

CIENCIAS



NATURALES



Alimentación saludable

- Alimentación y salud mental.
- Comida chatarra VS comida saludable.
- Dieta para combatir el frío.
- ¿Salud bucal y alimentación tienen relación?

INDICE

Sumario, Editorial.....	3
Fundamentación de la secuencia	4
Secuencia didáctica	5
La importancia de una alimentación saludable	6
Pirámide alimenticia, Rueda de los alimentos	7
Decálogo de la alimentación	8
Alimentación sana vs comida chatarra, Ventajas y desventajas.....	9
Para reflexionar y cambiar.....	10
¿Qué es la nutrición? ¿Cómo se logra una longevidad exitosa? ¿Hay situaciones en las que se debe repotenciar la alimentación o es cuestión de constancia? ¿Es la nutrición una inversión a largo plazo? Lidiar con el estigma de que comer saludable es difícil	11
Alimentación y salud mental.....	12
¡Dieta para combatir el frío! Receta para preparar en casa.....	13
La alimentación en la salud bucal de los niños.....	14
Planificaciones.....	15
La dieta de un deportista. El menú del día del juego. ¡Come como un jugador profesional!....	16
Día del juego.....	17
Actividad 2. Dieta balanceada.....	18
Crucigrama saludable.....	19
Alimentos orgánicos. La diferencia entre los alimentos orgánicos y los convencionales.....	20
Los nutrientes que tu cuerpo necesita.....	21 – 22
Cuento educativo “Paula y el hada de la fruta”	23

SUMARIO

- Ideamos una nueva secuencia didáctica para que implementes con tus niños.
- La importancia de una alimentación saludable para implementarlo en casa, la escuela y todas partes.
- Decálogo de la alimentación: los diez puntos más importantes al momento de alimentarnos.
- ¿Qué es la nutrición? ¿Todo nos nutrimos?
- La salud mental ¿depende de mí alimentación?
- Dieta para combatir el frío: una receta nutritiva para enfrentar el invierno.
- La alimentación en la salud bucal de los niños ¿Cómo influye?
- Nos encontramos en el mundial ¿el deportista tiene una dieta especial?
- Alimentos orgánicos ¿Qué significa?
- Los nutrientes que tu cuerpo necesita.

STAFF:

Erika Ruiz

Yuliana Arriola

EDITORIAL

En esta edición ofrecemos una secuencia didáctica con sus correspondientes actividades y fundamentos teóricos, se expondrán las temáticas a trabajar en el aula mediante textos expositivos sobre los temas. Se hará hincapié en conceptos claves como lo son alimentación saludable, comida sana vs comida chatarra, la nutrición, alimentación y salud mental, higiene bucal, nutrientes, etc.

Es interesante resaltar la alimentación como punto muy importante en nuestra vida, pues nos mantiene activos y con energías, es por esta razón que debemos cuidar todo lo que ingerimos para que no nos haga daño. En la presente revista que ponemos a consideración, vamos a saber si todos los alimentos que ingerimos traen beneficios o perjuicios para nuestra salud.

Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria, la cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es básica para que nuestro organismo funcione correctamente; por eso es muy importante hablar de nutrición, ya que esto nos ayudará a proporcionar a nuestro cuerpo lo que necesite e ingerir alimentos de forma saludable.

Fundamentación de la secuencia

La presente secuencia se enmarca en el Área del conocimiento de la Naturaleza, sector Biología, siendo su contenido “Los nutrientes orgánicos e inorgánicos esenciales para el buen funcionamiento del organismo”. Como objetivo nos planteamos que los alumnos reconozcan la importancia que tiene para la vida llevar una alimentación saludable.

Las Ciencias de la Naturaleza, tienen como objeto de estudio los fenómenos que ocurren en la naturaleza, su evolución, procesos e interacciones. Los niños demandan el conocimiento de las ciencias naturales porque viven en un mundo en el que ocurren una enorme cantidad de fenómenos naturales para los que él mismo está deseoso de encontrar una explicación, un mundo en que los medios de información social lo bombardean con noticias y conocimientos, algunos de los cuales son realmente científicos que a menudo lo preocupan y angustian.

Una alimentación sana es imprescindible para todos, pero especialmente para los niños. En la etapa escolar los niños tienden a elegir sus alimentos por propagandas o por percepción sensitiva: colores, sabores,

textura, etcétera. Habitualmente, los alimentos elegidos con este criterio no son los más adecuados para el desarrollo infantil y muchas veces son los más deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud. Aquí la educación es fundamental para reflexionar y comprender la necesidad de alimentarse sanamente, esto no significa comer solo frutas y verduras, sino comer de todo: verduras, dulces, carnes, legumbres y pescados; es decir, una alimentación variada y balanceada.

Es muy importante que no se confunda cantidad con calidad, es decir, que no es fijarse en la cantidad de alimento que consume el niño sino en que su alimentación sea balanceada.

Se propone que, a través de esta secuencia didáctica, se trabaje con el concepto de nutrición, de alimentación, el modo de consumo, etc. Se comienza con el concepto de dieta y requerimiento energético, enfocado este en un deportista por encontrarnos en vísperas del mundial 2014, se continuará con Ambiente y salud (alimentos orgánicos) para finalizar con el concepto de Nutriente y el transporte a través de la sangre hasta las células.

