

NOMBRE:

Programa Hábitos Saludables

Fundación Acindar

Promoviendo la educación como base de la transformación social



Misión: "Educar y promover la construcción de una cultura alimentaria saludable para prevenir problemas nutricionales de acuerdo a las necesidades de cada individuo, familia y comunidad en su conjunto".



CUADERNILLO DE ALUMNOS 7 GRADO

CUADERNILLO DE ALUMNOS 7 GRADO

Programa Hábitos Saludables



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.



Fundación Acindar
Promoviendo la educación como base de la transformación social



©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.



Apuntes saludables



Alimentación de los seres vivos: Autótrofos y Heterótrofos

Todos los organismos vivos tienen que alimentarse para vivir.

Las plantas son productoras de energía, fabrican su propio alimento. Son seres vivos autótrofos. En cambio los seres humanos no poseen esta capacidad. Ellos son consumidores de energía, comen los alimentos que el medio ambiente les provee. Por eso son heterótrofos.

El hombre consume productos tal como los ofrece la naturaleza ya sea del reino vegetal, animal o mineral; o bien procesados por las distintas industrias.

Los alimentos contienen energía y nutrientes que a través del proceso de la digestión, se liberan y pasan a la sangre. Estos, junto con el oxígeno, son transportados a cada una de las células.

Los alimentos proporcionan al hombre la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y conservar la integridad de las estructuras corporales. También, esa energía, es indispensable para el movimiento, bailar, jugar y practicar deportes; para trabajar, estudiar, aprender, preservar el estado de salud y el buen humor.

Es importante conseguir un equilibrio entre la energía que ingresa al organismo a través de los alimentos y la energía que se gasta para mantener las funciones vitales y la actividad física.

Variedad de nutrientes

Existe una gran variedad de nutrientes y todos ellos tienen a su cargo tareas específicas en el organismo.

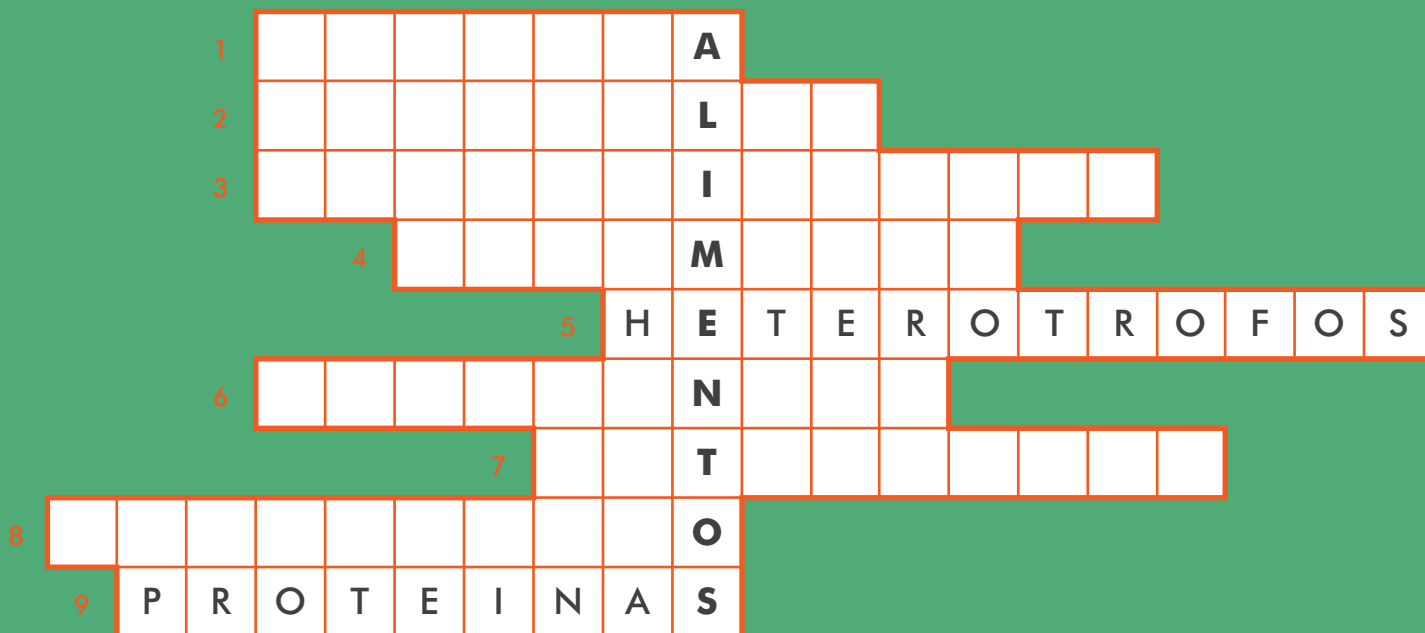
El siguiente cuadro muestra la variedad de nutrientes, sus funciones principales y algunos alimentos que los contienen en mayor proporción.

