

Programa
Hábitos Saludables

FundaciónAcindar

Proveyendo la educación como base de la transformación social



Misión: "Sensibilizar y promover la constitución de una cultura alimentaria saludable, entre presentes y futuros, nutricionales de consumo y las necesidades de salud individual, familiar y comunitaria en su conjunto".



El proceso de difusión, diseño y desarrollo de actividades, elaboración de materiales, implementación, medición de efectividad y entrega de diplomas de proyectos educativos y recreativos para la comunidad se encuentra certificado bajo el estándar Internacional ISO 9001:2008



CUADERNILLO DE ALUMNOS 1 AÑO

Programa
Hábitos Saludables



©2011 Fundación EDUCACIONAL y Fundación Acindar. todos los derechos reservados.



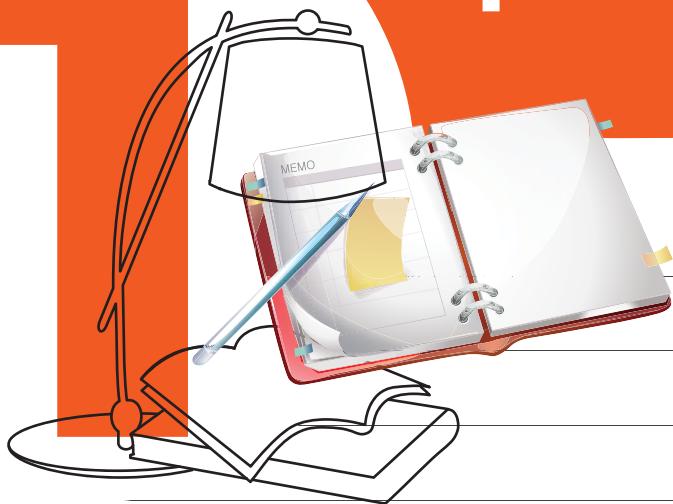
El proceso de difusión, diseño y desarrollo de actividades, elaboración de materiales, implementación, medición de efectividad y entrega de diplomas de proyectos educativos y recreativos para la comunidad se encuentra certificado bajo el estándar Internacional ISO 9001:2008



Módulo 1: Revisión de conceptos nutricionales básicos y de actividad física.

Apuntes saludables

The first time I saw a *Leucosia* was in 1970, in a small, shallow, sandy depression in the coastal scrub of the San Joaquin River State Recreation Area, about 10 miles west of Modesto, California. The depression was about 10 feet in diameter and 10 inches deep. The soil was a light-colored, sandy loam. The depression was surrounded by scrubby coastal live oak (Quercus agrifolia) and coyote brush (Baccharis pilularis). The depression was about 100 feet from the ocean. The *Leucosia* was a small, pale, yellowish-orange, 10-mm-long, burrowing collembolan. It was the first *Leucosia* I had ever seen.



Información nutricional de repaso



En el año 2000 se publicaron las "Guías Alimentarias para la Población Argentina". Presentan por un lado, la **"Gráfica de la Alimentación Saludable"** y por otro, 10 mensajes para vivir con salud.

La gráfica es un óvalo o elipse que está representada por un camino de agua potable sobre el que descansan 6 grupos de alimentos: Cereales y legumbres; Verduras y frutas; Leche, yogur y queso o Lácteos; Carnes y huevos; Aceites y grasas y Azúcar y dulces.

Las personas realizando **actividad física** a través de diferentes juegos y práctica de deportes alrededor de la misma se incluyeron como una adaptación a la gráfica original sobre la base de los numerosos beneficios físicos, psíquicos y emocionales que brinda para la salud.

El grupo de **Cereales y legumbres** aporta hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B y fibra. Los hidratos de carbono complejos representan la principal fuente de energía para el organismo. La fibra regula el funcionamiento del aparato digestivo y mantiene la salud de los intestinos.

El grupo de **Verduras y frutas** aporta vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua. Los fitoquímicos tienen función antioxidante, protegen las células y previenen algunas enfermedades. Las vitaminas y minerales son mediadores de los diferentes procesos que se llevan a cabo en el organismo.

El grupo de **Leche, yogur y queso o Lácteos** aporta proteínas completas de buena calidad nutricional, calcio y vitaminas A y D. El calcio es fundamental para mantener huesos y dientes fuertes. La deficiencia de este nutriente produce osteoporosis, enfermedad que debilita los huesos. La vitamina D tiene la función de colaborar en la absorción y depósito de

calcio en los huesos y dientes. Las proteínas forman y reparan tejidos, también participan en procesos biológicos e integran el sistema de defensas.

El grupo de **Carnes y huevos** aporta proteínas completas de buena calidad nutricional, hierro y zinc. El hierro se encuentra formando parte de los glóbulos rojos de la sangre y tiene a su cargo transportar oxígeno a cada una de las células. La deficiencia de este nutriente produce anemia. El zinc es un mineral esencial en los niños para lograr el óptimo crecimiento y desarrollo. Además participa en la cicatrización de heridas y colabora en el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

El grupo de **Aceites y grasas** aporta ácidos grasos que representan la principal fuente de energía de reserva.

Está formado por alimentos de origen:

- **VEGETAL:** como el aceite de girasol, maíz, oliva, soja y uva; margarina; frutas secas (nueces, almendras, avellanas); aceitunas y semillas (girasol, sésamo o lino). Aportan ácidos grasos insaturados que son beneficiosos para la salud cardíaca.
- **ANIMAL:** incluyen la grasa de la carne, la piel del pollo, la crema de leche y la manteca. Aportan ácidos grasos saturados y colesterol que son poco beneficiosos para la salud cardíaca.

El grupo de **Azúcar y dulces** es fuente únicamente de hidratos de carbono simples. Brinda principalmente energía de rápido aprovechamiento sin aportar micronutrientes fundamentales para el crecimiento de los niños y adolescentes. Los alimentos de este grupo son considerados poco nutritivos y por lo tanto se deben consumir sólo en ocasiones especiales, como cumpleaños, reuniones o fiestas.

Los alimentos, sus nutrientes y funciones

FECHA: / /

- Completá el siguiente esquema según corresponda:



ACTIVIDAD DIDÁCTICA INDIVIDUAL 2

La frase correcta

FECHA: / /

- Leé el siguiente texto y luego realizá la actividad que se encuentra a continuación.

Actividad física e hidratación

Actividad Física es cualquier movimiento voluntario del cuerpo producido por los músculos y que requiere energía. Durante el ejercicio el gasto energético aumenta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes realicen **60 minutos** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días.

Practicar actividad física en forma regular proporciona importantísimos beneficios a nivel físico, psíquico, emocional y social.

