

EL PODER NACE EN EL CAMPO

Ficha didáctica sobre Nutrición, Salud
y el valor del campo uruguayo



inac
Instituto Nacional de Carnes



**Uruguay
Meats**

PRESENTACIÓN

**Cuando el campo se convierte en poder,
nuestros niños y niñas crecen con la fuerza,
la energía y la salud que necesitan.**

El objetivo de este material es compartir, de manera clara y sencilla, los **conceptos clave sobre alimentación saludable** y buenos hábitos. Está pensado para quienes cuidan o educan a niños y niñas, destacando el campo uruguayo como fuente de alimentos y nutrientes esenciales que impulsan el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el bienestar desde la infancia.

INAC llega a miles de escolares en todo el país mediante talleres dirigidos por deportistas y nutricionistas, promoviendo una alimentación saludable, balanceada y natural. Los niños aprenden a valorar los alimentos nutritivos y a entender cómo contribuyen a su salud y energía. Se destacan nutrientes de la carne como el hierro, las proteínas y la

vitamina B12, esenciales para el desarrollo físico y neurológico, respaldados por estudios científicos locales que evidencian su importancia en los primeros años de vida.

Este contenido también destaca **el valor del campo uruguayo** y sus prácticas sostenibles, mostrando cómo la ganadería contribuye a la sociedad, fortalece la economía, apoya el desarrollo de las comunidades y protege los recursos naturales.

<https://www.inac.uy/innovaportal/v/26825/37/innova.bs/estudio-sobre-vitamina-b12-fue-publicado-en-revista-cientifica>
Prevalencia de déficit de vitamina B12 en sangre periférica de madres cursando el puerperio inmediato en el Centro Hospitalario Pereira Rossell

<https://www.inac.uy/innovaportal/file/17890/1/informe-final-oficial-15122019.pdf>
Relación entre el consumo de carne en el embarazo y el metabolismo del hierro en la etapa neonatal e infantil

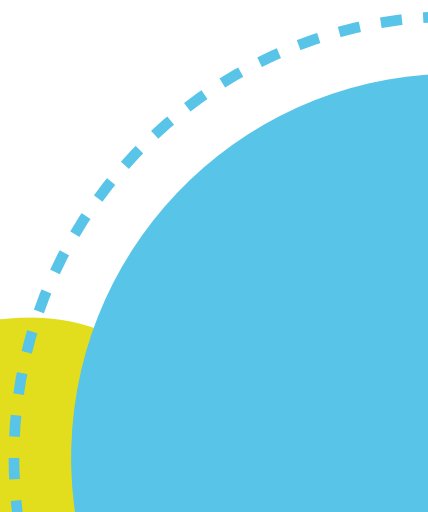
EL VALOR DE ESTA TIERRA GANADERA

La ganadería uruguaya se basa en el concepto de sostenibilidad en sus tres dimensiones: **económica, social y ambiental.**

Esto significa producir carne de manera rentable para mantener la competitividad, generar empleo y aportar al bienestar social, al mismo tiempo que se preserva la naturaleza y los recursos para las futuras generaciones.

Producimos carnes de alta calidad y somos reconocidos por:

- El cuidado de las pasturas naturales que alimentan al ganado.
- La producción sostenible, que protege a los animales y los recursos naturales.
- La presencia de la ganadería en todo el territorio nacional, fomentando el trabajo local, distribuyendo riqueza y preservando tradiciones.



CONTRIBUCIÓN ECONÓMICA

En Uruguay producimos alimentos en cantidades suficientes para abastecer aproximadamente a 35 millones de personas, cerca de 10 veces nuestra población. Exportamos el 80% de la producción de carne, produciendo proteína de calidad que contribuye a la seguridad alimentaria global. Esto nos convierte en un actor clave para la seguridad alimentaria internacional y en un proveedor confiable de carne y otros alimentos de alta calidad.