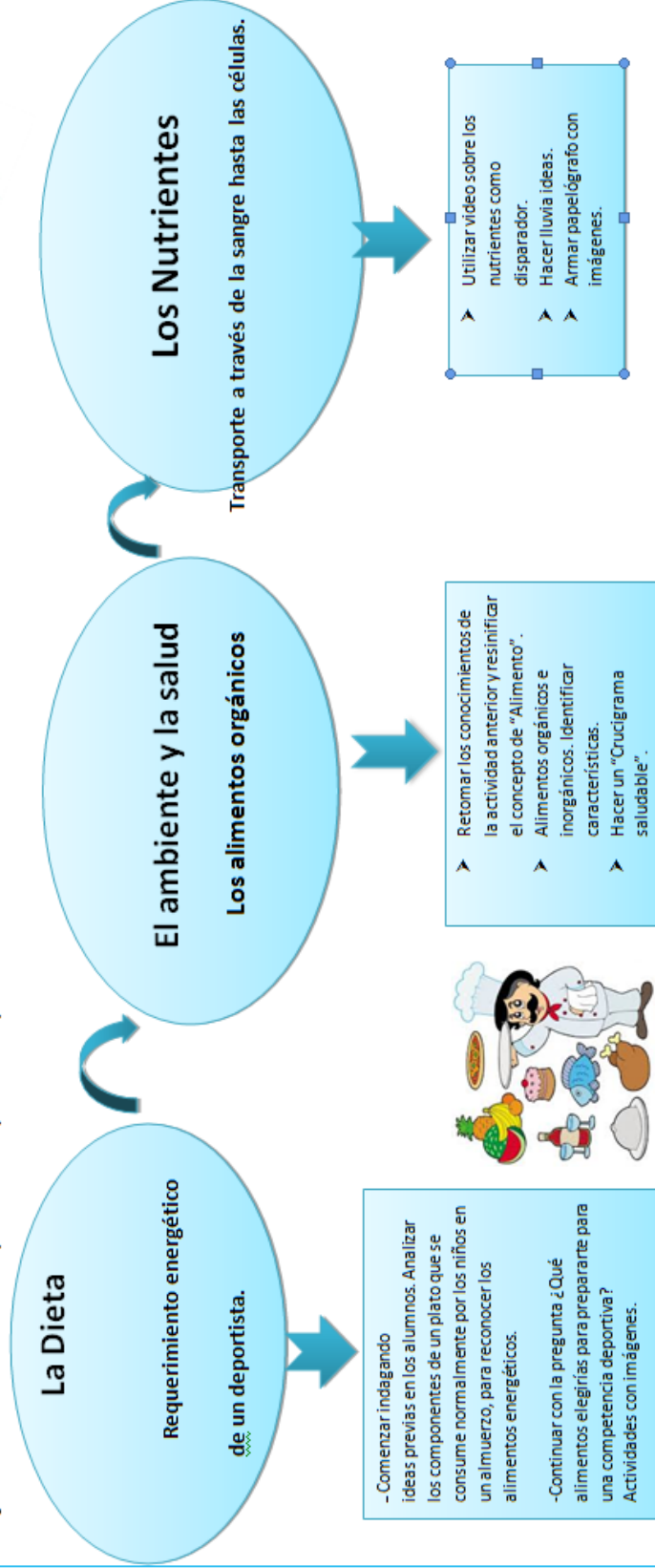
Secuencia Didáctica

Área del conocimiento de la Naturaleza

Sector: Biología

Contenido: Los nutrientes orgánicos e inorgánicos esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Objetivo: Reconocer la importancia que tiene para la vida una alimentación saludable.



LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Hoy está universalmente aceptado que la Prevención y Promoción de Salud se basa en la satisfacción de las necesidades básicas; entre ellas la Alimentación es pilar esencial.

Alimentación no se trata del puro acto de comer en cantidad, rico y sabroso.

Las bases de lo que se conocen como las leyes de la alimentación son:

- 1) la comida debe ofrecerse en la cantidad adecuada,
- 2) la comida debe tener la calidad adecuada,
- 3) debe tener la armonía correspondiente, y

