



Legislatura de la Provincia de Río Negro

FUNDAMENTOS

Hoy en día, con la rapidez y vorágine de la sociedad actual y las demandas de la misma, muchas veces nos encontramos con la dificultad de mantener hábitos alimenticios saludables. Por falta de tiempo, fatiga, o distintas complicaciones que pueden surgir a diario. Sin embargo, es tan solo una excusa que buscamos generalmente para no prestar la atención que se merece. Es por eso que Andrea Paola Sacchi escribió el libro "Comer y Sanar".

Andrea tiene 48 años, nació en San Carlos de Bariloche y vive en la localidad de Dina Huapi desde hace 12 años junto a su hija Guadalupe y su marido Hernán, quien trabaja hace 25 años en el rubro dietética. Ella, hace 20 años. Juntos tienen un local en Dina Huapi en el cual ofrecen distintos productos a granel, como frutos secos, cereales, legumbres, especias, repostería y semillas, así como también una amplia variedad de herboristería, productos para personas celíacas, veganos, etc.

Andrea y Hernán se plantearon un cambio de sus hábitos alimenticios desde hace ya más de 20 años: fueron reemplazando y experimentando hasta fusionar la comida tradicional a la que estaban acostumbrados con una alimentación variada, rica, sana y nutritiva. Entendiendo que "somos lo que comemos", que todo lo que ingerimos debe aportarnos nutrientes y cuidar nuestro cuerpo. Andrea guía y aconseja a muchos de sus clientes, quienes suelen tener alguna condición de salud o enfermedad y por tal motivo eligen cambiar su alimentación, por supuesto, siempre recomendando el seguimiento de algún profesional.

La autora padece una enfermedad autoinmune conocida como artritis reumatoidea, que afecta principalmente a las articulaciones, pulmones, hígado y vista, entre otros órganos. Su madre padeció la misma enfermedad que sufrió durante muchos años. Es por eso que Andrea decidió, una vez diagnosticada, llevar una vida digna sin dolor y con buenos hábitos. El primer gran cambio que llevó adelante fue un cambio de hábitos en su alimentación y ser constante con realizar actividad física para mantenerse activa. Actualmente, lleva una vida completamente normal, sin deformaciones, dolor y sin tanta medicación.

También ha dado cursos de cocina para brindar conocimientos básicos que permitan comenzar una alimentación más sana y natural, más integral y completa, que sea fácil de incorporar y completamente accesible. Andrea comenta que fueron varias las personas que comenzaron a pedirle que escribiera un recetario, y de este modo sin



Legislatura de la Provincia de Río Negro

saberlo comenzó a surgir lo que luego sería finalmente su libro "Comer y Sanar". En un principio, su intención era hacer un simple cuadernillo fotocopiado que se ofreciera en distintos locales. Es entonces que se comunicó con Roberto Szmulewicz, dueño de la librería "El Profe" ubicada en Dina Huapi. Roberto estaba convencido que las recetas y fotos de comidas que ella compartía por redes sociales merecían estar plasmadas en un libro, y es allí donde comienzan a trabajar contrarreloj muy entusiasmados en la escritura y edición.

Desde la Secretaría de Desarrollo y Género y la Secretaría de Turismo de la municipalidad le brindaron un aporte económico que sirvió para afrontar parte de los gastos de la impresión de los ejemplares. Además, ofrecieron el SUM Norberto Navarro de dicha localidad para llevar a cabo la presentación oficial del libro. El libro obtuvo también declaración de interés social, cultural y sanitario por parte del Concejo Deliberante de la localidad. A la presentación del libro asistieron alrededor de 100 personas, y los 50 ejemplares impresos fueron vendidos.

El libro se encuentra organizado en dos partes. Las primeras 20 páginas describen el por qué se aconseja la ingesta de determinados alimentos y cuales no, argumentando los beneficios de los mismos y por qué es necesario dejar de comer tantos otros productos que no alimentan y nos enferman. Brinda información sobre organización a la hora de cocinar, mejorar los tiempos, acopio, tips de cocina, reemplazos y opciones para todos los gustos y necesidades.

La segunda parte del libro tiene las recetas propiamente dichas, donde se encuentra una variación de planificación de alimentos salados y dulces, con verduras, legumbres y cereales.

Resaltamos el valor y la importancia de que este tipo de conocimientos puedan expandirse a toda la sociedad, con el objetivo de brindar una mejor calidad de vida no solo en el aspecto físico sino también en el mental/emocional.

Por ello;

Autoría: Julia Elena Fernández

Acompañantes: Claudia Contreras, Adriana Del Agua y Graciela Vivanco y Juan Pablo Muená.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO

D E C L A R A

Artículo 1°.- De interés social, cultural y sanitario el libro "Comer y Sanar", de autoría de la rionegrina Andrea Paola Sacchi y editado por Roberto Szmulewicz, presentado oficialmente el pasado 11 de febrero del año 2023 en la localidad de Dina Huapi.

Artículo 2°.- De forma.