

# Ciego: las enseñanzas que le deja la zafra

ORTELIO GONZÁLEZ MARTÍNEZ

LA ZAFRA ES como un juego de pelota. Ninguna se parece a otra, nos dijo Plutarco Mata Martínez, un jubilado con casi medio siglo entre el campo y el central.

Es un parto difícil de lograr —agregó—, tanto, que en los lugares donde la producción cañera es el renglón principal, todo, o casi todo, se supedita a ella: hombres, equipos, directivos, estrategias, organizaciones de masas, los días, las noches, en fin, no hay descanso. Nada ni nadie escapa de “esta suerte de locura” que dura apenas unos meses.

Eso, y mucho más, sucedió en la campaña que está por concluir en la provincia de Ciego de Ávila, convertida en la segunda mayor aportadora de azúcar en el país (superada por Villa Clara), con un sobrecumplimiento del plan asignado del 26 % en comparación con el pasado año, mientras que trabaja en estos momentos para un aporte adicional que ya supera las 5 000 toneladas métricas.

Si bien desde el 2005 hasta el 2010 se incumplió el plan reiteradamente, parece que los avileños van aprendiendo a hacer zafra y en las dos últimas campañas dejaron los achaques a un lado, síntoma del despegue, pero sin que haya que lanzar fuegos artificiales en tanto el país necesita más, y al territorio le queda aún mucho potencial por explotar.

“Los centrales Enrique Varona, Ciro Redondo y Ecuador terminarán bien y, como sucedió en otros años, en la recta final no podemos correr el riesgo de deteriorar los indicadores, comenta Norelvis Gallo Saroza, director de la Empresa Azucarera de Ciego de Ávila.

“Si fuera así —abundó Gallo Saroza—, no tendría razón haber molido casi todo el tiempo por encima del 80 % (el más alto del país), o disminuido el costo de la



El Ecuador, uno de los mejores centrales del país en la presente zafra. FOTO DEL AUTOR

tonelada de azúcar crudo en 84 pesos y la de refino en 146, en comparación con lo planificado. Fueron muchos los factores que se conjugaron para que la empresa azucarera de la provincia lograra una utilidad de unos diez millones de pesos, cifra inalcanzable en etapas anteriores”.

De “vuelco definitivo” calificó a esta zafra avileña el director Gallo Saroza. “El año pasado fue el comienzo; este, la consolidación. No habrá vuelta atrás en la producción cañera.

“Avanzamos en casi todos los indicadores”, remarca el directivo y habla del ahorro de fuel oil, que en valores superó los tres millones de pesos y 3,5 en divisas, indicadores muy mejorados si se compara con anteriores zafras.

“Estuvieron inmensos el central Ecuador y su refinería, la primera del país en rebasar el plan técnico-económico, con un mínimo de gastos de portadores energéticos, al dejar de consumir más de 4 000 toneladas de fuel oil”.

No pocos especialistas azucareros de este territorio comentan que “la próxima zafra será superior”, sobre todo por la siembra y las atenciones integrales a la gramínea, que se complementará en la venidera temporada con la entrada al escenario moledor del hasta ahora inactivo central Primero de Enero.

Hay conciencia del eslabón débil que tienen y es cuanto resta por hacer en la restauración de la composición de cepas (escalonamiento por edad de la caña), aunque solo eso no resolverá los problemas, pues debe asegurarse la integralidad, con un trabajo adecuado en la siembra, el cultivo, la aplicación de fertilizantes y herbicidas; y en el uso óptimo de las 63 máquinas en explotación para el riego, acciones en su conjunto encaminadas a elevar el rendimiento agrícola, que en el territorio apenas sobrepasa las 45 toneladas por hectárea.

Si hubiera que definirla a tono con el momento, catalogaría a esta zafra en Ciego de Ávila como una contienda corta, que buscó lograr la mayor eficiencia posible y enseñó que sí es posible racionalizar, reducir costos, lograr disciplina y organización, conceptos que no deben diluirse en excesos de optimismo, pues cuanto se ha hecho es mucho menos de lo que aún falta.

## CULTURA ALIMENTARIA

# Algo más que comer

JOSÉ A. DE LA OSA

UNA ALIMENTACIÓN variada, junto a una actividad física sistemática, es garantía de un estilo de vida que promueve bienestar y contribuye a prevenir la aparición de enfermedades que hoy dominan el panorama de salud: dolencias cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus, osteoporosis, obesidad...

“Ningún alimento por sí solo es capaz de aportar al organismo todos los nutrientes necesarios para su buen desarrollo y funcionamiento, porque para ello se requiere consumir más de 40 nutrientes diferentes”, alerta el Doctor en Ciencias Armando Rodríguez Suárez, profesor titular e investigador del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (INHA), radicado en La Habana.

Refiere que para la consecución de una vida sana es indispensable una dieta saludable; es decir, la que nos suministra todos los nutrientes requeridos y la energía alimentaria en cantidades suficientes para el desarrollo de un buen estado de nutrición y, por tanto, de salud.

Esa dieta saludable, precisa, tiene que ser variada, y debe incluir diariamente “representantes” de cada uno de los siete grupos de alimentos considerados básicos,

y menciona los cereales y viandas, vegetales, frutas, carnes y leguminosas, lácteos, grasas, azúcares y dulces.

Como contribución a esos objetivos, los especialistas del INHA, con la colaboración de estudiosos de otras instituciones y la experiencia internacional, han elaborado las Guías Alimentarias para la población cubana, dirigidas a elevar la cultura en esta rama del saber, de acuerdo con la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos y otras variables.

Atendiendo a que las prácticas adecuadas para la alimentación y nutrición saludables se inician desde las primeras etapas de la vida, una de las dos Guías confeccionadas abarca exclusivamente las bases para la alimentación de las niñas y niños desde el nacimiento hasta los dos años de edad; y la otra está dirigida a toda la población mayor de dos años.

En ambos textos se plasman, en un lenguaje didáctico, los objetivos nutricionales en cada etapa de la vida, teniendo en cuenta las características de género, edad, talla, estado fisiológico y actividad física.

En una ojeada a los alimentos a introducir durante el primer año de vida de un bebé, observamos que, desde su nacimiento hasta los seis meses, la recomendación es la lactancia materna exclusiva; a partir de esa



FOTO: OTMARO RODRÍGUEZ

edad, la leche materna debe complementarse con otros alimentos y se le comienzan a dar jugos de frutas no cítricas, purés de viandas y vegetales; a los siete, arroz, lentejas, frijoles negros, yema de huevo cocinada; a los ocho, carnes, pescado, pastas alimenticias; a los nueve, frutas y vegetales en trocitos, arroz con leche, natilla, flan; a los diez, mantequilla, judías y garbanzos; a los once, queso crema y gelatina; al año, un huevo completo, remolacha, aguacate, pepino, col...

Estas Guías Alimentarias incluyen las tablas de “intercambios de alimentos” que, como su nombre lo indica, reúnen las canti-

dades de un mismo grupo que aportan aproximadamente la misma porción de energía y macronutrientes. Así, por ejemplo, podemos conocer que una tasa de leche o yogur se pueden intercambiar por una onza de queso y que ambos aportan unos siete gramos de proteínas.

Las Guías pueden ser consultadas accediendo al sitio web del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos: [www.inha.sld.cu](http://www.inha.sld.cu) y están disponibles en todos los centros de la Atención Primaria de Salud para que sirvan de herramienta de trabajo en la educación alimentaria y nutricional de nuestra población.