Beneficios a nivel físico:

- Aumenta la fuerza y resistencia muscular. Permite mayor tensión y contracción de los músculos.
- Estimula la coordinación motriz. Mejora el equilibrio y la precisión.
- Favorece una adecuada postura y previene desviaciones de la columna vertebral.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Promueve el crecimiento y la fortaleza de los huesos.
- Previene enfermedades del corazón. Modera la presión arterial y contribuye a disminuir los niveles de colesterol en sangre.
- Todo el organismo se oxigena mejor. La práctica regular de actividad física permite que el sistema respiratorio tenga mayor capacidad de captar y distribuir el oxígeno.
- En conjunto con una alimentación equilibrada colabora a mantener un peso corporal saludable ya que aumenta el gasto de energía.
- Estimula la salud en general. Contribuye a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, hipertensión arterial y otras.

Beneficios a nivel psíquico, emocional y social:

- La actividad física genera placer, disminuye los niveles de ansiedad, mejora el humor y la reacción ante el estrés.
- Permite un descanso óptimo en calidad y extensión del sueño.
- Ayuda a mantener una convivencia sana obedeciendo las reglas y manteniendo un juego limpio.
- Contribuye en la construcción de la autoestima favoreciendo el desarrollo de la personalidad, generando confianza en sí mismo con deseos de auto superación y mayor capacidad de disfrute. Promueve actitudes de solidaridad, participación y cooperación.
- Estimula la capacidad de concentración y mejora el desempeño escolar.

Son muchas las horas que los chicos permanecen quietos en la escuela estudiando. Otras tantas en casa frente al televisor, computadora o video juegos. La OMS aconseja no superar más de 2 horas diarias frente a las pantallas, pues esto se asocia al desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

El **agua** es el nutriente más abundante del cuerpo humano. Cumple importantes funciones como participar en el transporte de nutrientes y oxígeno hacia todas las células del organismo. Su presencia es fundamental en los procesos de digestión, absorción, transporte y utilización de nutrientes. También es necesaria para la eliminación de productos de desecho y sustancias tóxicas y en la regulación de la temperatura corporal.

La **deshidratación** es el déficit de agua en el organismo debido a una disminución de la ingesta o bien, a un aumento de la pérdida de este nutriente. Es una situación que representa un peligro para la salud.

Es fundamental una correcta hidratación antes, durante y después de desarrollar cualquier actividad física, para mantener el agua corporal total y evitar la deshidratación.

FECHA: / /

- Tachá la opción que no corresponda para obtener la afirmación correcta.

1 →

La actividad física es cualquier movimiento

IN VOLUNTARIO
VOLUNTARIO

del cuerpo producido por los músculos y que requiere energía.

2 →

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los

NIÑOS Y ADOLESCENTES
BEBÉS
ADULTOS

realicen 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa

TODOS LOS DÍAS
DE VEZ EN CUANDO
LA MAYORÍA DE LOS DÍAS

3 →

Son

MUCHAS
POCAS

las horas que los chicos permanecen quietos. La OMS aconseja no superar más de

2 HS.
4 HS.

diarias frente a las pantallas, pues esto se asocia al desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

4 →

El agua es el nutriente más abundante del cuerpo humano. La

DESHIDRATACIÓN
SOBREHIDRATACIÓN

es el déficit de agua en el organismo debido a un/a

DISMINUCIÓN
AUMENTO

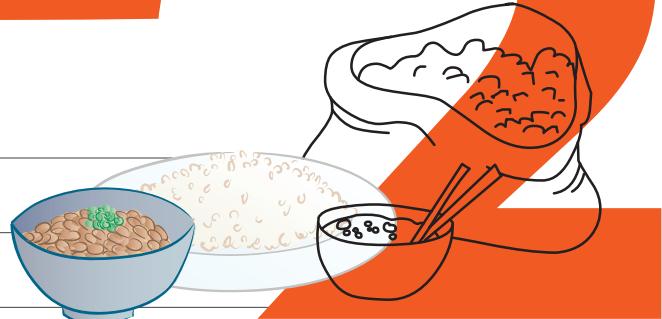
de la ingesta o bien, a un/a

DISMINUCIÓN
AUMENTO

de la pérdida de este nutriente.

Módulo 2: Las Legumbres

Apuntes saludables



Letra correcta

FECHA: / /

- Leé el siguiente texto y luego realizá la actividad que se encuentra a continuación.

Legumbres

Las **legumbres** dentro de la "Gráfica de la Alimentación Saludable" se encuentran formando parte del grupo Cereales y legumbres.

Entre ellas se incluyen las lentejas, porotos, garbanzos, soja, arvejas secas y habas. Estos alimentos son fuente de hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B y fibra.

Sus nutrientes y funciones

Hidratos de carbono complejo: Son químicamente largas cadenas de azúcares o glucosas unidas entre sí. Representan la principal fuente de energía del organismo. Aquella que se utiliza para realizar las distintas actividades a lo largo del día. Además la glucosa es el principal combustible de las neuronas, células del cerebro que ayudan a pensar y aprender.

Fibra: es un hidrato de carbono complejo que no puede ser digerido completamente por el organismo y brinda numerosos beneficios para la salud. Entre ellos:

- Aumenta el tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago produciendo mayor sensación de saciedad o plenitud.
- Acelera el tránsito intestinal disminuyendo el tiempo de contacto de los desechos, productos de la digestión, con el intestino. Así se previene el desarrollo de cáncer de colon.
- Reduce la absorción de grasas colaborando en el descenso de los niveles de colesterol en sangre.

Las legumbres en su composición también poseen proteínas pero de baja calidad nutricional, ya que no cuentan con la totalidad de los aminoácidos esenciales. Pero es posible aumentar su valor nutriti-

vo combinándolas con cereales, por ejemplo un guiso de lentejas con arroz. El cereal aporta a esta mezcla el aminoácido que le falta a la legumbre. Por consiguiente la proteína se completa y la preparación resulta mucho más nutritiva.

Encuestas indican que es bajo el consumo de estos alimentos dentro de la población argentina, a pesar de ser muy económicos y brindar numerosos beneficios para la salud.

Formas de preparación

Las legumbres se consumen cocidas, tanto frías como calientes, en ensaladas, guisos, sopas o cazuelas. Antes de cocinarlas, se las debe dejar en remojo por 3 a 4 hs. o desde la noche anterior en una cacerola cubiertas de agua. Así se ablandan y los tiempos de cocción se acortan.

Conservación adecuada y segura

Las legumbres, por el bajo contenido de agua que poseen en su composición, tienen una vida útil muy larga ya que ofrecen un ambiente poco propicio para el desarrollo y sobrevida de los microorganismos.

La mejor manera de conservarlos es en alcenas, sobre estantes alejados del piso, en lugares secos, limpios y apartados de la luz del sol. Estas medidas ayudan a proteger los alimentos de la humedad, las altas temperaturas, los roedores, insectos y la contaminación por hongos y bacterias.

• Relacioná las siguientes oraciones con la letra del término que corresponda.