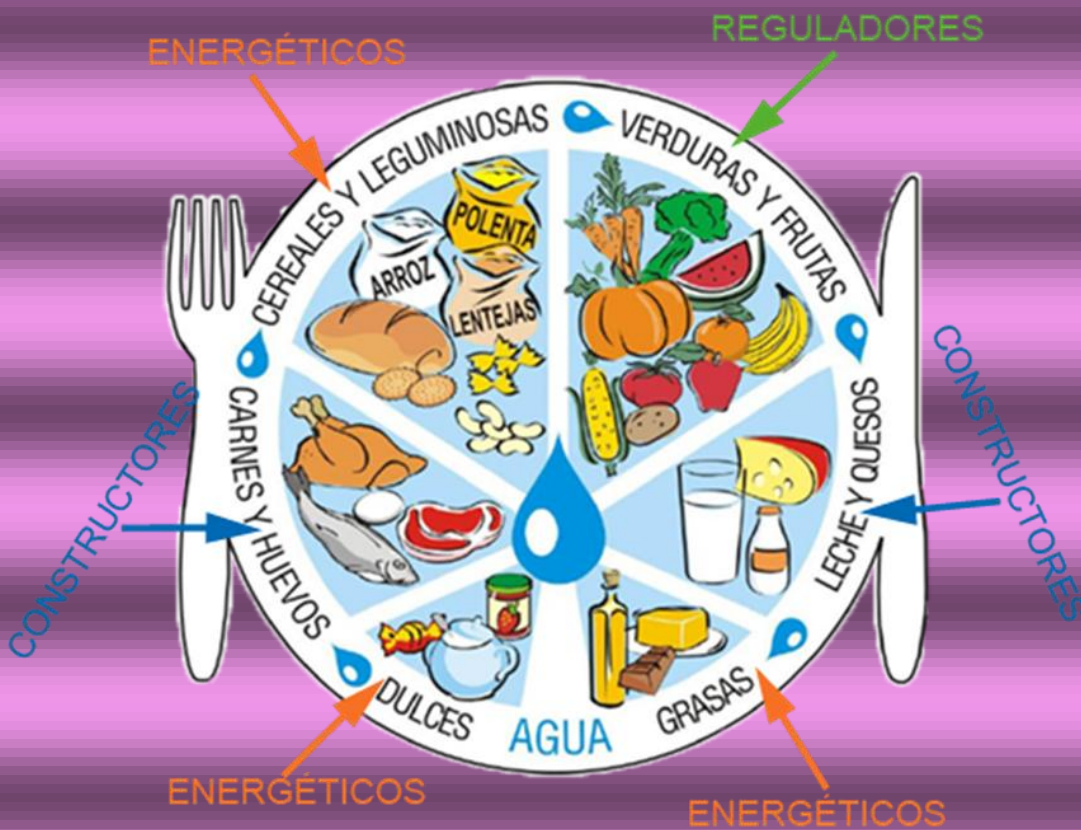
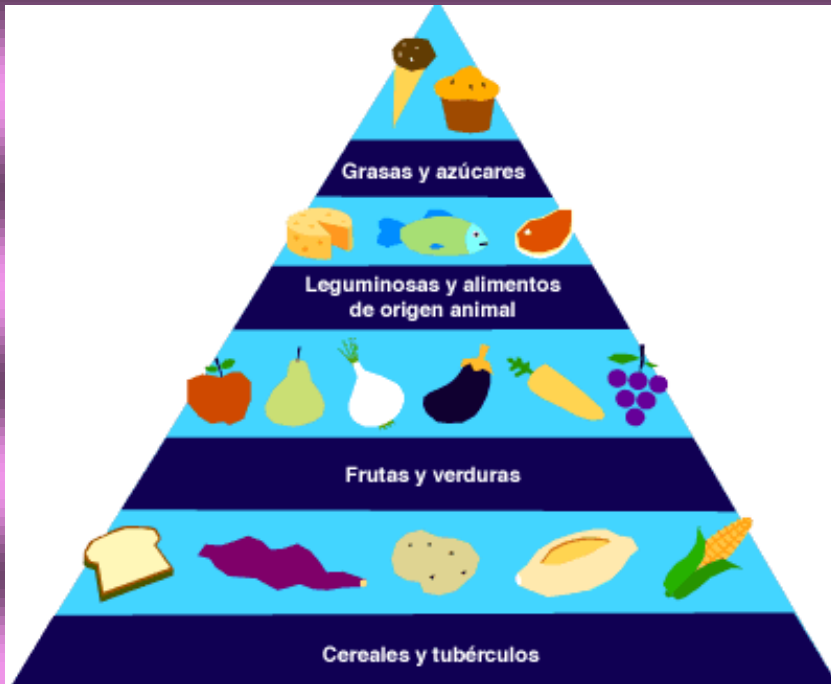
4) debe ser adecuada al momento biológico de la persona.

¿Qué es una alimentación saludable?

Se trata de una combinación de una dieta equilibrada, con una ingesta adecuada de agua, realizar ejercicios de forma rutinaria y evitar los agentes tóxicos (tabaquismo, alcohol, drogas, estrés, etc).

Para explicarlo se han diseñado modelos como la pirámide de la alimentación (cuya base representa los alimentos que más debemos consumir, y en el vértice aquellos que debemos restringir), o la rueda de la alimentación (que también se puede interpretar como un plato, donde se debe distribuir las diferentes clases de comidas de manera adecuada).





DECÀLOGO DE LA ALIMENTACIÒN

Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.

La dieta mediterránea es muy sana. Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres) cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal mejor iodada.

Es bueno repartir lo que se come en cinco comidas. Desayuno, almuerzo y cena ligera. Además, a media mañana y a la hora de la merienda es mejor una fruta fresca o un bizcocho. No hace falta “picar” nada más.

Los niños aprenden a comer imitando a sus mayores. Mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando en familia. Sin tele, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.

Siempre un buen desayuno antes de ir a clase: lácteos, cereales (pan) y fruta

(una pieza entera o jugo natural). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.

Todos los días frutas, verduras y hortalizas.

Se recomiendan cinco raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras, es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de jugo natural, recién hecho, al día.

El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco jugo o batido.

Evite la comida precocinada (con más grasas y sal) y los alimentos con grasas saturadas, trans o hidrogenadas.

Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: mejor ofrecer, no obligar. Los niños comen la cantidad que necesita su cuerpo, no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debe ser un premio.

Realizar una hora de ejercicio todos los días: correr en el patio, pasear, subir escaleras, sacar al perro o ir caminando o en bici a la escuela.

Antes de empezar, las manos te has de lavar y al terminar, también los dientes limpiar.



ALIMENTACIÓN SANA VS COMIDA CHATARRA

Las asombrosas cifras de obesidad reportadas en el mundo entero, nos llevan a pensar, que nos enfrentamos a algo muy serio, más aún si la Organización Mundial de la Salud prevé que en los países en vías de desarrollo recién está empezando el problema de las enfermedades cardiovasculares, que principalmente son consecuencias de una alimentación y un estilo de vida no adecuadas.

¿Cómo llegamos a esta invasión de alimentos de baja calidad nutritiva?

Por un afán de comercialización, hubo avances en la capacidad de elaborar y conservar mayor cantidad de productos a menores costos.

Consecuencia: la pérdida a gran escala de los nutrientes naturales.

Las trampas de comer rápido y mal

Hoy en día, las comidas rápidas se han transformado en una salida obligada para mucha gente. Urgencia de tiempos y trabajo, o el excesivo culto a la comodidad de la vida moderna, parecen ser más fuertes que el deseo de contribuir, mediante la alimentación, a nuestra salud.

