

TODO EL PODER PARA LOS



Comité Local de **Abastecimiento Y Producción**



BOLETÍN-#5

21 de Marzo de 2020



« **¡Hoy tenemos Patria!** y pase lo que pase en cualquier circunstancia seguiremos teniendo Patria, Patria perpetua -dijo Borges- **Patria para siempre,** Patria para nuestros hijos, Patria para nuestras hijas, Patria, Patria, la Patria.
Patriotas de Venezuela, hombres y mujeres:
¡Rodilla en tierra, unidad, unidad, unidad de los patriotas! »

Comité Editorial:

Nicolás Maduro Moros / Freddy Bernal / Vladimir Padrino López
Erika Farias / Wilmar Castro Soteldo / Tania Díaz

Director:

Freddy Bernal

Director Adjunto:

Jiuvant Huerfano

Todo el Poder para los



SIEMPRE CHÁVEZ

1/4





UNIDAD NACIONAL, CÍVICO-MILITAR Y DE LOS REVOLUCIONARIOS

El **Gobierno Revolucionario** ha actuado rápida y responsablemente ante la embestida del **COVID-19** (también llamado coronavirus), que hasta el momento en que escribimos estas líneas ha contagiado cerca de 200 mil personas; y causando varios miles de muertos en el mundo.

Para su contención, nuestro presidente Nicolás Maduro activó una serie de medidas, junto al personal médico y sanitario de nuestra Patria, el apoyo de insumos medicinales y los aportes de especialistas en este tipo de enfermedad provenientes de países aliados, en especial de China y Cuba. Estos dos países combatieron con bastante éxito el brote epidemiológico. En China hace dos meses, la enfermedad se desató hasta alcanzar más de 80.000 contagiados y más de 3000 fallecidos, hoy día está eficazmente controlada y los fallecidos disminuyeron totalmente. Por su parte en Cuba, hubo unos pocos contagios y la epidemia no se expandió, lo que demuestra la seguridad y eficiencia del sistema de salud en este hermano país. Así que, en medio de tan difícil dificultad y temor, podemos sentirnos bien asistidos.

La disposición a apoyar de los gobiernos antes mencionados contrasta con el de Colombia, quien se negó a responder los llamados y pedidos de coordinación por parte de Venezuela para sumar esfuerzos en el combate de la pandemia COVID-19. ***¡Que pobreza de espíritu y brutalidad significa negarse a luchar juntos por un mal que ataca a todos por igual, sin distinción de creencias o posiciones políticas!***

Queremos señalar la necesidad de unirnos todos los venezolanos y venezolanas en este momento, en el cumplimiento de las medidas que ha tomado el **Gobierno Bolivariano** para hacer frente a la pandemia. DE NADA SERVIRÁN LAS RESTRICCIONES QUE SE APLIQUEN Y LA CUARENTENA SOCIAL DECRETADA SI TODOS NO SOMOS ERICTOS EN SU APLICACIÓN. No importa en este momento si se es bolivariano o antibolivariano, chavista o reaccionario, socialista o

de derecha, lo importante hoy es que todos debemos cumplir unas normas elementales para erradicar la enfermedad, multiplicando la información que contribuya a este fin, sin importar de donde venga o hacia quien estén dirigida.

Diariamente el **Gobierno Revolucionario** ha impartido información detallada de los pasos que se dan, así como de la evolución de la pandemia en el país. La información clara y precisa, junto a la restricción de movilidad, estando en nuestras casas, es la mejor manera de enfrentar este flagelo. Mientras más rigurosos seamos en el cumplimiento de las restricciones que se imponen para limitar el contagio, mejor protegidos estaremos y más rápido nos libraremos de la enfermedad. Por fortuna, la movilización y atención permanente que hemos practicado los revolucionarios debido a las amenazas y conspiraciones a las que han sometido el país, nos han permitido aplicar un intenso plan de cuarentena, información y salubridad en un tiempo récord. No obstante, eso no bastará: ***debemos de manera personal y familiar disciplinarnos en el cumplimiento de las normas profilácticas***, a la vez de informar y solicitarle a quienes están cerca de nosotros que tomen conciencia de la situación, sumándose con su conducta a la campaña.

Hay quienes en el intento de crear zozobra han comenzado a alarmar prediciendo una catástrofe en el país y acusando con sus mentiras al Gobierno Revolucionarios de esto o lo otro. A esta gente solo les decimos: ***el pueblo está muy atento y no dejará pasar la calumnia que aprovecha la situación para sacar ganancia política. A otros que especulan con la medicina y los alimentos***, ya las autoridades los está metiendo tras las rejas, como es el caso de cinco personas que tenían acaparadas 150.000 mascarillas o tapabocas en Caracas. Puede tener el pueblo venezolano la seguridad de que tiene a un Gobierno intensamente movilizado y desplegado atendiendo al máximo posible todas las necesidades en este duro momento. 🇻🇪

EDITORIAL

LOS CLAP EN GUARDIA Y CUMPLIENDO LAS MEDIDAS DE EMERGENCIA

A pesar de la cuarentena, los más de 36.000 Comités Locales de Abastecimiento y Producción (CLAP) han venido cumpliendo sus tareas de expendio alimentaria. El sistema de distribución en todo el país ha venido ejecutando las tareas programadas. En algunos lugares hemos tenido que enfrentar retrasos debido a las medidas de control sanitario establecidos por el **Gobierno Bolivariano** para frenar la expansión de la pandemia que se ha convertido en una plaga mundial, pero el abastecimiento de las bolsas y cajas es una de las prioridades que se atienden, en tanto es parte del compromiso de nuestro presidente Maduro y, además, una posibilidad valiosa de contribuir a vencer la enfermedad que nos amenaza, pues disminuye la necesidad de que debamos ir a la calle a comprar alimentos.