Hay opciones que no se utilizarán y otras corresponderán a más de una oración.

A Legumbres **B** Lácteos **C** Fibra **D** Proteínas

E Hidratos de carbono complejos **F** Fitoquímicos

Aumenta el tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago produciendo mayor sensación de saciedad.

Se consumen cocidas, tanto frías como calientes.

No puede ser digerida completamente por el organismo.

Poseen proteínas de baja calidad nutricional.

Representan la principal fuente de energía del organismo.

Tienen bajo contenido de agua y una vida útil muy larga, ya que ofrecen un ambiente poco propicio para el desarrollo y sobrevida de los microorganismos.

Reduce la absorción de grasas colaborando en el descenso de los niveles de colesterol en sangre.

Son químicamente largas cadenas de azúcares o glucosas unidas entre sí.

Son fuente de hidratos de carbono complejos, vitaminas y fibra.

¿Sabés de legumbres?

FECHA: / /

- Realizá la siguiente encuesta a 4 adultos. Marcá sólo una opción de respuesta. Este trabajo de investigación busca determinar el conocimiento de la población sobre las legumbres, su consumo y conservación.

1 → ¿Cuál de las siguientes listas de alimentos sólo menciona ejemplos de legumbres?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO			
	1°	2°	3°	4°
Garbanzos, lentejas, habas y porotos.				
Arroz, papa, batata y lentejas.				
Harina, avena, arroz y garbanzos.				

2 → ¿Cuál de estas preparaciones contiene legumbres?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO			
	1°	2°	3°	4°
Fideos con estofado				
Guiso de porotos, carne y papas				
Arroz con leche				

3 → ¿Dónde se conservan de manera adecuada y segura las legumbres crudas?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO			
	1°	2°	3°	4°
En la heladera				
En la alacena				
En el freezer				

4 → A lo largo de una semana ¿con qué frecuencia consumís legumbres?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO			
	1°	2°	3°	4°
No consumo				
1 a 2 veces por semana				
3 a 4 veces por semana				
Más de 5 veces por semana				

5 →

	ENCUESTADO			
	1°	2°	3°	4°
Si en la pregunta 4 EL ENCUESTADO contesta que no consume preguntar por qué motivo.				



Leé la información teórica de la página 11 donde explica cómo analizar las encuestas para obtener los resultados y conclusiones.

FECHA: / /

Resultados y grilla de análisis:

RESPUESTAS	CORRECTAS	INCORRECTAS	% CORRECTAS
Pregunta 1			
Pregunta 2			
Pregunta 3			

Pregunta 4: Del total de los encuestados ¿cuántas personas no consumieron legumbres durante esa semana?

Pregunta 5: Analizá los motivos por los cuales no se consumen legumbres.

Conclusiones y propuestas que surjan a partir de los resultados obtenidos:



Análisis de encuestas, resultados y conclusiones

Luego de realizar cada encuesta es necesario analizar las respuestas obtenidas y poder así llegar a una conclusión. Esto permitirá determinar qué acciones pueden realizarse para mejorar la situación de la población en relación al tema en estudio.

Pautas para analizar las encuestas:

- Identificar la respuesta correcta de cada pregunta.
- Completar la grilla de análisis con la información solicitada. Para ello se debe:
 - *Contabilizar, del total de las encuestas, las respuestas correctas para cada pregunta.*
 - *Contabilizar, del total de las encuestas, las respuestas incorrectas para cada pregunta.*
 - *Determinar el porcentaje (%) de las respuestas a través de una regla de tres simple. Se presenta el siguiente ejemplo:*

Datos de la encuesta:

Máxima cantidad de respuestas correctas posibles por pregunta (100%)=4

Cantidad de respuestas correctas obtenidas = 1

4 respuestas correctas ----- 100%

1 respuesta correcta ----- $x = \frac{100 \times 1}{4} = 25\%$

Conclusión

Luego de analizar los resultados es necesario llegar a una conclusión para finalizar la investigación. A partir de ella se deberá pensar qué estrategias se pueden utilizar para mejorar los aspectos negativos encontrados. Por ejemplo si el resultado es: bajo consumo de alimentos fuente de algún nutriente, se podrá realizar una campaña para fomentar su ingesta.

Modelo de grilla de análisis

	CORRECTAS	INCORRECTAS	% CORRECTAS
Respuestas Preg 1	1	3	25

Resultado: el 25% de los encuestados contestó correctamente.

Información de apoyo para las actividades de producción de la revista



Propuestas de tipos de textos

1. Texto informativo:

- Seleccionar las ideas principales sobre el tema a desarrollar.
- Redactarlas en distintos párrafos.
Incluir presentación del tema y cierre que sintetice o resuma la información relevante.
- Recursos:
 - Definiciones
 - Ejemplos
 - Comparaciones
- Agregar imágenes o gráficos.
- Seleccionar el título y los subtítulos si el texto lo amerita.

2. Historieta:

- Seleccionar las ideas principales sobre el tema a desarrollar.
- Redactar las acciones más importantes ordenadas cronológicamente.
- Determinar los recursos a utilizar:
 - Rectángulo con palabras del narrador
 - Palabras que imitan sonidos
 - Líneas que representan movimientos
 - Dibujos que simbolizan sentimientos, sensaciones, ideas
- Distribuir los hechos en cuadros o viñetas.
- Redactar los diálogos necesarios.
- Buscar las imágenes acordes al mensaje.
- Diseñar la versión final.

3. Texto de humor:

- Seleccionar las ideas principales a abordar.
- Redactar el texto. Se pueden utilizar diferentes recursos:
 - Protagonistas extravagantes.
 - Frases absurdas.

- Juego de palabras.

- Exageraciones.

- Incorporar cuadros con imágenes y diálogos.
- Diseñar la versión final.



4. Entrevista:

- Seleccionar las ideas principales que se quieren abordar.
- Elaborar preguntas teniendo en cuenta los posibles conocimientos que posea el entrevistado de acuerdo a la profesión o las actividades que desempeñe.
- Realizar la entrevista tomando apuntes de las respuestas, comentarios y sensaciones que perciba el entrevistador.
- Elaborar el texto de la entrevista.

5. Receta:

- Seleccionar la preparación.
- Inventar un nombre original.

- Escribir la lista de los ingredientes necesarios.
- Redactar los pasos a seguir.
- Aclarar el tiempo de elaboración.
- Agregar el tipo, tiempo y temperatura de cocción.
- Incluir una imagen.
- Diseñar la versión final.

6. Propaganda:

Recordar que el objetivo de la propaganda es dar a conocer un mensaje o idea intentando convencer al destinatario de sus ventajas.