NUTRIENTE	FUNCIÓN PRINCIPAL	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN EN MAYOR PROPORCIÓN
Hidratos de Carbono o Carbohidratos	Simplees: Brindan energía de rápido aprovechamiento	Azúcar, miel
	Complejos: Brindan energía de utilización lenta ya que requieren un mayor tiempo de digestión	Cereales y legumbres
Grasas	Brindan energía de reserva	Aceites vegetales, manteca, crema de leche, mayonesa, aceitunas, nueces, almendras, avellanas
Proteínas	Forman y reparan tejidos Participan en procesos biológicos Integran el sistema de defensas	Carnes, huevos y lácteos
Vitaminas (A, B, C, D, E, K)	Mediadores de los diferentes procesos que se llevan a cabo en el organismo.	Verduras, frutas y cereales integrales
Minerales (hierro, calcio, potasio, zinc)		

Alimentos y nutrientes

FECHA: / /

- Completá las palabras o las definiciones faltantes, según corresponda.



- Las grasas brindan energía de
- El calcio, hierro, potasio y zinc, son ejemplos de
- Nutriente que brinda energía para realizar las distintas actividades diarias. Se encuentra por ejemplo en los cereales, las legumbres y el azúcar.
- Están presentes principalmente en frutas y verduras. Se las denomina según el nombre de algunas letras del abecedario.
-
- A través del proceso de la digestión se liberan los , que están contenidos en los alimentos.
- A los seres vivos que tienen la capacidad de producir su propio alimento se los denomina
- Es importante conseguir un entre la energía que ingresa al organismo a través de los alimentos y la energía que se gasta para mantener las funciones vitales y la actividad física.
-

Oraciones para armar

FECHA: / /

- Completá las siguientes oraciones.

1 → Las plantas producen su . Son
En cambio, el ser humano es heterótrofo, debe

2 → Dentro de los alimentos, se encuentra

3 → El proceso de la digestión libera
Junto con

4 → La principal función de las proteínas es
También participan en
Los alimentos que las contienen en mayor proporción son

5 → La principal función de los carbohidratos es
Se clasifican en
Los dan
y los

Apuntes saludables

Alimentación variada y nutritiva

Consumir alimentos variados todos los días, es lo único que asegura al organismo contar con la diversidad de nutrientes necesarios para crecer y estar sanos.

Los alimentos Nutritivos contienen **MUCHOS** nutrientes especialmente vitaminas y minerales en su composición y aportan al organismo una moderada cantidad de energía que es suficiente para crecer sanos.

Los alimentos Poco Nutritivos contienen **pocos** nutrientes especialmente vitaminas y minerales en su composición y aportan al organismo una **GRAN CANTIDAD** de energía.

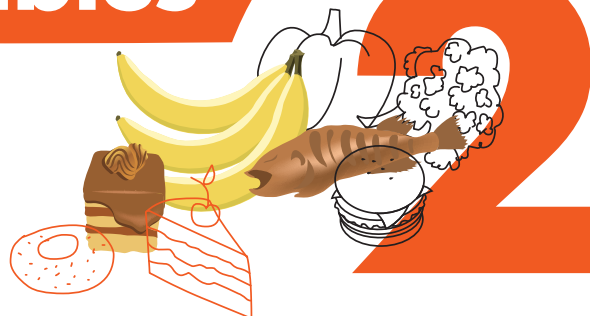
Todos los alimentos tienen lugar en la dieta de las personas. Lo importante es aprender a administrarlos, teniendo en cuenta la cantidad y frecuencia en que se consumen según las posibilidades de cada uno.

Es importante comer alimentos nutritivos todos los días y reservar los poco nutritivos para ocasiones especiales, como cumpleaños, reuniones o fiestas. Si estos últimos se consumen con mayor frecuencia podrían aportar energía en exceso.

Una herramienta educativa: “Guías Alimentarias para la Población Argentina”

En general, los países cuentan con material educativo denominado “Guías Alimentarias”, especialmente diseñado para abordar la prevención de problemas nutricionales. En la mayoría de los casos incluye además una gráfica característica.