El sector cárnico representa:

- **El 7% del empleo nacional**
(60% del empleo del sector agropecuario).
- **El 10% del PBI**
(correspondiente a la actividad primaria e industria).
- **El 20% del total de las exportaciones anuales de bienes del país.**
- **Ingresos anuales por 2.600 millones de dólares en concepto de exportaciones.**
- **Un impacto directo en la economía de más de 3.500 millones de dólares al año, entre exportaciones y consumo interno.**





CONTRIBUCIÓN SOCIAL

La ganadería uruguaya también se distingue por su impacto social. Genera empleo y sostiene la economía de las familias vinculadas al campo, contribuyendo al desarrollo de las comunidades y al fortalecimiento de la cultura nacional. Uruguay cuenta con más de 400 años de historia ganadera con transmisión de conocimientos y tradiciones que perdura.

- El campo brinda trabajo a más de 44.000 productores: 50% son pequeños productores y 25% familiares.
- La industria frigorífica emplea al 40% del sector agroindustrial.

El sector, en su conjunto, emplea directamente más de 90.000 personas.

CONTRIBUCIÓN AMBIENTAL

Promovemos una ganadería sostenible que busca producir manteniendo el **bienestar del ecosistema**.

Esto incluye prácticas como rotación de pasturas, manejo eficiente del agua y del suelo, preservación de la biodiversidad y bienestar animal, asegurando que los recursos naturales puedan sostener la producción a largo plazo.

La ganadería se basa principalmente en pasturas, aprovechando las **extensas praderas naturales** que cubren más del 60% del territorio nacional.

Las pasturas coexisten en armonía con los bosques nativos, que brindan servicios ecosistémicos esenciales para el ganado y la fauna silvestre.

Según la Unión Europea, Uruguay presenta un riesgo bajo de deforestación, ya que su producción se desarrolla en tierras previamente destinadas a la agricultura y la ganadería.

Los animales se crían a cielo abierto, sin hormonas ni promotores del crecimiento.

El país cuenta con un acervo genético de razas británicas mejoradas durante siglos, que conviven con otras especies como aves, mamíferos y reptiles.



APORTES de los ALIMENTOS de NUESTRA TIERRA

Los alimentos que provienen de nuestra tierra son fuente de salud y bienestar. Proporcionan nutrientes necesarios para crecer fuertes y mantener el cuerpo saludable.

Entre ellos, las carnes destacan por sus proteínas de alta calidad, hierro y vitamina B12, que favorecen la energía, el desarrollo saludable y el funcionamiento óptimo del sistema nervioso.

Proteínas: contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento, desarrollo muscular y reparación de tejidos.

Hierro: transporta oxígeno, fortalece el sistema inmunológico y favorece el desarrollo cognitivo. El hierro hemínico, que se encuentra en alimentos de origen animal como las carnes, se absorbe más fácilmente en nuestro cuerpo que el hierro de origen vegetal.

Vitamina B12: esencial para el desarrollo del cerebro, la formación de glóbulos rojos y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Una alimentación saludable es:

Variada: incluye todos los grupos de alimentos.

Balanceada:

- 1/4 proteínas -carnes, leche, huevos, legumbres-
- 1/4 carbohidratos - cereales, pasta, pan -
- 2/4 frutas y verduras.

Natural: alimentos frescos, no ultraprocesados.



SUPERHÉROES de La NUTRICIÓN

Para explicar conceptos básicos sobre nutrición y salud a los niños, les contamos que los nutrientes son como superhéroes que nos dan la energía y el poder para realizar nuestras actividades diarias: correr, saltar, estudiar, aprender y compartir con los demás.

El hierro es imprescindible para el desarrollo neurológico durante los primeros 1000 días de vida, período crítico para la formación del cerebro y el sistema nervioso. En conjunto con la **vitamina B12** y las **proteínas**, estos nutrientes contribuyen al desarrollo cognitivo, crecimiento físico y salud general de niños y niñas, asegurando un desarrollo óptimo desde la infancia y sentando las bases para un bienestar a largo plazo.

Superhéroes Superheroínas:

Capitán Hierro: Previene la anemia y favorece el crecimiento y desarrollo cognitivo.

