

TRABAJO DOMICILIARIO N°4 CPEM N°31

ASIGNATURA: EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CURSO: 5TO C

PROFESORA: CARABALLO IVANA

ALUMNO:

FECHA DE ENTREGA: 14 DE AGOSTO DEL 2020.

La Nutrición



CONOCIENDO LA NUTRICIÓN

LA NUTRICIÓN ES EL CONCEPTO QUE HACE REFERENCIA AL PROCESO MEDIANTE EL CUAL EL ORGANISMO ASIMILA LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DE UNA SERIE DE FENÓMENOS ESPONTÁNEOS, COMO SON LA DIGESTIÓN, LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES Y LA ASIMILACIÓN DE LOS MISMOS POR LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO.

¿QUE APORTAN LOS ALIMENTOS?

LOS ALIMENTOS NOS APORTAN **NUTRIENTES** QUE SON SUSTANCIAS CONTENIDAS EN ELLOS Y CONSTITUYEN NORMALMENTE NUESTRO ORGANISMO, (ES DECIR, FORMAN PARTE DE EL), CUMPLEN DIVERSAS FUNCIONES Y CUYA AUSENCIA O DISMINUCIÓN PRODUCEN AL CABO DE UN TIEMPO UNA ENFERMEDAD POR CARENCIA.

DICHO DE OTRO MODO UN NUTRIENTE ES CUALQUIER SUSTANCIA CONTENIDA EN LOS ALIMENTOS, O SINTETIZADA POR EL ORGANISMO, CAPAZ DE APORTAR ENERGÍA Y / O ELEMENTOS ESTRUCTURALES NECESARIOS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD DEFINE A LA “ **SALUD**” COMO EL ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL DEL SER HUMANO EN ARMONÍA CON SU MEDIO, Y NO SOLAMENTE A LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES. (OMS), 2006.

EL HOMBRE PARA MANTENER LA SALUD NECESITA INGERIR ENERGÍA Y NUTRIENTES. EN ESTE SENTIDO, LAS DIVERSAS ADAPTACIONES QUE EL SER HUMANO HA DESARROLLADO A LO LARGO DE SU EVOLUCIÓN LE HAN PERMITIDO UTILIZAR UNA AMPLIA VARIEDAD DE ALIMENTOS.

PARA QUE EL ORGANISMO RECIBA TODOS LOS NUTRIENTES, EN CANTIDAD Y CALIDAD ADECUADAS, ES INDISPENSABLE TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA (SIN DÉFICIT NI EXCESOS) Y QUE PROMUEBA LA SALUD, ES DECIR, UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SE CARACTERIZA POR SER NUTRICIONALMENTE SUFICIENTE, ADECUADA Y COMPLETA; COMPUESTA POR GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS, QUE NOS PERMITA CUBRIR LAS NECESIDADES BIOLÓGICAS BÁSICAS Y QUE CONTRIBUYA A PREVENIR O REDUCIR EL RIESGO DE PADECER CIERTAS ALTERACIONES O ENFERMEDADES A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PERMITE **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA** EN TODAS LAS EDADES. EXISTE SUFICIENTE EVIDENCIA DE QUE UNA BUENA ALIMENTACIÓN PREVIENE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO OBESIDAD, DIABETES TIPO 2, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, HIPERTENSIÓN, OSTEOPOROSIS Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER.

¿SABÍAS QUE HAY UNA GRÁFICA DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA LA ARGENTINA?

ESTE GRÁFICO NOS REPRESENTA LA ALIMENTACIÓN DIARIA QUE DEBEMOS TENER PARA GOZAR DE UN BUEN ESTADO DE SALUD. TIENE EN CUENTA LA PROPORCIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y LAS

CANTIDADES POR PORCIONES QUE SE RECOMIENDAN CONSUMIR AL DÍA. ACTUALMENTE **LA GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN TIENE FORMA DE CÍRCULO**. EN EL CENTRO SE ENCUENTRA EL AGUA QUE ES FUNDAMENTAL PARA LA VIDA Y PARA LA HIGIENE Y ALREDEDOR DE ESTA SE ENCUENTRA LOS SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS BÁSICOS.