Pizzas, hamburguesas, papas fritas, panchos, milanesas, empanadas o cualquier otra de estas tantas propuestas que podemos obtener en el mundo del “delivery” gastronómico, transformaron en los últimos años a la alimentación en un hábito rápido y de simple solución. Aunque no tan bueno para la salud.

Por falta de tiempo, comodidad o desgano, cada día son más las personas que eligen, incluso varias veces a la semana, comer esta clase de alimentos, más conocidos como comida “chatarra” o fast-food (comida rápida, en inglés).

Esta alimentación se caracteriza por un contenido excesivo de calorías, grasas y sal. Es muy común entre los jóvenes, personas que viven solas o parejas en las que ambos trabajan muchas horas al día.

Ventajas y desventajas:

Por lo general tienen buen sabor, son baratas, se pueden comer en pocos minutos, no hay que lavar platos y es posible ingerirlas en cualquier lugar y

hasta de pie.

Si este tipo de comidas se transforma en un hábito, las consecuencias inmediatas pueden ser: exceso de peso, colesterol elevado, aumento de la presión arterial, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

La incidencia de estos alimentos sobre el estado de nutrición y la salud varía si la ingesta es en forma esporádica o continua. Tanto para niños como para adultos, no es lo mismo si se consume comida “chatarra” una vez a la semana que todos los días.

Para reflexionar y cambiar:

Sería interesante que todas las personas, especialmente aquellas que tienen hijos pequeños, sean conscientes de las consecuencias irreversibles que produce esta forma de comer.

En ocasiones, la vorágine cotidiana

nos impide detenernos un momento y reflexionar sobre actos que atentan gravemente contra nuestra salud.

Pero vale la pena hacer un esfuerzo para modificar aquellas costumbres contrarias a nuestro bienestar.

Ingerir más lácteos (leche, yogur, quesos), vegetales frescos (crudos o cocidos) y frutas de estación es una salida saludable, rica e igualmente rápida. En fin: usar el freezer y el microondas es más sano que acudir cada vez que no tengamos ganas de cocinar al engañoso mundo del delivery y la comida “chatarra”.

¿Qué estrategias implementar para que los chicos coman mejor?

Hay que poner la imaginación al servicio de la cocina para incorporar nuevos alimentos sin que protesten. Se aconseja hacer los cambios de forma paulatina. Una fórmula es tener bocadillos saludables preparados, despertar su interés por las comidas y dejar que se diviertan preparándolas. Un dato: servir platos con alimentos de diferentes colores y sabores.



¿QUÈ ES LA NUTRICIÓN?

Es una estrategia que te acompaña durante toda la vida, ya que el hombre no puede dejar de comer ni de nutrirse. De ahí la importancia de este tema. No estás hablando de una enfermedad, sino, fundamentalmente, de cómo puedes llegar a una longevidad exitosa; o sea, qué hacer en cada etapa de la vida para que la nutrición te ayude a prevenir enfermedades, a hacerte más feliz y a mantenerte independiente.

¿Cómo se logra una longevidad exitosa?

Es muy importante llegar a la tercera edad con una buena cantidad de músculo. Un adulto mayor con buena masa muscular probablemente tenga mejor salud y menos riesgo de perder la capacidad de valerse por sí mismo.

Vanguardia en nutrición:

Antes fueron los multivitamínicos, pero la moda de ahora es comer proteínas y repartirlas equitativamente para construir masa muscular. Que estas proteínas tengan algunos componentes como la leucina, un tipo de aminoácido que ayuda a construir el músculo. La moda es hacer ejercicios de fuerza y no solo caminar dos veces por semana.

¿Hay situaciones en las que se debe repotenciar la alimentación o es cuestión de constancia?

Hay situaciones que en salud se llaman “momentos críticos a intervenir”. Entre ellos están el periodo intrauterino, los primeros 2 o 3 años (donde todavía se está desarrollando el sistema nervioso), la etapa del embarazo, cuando te hospitalizan, cuando se atraviesa una situación emocional difícil, cuando se entra a la universidad, etc.

¿Es la nutrición una inversión a largo plazo?

Si nos imaginamos que hemos nacido con los bolsillos llenos de salud, la nutrición es la mejor manera para evitar que este capital de salud se deprecie. Una manera de mantenerte en valor y productivo es la salud.

Lidiar con el estigma de que comer saludable es difícil...

Es cierto que es todo un reto e implica invertir un poco más. Pero una de las mejores maneras de ahorrar para la vejez es mantenerte con salud.



ALIMENTACION Y SALUD MENTAL



Hacer una alimentación adecuada es esencial para mantener una buena salud mental y muchos trastornos psicológicos pueden mejorar o empeorar en función del tipo de alimentación que hagas. Cada vez es mayor el número de estudios que relacionan la alimentación con la salud mental, así como la salud física. La alimentación juega un papel importante en la aparición, desarrollo y prevención de trastornos como pueden ser la depresión, la esquizofrenia, la enfermedad de Alzheimer, o el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, entre otros. Las personas que comen fruta fresca cada día o jugos naturales tienen menos probabilidades de tener trastornos mentales, así como las personas que comen verduras y ensaladas diariamente. Mientras que las personas que comen comida basura con frecuencia tienen más probabilidades de padecer problemas de salud mental. Para asegurar una adecuada salud mental es necesario que aportemos cada día a nuestro organismo una cantidad adecuada de aminoácidos, carbohidratos complejos, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y agua. Una alimentación sana no solo te ayuda a mantenerte sano sino que