En el año 2000 se publicaron las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” que presentan la “Gráfica de la Alimentación Saludable” y recomendaciones nutricionales dirigidas a la población sana mayor a 2 años de edad y tienen por objetivo promover la salud y reducir el riesgo a desarrollar enfermedades vinculadas con la nutrición.



Aprendamos a interpretar la Gráfica.

La base de la misma está representada por el agua potable y tiene forma de elipse u óvalo. El agua potable es fundamental para la vida y para la higiene y preparación de los alimentos.

Sobre ésta descansan 6 grupos de alimentos que se clasifican según los nutrientes que contienen predominantemente en su composición. Éstos son:

- Grupo de Cereales y legumbres
- Grupo de Verduras y frutas
- Grupo de Leche, yogur y queso o Lácteos
- Grupo de Carnes y huevos
- Grupo de Aceites y grasas
- Grupo de Azúcar y dulces



El orden y el tamaño de los grupos dan idea de la cantidad de alimentos que se deben consumir, indicando que nuestro cuerpo requiere a diario más nutrientes aportados por los grupos de mayor tamaño, y menos del resto.

Las personas jugando y realizando deportes, representan la necesidad de combinar la actividad física con una alimentación saludable para promover la salud y el bienestar.

"Gráfica de la Alimentación Saludable"

FECHA: / /

- Completá con el nombre de cada grupo de alimentos, según corresponda.
- Ejemplificá con distintos alimentos cada uno de los grupos.

Ayudate con las opciones que se encuentran debajo de la elipse.



2

Alimentos nutritivos y alimentos poco nutritivos. La "Gráfica de la Alimentación Saludable"

ACTIVIDAD DIDÁCTICA INDIVIDUAL 4

Elijo la correcta

FECHA: / /

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

1 → Los alimentos nutritivos...

- ☐ son aquellos que contienen una gran proporción de nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, y al mismo tiempo aportan al organismo una cantidad moderada de energía que es suficiente para crecer sanos.
- ☐ son aquellos que contienen una gran cantidad de carbohidratos y grasas, y al mismo tiempo brindan una gran proporción de energía al organismo.
- ☐ son aquellos que contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, y al mismo tiempo aportan una gran proporción de energía al organismo.

2 → Los alimentos poco nutritivos...

- ☐ son aquellos que contienen muchos nutrientes y brindan una gran cantidad de energía.
- ☐ son aquellos que contienen gran proporción de vitaminas y minerales y moderada cantidad de energía.
- ☐ son aquellos que contienen pocos nutrientes y brindan una gran cantidad de energía.

3 → Los alimentos nutritivos deben consumirse...

- ☐ todos los días.
- ☐ tres veces por semana.
- ☐ en ocasiones especiales.

4 → Los alimentos poco nutritivos deben consumirse...

- ☐ todos los días.
- ☐ tres veces por semana.
- ☐ en ocasiones especiales.

5 → La "Gráfica de la Alimentación Saludable"...

- ☐ es un óvalo o elipse representado por un camino de agua potable sobre el que descansan 6 grupos de alimentos.
- ☐ es una pirámide dividida en 5 grupos de alimentos.
- ☐ es un óvalo o elipse representado por un camino de agua sobre el que descansan 4 grupos de alimentos.



Apuntes saludables

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, emocional, psíquico y social.

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.

Hidratación

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.

Es indispensable que el agua que se utilice para beber, lavar y preparar los alimentos sea potable.

Las 4 comidas principales del día

El organismo gasta energía constantemente para mantener todos los sistemas en marcha. Las cuatro comidas del día brindan la energía y los nutrientes que las personas necesitan todos los días para vivir, para el movimiento y para el cuidado de la salud.

Importancia y beneficios del desayuno

El desayuno permite reponer el combustible gastado durante varias horas de descanso nocturno.

Desayunar todos los días mejora el rendimiento físico e intelectual de chicos y grandes.