- Identificar el hábito que se quiere modificar.
- Escribir las razones que justifiquen el cambio.
- Destacar los aspectos positivos que produciría adquirir la nueva conducta.
- Escribir los mensajes y recomendaciones a transmitir.
- Seleccionar los recursos a utilizar:
 - Pregunta retórica, por ejemplo: "¿Sabés cómo alimentarte mejor?"
 - Cita de autoridad, por ejemplo: "Según dice la OMS..."
 - Frases imperativas, por ejemplo: "Elegí bien y comerás mejor"
 - Palabras y expresiones que manifiesten valoraciones, por ejemplo "¡Qué bueno es comer mejor!"
 - Humor.
- Buscar las imágenes o gráficos acordes al mensaje.
- Realizar la propaganda.

Pasos generales a considerar para la organización y escritura de las distintas propuestas.

1. Tener en cuenta el tema elegido.

2. Reconocer las características del destinatario.

3. Determinar el propósito del texto:

- a) Informar
- b) Entretenir
- c) Investigar
- d) Otro

4. Seleccionar el tipo de texto adecuado:

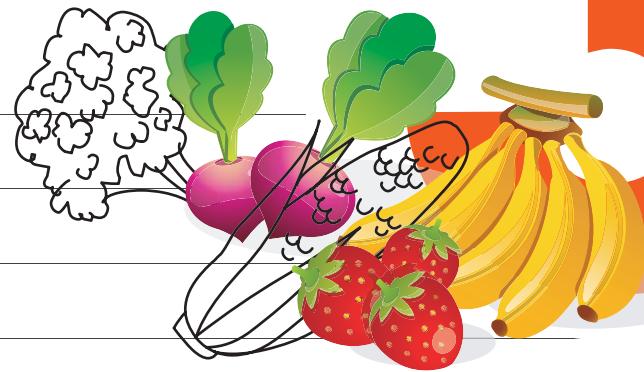
- a) Informativo
- b) Historieta
- c) Entrevista
- d) Otro

5. Buscar material bibliográfico de consulta y modelos de textos similares si la situación lo requiere.

6. Diseñar un plan de trabajo:

- a) Determinar qué se quiere decir y en qué orden.
- b) Redactar un borrador.
- c) Presentar el texto a otros y revisarlo teniendo en cuenta las observaciones.
- d) Reescribir el texto.
- e) Diseñar la versión final.

Apuntes saludables



Leo para elegir

FECHA: / /

- Leé el siguiente texto y luego realizá la actividad que se encuentra a continuación.

Grupo de Verduras y frutas

Existe una gran variedad de verduras y frutas con todos sus colores, formas y texturas. Es importante saber que cada color aporta un nutriente diferente y específico. Estos alimentos son fuente de vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua.

Sus nutrientes y funciones

Los **fitoquímicos** son sustancias que tienen efectos beneficiosos sobre la salud. Su función principal es la de actuar como antioxidantes, es decir, proteger las células, retardar su envejecimiento y prevenir el desarrollo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades. Además, son los responsables de darle sabor, color y aroma a los alimentos de este grupo.

Las **vitaminas y minerales** son compuestos esenciales y vitales. Son indispensables para que todos los procesos biológicos que ocurren en el cuerpo humano responsables de sostener la vida se produzcan con eficiencia. No pueden ser sintetizados por el organismo. Necesariamente deben ser incorporadas a través de los alimentos que se consumen. Tanto las vitaminas como los minerales no proveen energía directamente al cuerpo sino que actúan regulando los mecanismos a través de los cuales es posible obtenerla.

Recomendaciones

Referentes nacionales e internacionales establecen que se deben consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente para cubrir con las recomendaciones de los nutrientes que aportan.

Estudios recientes desarrollados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ponen en evidencia que tanto en la Argentina como en otros países, el consumo de alimentos de este grupo es insuficiente. Estos resultados impulsaron a las autoridades sanitarias a crear en 1991 el Programa **“5 al día”**. Actualmente se implementa en más de cuarenta países. Es una iniciativa respaldada por la OMS y la Asociación Internacional para la Investigación del Cáncer. El objetivo del programa es promover el consumo diario de al menos 3 porciones de frutas y 2 de verduras a fin de contribuir en la prevención del desarrollo de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación.

Frutas y Verduras seguras. Medidas de higiene y conservación.

Antes de consumir o realizar preparaciones con los alimentos de este grupo deben lavarse bien con agua potable y si es necesario retirarles las partes en mal estado.

Las verduras y frutas, por su alto contenido de agua en su composición, ofrecen un medio óptimo para el desarrollo de microorganismos. Deben almacenarse a bajas temperaturas, en la heladera, para evitar que se deterioren y contaminen con gérmenes.



- **Marcá con una cruz, en cada grupo de oraciones, la opción correcta.**

1 → Las verduras y frutas son fuente de:

- Vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua.
- Grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua.
- Hidratos de carbono simples, proteínas, fibra y agua.



2 → Los fitoquímicos cumplen la función de:

- Alterar el sabor, color y aroma de los alimentos.
- Proteger las células y retardar su envejecimiento.
- Favorecer el desarrollo de algunos tipos de cáncer.

3 → El programa "5 al día" promueve el consumo de:

- 1 porción de frutas y 4 porciones de verduras por día.
- 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras por día.
- 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras por día.

4 → Antes de consumir o realizar cualquier preparación con los alimentos de este grupo:

- Lavarlos con agua y alcohol y si es necesario retirarles las partes en mal estado.
- Lavarlos con agua potable y si es necesario retirarles las partes en mal estado.
- Pelarlos y si es necesario retirarles las partes en mal estado.

5 → Las verduras y frutas deben almacenarse:

- En la heladera, a baja temperatura.
- En la alacena, a temperatura ambiente.
- En el freezer, a muy baja temperatura.

¿Consumís verduras y frutas?

FECHA: / /

- Entrevistá a 3 adultos sobre su consumo de verduras y frutas a lo largo del día de ayer. Completá la siguiente grilla:

¿CUÁLES Y CUÁNTAS VERDURAS Y/O FRUTAS CONSUMISTE AYER?	ENCUESTADO		
	1°	2°	3°
Desayuno			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			
Otro momento			

Análisis de la encuesta:

- ¿Cuántos de los encuestados cumplen con la recomendación de consumir al menos 3 porciones de frutas y 2 de verduras diariamente?

- Ninguno.
- Uno.
- Dos.
- Tres.

2- ¿Cuál es la comida en la que se consumen más frutas y verduras?

3- ¿Cuál es la comida en la que no se consumen frutas y verduras?

4- ¿Cuáles de las personas encuestadas consumió mayor variedad de frutas y verduras? ¿Por qué es importante comer frutas y verduras variadas todos los días?

Conclusiones y propuestas que surjan a partir de los resultados obtenidos:

Apuntes saludables

A large orange graphic with a white triangle and a black line.



El término adecuado

FECHA: / /

- Leé el siguiente texto y luego realizá la actividad que se encuentra a continuación.