puede ayudarte a recuperarte de determinados problemas de salud mental o física. Por ejemplo pescado, rico en ácido graso omega-3, ayuda a reducir los síntomas de depresión, y se ha visto que los países con menor consumo de pescado tienen una incidencia mayor de depresión. El agua es también esencial para una adecuada salud mental. Una ligera deshidratación puede producir síntomas de irritabilidad, falta de concentración y un inadecuado funcionamiento mental. Las bebidas que contienen cafeína, como el café, el chocolate, o algunos refrescos, pueden producir un aumento inicial del nivel de energía, pero cuando se toman con demasiada frecuencia, pueden producir síntomas de ansiedad, depresión, aumento de la presión sanguínea y problemas de sueño. El alcohol tiene también un efecto depresor sobre sistema nervioso y puede hacer empeorar tu estado de ánimo (aunque al principio te anime). Además, para librarse del alcohol, el hígado necesita recurrir a nutrientes como cinc, tiamina y otros, reduciendo nuestras reservas de ellos. Otros nutrientes como el selenio, el ácido fólico, el triptófano, los carbohidratos complejos, el cinc, las vitaminas B1 y B2 y la vitamina C ayudan también a mejorar el estado de ánimo y combatir la depresión.

¡DIETA PARA COMBATIR EL FRÍO!

¿Por qué cuando hace frío nos da más hambre de lo habitual? esto es porque en el organismo se produce un cambio metabólico importante para protegerse del frío y poder mantener nuestros cuerpos a cierta temperatura.

¿Qué es lo que debemos de comer, para producir la energía necesaria para nuestro cuerpo y no engordar?

- Verduras y frutas nuestros aliados para enfrentar el frío

Las mejores verduras de invierno son la calabaza que contienen gran cantidad de vitamina A.

Además, hay alimentos que ayudan a aumentar la temperatura corporal como lo son los frutos secos, especias como la canela, el clavo, el jengibre, la pimienta, el ajo, la cebolla y cualquier vegetal (hortalizas y frutas) que favorezca el sistema circulatorio.

Son recomendables al menos 2 nueces, 5 avellanas y 4 almendras al día.

Siempre una sopa es la mejor manera de combatir el frío.

RECETA PARA PREPARAR EN CASA

Aquí les presentamos una buena fuente de energía para los días tan largos de invierno: “Estofado de carne con papas y zanahorias”.

Ingredientes de la receta de estofado de carne:

400 gr. de carne de vacuno

300 gr. de papas

5 zanahorias

1 cebolla

1 ajo

1 morrón verde

4 cucharadas de salsa de tomate

1 hoja de laurel

Romero

Sal

Pimienta

Aceite

Elaboración del Receta de estofado de carne con papas y zanahorias:

Ponemos a rehogar en la olla rápida, la cebolla y el ajo, cuando esté

transparente, echamos el morrón verde cortado en trozos grandes.

Mientras se fríe, salpimentamos la carne, que incorporaremos al sofrito.

Cuando esté dorada la carne por todos los lados, le ponemos las zanahorias cortadas en rodajas junto el romero y la hoja de laurel.

Cubrimos el estofado de carne de agua o (de caldo si tuvieras), tapamos y dejamos cocer durante media hora.

Una vez pase el tiempo, abrimos, probamos el punto de sal, rectificamos, y echamos los trozos de papas ya peladas y limpias.

Tapamos, ponemos al fuego el guiso, cinco minutos y apagamos.

Retiramos y cuando se pueda abrir la olla rápida servimos este estupendo estofado de carne.

LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD BUCAL DE LOS NIÑOS

Unos dientes fuertes y sanos se logran con un buen cuidado e higiene bucal. Sin embargo, estos no son los únicos factores, también es importante mantener una dieta balanceada para lograr que los niños desarrollen dientes fuertes y resistentes a las caries.

La dieta balanceada de los niños, además de incluir una gama completa de vitaminas y minerales, debe llevar mucho calcio, fósforo y los niveles apropiados de flúor.

Recuerda que los alimentos entre comidas de manera frecuente son el peor enemigo para los dientes de los pequeños. Los azúcares y los almidones presentes en refrescos, galletas, dulces, frutas secas, papas fritas, etc. se combinan con la placa en los dientes para crear ácidos. Estos ácidos atacan el esmalte dental y pueden formar caries.

Cada “ataque de placa” puede durar hasta 20 minutos después de finalizada la comida. Incluso un pequeño bocado puede provocar que la placa produzca ácidos. Por eso, lo mejor es evitar la ingestión de alimentos entre comidas, o si lo hace, debe inmediatamente cepillarse los dientes.



Planificaciones

Actividad 1

Tiempo: 25 min.

Área del conocimiento de la Naturaleza

Sector: Biología

Objetivo de la secuencia: Reconocer la importancia que tiene para la vida una alimentación saludable.

Contenido: La dieta: requerimiento energético de un deportista.

Propósito: Reconocer los alimentos que aportan la energía necesaria para enfrentar una competencia deportiva.

Desarrollo:

- Para comenzar la actividad se entrega un papel a cada niño, donde deberán escribir un almuerzo típico que hayan tenido en estos días (bebidas, entrada, plato principal y postre si los hubo).
- A continuación seguimos con una puesta común de los diferentes menús.
- En base a lo anterior se efectuarán las siguientes preguntas: ¿Para hacer deporte, necesitas una dieta especial, o con cualquiera de estos menús está bien?

➤ ¿Qué consideran que incluye una dieta saludable?

➤ Realizamos entre todos un cartel ilustrando el menú de un deportista.

➤ Se entrega imagen de la rueda de los alimentos para pegar en el cuaderno. Se habla de su importancia.