Un desayuno nutricionalmente completo incluye idealmente alimentos de estos tres grupos: cereales, lácteos y frutas. Algunos ejemplos:

- *Mate cocido con mucha leche + pan con poca manteca y dulce + 1 fruta para el recreo.*
- *Un vaso de yogur + copos de cereales + jugo de frutas.*
- *Leche con cacao + galletitas dulces sin relleno + 1 fruta para el recreo.*

Los beneficios de comer en familia

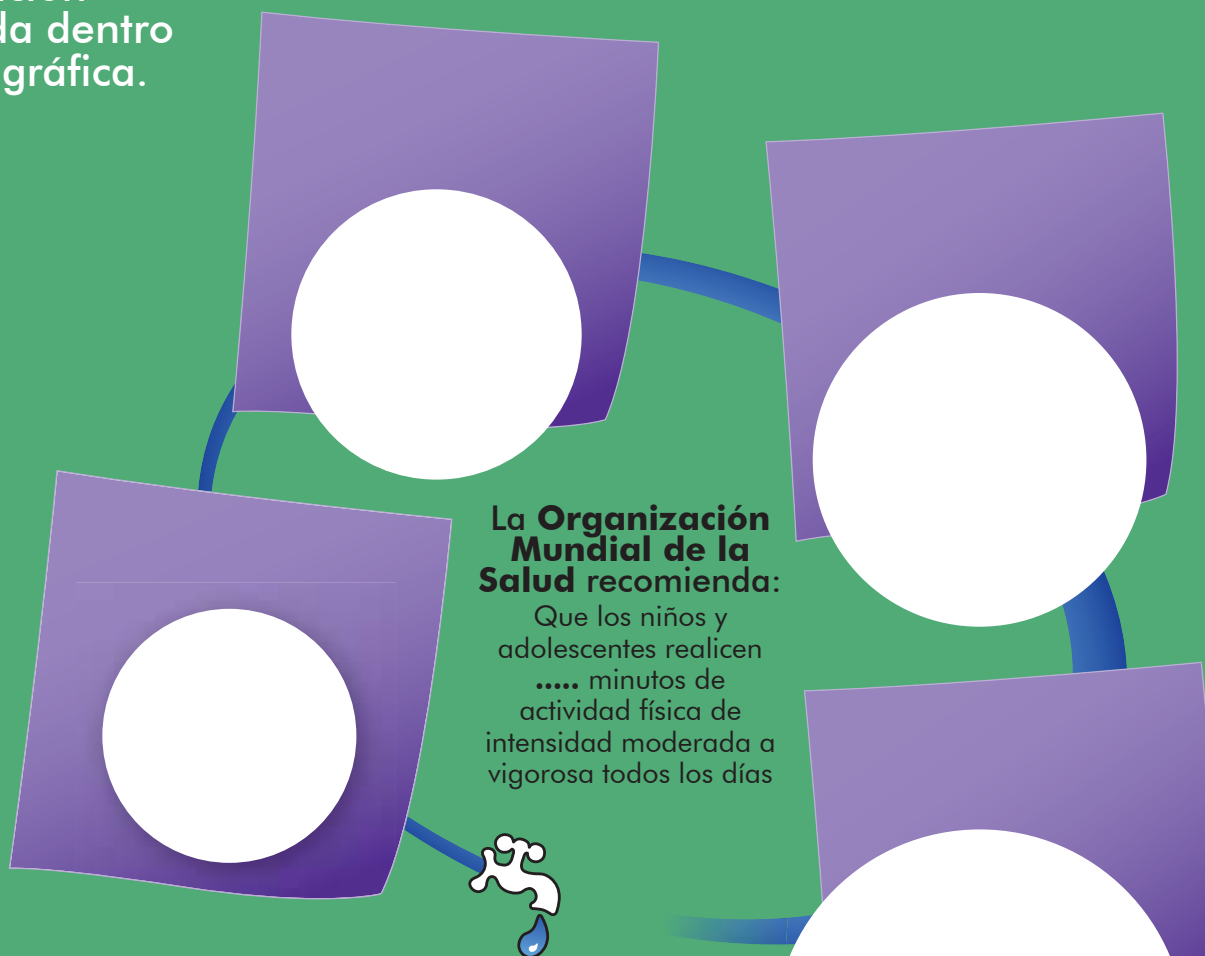
Compartir al menos una comida al día en familia aporta grandes beneficios pues contribuye a:

- *Generar un ámbito favorable para probar nuevos alimentos y sabores.*
- *Aumentar el consumo de frutas, verduras y productos saludables.*
- *Promover el respeto y modelar la conducta de los niños.*
- *Concretar un momento placentero de encuentro y diálogo con los hijos.*
- *Aumentar la autoestima.*
- *Mejorar el desempeño académico.*

La "Gráfica del Movimiento"

FECHA: / /

- Escribí en la gráfica las actividades y la frecuencia en que se deben realizar las acciones que se encuentran en la lista.
- Completá la oración situada dentro de la gráfica.