Alcohol y tabaco, más lejos de la salud

Alcohol y sus efectos

El alcohol que tienen las bebidas se llama alcohol etílico o etanol. Es un líquido transparente e incoloro que se obtiene a través de procesos químicos industriales.

El etanol se produce mediante dos procedimientos: fermentación y destilación.

La **fermentación** es un proceso bioquímico por el cual ciertos microorganismos transforman el azúcar de la fruta en alcohol etílico.

La **destilación** es un método químico de separación por el cual parte del agua del líquido fermentado se aparta del alcohol.

Esta es la razón por la cual las bebidas destiladas contienen mayor concentración o graduación de alcohol que las fermentadas únicamente.

Graduación alcohólica:

Es la cantidad de alcohol que tiene una bebida y se mide en porcentaje.



Tabla:

Graduación alcohólica de distintas bebidas fermentadas y destiladas

BEBIDAS FERMENTADAS		BEBIDAS DESTILADAS	
Tipo de bebida	Graduación alcohólica (% de alcohol)	Tipo de bebida	Graduación alcohólica (% de alcohol)
Vino	12	Whisky	40
Cerveza	4,5 - 6	Vodka	36 - 54
Sidra	5	Ron	35 - 54
Champagne	11,5	Ginebra	35 - 54
		Coñac	36 - 40
		Tequila	36 - 54
		Licor	15 - 54

Fuente: Código Alimentario Argentino

Este tipo de bebidas aportan 7kcal./g de energía y nula cantidad de nutrientes fundamentales para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes.

La alcoholemia es el nivel de alcohol en sangre. Esta se incrementa en función a la cantidad ingerida y a la graduación alcohólica de cada bebida.

Efectos del alcohol sobre el Sistema Nervioso

El sistema nervioso coordina y dirige el funcionamiento de todos los sistemas del organismo a través de una gran red formada por células nerviosas o neuronas. Estas poseen la capacidad de responder a los estímulos o cambios del medio ambiente a través de la generación y transmisión del impulso nervioso.

Las neuronas se relacionan entre sí por medio de sus prolongaciones. Esta conexión permite la transmisión del impulso y se denomina sinapsis.

El alcohol interrumpe la transmisión del impulso nervioso y altera la comunicación entre las neuronas provocando una disminución de la actividad cerebral.

Cuanto más alcohol se ingiere mayores serán sus efectos. En una primera etapa provoca sensación de euforia y exaltación, alteraciones sensoriales, principalmente del oído y la vista y lentitud en las reacciones psicomotoras. El alcohol en mayor concentración produce pérdida del equilibrio y coordinación, incoherencia al hablar, visión doble, cambio de conducta, violencia e incluso el estado de coma y la muerte.

El consumo de bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud.

En la Argentina existe la Ley Nacional de Lucha Contra el Alcoholismo (Ley N° 24.788) que prohíbe la venta de todo tipo de bebidas alcohólicas a menores de 18 años de edad.

Tabaco y sus efectos

El tabaco es una planta originaria de regiones tropicales.

Comenzó siendo utilizado por el hombre en forma casi original, sin ningún tipo de procesamiento. Luego, debido al aumento de su consumo, intervino la industria. Con las hojas del tabaco más el agregado de alrededor de 600 sustancias elabora cigarrillos de un sabor más suave y agradable.

En el acto de fumar un cigarrillo se produce una reacción química denominada combustión incompleta. En ella participa el oxígeno y se queman los componentes del cigarrillo, el tabaco junto con los aditivos y el papel, a muy altas temperaturas. Como producto se obtiene humo. Éste contiene alrededor de 4000 sustancias de las cuales más de 50 son tóxicas para el ser humano, pudiendo producir cáncer.

Los tres componentes más estudiados en el humo de tabaco son la nicotina, el monóxido de carbono y el alquitrán.

Nicotina

Es un líquido incoloro que al fumar ingresa al organismo y el 95% llega al pulmón. De allí pasa a la sangre y luego a los distintos órganos en tan sólo 7 a 20 segundos.

La nicotina es una sustancia adictiva que genera dependencia. Actúa sobre el sistema nervioso al unirse a sus receptores liberando un neurotransmisor denominado dopamina. Éste produce placer, alegría y aumento del estado de alerta.

A nivel físico provoca un incremento de la frecuencia cardíaca y un aumento de la presión arterial porque contrae los vasos sanguíneos.

Monóxido de carbono

El monóxido de carbono es una sustancia que se une a la hemoglobina, proteína de los glóbulos rojos encargada de transportar oxígeno a los tejidos, quitándole así el lugar al oxígeno y, por lo tanto, la sangre llega con menos oxígeno a todos los tejidos.

Alquitrán

El alquitrán es un residuo negro compuesto por una gran cantidad de sustancias químicas, algunas de las cuales son carcinogénicas. Éste se combustiona parcialmente y los restos quedan depositados en el pulmón obstruyéndolos y afectando la respiración.

Efectos del cigarrillo sobre la salud

El tabaco tiene efectos nocivos en casi todos los órganos del cuerpo, es causa de diversas enfermedades y disminuye la salud de las personas.

Las consecuencias del tabaco pueden parecer muy lejanas para muchos adolescentes, pero los problemas de salud que provoca el tabaco no son únicamente a largo plazo. La nicotina y las demás toxinas presentes en los cigarrillos pueden afectar rápidamente el cuerpo de una persona. Esto significa que los fumadores adolescentes pueden sufrir numerosas dificultades.

Consecuencias del consumo

El consumo de tabaco afecta la salud desde el momento en que se comienza a fumar.

A largo plazo, el cigarrillo produce el desarrollo de problemas como cáncer, enfisema, daño en el tejido pulmonar e insuficiencia cardíaca. Estas enfermedades limitan la capacidad que tiene una persona para llevar una vida activa normal y pueden resultar mortales.

Por otra parte, está demostrado que cuanto menor es la edad de inicio de este hábito, mayores son los riesgos a desarrollar enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillos.

Las principales causas de muerte relacionadas al tabaco son: enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias.

Fumadores pasivos

Son aquellas personas que no fuman, pero que están expuestas al humo del tabaco emanado por los fumadores. Esto presenta serias consecuencias para la salud de todas las personas. Los efectos inmediatos incluyen irritación de los ojos, nariz, garganta y pulmones. También pueden presentar dolor de cabeza, náuseas y mareos.

A largo plazo, se asocia con complicaciones respiratorias; distintos tipos de cáncer, principalmente de pulmón y enfermedad cardiovascular.

El fumar es perjudicial para la salud (Ley N° 23.344).

En Argentina existe la Ley Antitabaco que prohíbe fumar en bares, restaurantes, shoppings, locutorios, cibercafés y todo establecimiento privado con acceso al público. También determina que la edad mínima para comprar cigarrillos es de 18 años. Y además prohíbe, a partir de 2007, la publicidad de tabaco en la vía pública.