➤ Se cierra con una actividad escrita de múltiple opción.

Bibliografía:

- Programa de Educación Inicial y primaria. Plan 2008
- <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/nutricion-deportiva/alimentacion-en-deportistas-profesionales>

La dieta de un deportista

Los deportes intensos, como el fútbol, destruyen las células de los músculos, por eso es fundamental regenerar estas células con una gran cantidad de proteínas y algo de grasas. Para ello, se pueden combinar: huevos, carne, pescado y legumbres. En cuanto a la ingesta de grasas, se pueden incluir lácteos, nueces, semillas y aceite de oliva extra virgen.

Al mismo tiempo, para contrarrestar el estrés oxidativo, los futbolistas deben consumir antioxidantes como vitaminas A, C y E, selenio y polifenol. La vitamina C es particularmente importante para la formación del colágeno, que cambia en forma permanente en las articulaciones de los deportistas profesionales.

Por otra parte, los jugadores tan exigidos como lo están los futbolistas en épocas de mundial, necesitan agregar a su dieta alimentos anti-inflamatorios, como aceite de oliva extra virgen y champiñones por ejemplo.

El menú del día del juego

Para tener la energía necesaria el día del partido, la comida es clave. Previo al juego, alrededor de 90 minutos antes, los jugadores pueden ingerir una comida sólida compuesta por 60 gramos de carbohidratos y 20 de proteínas. Esto depende mucho de cada persona; y si bien esta proporción está pensada en base a un hombre de 80 kilos, cada jugador deberá asesorarse primero.

Estas sugerencias para antes del encuentro son equivalentes a un plato de 100 / 150 gramos de pollo y dos tazas de pastas o dos papas medianas.

También es importante alimentarse correctamente al terminar el encuentro. “Los jugadores de fútbol queman alrededor de 1700 calorías por partido, que después deben reponer. Para ello, al finalizar, es recomendable que ingieran 100 gramos de carbohidratos y 20 de proteínas, preferentemente en un licuado.

¡Come como un jugador profesional!

No hace falta ser un futbolista internacional para beneficiarse con estas recomendaciones; cualquiera que quiera mejorar su rendimiento

puede poner en práctica la dieta de los jugadores profesionales.

Día del juego:

- **Desayuno:** Huevo entero y dos claras de huevo, cocidos de cualquier modo. No usar aceite sino manteca sin sal. Para acompañar, se puede optar por tocino de alta calidad, jamón o salchicha. Además, 1 o 2 rebanadas de tostadas de grano entero y jugo de naranja, manzana o arándano recién exprimido.
- **Snack:** un puñado de almendras y una botella de agua.
- **Almuerzo:** Ensalada mixta, carne magra (pollo), pescado, queso o pasta. De postre, comer una ensalada de frutas con yogur.
- **Antes del juego:** Batido de banana y kiwi y un manojo de nueces.



Actividad 2

Tiempo: 30 min. Aprox.

Área del conocimiento de la naturaleza

Sector: Biología

Contenido: Dieta balanceada

Propósito: Reflexionar y comprender la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre ésta y el estado de salud.

Desarrollo:

- ✓ Indagar sobre las concepciones previas que presentan los alumnos sobre los alimentos en nuestra vida cotidiana, para esto cada niño deberá escribir los aspectos que considere debe cambiar en sus hábitos alimenticios.
- ✓ Otorgar tiempo para realizar la actividad.
- ✓ Realizar en el pizarrón una lista enumerando los aspectos a cambiar que detallaron los niños.
- ✓ Elaborar una nueva lista con alimentos que consideren saludables.
- ✓ A partir de esto efectuar preguntas tales como: ¿Qué es una dieta balanceada? ¿Es lo mismo dieta balanceada que dieta para adelgazar?

¿en que radica su diferencia?

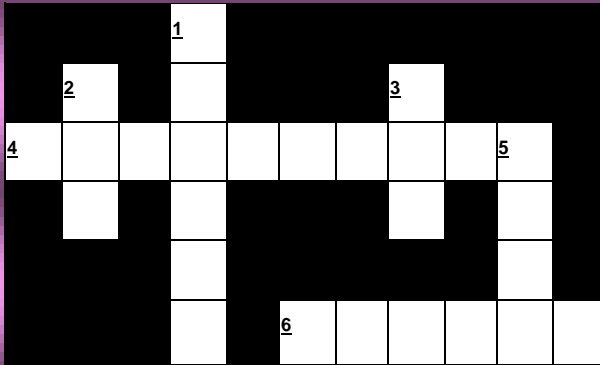
- ✓ Entregar para cerrar la actividad un texto donde deberán identificar los temas abordados.

Bibliografía:

- Programa de Educación Inicial y Primaria. Plan 2008.
- Recursos educativos, Portal Ceibal.
- http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable

Crucigrama saludable

Completa el crucigrama.



Horizontales: Verticales:

4. La dieta diaria debe ser variada y ...
6. Es conveniente consumir todos los días verduras y... frescas.
1. Debes consumir pocos alimentos que las contengan. Están presentes en aceites, margarinas, crema de leche, mayonesa, etc.
2. Es un alimento que se fabrica en base a cereales. Muy apropiado para un desayuno energético. Lo puedes acompañar untado de un poco de dulce o manteca.
3. Es conveniente reducir al mínimo su uso. Si abusas de ella con el tiempo puede

producirte enfermedades.

5. Es imprescindible su consumo diario, por lo menos 1 litro y medio diario.

Alimentos Orgánicos

Los alimentos orgánicos, biológicos o ecológicos, son aquellos que se cultivan, crían y procesan utilizando métodos naturales y cuyo principal objetivo es lograr un producto alimenticio que no contengan aditivos químicos ni compuestos sintéticos. Favoreciendo las prácticas benéficas para el medio ambiente mediante el uso de sistemas no contaminantes.