ACTIVIDADES DE ESTIRAMIENTO Y FUERZA
2-3 veces por semana

Nadar

Mirar televisión

Danza

INACTIVIDAD
Lo menos posible

Trabajar en el jardín

Andar en bicicleta

Subir las escaleras

Salir a caminar

Yoga

ACTIVIDADES PROGRAMADAS
3-5 veces por semana

Colaborar en tareas del hogar

Ejercicios de fuerza

ACTIVIDADES DE TODOS LOS DÍAS
Lo más frecuente posible

Sacar a pasear al perro

Jugar al aire libre

Correr

Bailar

Jugar algún deporte

Ir al gimnasio

Elongar

Ordenar tus juguetes y objetos personales

Jugar con la computadora, los videojuegos.

Agenda del movimiento

FECHA: / /

- Anotá a los largo de la semana, las actividades que realizás y su duración.

Recordá que la OMS recomienda que los niños y adolescentes realicen 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días. En caso de no llegar a cubrir este tiempo, proponé dentro de tus posibilidades algunas opciones para lograrlo.

LUNES

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

MARTES

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

MIÉRCOLES

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

JUEVES

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

VIERNES

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

SÁBADO

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

DOMINGO

Tipo de actividades:
 Duración de cada una:
 Total de minutos que estuve en movimiento:
¿Cumplí con la recomendación de la OMS? ☐ Sí ☐ No
 Si no la cubrí, **¿qué actividades podría hacer para lograrlo?**

NOTAS

3 Actividad física. Las cuatro comidas del día. Los beneficios de comer en familia.

ACTIVIDAD DIDÁCTICA INDIVIDUAL 7

Comidas nutritivas

FECHA: / /

- Armá opciones nutritivas para las 4 comidas principales.

Podés elegir algunos de los alimentos que se encuentran en los estantes.



Podemos consumir todo tipo de alimentos, lo importante es comer a diario los Nutritivos y reservar los Poco Nutritivos para ocasiones especiales.

Desayunos Nutritivos

FECHA: / /

- Clasificá los siguiente alimentos según sean nutritivos o poco nutritivos y escribilos donde corresponda.

ALIMENTOS
POCO NUTRITIVOS

ALIMENTOS
NUTRITIVOS



- Con estos alimentos armá en los individuales 3 desayunos completos y saludables.

DESAYUNO

DESAYUNO

DESAYUNO

Alcohol y tabaco, más lejos de la salud.

Apuntes saludables



Alcohol y sus efectos

El alcohol que tienen las bebidas se llama alcohol etílico o etanol.

Graduación alcohólica

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

A mayor graduación alcohólica, mayor cantidad de alcohol tiene la bebida.

Aportes al organismo

El componente principal que aporta este tipo de bebidas es alcohol y agua.

El agua contenida en las bebidas alcohólicas no brinda hidratación al organismo. Ya que el alcohol actúa disminuyendo la producción de una hormona cuya función es controlar la cantidad de agua que se elimina por orina provocando así un incremento de las pérdidas.

El alcohol posee una alta densidad energética. Esto quiere decir que aporta al organismo muchas calorías. Brinda 7 calorías por cada gramo de alcohol que se bebe. A éstas se las denominan “calorías vacías” pues, más allá de la energía, no aporta absolutamente ningún nutriente.

La alcoholemia es el nivel de alcohol en sangre. Esta se incrementa en función de 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 mediante la generación y transmisión del impulso nervioso.

El alcohol interrumpe la transmisión del impulso nervioso y altera la comunicación entre las células, 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 que 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 del tabaco son la nicotina, el monóxido de carbono y el alquitrán.

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.

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

Con el tiempo, 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, la nariz, la garganta y los 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.

Investigo para aprender

FECHA: / /

- Buscá información sobre el test de alcoholemia y ambiente libre de humo, y luego respondé:

1 → ¿Qué mide el test de alcoholemia?

2 → ¿Cuánto hay que tomar para que dé positivo?

3 → El límite de alcohol en sangre, ¿es igual para todos?

4 → ¿Qué ocurre si el test da positivo?

5 → ¿Consideras que es importante que se realice este test? ¿Por qué?

6 → ¿Qué es un “Ambiente libre de humo”?

7 → ¿Cuáles son los beneficios de estos lugares?

Cereales y legumbres; Verduras y frutas;
Leche, yogur y queso o Lácteos.