• Completá con las palabras que correspondan cada una de estas afirmaciones.

- 1** → Los síntomas que produce el alcohol en [] concentraciones son: sensación de euforia y exaltación, alteraciones sensoriales y lentitud en las reacciones psicomotoras.
- 2** → En la Argentina existe la Ley Nacional de Lucha Contra el Alcoholismo (Nº 24.788) que prohíbe la venta de todo tipo de bebidas alcohólicas a [] de edad.
- 3** → La [] es la cantidad de alcohol presente en las bebidas.
- 4** → El consumo de alcohol en altas concentraciones produce desinhibición, alteración notoria de las capacidades intelectuales, incoordinación de los movimientos, [], entre otros.
- 5** → La [] es el nivel de alcohol en sangre, determinado por la cantidad de bebida ingerida y su graduación alcohólica.
- 6** → La [] es la conexión entre neuronas que permite la transmisión del impulso nervioso. Se interrumpe por acción de las bebidas alcohólicas.
- 7** → Los tres componentes más estudiados en el humo de tabaco son [], [] y [].
- 8** → El consumo de tabaco afecta la salud desde []. Las principales causas de muerte relacionadas al tabaco son: enfermedades [] y enfermedades [].
- 9** → El fumar es [] para la salud (Ley Nº 23.344) . En Argentina existe la Ley Antitabaco que determina que la edad mínima para comprar cigarrillos es de []. Y además prohíbe la publicidad de tabaco en la [].
- 10** → El [] es aquella persona que no fuma, pero que está expuesta al humo del tabaco emanado por los fumadores.

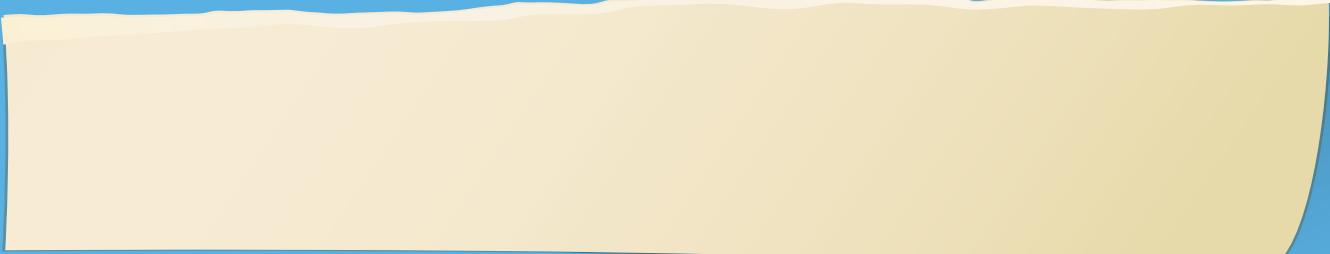
¿Qué intenta la publicidad?

FECHA: / /

- Observá al menos dos publicidades de diferentes bebidas alcohólicas que aparezcan en la televisión, revistas, diarios o carteles de la vía pública.

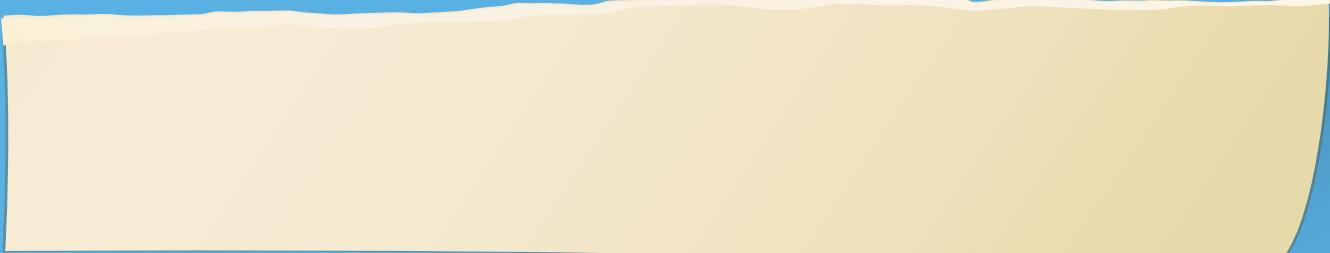
1

→ ¿A qué público te parece que están dirigidas?



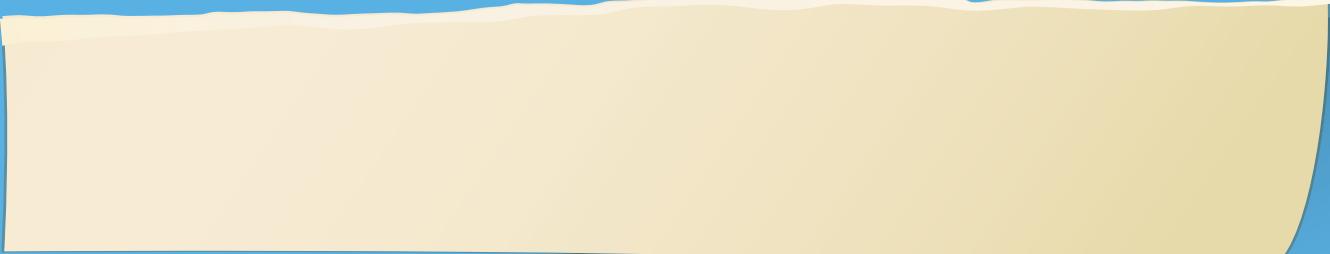
2

→ ¿Cuál es su intención?



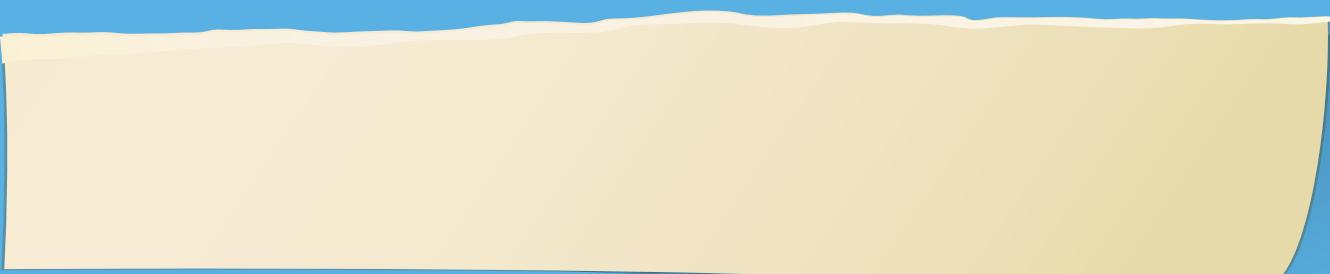
3

→ ¿Cuál es el mensaje que utiliza para lograrlo?