Súper Vitamina B12: Protege el cerebro y la memoria.

Mujer Proteína: Defiende la energía, fortalece los músculos y el sistema inmune.



Un SUPERHÉROE ESPECIAL VIVE en el CAMPO: CAPATAZ VERDE

Capataz Verde: representa la sabiduría ganadera y la sostenibilidad.

Origen del poder: tradición ganadera, experiencia y respeto profundo por la tierra y los animales.

Rasgos: ropa tradicional, mirada serena, manos trabajadas.

Poderes:

Sabiduría ganadera ancestral.

Visión sostenible.

Conexión con el rodeo.

Liderazgo natural.



ACTIVIDADES para NIÑOS en EDAD ESCOLAR

ALIMENTANDO SUEÑOS

Nuestros niños y niñas se inspiran en los deportistas que forman parte del Programa Alimentando Sueños y en las nutricionistas que los acompañan en talleres escolares. Estos referentes, con su ejemplo y guía, muestran la importancia de una alimentación saludable y buenos hábitos, motivando a los más pequeños a aprender, crecer fuertes y disfrutar de una vida activa.



Palabras que motivan, historias que dan FUERZA

Déborah Rodríguez, atleta: “Cada taller, charla o actividad es una oportunidad para sembrar pequeñas semillas de conciencia que con el tiempo se convierten en cambios reales en sus elecciones diarias”. “Luego de una carrera, repongo con un plato con carnes, eso me aporta fuerza y recupero más rápido. Mi comida favorita es churrasco con ensalada y arroz.”

Patricia Pita, piloto: “La alimentación saludable me permite estar más concentrada cuando tengo que tomar decisiones en segundos en la pista de carreras”. “Desde chica mi comida favorita es milanesa con puré y tomate, y aún lo sigue siendo.”



Eduardo Dutra, atleta paralímpico: “Como deportista, debo cuidar mi alimentación debido a la energía que utilizo cada día. Es fundamental que me recupere adecuadamente con proteínas y carbohidratos para poder mantenerme fuerte y con energía durante los entrenamientos y las competencias. “Y para esto no hay nada mejor que un guiso con la receta de la abuela”.

Camila Piñeiro, boxeadora: “Me llena de alegría ver cómo, con mis palabras y con mi ejemplo, puedo motivarlos a cuidarse y a crecer de manera saludable. Siento que cada encuentro es una forma de aportar a su presente y también de dejar una huella positiva en su futuro”. “Me encanta cocinar, y mi mejor receta es una lasaña”.

Marcos Sarrute – Remero: “Viniendo del interior, la nutrición para mí siempre estuvo atravesada por lo casero y lo simple: las comidas de casa, las preparaciones familiares, lo que había disponible en cada temporada. Valorar que en la cocina hogareña hay un espacio de aprendizaje y de cuidado”. “Las largas jornadas de asado en familia eran una tradición en casa los fines de semana”

*El Programa Alimentando Sueños se desarrolla en escuelas públicas y colegios, con un equipo de deportistas y nutricionistas para transmitir a niños y niñas de todo el país la importancia de una alimentación saludable y de buenos hábitos, destacando especialmente el rol del hierro y la vitamina B12 en su crecimiento y desarrollo durante la infancia según las investigaciones realizadas en el Centro Hospitalario Pereira Rossell. Más información en www.inac.uv

ACTIVIDADES para realizar con NIÑOS y NIÑAS

Armar un plato saludable: Elige alimentos de todos los grupos para formar un plato equilibrado y nutritivo.

Identificar alimentos ricos en hierro, vitamina B12 y proteínas: Reconoce los alimentos que te dan fuerza, energía y ayudan a crecer sano.

Crear una historieta con los superhéroes de los nutrientes: Inventa historias donde los nutrientes son superhéroes. ¡Puedes usar los que ya conoces o crear nuevos!

Completar un calendario de activación de poder: Registra tus hábitos diarios para ver cómo los nutrientes te dan superpoderes cada día.