Apuntes saludables

Introducción

Para estudiar la variedad de alimentos que ofrece el mercado, se usa la “Gráfica de la Alimentación Saludable” que los divide en 6 grupos: Cereales y legumbres; Verduras y frutas; Leche, yogur y queso o Lácteos; Carnes y huevos; Aceites y grasas y Azúcar y dulces.

Todos los grupos de alimentos son importantes ya que cada uno de ellos aporta sustancias nutritivas diferentes. Consumirlos en forma equilibrada y variada garantiza cubrir las necesidades diarias del organismo.

Grupo: Cereales y legumbres

Los Cereales y legumbres aportan hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B y fibra.

Los hidratos de carbono complejos son la principal fuente de energía del organismo.

La fibra regula el funcionamiento del aparato digestivo protegiendo la salud de los intestinos.

La combinación de cereales y legumbres, como por ejemplo un guiso de arroz con lentejas, aumenta el valor nutritivo de las proteínas que aportan.

Grupo: Verduras y frutas

Las Verduras y frutas aportan vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua.

Los fitoquímicos tienen función antioxidante, protegen las células y previenen algunas enfermedades.

Se recomienda consumir al menos 3 porciones de frutas y 2 de verduras por día.

1 porción de fruta equivale a: 1 fruta fresca me-

diana, 2 kiwis o 3 ciruelas, 2 mitades de fruta al natural, 1 rodaja mediana de melón o sandía, 1 compotera de ensalada de frutas, 1 vaso de jugo de frutas natural o 1 vaso de licuado de frutas.

1 porción de verdura equivale a: ½ plato de vegetales cocidos, 1 compotera de vegetales crudos, 1 plato de sopa o guiso con vegetales, 1 porción de tarta de vegetales, 1 porción de budín de vegetales o 1 unidad mediana de papa, batata o choclo.

Antes de consumirlas es necesario lavarlas con agua potable. Se sugiere elegir aquellas de estación ya que resultan más económicas.

Grupo: Leche, yogur y quesos o Lácteos

Los Lácteos aportan proteínas completas de buena calidad nutricional, calcio y vitaminas A y D.

El calcio es fundamental para mantener huesos y dientes fuertes.

La vitamina D tiene la función de colaborar en la absorción y depósito de calcio en los huesos y dientes.

Se recomienda consumir 2 porciones de lácteos por día en niños de 2 a 8 años de edad y al menos 3 porciones para adolescentes y adultos.

1 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.

Tener en cuenta que es posible cubrir las necesidades de calcio eligiendo sólo leche, ya sea fluida, con infusiones, con cacao; o bien en preparaciones por ejemplo en una salsa blanca o postres como flan, arroz con leche o postrecito casero.

Es indispensable conservar los lácteos en la heladera. Además 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 **E**nfermedad **T**ransmitida por **A**limentos, 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.

Los primeros de la elipse

FECHA: / /

- Completá la siguiente información seleccionando las palabras correctas. Hay opciones que no se utilizarán:
AUMENTA - FIBRA - VITAMINAS - HIDRATOS DE CARBONO - DISMINUYE - OXÍGENO - PROTEÍNAS - CALCIO - AGUA - COLOR - FITOQUÍMICOS - POTASIO - VITAMINA C - MINERALES
- Escribí 5 ejemplos de alimentos en cada grupo.

Grupo de Cereales y legumbres

Aportan complejos, vitaminas del complejo B y .

La combinación de cereales y legumbres el valor nutritivo de la preparación.

Ejemplos:

Grupo de Verduras y frutas

Aportan energía, , , , fibra y .

Cada de verduras y frutas nos aporta un nutriente diferente.

Ejemplos:

Grupo de Leche, yogur y queso o Lácteos

Aportan energía, completas de buena calidad, vitaminas A y D y minerales. Los lácteos son fuente de , un mineral que participa en la formación de huesos y dientes.

Ejemplos:

El término adecuado

FECHA: / /

- Escribí los términos que correspondan a cada una de estas afirmaciones.

1 → : es un hidrato de carbono complejo que no puede ser digerido completamente por el organismo y brinda numerosos beneficios a nivel del aparato digestivo.

2 → : son sustancias que actúan como antioxidantes, es decir, protegen las células, retardan su envejecimiento y previenen el desarrollo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades.

3 → : es el mineral que se encuentra en mayor proporción en el cuerpo humano, requiere la participación de la vitamina D para cumplir su función.

4 → : se produce por consumir un alimento contaminado, vencido o alterado. 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.