El objetivo de los llamados alimentos orgánicos es obtener alimentos más sanos para los consumidores, para los trabajadores y para el ecosistema.

Es condición necesaria que los alimentos orgánicos no contengan agroquímicos ni pesticidas, y se prohíbe expresamente el uso de plantas o semillas transgénicas (semillas modificadas genéticamente para una mejora en la producción, logrando que sean más aptas a los suelos y condiciones climáticas o a las plagas)

Para el cultivo se utilizan sistemas de fertilización mediante el uso de compostajes que devuelven al suelo los nutrientes que se pierden. El uso de terrazas para evitar la erosión, y la rotación de los cultivos para la preservación de los suelos. Para el control de plagas se utilizan sistemas y productos naturales (Nunca sintéticos ni químicos), que contrarrestan y combaten a los organismos que

pueden perjudicar o disminuir los cultivos o la cría de animales.

La mayor calidad del alimento orgánico se manifiesta en la mayor cantidades de vitaminas y minerales que contienen y en un sabor más intenso, producto de respetar los tiempos de maduración y la no utilización de procesos o aditivos que fuercen el crecimiento de plantas y animales. En el caso de los animales se elimina el uso de hormonas y antibióticos como formas de aumentar el rendimiento de la producción.

La gran diferencia entre los alimentos orgánicos y los convencionales, es que se encuentran totalmente libres de residuos químicos, libres de aditivos sintéticos, sin alteraciones genéticas, y los mismos no pueden ser irradiados como método de conservación. No contienen hormonas ni antibióticos, no poseen residuos de metales pesados. Los animales son criados en forma natural, no sufren estrés, se desplazan libremente por el campo (se evita el cautiverio, el maltrato y la sobrepoblación). En todos los casos de cría animal se realiza una trazabilidad de la misma, lo que torna imposible el desarrollo de enfermedades tales como “el mal de la vaca loca” (encefalopatía espongiforme bovina), la intoxicación con “Escherichia coli” (hamburguesas industriales), la fiebre aftosa, ni la salmonelosis.

Los nutrientes que tu cuerpo necesita

Consumir alimentos ricos en los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita, especialmente cuando estamos a dieta, es fundamental para mantener un balance adecuado en nuestro organismo, y no exponernos a deficiencias y enfermedades.

Los nutrientes básicos que el cuerpo necesita para funcionar de una forma adecuada son sustancias de los alimentos que soportan el desarrollo energético, estructural, regulador y sistema inmunológico de todos los seres humanos. De esta forma, que consumir alimentos ricos en dichos nutrientes es esencial en el proceso de la vida y las actividades diarias de las personas.

Están divididos en siete tipos, proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, vitaminas, minerales y agua. Estos se complementan entre sí contribuyendo al desarrollo y adecuado funcionamiento del organismo, y se hace necesario ingerir una variedad de alimentos, ya que no todos contienen toda la variedad de nutrientes necesarios.

Las proteínas te ayudan en el proceso de crecimiento, a formar los tejidos corporales, reemplazar células, fortalecer el sistema de defensa, entre otros. Una persona adulta debería consumir unos 30 gramos promedio, y

se encuentran en alimentos como semillas, cereales integrales, lácteos y carnes de todo tipo.

Los carbohidratos, al igual que las grasas, cumplen un rol energético, permitiéndote realizar las actividades diarias de la vida cotidiana, como trabajar, caminar, correr, etc. Están presentes en almidones y azúcares, como arroz, pan, papas, maíz, bananas, pasta, miel, etc.

Además de lo anterior, las grasas o lípidos también colaboran en la reparación de tejidos y en los procesos vitales del ser humano. Hay algunas grasas consideradas sanas para el organismo que las puedes encontrar en el pescado, semillas, cereales, frutas y verduras; y otras “saturadas” que no entregan ningún beneficio, como los de la mantequilla, carnes grasosas, chocolate, cremas, etc.

Por su parte, la fibra es fundamental para mejorar la digestión y limpiar los intestinos. Aunque no es un alimento en sí, está presente en muchos productos que la naturaleza nos brinda. La cáscara del tomate o la papa, el afrecho del maíz, germen de trigo y algunos cereales son fuente pura de fibra, también conocida como celulosa.

Las famosas vitaminas, que ahora podemos suplementar con pastillas, se dividen en A, B, C, D, E, K, PP. Estas son vitales para la piel, los ojos, prevenir infecciones y enfermedades en general, el crecimiento, tener

huesos fuertes y vigorizar el organismo. Las verduras y frutas contienen gran cantidad de vitaminas, especialmente si están crudas.

En tanto, los minerales permiten evitar y contrarrestar enfermedades nerviosas, cánceres, de tejidos, etc. Tienes que comer alimentos como granos integrales, frutas y verduras, miel o levadura de cerveza.

Por último, el agua es uno de los elementos más sanos y básicos para

la vida. Se recomienda tomar dos litros al día, para mantener una temperatura corporal adecuada, tener la mente despejada, limpiar el organismo, ayudar en la digestión y tener una energía positiva.



PAULA Y EL HADA DE LA FRUTA

Paula ya tenía casi cuatro años, pero no quería comer fruta: ni manzana, ni plátano, ni melón...

Casi no las había probado nunca. “¡Argghhhh, no quiero, no quiero!”, decía cada vez que veía la fruta, fuera la que fuese. Su mamá no sabía qué hacer y porque a Paula no le diera una rabieta acababa cediendo y dándole unas galletas y chocolate. A Paula le encantaban las princesas y aquella tarde estaba sentada viendo Cenicienta. Su madre fue a darle la merienda. Intentó de nuevo con la fruta:

— ¡No quiero, no quiero! — gritó Paula, como siempre.