- GRUPO DE FRUTAS Y VERDURAS
- GRUPO DE LÁCTEOS
- GRUPO DE CARNES Y HUEVOS
- GRUPO DE CEREALES, LEGUMBRES Y PANES
- GRUPO DE ACEITES, SEMILLAS Y FRUTAS SECAS
- GRUPO DE DULCES Y GRASAS



ACTIVIDADES.

1. ¿CÓMO CREES QUE DEBE SER LA ALIMENTACIÓN DE UN ADOLESCENTE ?
 - A) ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN SER FRECUENTES EN SU DIETA DIARIA?
 - B) ¿SABIAS QUE LA MALA ALIMENTACIÓN MAS LA SUMA DE OTROS FACTORES, EN MUCHAS OCASIONES, PRODUCE TRASTORNOS ALIMENTICIOS?. ¿ ESCUCHASTE HABLAR DE ESTO ALGUNA VEZ? ¿ SABES CUÁLES SON ÉSTOS TRASTORNOS? DE NO SABER INVESTIGA Y HACE UN BREVE RESUMEN.
 - C) ¿ CONOCES A ALGUIEN QUE ESTE SUFRIENDO ALGUNOS DE ESTOS TRASTORNOS (AMIGOS, FAMILIARES GENTE FAMOSA, ETC) (NO ES NECESARIO DAR NOMBRES). ¿ CÓMO CREES QUE PODRÍAS AYUDARLO?
2. EN EL SIGUIENTE LINK PODRAS ENCONTRAR UNA GUIA ALIMENTARIA(DE 10 MENSAJES) PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA FORMULADA POR EL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN, A FIN DE CONTRIBUIR A MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CIUDADANOS.

<https://www.buenosaires.gob.ar/noticias/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

LUEGO DE LEER EL TEXTO RESPONDE:

- A) ¿CONOCIAS ESTAS RECOMENDACIONES?
 - B) DE ACUERDO A LO QUE INFORMA LA GUIA ALIMENTARIA. INDICA CUÁL DE ESTOS ITEMS NO LLEVAS A CABO EN TU DIETA DIARIA.
 - C) PROPONE CAMBIOS QUE PODRÍAS REALIZAR EN TU DIETA A FIN DE QUE SEA MÁS SALUDABLE.
3. TENIENDO EN CUENTA LO QUE DESAYUNASTE, ALMORZASTE, MERENDASTE Y CENASTE AYER...
 - A) HACE UNA LISTA DONDE ESPECIFIQUES TODOS LOS TIPOS DE NUTRIENTES QUE CONSUMISTE EN CADA COMIDA.
 - B) ¿ CONSIDERAS QUE REALIZASTE UNA DIETA EQUILIBRADA?
 - C) ¿ TE FALTÓ ALGÚN NUTRIENTE?

4. ¿QUE ENFERMEDADES PUEDE PROVOCAR NO TENER UNA DIETA EQUILIBRADA? ELEGIR UNA ENFERMEDAD INVESTIGAR SOBRE ELLA Y DESARROLLARLA.
5. UTILIZANDO LAS REDES SOCIALES REALIZAR UN AFICHE, TIK TOK, VÍDEOS, GUIF, REPRESENTACIONES, BOOMERANG ,CON IMÁGENES, COLORES, STICKERS, TEXTOS, ETC **DE COMO Y QUE BENEFICIOS TIENE LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA.** (PODES BUSCAR INFORMACIÓN EN LIBROS, VÍDEOS, PAGINAS WEB, ETC Y UTILIZAR LAS RRDES SOGIALES QUE QUIERAS)
LA PRODUCCIÓN QUE HAGAN ME LA ENVIARAN POR PRIVADO Y LUEGO DE CORREGIDA SE SUBIRÁ AL GRUPO A FIN INFORMAR Y CONCIENTIZAR A SUS COMPAÑEROS. (PUEDEN HACERLA EN GRUPOS DE 2 PERSONAS)