Carnes y huevos, Aceites y grasas,
Azúcar y dulces.

Apuntes saludables

Grupo: Carnes y huevos

Los alimentos del grupo Carnes y huevos son fuente de 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, cuyos síntomas son cansancio, debilidad, desgano, somnolencia y falta de apetito. En los niños puede alterar el desarrollo mental y motor disminuyendo su capacidad de aprendizaje.

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

Estos alimentos deben conservarse en la heladera a una temperatura 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. Por este motivo, es necesario consumir las carnes bien cocidas, asegurándose que no tengan vetas rojas o rosas en su interior.

Al momento de comprar huevos, adquirir aquellos que tengan la cáscara intacta y limpia.

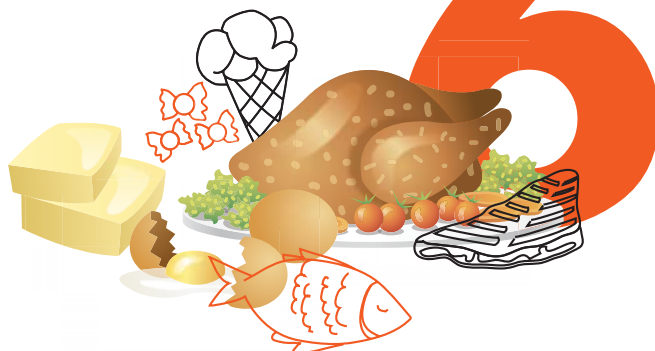
Grupo: Aceites y grasas

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.

Los especialistas recomiendan limitar los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol y preferir aquellos que aporten grasas insaturadas, más beneficiosas para la salud. A su vez sugieren moderar la ingesta de frituras, ya que los aceites vegetales modifican su composición durante la cocción, perdiendo sus características beneficiosas para la salud.

Grupo: Azúcar y dulces

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

A su vez, son favorecedores de la formación de caries dentales. Por este motivo, es importante estimular una correcta higiene bucal luego de su consumo.

Cuadro sinóptico

FECHA: / /

- Completá cada uno de los espacios según corresponda.

Guiate con los ejemplos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

APORTAN

EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE LO INTEGRAN



ARROZ, LENTEJAS, FIDEOS,
GALLETITAS...



Vitaminas, minerales,
fibra, fitoquímicos
y agua



LECHE, YOGUR
Y QUESO



CARNES
Y HUEVOS



Origen vegetal: Ácidos
grasos insaturados
Origen animal: Ácidos
grasos saturados y colesterol



GOLOSINAS, GASEOSAS...

Oraciones confusas

FECHA: / /

- Reescribí correctamente las siguientes oraciones según los conceptos estudiados.

1 →

Cada grupo de alimentos aporta las mismas sustancias nutritivas. Consumirlos en forma equilibrada y variada garantiza cubrir las necesidades diarias del organismo.

2 →

El hierro participa en el transporte de hidratos de carbono a cada una de las células del organismo y forma parte de los huesos.

3 →

Las carnes deben refrigerarse en la heladera entre 20° a 40°C. A altas temperaturas los gérmenes se encuentran inactivos y por lo tanto no pueden reproducirse, pero continúan presentes en el alimento.

4 →

Los aceites vegetales no modifican su composición química durante la cocción y son beneficiosos para la salud.

5 →

Los alimentos del grupo de Azúcar y dulces son fuente únicamente de proteínas. Brindan principalmente energía de reserva. Son considerados alimentos nutritivos.

Método Científico

FECHA: / /

¿Qué es el Método Científico?

Es una serie de pasos ordenados que permiten ampliar o profundizar conocimientos.

¿Cuáles son los pasos del Método Científico?

- **RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:**
Es la búsqueda y organización de contenidos teóricos respecto al tema en estudio.
- **FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA:**
A partir de la información se plantean inquietudes. Por ejemplo: ¿Todos los alimentos contienen grasas en su composición?, ¿qué alimentos contienen grasas?, ¿hay alimentos con mayor contenido de grasas que otros?
- **DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS:**
Es lo que se espera lograr con el experimento a realizar. Por ejemplo: Determinar la presencia de grasas o lípidos de las diferentes muestras de alimentos.
- **EXPERIMENTO:**
Es la recreación o imitación de un proceso que ocurre en la naturaleza.
- **MATERIALES:**
Son los elementos necesarios para lograr el objetivo. Por ejemplo: lámpara, lápiz o birome, tijera, servilletas de papel, etc.
- **MÉTODO:**
Es el conjunto de procedimientos a seguir.
- **RESULTADOS:**
Surgen del análisis de los efectos de los procedimientos realizados y fenómenos evaluados.
- **CONCLUSIÓN:**
Es un comentario o idea final que resume los aspectos más importantes del tema trabajado y de los resultados obtenidos.
- **INFORME:**
Es el registro escrito de todo lo ocurrido.