Su mamá, ya cansada, dijo:— Ojalá tuviéramos un hada madrina como en Cenicienta, pero de fruta — y se fue a la cocina a preparar otra merienda. Paula se quedó viendo Cenicienta, pero de repente, la pantalla se puso de mil colores y... ¡Pliinn!... Apareció un hada madrina que dijo:

— Hola Paula. Soy tu hada madrina, soy un hada de la fruta y me llamo Tuta.

— ¿Hada de la fruta? — preguntó Paula asombrada.

— Sí — contestó Tuta, que llevaba una preciosa varita mágica de madera llena de grabados con forma de fruta— Todos los niños tienen un hada madrina que vela por ellos y les ayuda en lo que necesitan. Tú eres buena, eres lista y eres guapa, pero nunca comes fruta y he venido a ayudarte... Paula torció el gesto y dijo:

— ¿Ayudarme a comer fruta? ¿y para qué voy a comer fruta? Me gusta más el chocolate.

— Tengo que ayudarte porque necesitas comer fruta, no sólo porque

es sana, sino porque además la puedes llevar a todos los sitios si tienes hambre, te ayuda a crecer, es dulce y realmente está tan rica que acabará gustándote más que el chocolate, pero para ello tienes que probarla, ¿quieres?

— No, no — dijo Paula, muy convencida — ¡No quiero!

— Vaya, con lo divertida que es... — dijo Tuta.

— ¿¿Divertida?? — Paula se quedó extrañada

Y entonces, de repente, un grandioso palacio de princesas apareció en una bandeja. Estaba hecho con fruta de mil colores: la muralla eran trozos de plátano, la torre de manzana, se veía melocotón, sandía, melón, piña, todo estaba lleno de color y de un olor maravilloso, hasta podía ver encima de las torres unas banderas hechas con cerezas.

Era fantástico...

Paula no podía creer lo que veía, miraba impresionada y Tuta le dijo:

- Es fruta, pruébala...

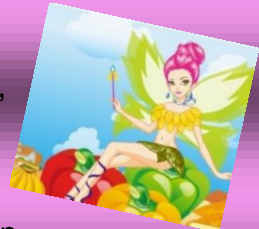
Paula acercó su mano y cogió un trozo de manzana y nada más probarlo notó lo rico que sabía, estaba fresca y suave, le encantó, empezó a comer, probó todos los sabores y colores...

Gritó feliz a su mamá:

- ¡¡¡Qué rica la fruta!!!

Mientras tanto, Tuta se alejaba feliz en busca de otro niño al que ayudar.

Desde entonces Paula todos los días come fruta, disfruta y se acuerda mucho de Tuta.




Autor Montse Baños.

PROXIMA EDICIÓN DE NUESTRA REVISTA:

UNA SONRISA SANA

Área de conocimiento: Naturaleza.
Asignatura: Biología
Contenido: La salud bucal.
Objetivo: Reconocer la importancia de una correcta higiene bucal para implementar su hábito.



```

    graph TD
      A[LA NUTRICIÓN HUMANA.] --> B[Alimentación saludable: hacer afiche. ¿Qué comemos? Reconocemos sabores (dulce, salado, amargo y ácido).]
      C[CAVIDAD BUCAL.] --> D[Imagen de la cavidad bucal para reconocer sus partes.]
      E[PRIMERA DENTICIÓN.] --> F[Vídeo sobre los dientes de leche.]
      G[LAS CARIES.] --> H[¿Qué son? Presentar imagen de una boca "poco sana". Cuidado y prevención.]
      I[HIGIENE BUCAL.] --> J[Mediante modelo explicar el correcto cepillado de los dientes. Análisis y observación de folleto explicativo.]
  
```

- LA NUTRICIÓN HUMANA.**
 - Ingestión.
- CAVIDAD BUCAL.**
 - Características
- PRIMERA DENTICIÓN.**
- LAS CARIES.**
- HIGIENE BUCAL.**

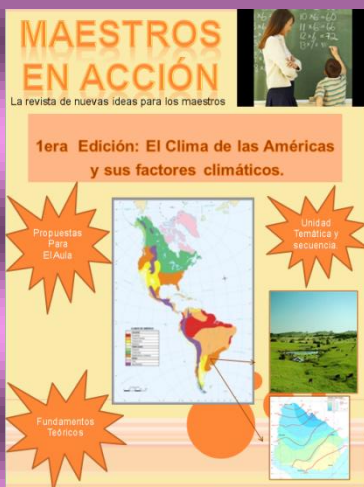
Puede interesarte:

MAESTROS EN ACCIÓN

La revista de nuevas ideas para los maestros

1era Edición: El Clima de las Américas y sus factores climáticos.

- Propuestas Para El Aula
- Unidad Temática y secuencia
- Fundamentos Teóricos



NUMERO DE REVISTA 7
 JUNIO 2014

La Cuenca del Plata




Referencias:

Página 1:

<http://static1.mujeresconestilo.com/wp-content/uploads/2011/04/alimentos-1.jpg>

Página 6:

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/15/Red_Apple.jpg/800px-Red_Apple.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f8/2006-02-13_Drop-impact.jpg/640px-2006-02-13_Drop-impact.jpg

Página 7:

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e5/Pppp.gif>

www.ceibal.edu.com.uy

Página 9:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Hamburger>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ensalada_en_Valencia.jpg

Página 14: www.ceibal.edu.com.uy

Página 22:

http://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/12/15/28/banned-149875_640.png