4

→ ¿Cómo modificarías la publicidad para promocionar entre las personas mayores de edad el consumo responsable de las bebidas alcohólicas?



Apuntes saludables

5



FECHA: / /

Leo y completo

- Leé el siguiente texto y luego realizá la actividad que se encuentra a continuación.

Calcio

El **calcio** es el mineral que se encuentra en mayor proporción en el cuerpo humano. El 99% de este nutriente está en los huesos y dientes. El 1% restante se halla en circulación y participa en la coagulación sanguínea, en la contracción y relajación muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Pero el calcio no cumple su función solo sino que requiere la participación de la vitamina D. Este nutriente se sintetiza con la exposición a la luz solar y tiene la función de colaborar en la absorción y depósito de calcio en los huesos y dientes.

Los alimentos fuente de calcio son los lácteos, donde se incluye la leche fluida o en polvo, el yogur firme, bebible, con cereales o con frutas y los quesos untados, blandos, semiduros o de rallar. Estos alimentos también aportan proteínas completas de buena calidad nutricional y vitaminas A y D.

Recomendación

La infancia y adolescencia son momentos de acelerado crecimiento y claves en la formación de los huesos. Es fundamental cubrir las recomendaciones de este nutriente durante ese período. Pero en la vida adulta, no es menos importante, ya que se producen naturalmente pérdidas de tejido óseo con el avance de la edad. Se hace imprescindible satisfacer las necesidades de calcio para mantener los depósitos y prevenir la osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos. Por esta razón es importante cubrir las altas demandas de calcio a todas las edades.

Se recomienda consumir al menos 2 porciones de lácteos por día para niños de 2 a 8 años de edad y al menos 3 porciones para adolescentes y adultos. De esta forma se cubren las necesidades diarias de calcio que tiene el organismo.

Una porción de lácteos equivale a: 1 vaso de 200ml. de leche o 1 pote de 200ml. de yogur o 1 trozo de 50g de queso.

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) sugiere que los niños sanos y mayores de 2 años de edad consuman leche descremada o parcialmente descremada. Esta es una estrategia para moderar el aporte de grasas a la alimentación de los chicos y prevenir el desarrollo de algunas enfermedades en la vida adulta.

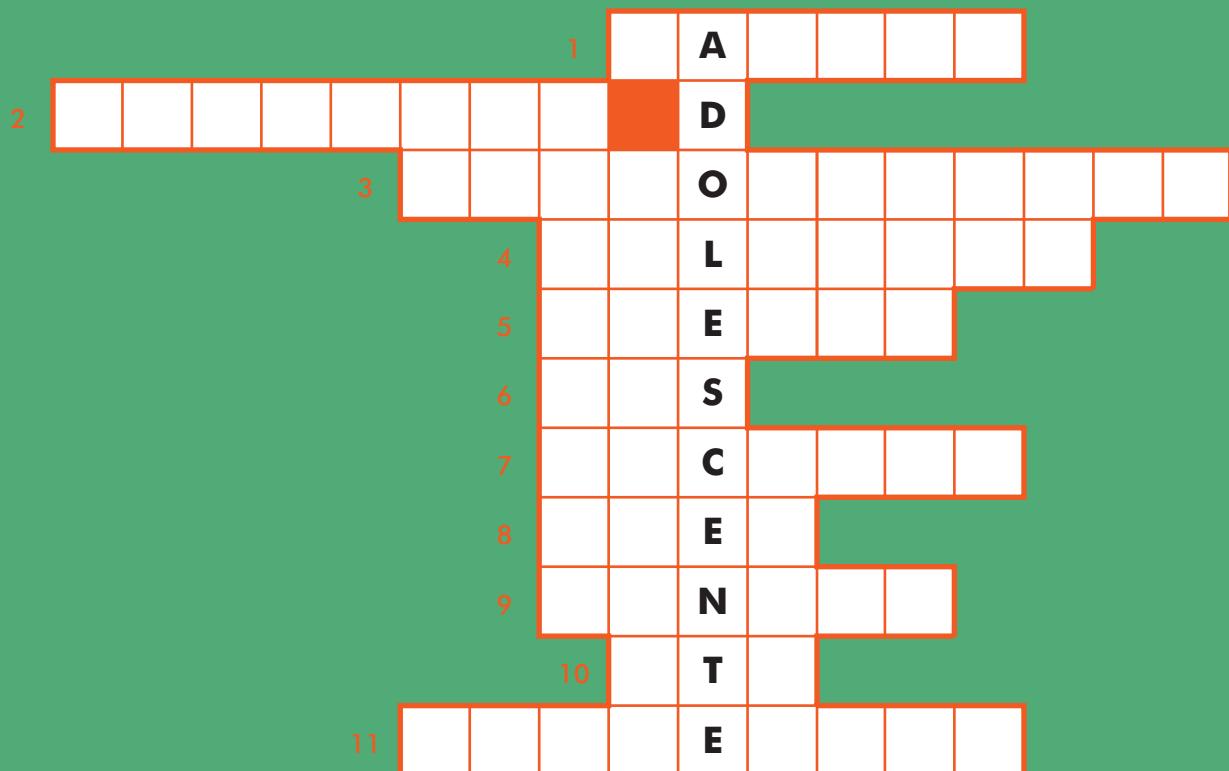
Los lácteos a la heladera

Los lácteos, por su alto contenido de agua y nutrientes, ofrecen un medio óptimo para el desarrollo de microorganismos contaminantes. Estos pueden modificar el color, olor y sabor alterando la composición del alimento. Se deben conservar en la heladera pues las bajas temperaturas de 4 a 8°C frenan y evitan la multiplicación de los gérmenes.

Es fundamental verificar la fecha de vencimiento y consumirlos sólo cuando se encuentren dentro de ese período.

Un alimento contaminado, vencido o alterado puede ocasionar una **Enfermedad Transmitida por Alimentos**, conocida por su sigla ETA. Los síntomas característicos de estas afecciones son dolor de panza, diarrea, náuseas, vómitos, fiebre y malestar general. En estos casos es necesario consultar al médico.

- Completá el siguiente acróstico.



Referencias.

1. Principal nutriente que aportan la leche, el yogur y el queso.
2. Nutriente que se sintetiza con la exposición a la luz solar.
3. Enfermedad que debilita los huesos.
4. Lugar de correcta conservación de los lácteos.
5. Lugar donde se encuentra el 99% del calcio en el organismo.
6. Cantidad de porciones de lácteos recomendada a niños de 2 a 8 años para consumir diariamente.
7. Alimentos fuente de calcio.
8. Cantidad de porciones de lácteos recomendada en adolescentes para consumir diariamente.
9. Lugar donde se encuentra el 1% de calcio en el organismo.
10. Siglas de las enfermedades trasmitidas por alimentos.
11. Nutriente que aportan los lácteos cuya función es formar y reparar tejidos.