Investigá si todos tienen grasa

FECHA: / /

Experimento e informe científico

Objetivo:

Determinar la presencia de grasas o lípidos en las diferentes muestras de alimentos.

Materiales:

- Lápiz o birome
- Tijera
- Aceite
- Servilletas de papel
- 6 muestras de alimentos: zanahoria, papas fritas, pan, nueces, manteca y banana.

Método o procedimiento:

1. Cortar 7 cuadrados de papel de 5 x 5 cm. En 6 de ellos, escribir en el margen superior el nombre de cada alimento.
2. Oprimir cada muestra sobre el papel correspondiente con su nombre.
3. En el cuadrado de papel restante colocar unas gotas de aceite. Éste pasará a ser el papel testigo, es decir, aquel que se utilizará como referencia para comparar con las otras muestras y determinar si contienen grasas o no en su composición.
4. Dejar secar todas las muestras durante 10 minutos.
5. Sostener el papel testigo y cada muestra de alimento frente a una fuente de luz.
6. Comparar cómo la intensidad de la luz pasa a través de cada papel.

¿Qué resultados se obtuvieron?

¿Cuál es la conclusión?

Programa Hábitos Saludables

Los hábitos y preferencias alimentarias se aprenden desde las etapas más tempranas de la vida y se consolidan con el tiempo.

La casa y la escuela son los ámbitos propicios para instalar en los niños nuevos conocimientos, prácticas y habilidades en temas de nutrición, actividad física y hábitos en general. Esto les permitirá la adopción voluntaria de conductas que los acercarán a la salud y al bienestar.

Es imprescindible trabajar en conjunto padres y docentes para construir un ambiente favorecedor de estilos de vida más saludables.

➔ Recomendaciones:

Consumir alimentos variados todos los días, ya que es lo único que asegura contar con la diversidad de nutrientes que el organismo necesita para funcionar en estado de salud.

Incluir diariamente alimentos que aporten una gran proporción de nutrientes fundamentales (nutritivo) para el óptimo crecimiento y desarrollo. Reservar aquellos con alto contenido de azúcares y grasas (poco nutritivos) para ocasiones especiales como festejos, cumpleaños y encuentros con amigos.

Las verduras y frutas aportan vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes. Estos nutrientes benefician nuestra salud. Es ideal comer al menos 3 porciones de frutas y 2 de verduras todos los días.

- 1 porción de frutas equivale a: 1 fruta mediana, 1 compotera de ensalada de frutas.
- 1 porción de verduras equivale a: medio plato de verduras crudas o cocidas.

La leche, el yogur y los quesos aportan calcio, un mineral importantísimo para el crecimiento y desarrollo de huesos fuertes. Es necesario comer al menos 3 porciones de lácteos todos los días.

- 1 porción equivale a: 1 vaso grande de leche (200ml), 1 pote grande de yogur (200ml) o 50 gramos de queso.

Un desayuno completo incluye alimentos del grupo de los lácteos, frutas y cereales. Consumirlo diariamente mejora el rendimiento físico e intelectual de chicos y grandes.

Compartir al menos una comida del día en familia representa una oportunidad para aprender e incorporar normas de convivencia como escuchar a los demás, compartir las propias ideas, respetar el turno para hablar, fortalecer la identidad y los vínculos familiares.

Higiene personal: Lavarse muy bien las manos con agua potable y jabón antes de comer, después de ir al baño, de jugar o acariciar a las mascotas, permite eliminar los gérmenes que pueden causarnos enfermedades.

Practicar, todos los días, algún deporte o juego activo proporciona importantes beneficios:

- Aumenta la fuerza y resistencia muscular.
- Promueve el crecimiento y fortalecimiento de los huesos.
- Previene enfermedades del corazón.
- Mejora la autoestima y el desarrollo de la personalidad.
- Estimula la capacidad de concentración y desempeño escolar.

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.
- No superar las 2 horas diarias frente a la pantalla del televisor, computadora o videojuego, pues esto se asocia al desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

Investigaciones indican que cuando niños y adolescentes comparten estilos de vida saludables se reduce la probabilidad del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.