Hay que hacer énfasis en que, cuando los alimentos nos lleguen por vía del CLAP, debemos estar alertas y cumplir al máximo con las medidas de protección implementadas, a saber:

- 1.- **Evitar de manera absoluta las colas y aglomeraciones** para retirar los productos alimenticios.
- 2.- **En el momento de la distribución de cajas y bolsas, TODOS SIN EXCEPCIÓN DEBERÁN ESTAR PROTEGIDOS POR LOS TAPABOCAS**, tanto los integrantes del CLAP encargados de la entrega, como los miembros de la comunidad que van a retirarlas.
- 3.- **En lo posible, se recomienda el uso de guantes para manipular los alimentos a expender**, limitando al máximo su manipulación.
- 4.- **Deberá organizarse y cumplirse de manera estricta la entrega de los suministros**, respetando los horarios y su asignación por sectores para limitar la concentración de personas.
- 5.- **En caso que se requiera y/o ante cualquier eventualidad imprevista, los miembros del CLAP deberán solicitar ayuda a las autoridades de orden público o a los integrantes de las FANB** que están desplegadas en todos los cuadrantes del territorio nacional.
- 6.- **Con el propósito de contener el virus COVID-19, deberá reportarse de inmediato casos de contagio en nuestra comunidad.**

Además de todo lo anterior, es importante estar informados de las medidas de cuarentena o protección sanitaria que se han ido tomando para todo el territorio nacional; así como de otras nuevas que pudiesen implementarse. Al respecto, el **Gobierno Bolivariano con el presidente Maduro a la vanguardia**, ha ido emitiendo boletines diarios dando cuenta a la población de las acciones que se han venido tomando para erradicar el virus COVID-19 en nuestro país; no obstante, depende de todos y cada uno de nosotros el combate a la pandemia. Cualquier imprudencia puede causar víctimas y de nada valdrán las medidas de emergencia y la asistencia hospitalaria.

Finalmente, mantengamos la calma, a sabiendas que las instituciones encargadas de la salud, junto al Ejecutivo Nacional, Regional y Municipal, las Fuerzas Armadas Nacionales Bolivarianas y los diversos cuerpos de orden público se encuentran en su máximo despliegue atendiendo la emergencia. **Todas y todos unidos y en máxima disciplina en cada uno de nuestros espacios, aplicando los protocolos que en cada alocución indica nuestro presidente obrero Nicolás Maduro.**

¡Quédense en su casa, manténgase en familia y sea solidario!🇵🇪

Ante el COVID-19: “Nutre tu cuerpo con este potente jugo de guayaba con zanahoria y naranja”

La guayaba es una fruta tropical de las más completas en la naturaleza. Es rica en fósforo, niacina, potasio, vitaminas A y B, hierro, calcio y ácido fólico. Aunque muchas personas solamente conocen de los alimentos cítricos para aumentar los niveles de vitamina C, la guayaba es una de las frutas con mayores niveles de esta vitamina, por gramo contiene unas 4 veces más que la naranja, lo que la convierte en un antigripal natural que fortalece el sistema inmune por lo que previene enfermedades respiratorias.

Se puede consumir con o sin piel según su preferencia, se recomienda con concha ya que el contenido de fibra y la mayor parte de las vitaminas se encuentran entre la piel y la pulpa de la fruta. Además de comerse cruda y en trozos, también aporta beneficios consumir jugo de guayaba natural.

Entre los beneficios del jugo de guayaba está sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas, por lo que sirve para aliviar el dolor causado por afecciones bucales como la estomatitis e inflamación de las encías. Por su gran aporte en fibra, logra activar y estabilizar el funcionamiento del sistema digestivo, especialmente el estreñimiento. Además, contiene una proporción elevada de agua y pocos hidratos de carbono, ayudando en la eliminación de toxinas y grasas, por lo que es recomendada en las personas que deben perder peso o mantenerlo.

Entre las muchas propiedades de la naranja y la zanahoria destaca su alto poder antioxidante, previniendo el envejecimiento celular, sus beneficios para el sistema inmunológico, el alto contenido en vitaminas C, A, B y G y en minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio. Además de ser depurativo y diurético. no hay que olvidar que fortalece el cabello y las uñas de forma natural. Por contener una alta concentración en vitamina C ayuda a retrasar el envejecimiento y combate imperfecciones e impurezas. La vitamina A de la zanahoria ayuda a mejorar nuestra piel y

a reactivar el proceso de bronceado. Son muchos los beneficios que se otorgan a este batido de amplio poder energético. Es por ello que en esta cuarentena social donde se necesita fortalecer aún más nuestro organismo, el Instituto Nacional de Nutrición (INN) comparte esta receta para tomar una deliciosa y accesible bebida a base de guayaba, zanahoria y naranja.

Jugo de guayaba con zanahoria y naranja

Ingredientes (5 raciones):

- 1 litro de agua.
- 1 unid de zanahoria.
- 1 unid de naranja.
- 1 cucharada de azúcar o papelón.

Preparación:

Lavar y exprimir la naranja, reservar el jugo; luego, lavar, pelar y licuar la zanahoria y las guayabas junto al jugo de las naranjas y el azúcar o papelón. Este jugo puede servirse preferiblemente frío.

Aporte nutricional:

- Calorías (Kcal): 70.9.
- Proteínas (g): 0.9.
- Grasas (g): 0.2.
- Carbohidratos (g): 18.77.
- Vitamina C (mg): 90.5.

Agarra dato: ¡Come sano, come venezolano! 🇻🇪



**JUGO DE GUAYABA
CON ZANAHORIA Y
NARANJA**