



**APROSEMP**  
Asociación de Productores  
de Semillas del Paraguay



## TALLER CULINARIO

### ELABORACION DE ALIMENTOS NUTRITIVOS A BASE DE SOJA

**INTRODUCCIÓN:** La Aprosemp, es una organización sin fines de lucro cuya misión es capacitar a los profesionales en el sector semillero, sin embargo, considera de alta importancia promover el conocimiento de los beneficios de la SOJA para la alimentación humana, en ese sentido proyecta la realización de este taller dirigido a las personas de la comunidad donde se encuentra ubicada la oficina de la Aprosemp.

Con el soporte del **Programa de Responsabilidad Social de CAPECO, por medio del programa de Nutrición a base de SOJA**, que cuenta con un equipo técnico compuesto con profesionales capacitados para educar en el uso, preparación y consumo de la SOJA y sus derivados.

**JUSTIFICATIVO:** La pobreza y la desigualdad, siguen presentando grandes desafíos en Paraguay, aunque surjan variables de reducción de la misma en la última década. Fuente: DGEEC. EHP, 2014 Esta situación repercute en todos los niveles de la vida familiar, y más directamente afecta a la canasta básica referida a la alimentación o la nutrición propiamente dicha. La desinformación de la población respecto a la calidad nutricional de los alimentos provenientes de los vegetales, en especial de la SOJA, es la realidad social que debe ser abordada en la presente iniciativa. Es importante proporcionar una adecuada información sobre la utilización de los alimentos existentes en nuestro medio, para sostener una buena salud; y para mantener la salud, será necesario que las familias, alcancen una alimentación suficiente, variada y sana, que proporcione los nutrientes esenciales: macro nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

En ese sentido, las propiedades nutricionales de la soja adquieren mucha relevancia, por las siguientes razones:

- Es fundamental en la dieta porque provee de la mayoría de los aminoácidos indispensables para el organismo, así mismo es rica en potasio y es una buena fuente de magnesio, fósforo, hierro, calcio, manganeso, folatos y contiene algunas vitaminas como son las vitamina E y B6.
- Previene enfermedades tales como: el cáncer de mamas y del endometrio en las mujeres y próstata en los hombres, cáncer de colon, enfermedades del corazón y la caída de cabellos especialmente en los hombres. Según los estudios realizados, la soja es un alimento completo para mujeres gestantes y



**APROSEMP**  
**Asociación de Productores  
de Semillas del Paraguay**



lactantes, niños en período de crecimiento, adultos y ancianos; por lo que es considerada uno de los mejores alimentos de todos los tiempos.

- Reduce los niveles del colesterol, triglicéridos en la sangre, la osteoporosis, síntomas de la menopausia y controla la diabetes.
- Beneficia la salud del hígado y del riñón.
- Es rica en proteína, lo que hace que sea una alternativa para vegetarianos.

Ante la desinformación referente a los beneficios nutricionales de la soja, La Cámara Paraguaya de Exportadores y Comercializadores de Cereales y Oleaginosas (CAPECO), en su afán de ayudar a los más necesitados utilizando alternativas viables, en el marco de su Política de Responsabilidad social el Programa de Nutrición con SOJA, ofrece herramientas y profesionales con conocimientos sobre el tema nutricional para dar a conocer a toda la población interesada.

**A QUIEN VA DIRIGIDO:** Este taller va dirigido a las personas, hombres y mujeres que tienen interés en conocer los beneficios de la SOJA como un insumo válido para la alimentación.

**MODALIDAD:** Presencial con demostración práctica.

#### **OBJETIVOS DEL CURSO:**

- ✓ Presentación de los beneficios de la SOJA
- ✓ Contribuir en la mejora de la calidad de vida de las personas de la comunidad.
- ✓ Ofrecer un entrenamiento a las personas para utilizar los derivados del SOJA para la preparación de alimentos nutritivos.

**FECHA:** jueves 19 de octubre del 2023.

**LUGAR:** Local de Aprosemp (1ro de Noviembre 150 - Capiatá - Departamento Central).

#### **INSTRUCTORES:**

Magister Antonina López, Coordinadora Programa de Nutrición

- Ing. Enrique Bordón
- Lic. Nelly Roja

**CARGA HORARIA:** 4 horas.

**CERTIFICADO:** Se otorgará certificado de participación avalado por los instructores y la Aprosemp.

El Taller es sin costo, se realizará degustaciones de los alimentos preparados.  
Los cupos son limitados.



**APROSEMP**  
Asociación de Productores  
de Semillas del Paraguay



**INSCRIPCIONES:** Consultas, inscripciones y pago por el curso al Sr. Federico Sanchez (0985) 520.142; [administración@aprosemp.org.py](mailto:administración@aprosemp.org.py) y [gerencia@aprosemp.org.py](mailto:gerencia@aprosemp.org.py) Dólia Garcete, Gerente Aproxemp.

## PROGRAMA DEL TALLER DE NUTRICION A BASE DE SOJA

Horario	Actividad	Carga Horaria
08:00 a 08:15	Registro de Participantes. Presentación de los disertantes y de los participantes. APROSEMP / CAPECO	<b>15 minutos</b>
08:15 a 11:15	<b>APROSEMP/ CAPECO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Presentación de los ingredientes</li><li>○ Preparación de masa para pre - Pizza</li><li>○ Preparación de masa de Chipa</li><li>○ Preparación de masa de Pan quesú</li><li>○ Preparación de Empanada</li><li>○ Preparación de Tortillitas</li><li>○ Preparación de Torta de naranja</li><li>○ Preparación licuados con frutas.</li></ul>	<b>3 horas</b>
11:15 a 12:00	○ Cierre, degustación y entrega de certificados	<b>45 minutos</b>
<b>Fin de Actividad</b>		

**LOS CUPOS SON LIMITADOS**