ACTIVIDAD DE INVESTIGACIÓN 4

¿Suficiente calcio?

- Realizá la siguiente encuesta a 5 chicos de tu edad. Marcá sólo una opción de respuesta.

Este trabajo de investigación busca determinar si la población analizada cubre y conoce las recomendaciones diarias de calcio, su principal función y los alimentos fuente.

- 1 → Recordando que 1 porción de lácteos equivale a: 1 vaso grande de leche o 1 pote grande de yogur o 1 trozo de queso. ¿Cuántas porciones de lácteos consumiste ayer?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO				
	1°	2°	3°	4°	5°
Ninguna					
1 porción					
2 porciones					
3 o más porciones					

- 2 → ¿Cuál es la principal función que cumple el calcio en el organismo?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO				
	1°	2°	3°	4°	5°
Transportar el oxígeno del aire inspirado a cada una de las células del organismo					
Actuar como antioxidantes, es decir, proteger las células y retardar su envejecimiento					
Formar parte de la estructura de huesos y dientes					

- 3 → ¿Dónde se conservan de manera adecuada y segura los alimentos fuente de calcio?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO				
	1°	2°	3°	4°	5°
En la alacena					
En la heladera					
En el freezer					

- 4 → Recordando que 1 porción de lácteos equivale a: 1 vaso grande de leche o 1 pote grande de yogur o 1 trozo de queso. ¿Cuántas porciones debería consumir un chico de tu edad por día?

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADO				
	1°	2°	3°	4°	5°
1 porción					
2 porciones					
3 o más porciones					



Recordá leer la información teórica de la pág. 11 donde explica cómo analizar las encuestas para obtener los resultados y conclusiones.

5

FECHA: / /

Resultados y grilla de análisis:

Pregunta 1: Qué porcentaje de los encuestados cubrió la recomendación de calcio el día de ayer?

RESPUESTAS	CORRECTAS	INCORRECTAS	% CORRECTAS
Pregunta 2			
Pregunta 3			
Pregunta 4			

Conclusiones y propuestas que surjan a partir de los resultados obtenidos:

Apuntes saludables



Cada dato en su lugar

FECHA: / /

- Leé el siguiente texto y luego realizá la actividad que se encuentra a continuación.

Hierro

El **hierro** es un mineral que se encuentra principalmente formando parte de la **hemoglobina**, una proteína presente en los glóbulos rojos de la sangre que es la encargada de transportar oxígeno a cada una de las células del cuerpo. También está en la mioglobina, otra proteína que lleva y almacena oxígeno en los músculos.

Su función:

- Participa en el transporte de oxígeno a cada una de las células del organismo.
- Forma parte de enzimas, sustancias químicas que intervienen en la producción de energía dentro de las células a partir de los nutrientes.
- Colabora estimulando el sistema inmunológico.

Este nutriente es crítico para la función cerebral normal a todas las edades. Su deficiencia produce anemia cuyos síntomas son: cansancio, debilidad, desgano, falta de apetito y somnolencia. En los niños puede alterar el desarrollo mental y motor afectando el desempeño escolar ya que la capacidad de aprendizaje se ve disminuida.

Alimentos fuente de hierro: Hemínico vs. No hemínico

El hierro se encuentra presente tanto en alimentos del reino animal como del reino vegetal, pero tienen una estructura química diferente según el origen del cual proviene.

La variedad de carnes aporta **hierro hemínico**, en cambio, las legumbres, vegetales de hojas verde oscuro, la yema de huevo y los alimentos fortifi-

cados con este mineral, como las harinas de trigo (por ley N° 25.630), los cereales de desayuno y algunas leches poseen **hierro no hemínico**.

La gran diferencia que existe entre estas dos clases de hierro está relacionada con la capacidad que tiene el cuerpo para absorberlos y aprovecharlos. El hierro hemínico, dependiendo de las reservas que tenga el organismo, se absorbe entre un 15 a 35%. En cambio, el hierro no hemínico es aprovechado con menor eficiencia, entre un 1 a 8%.

Se podría decir que el hierro presente en los alimentos es utilizado en porcentajes muy bajos. Pero es posible favorecer su absorción combinando alimentos que contengan hierro no hemínico con aquellos que posean vitamina C como los cítricos, el kiwi, pimientos verdes y brócoli.

Los especialistas recomiendan, en la medida de lo posible, consumir una porción de alguna carne todos los días.

Conservación segura

Los alimentos que contienen hierro hemínico, como las carnes, tienen un alto valor nutritivo brindando un medio propicio para el desarrollo de microorganismos.

Las carnes crudas deben refrigerarse en la heladera entre 1° a 4°C. A bajas temperaturas los gérmenes se encuentran inactivos y por lo tanto no pueden reproducirse, pero continúan presentes en el alimento.

Es por esto que a la hora de prepararlas requieren una cocción a una temperatura mayor de 60°C. Esta es lo suficientemente alta como para matar los microorganismos que contienen.

- Completá el cuadro sinóptico con los datos que faltan.

Hierro

Funciones:

Clases de Hierro

Se absorbe entre un

Se absorbe entre un

ALIMENTOS FUENTE:

-
-
-
-

ALIMENTOS FUENTE:

-
-
-
-

Hierro a lo largo del día

FECHA: / /

- Analizá las cuatro comidas propuestas a continuación e investigá si un varón y una mujer de 14 años cubren sus necesidades diarias de hierro (Fe). Utilizá la tabla con el contenido de hierro de los distintos alimentos que se encuentra debajo. Calculá el hierro total (Hem y No Hem) de las cuatro comidas. En caso de no cubrir la recomendación proponé una mejora para lograrlo.

Las necesidades diarias de hierro para chicos entre 14 y 18 años son: Varones: 11mg y Mujeres: 15mg



Tabla:

Contenido en miligramos (mg) de hierro hemínico (Hem) y no hemínico (No Hem) por porción.

ALIMENTO	PORCIÓN	mg HIERRO NO HEM
Huevo	1 unidad	1,25
Espinaca cocida	1/2 taza	3,2
Brócoli	1 taza	1,3
Lentejas cocidas	1 plato	3,7
Pan lactal blanco	2 rodajas	2,8
Cereal de desayuno de avena	1 taza	11
Cereal de desayuno de copos de maíz	1 taza	3,3
Leche	1 vaso de 200 ml	3,0

ALIMENTO	PORCIÓN	mg HIERRO HEM
Carne de vaca magra	150 g	4,5
Pechuga de pollo	150 g	2
Filet de pescado	150 g	1,2

FECHA: / /

Resultados y grilla de análisis:

Comida	Hierro Hem.	Hierro No Hem.	Hierro Total
Desayuno			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			
Total			

¿Cuál es el contenido de Fe total (Hem y No Hem) de las 4 comidas?

Conclusiones y propuestas que surjan a partir de los resultados obtenidos:

