



# Formación Integral I

## El ejercicio del derecho a una vida saludable

### ACTIVIDAD 1

-Dialogar sobre los alimentos que se consume en la **vida cotidiana**, para ello se sugiere las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un alimento?
- ¿Por qué nos alimentamos?
- ¿Qué relación les parece que tiene los alimentos que consumimos y la calidad de vida?

-Ordenar y registrar en el gráfico los alimentos por día que integran tus comidas cotidianas

### ¿CÓMO NOS ALIMENTAMOS EN LA VIDA COTIDIANA?

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							
BEBIDA							
ACTIVIDAD FÍSICA							



## **ACTIVIDAD 2**

-Según la información seleccionada "Ideas para una alimentación saludable" publicada en [https://www.clarin.com/nutricion/alimentacion-vida-sana-comidas-verano-agua-piramide-alimentos-grupos-alimentos-liquidos-cocina-sana-salubale-altas-temperaturas\\_0\\_S1DgaKwXx.html](https://www.clarin.com/nutricion/alimentacion-vida-sana-comidas-verano-agua-piramide-alimentos-grupos-alimentos-liquidos-cocina-sana-salubale-altas-temperaturas_0_S1DgaKwXx.html)

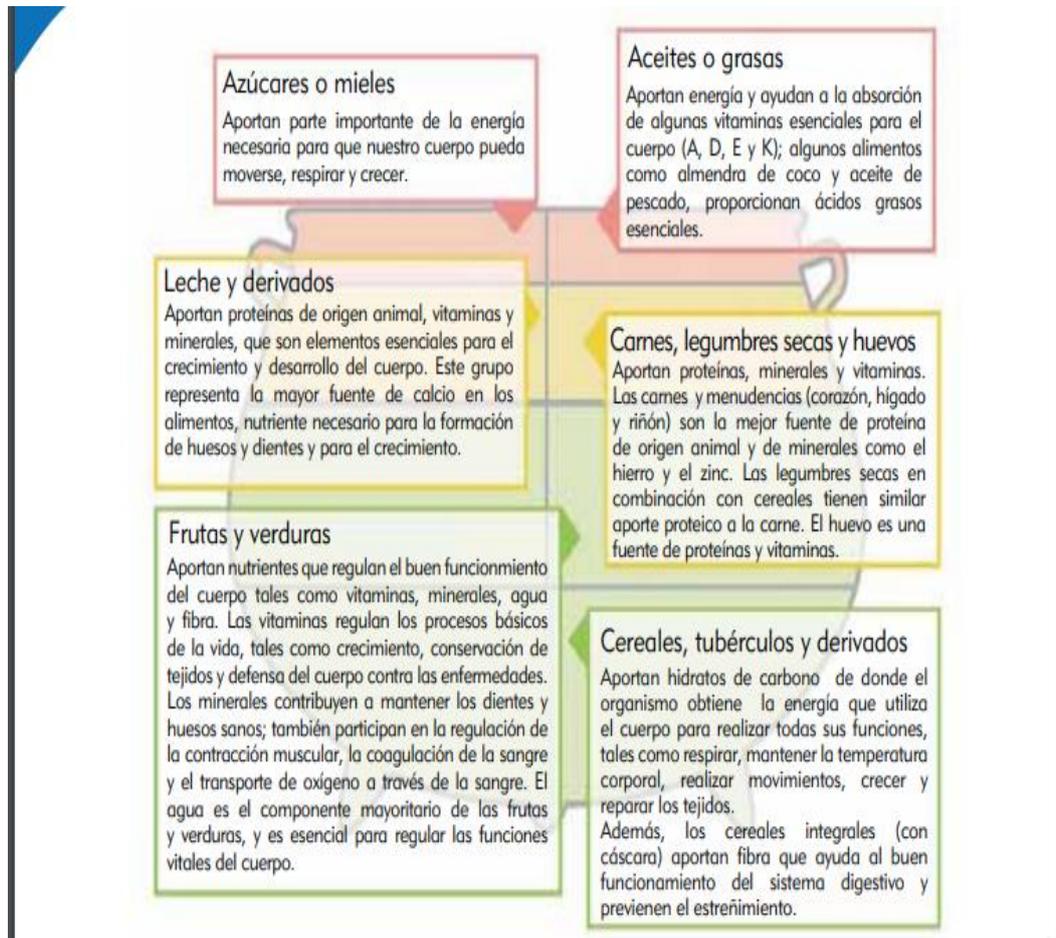
- ¿Qué beneficios aporta cada grupo de alimentos al cuerpo?
- Analizar tu alimentación diaria. Tener en cuenta la presencia o no de los alimentos de todos los grupos
- ¿Consideras adecuada tu alimentación? ¿Por qué?
- Teniendo el registro ¿CÓMO NOS ALIMENTAMOS EN LA VIDA COTIDIANA? Enumerar los alimentos que se debería incorporar en tu alimentación diaria.
- Mencionar a que grupo pertenecen.

-Leer el siguiente texto:

- ✓ Grupo 1: cereales, derivados y legumbres secas. Arroz, avena, cebada, maíz, trigo, sus derivados harinas y los productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.). También, legumbres secas como arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja.
- ✓ Grupo 2: verduras y frutas. Es preferible elegir los vegetales crudos, ya que conservan todos sus nutrientes y el agua.
- ✓ Grupo 3: lácteos: leche, yogur y queso.
- ✓ Grupo 4: carnes y huevos. En este grupo se incluyen todas las carnes (vacuna, cerdo, cordero, pollo, pescado, frutos de mar, animales de caza, entre otros).
- ✓ Grupo 5: aceites y grasas, como manteca, margarina, crema de leche, frutas secas y semillas.
- ✓ Grupo 6: azúcares y dulces.



*"2020 Año del Bicentenario del Legado del General Manuel Belgrano"*



Fuente [https://www.salonhogar.net/Salones/Ciencias/1-3/Los\\_Alimentos/Alimentos.htm](https://www.salonhogar.net/Salones/Ciencias/1-3/Los_Alimentos/Alimentos.htm)



### ACTIVIDAD 3

-Ingresar a la plataforma virtual para ver el video relacionado con alimentación saludable.

<https://www.youtube.com/watch?v=EEgQ7mKPQ-U>



### ACTIVIDAD 4

-Leer el texto **Aprendiendo a leer etiquetas nutricionales de alimentos.**

#### **Aprendiendo a leer etiquetas nutricionales de alimentos**

¿Sabemos que comemos? Sí, por supuesto. Todos tenemos ojos en la cara y elegimos por voluntad propia los alimentos sabiendo que son. Pero, ¿realmente sabemos qué comemos? ¿Sabemos de qué están compuestos nutricionalmente estos alimentos? No os asustéis, no pretendo que penséis que hay una conspiración y todo es veneno para matarnos. No, no. Lo que quiero decir, es que todos los alimentos envasados (bueno, casi) tienen la obligación de poner unas **etiquetas nutricionales** con la composición completa (bueno, casi) de ese alimento, por lo que realmente sí que podemos saber realmente lo que comemos.



*"2020 Año del Bicentenario del Legado del General Manuel Belgrano"*

**Pero, ¿Qué es la etiqueta nutricional?**

Es una tabla pequeña, bastante pequeña de hecho, que se encuentra normalmente en el lado o en la parte posterior del producto. Seguramente más de uno sabe de lo que estoy hablando, incluso le habrá dedicado un par de segundos de su tiempo a la tablita. El problema es que la etiqueta nutricional no es precisamente fácil de entender.

El **etiquetado nutricional** se rige por el Reglamento 1169/2011 en el que se exponen las características que deben incluir las tablas, las medidas tanto de la tabla como del tamaño de la letra, las declaraciones opcionales o las que no se exentas. Este reglamento tiene fecha de caducidad ya que en 2016 va a salir uno nuevo en el que se modificaran una serie de apartados para mejorar el entendimiento de esta, o al menos, intentarlo.

En las **etiquetas nutricionales** vigentes hoy en día observamos una tabla de cuatro columnas:

INFORMACION NUTRICIONAL	Por 100g	Por Ración (50g)	%CDO
Valor Energético	309kJ 74 kcal	157kJ 38 kcal	2%
Proteinas	1,4g	0,7g	1%
Hidratos de carbono	9,0g	4,5g	2%
de los cuales azúcares	7,4g	3,7g	4%
Grasas	3,3g	1,7g	2%
de las cuales saturadas	0,4g	0,2g	1%
Fibra Alimentaria	1,2g	0,7g	3%
Sodio	0,44g	0,22g	9%

[http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/Rotulado\\_Frontal.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/Rotulado_Frontal.pdf)



*"2020 Año del Bicentenario del Legado del General Manuel Belgrano"*

En la **primera columna**, *Información Nutricional*, se encuentran los nutrientes de declaración obligatoria: el valor energético o energía (las calorías), las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y el sodio. Son opcionales otros nutrientes como las vitaminas o la fibra alimentaria (que casi todos deciden poner ya que es un punto a favor).

En la **segunda columna** de las etiquetas nutricionales se encuentran los *gramos y kilocalorías* (también expresada en Kilojulios) de cada nutriente que hay en 100 gramos de alimento. Es una columna obligatoria en el etiquetado nutricional. Esta tabla nos puede resultar útil para comparar la calidad nutricional de los productos similares. Pero hay que tener cuidado, porque no suele coincidir ni con la ración que el fabricante considera ni con la ración que tu realmente comes por lo que no son ni las calorías ni los nutrientes que tu realmente estas ingiriendo.

La **tercera columna**, opcional, nos muestra los *gramos por nutriente* que hay en una ración. Si aparece esta columna, el fabricante está obligado a poner cuantas raciones hay en un paquete. La cuestión es: lo que ellos consideran por ración, ¿es lo que realmente tu comes? Si pesas el alimento y resulta que sí, estas tomando la ración que el fabricante considera, estas tomando exactamente los nutrientes que pone. El problema viene cuando tú ración es el doble de lo que ellos ponen, entonces también son el doble de calorías o al contrario, tomas la mitad, entonces serán la mitad de las calorías.

La **última columna** es el porcentaje de *Cantidad Diaria Recomendada o Orientativa por ración*. Hay fijados una serie de recomendaciones de cada nutriente por día según hombre o mujer en una dieta de 2000 kilocalorías. Esto es muy generalizado ya que las necesidades nutricionales varían en función de la edad, sexo, peso y actividad física. En esta columna, fijándose la cantidad recomendada orientativa de la mujer, pone el porcentaje que supondría ese nutriente por día.

Observando el ejemplo, por 100 gramos del producto, hay 1,4 gramos de proteínas y 74 kcal. Por ración, hay 0,7 gramos de proteínas y 38 kcal. Según la cantidad diaria orientativa, en una ración estamos consumiendo el 1% de proteína total diaria y el 2% de kilocalorías totales que deberíamos consumir al día. Mejor, ¿no?

Otra cosa importante que debéis saber es que es que el **5% o menos se considera que la cantidad del nutriente es baja y 20% o más es alta**. En nuestro caso se consideraría baja pero es algo totalmente normal ya que he cogido como ejemplo una salsa de tomate, tiene más importancia este dato en un alimento que vayamos a consumir en más cantidad.



El **valor nutricional** es la energía que nos da ese alimento, es decir, las calorías que nos van a aportar. Las **proteínas** no tienen tampoco ningún secreto pero en el caso de los otros nutrientes, sí que hay algún aspecto que debemos tener en cuenta.

Los **hidratos de carbono** se encuentran reflejados de dos maneras: hidratos de carbono y azúcares. Cuando pone hidratos de carbono se refiere a los hidratos de carbono totales, los complejos y los simples. Se diferencian entre ellos (de una forma muy resumida) en que los complejos se digieren de una manera más compleja y nos dan la energía de una forma más homogénea a lo largo del día. Los simples, es decir, los **azúcares** son más fáciles de digerir por lo provocan unos picos de glucosa en sangre más altos y pronunciados. Debemos fijarnos en que los productos que elijamos no tengan una cantidad de azúcar muy alta.

En cuanto a las **grasas**, también diferencia a las saturadas. Las grasas pueden ser insaturadas y saturadas. A pesar de que no dejan de ser grasas, por lo tanto con una cantidad de calorías considerable, las grasas **insaturadas** aumentan los niveles de HDL, el colesterol bueno, y las grasas saturadas aumentan los niveles del colesterol malo (LDL). Al igual que en el caso de los azúcares, hay que intentar elegir los alimentos que menos cantidad de grasas saturadas tengan. En estos dos casos sí que es importante fijarse si el % de CDO es igual o más del 20%. Estas son un tipo de grasas saturadas que no solo aumentan el colesterol malo si no que disminuyen el bueno. Se forman al pasar la grasa líquida a sólida como el caso de la manteca o margarina. Está previsto que en el nuevo reglamento, las grasas sean el primer nutriente que se muestre, por encima de los demás.

El último nutriente de declaración obligatoria es el **sodio** que se refiere a la sal. Es importante tener en cuenta que los gramos de sodio no son iguales a los gramos de sal. Para saber cuantos gramos de sal tiene el alimento hay que multiplicar los gramos de SODIO por 2,5. Consideramos que es mucha sal cuando el resultado es 1,25 gramos por 100 gramos del alimento y poca sal 0,25 gramos por 100 gramos de alimento. A partir del 2016 se sustituirá la sal por el sodio. También es importante caer en la cuenta de que un alimento con grandes cantidades de sal no tiene porque ser salado, así que aunque nuestro alimento sea más bien dulce, no tenemos que dejar de mirar este apartado.

Un nutriente que suele incluir las etiquetas nutricionales es la **fibra alimentaria**. Es importante elegir alimentos que sean altos en fibra. Hay dos tipos de fibra, la soluble y la insoluble pero no las distinguen porque ninguna tiene o puede tener efectos perjudiciales para la salud, sino todo lo contrario.

Aparte de la etiqueta nutricional, los fabricantes tienen como obligación poner:



*"2020 Año del Bicentenario del Legado del General Manuel Belgrano"*

- **País de origen** (no en todos los alimentos, normalmente en los cárnicos)
- **Ingredientes**
- **Alérgenos.** Se encuentran entre los ingredientes pero tienen la obligación de que destaquen entre ellos. En el caso de que por tamaño no estén los ingredientes, lo deben mencionar poniendo "Contiene" y el alérgeno.
- **Duración, almacén y uso seguro**
- **Efectos sobre la salud.** Sobre todo cuando son efectos perjudiciales. Por ejemplo, en un producto alto en sodio pondrá algo así como "Tomar grandes cantidades de sodio puede provocar hipertensión". Obviamente no pondrá algo como, "este alimento puede provocar hipertensión".

Teniendo claros los conceptos que hemos comentado hoy, podemos entender mejor las **etiquetas nutricionales**, comparar los diferentes fabricantes y saber elegir lo que es mejor para nuestra alimentación.

Fuente <http://www.farmacia1896.com/nutricion/leer-etiquetas-nutricionales-de-alimentos/>

## **ACTIVIDAD 5**

-Seleccionar distintas etiquetas de productos de alimentos para registrar la información nutricional: Marca, peso, fecha de vencimiento, modo de conservar, información nutricional, entre otras cosas.

-Clasificar si es saludable o no saludable

-Elaborar recomendaciones cuyo título es "**¿QUÉ SE DEBE COMER PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**"

-Leer los escritos.

-Arreglar de los escritos para obtener un texto coherente.

-Escribir las recomendaciones en el cuaderno.

-Elaborar un afiche o folletos para socializar en la comunidad educativa/ barrio sobre "ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Para más información ingresar a la siguiente página  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable>



*"2020 Año del Bicentenario del Legado del General Manuel Belgrano"*

## ACTIVIDAD 6

-Mirar el video de presentación de los ODS

<https://www.youtube.com/watch?v=MCKH5xk8X-g>

-Identificar el ODS N° 3 "SALUD Y BIENESTAR"



Imagen <https://onu.org.gt/objetivos-de-desarrollo/>

Seguramente habrás escuchado y observado que las personas que te rodean cuidan su salud de diferentes maneras, como así también, hablan de la salud y de la enfermedad como algo cotidiano, que no siempre se resuelve concurriendo a la consulta médica.

-Escribir con tus palabras una definición de salud.

-Leer detenidamente las siguientes definiciones de salud y compáralas entre sí y con la definición que recogiste en la actividad anterior.

- “La salud no es sólo la ausencia de la enfermedad, sino que es algo positivo, una actitud gozosa ante la vida y una aceptación alegre de las responsabilidades que la vida hace recaer sobre el individuo” Sigerist (1941).
- “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad” OMS (1945)
- “El estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en este medio”. R. Dubos (1995)



*“2020 Año del Bicentenario del Legado del General Manuel Belgrano”*

- “El grado en que una persona o grupo es capaz, por un lado, de llevar a cabo sus aspiraciones y de satisfacer sus necesidades y, por el otro de enfrentarse con el ambiente. En consecuencia, la salud debe considerarse no como un objetivo en la vida sino como un recurso más de la vida cotidiana.
- La salud es un concepto positivo que comprende recursos personales y sociales, así como de capacidad física adecuada” (OMS Europea-1985)
- “La salud es el equilibrio entre las fuerzas naturales y espirituales entre los individuos y las comunidades. La salud se ve como un todo holístico de bienestar físico, moral, social, espiritual y el equilibrio cósmico, un todo. La enfermedad existe por desequilibrio, por avasallamiento y falta de convivencia armónica” (integrante de una comunidad aborigen en el Taller sobre interculturalidad en Salud -Representantes de diferentes organizaciones Territoriales Indígenas y el PMC-Ministerio de Salud de la Nación- Ciudad de Buenos Aires-Octubre 2009)
- «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

-¿Qué encontrás al leerlas?

-¿Se refieren todas a lo mismo?

-¿Sitúan la salud en los mismos aspectos de la vida?

-Teniendo en cuenta la primera definición que escribiste elaborar una nueva definición de salud luego de la lectura.

-Leer las producciones.

-Construir una definición conjunta de lo que es la salud.



**SABÍAS QUE**

**Cuando hablamos de salud no solo se trata de la ausencia de enfermedades o de no sentir dolores y malestares físicos. La salud es un concepto amplio que comprende la posibilidad de gozar de una adecuada calidad de vida que incluya bienestar a nivel físico (tener acceso a la atención de la salud, a una alimentación suficiente y variada, etc.), psicológico (sentirnos bien emocionalmente, gozar de autoestima, etc.) y social (contar con una vivienda adecuada, con espacios de recreación y esparcimiento, con mecanismos de participación política, un trabajo digno, etc.)**

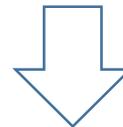
Fuente <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2781925.pdf>

-Teniendo en cuenta las distintas definiciones de salud escribir situaciones de la vida cotidiana que señalan una adecuada calidad de vida (bienestar físico, bienestar psicológico y bienestar social):

BIENESTAR FISICO SOCIAL

BIENESTAR PSICOLOGICO

BIENESTAR



-Escribir carteles visibles para colgarlo en la comunidad educativa/barrio con palabras que se vinculen con la SALUD. Por ejemplo:

- DESCANSO
- ALIMENTO



## **SABÍAS QUE:**

**La salud es un derecho humano que tiene toda persona. No importa la nacionalidad, la religión, el origen étnico, las ideas políticas, la situación social o económica.**

El artículo 25 de la declaración universal de los derechos humanos (naciones unidas) dice: "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad"

**Fuente** <https://dudh.es/25/>

Para alcanzar estas metas, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y personas como usted.

**"EL DERECHO A LA SALUD ESTÁ ÍNTIMAMENTE RELACIONADO Y DEPENDE DEL EJERCICIO DE OTROS DERECHOS HUMANOS, COMO EL DERECHO A LA VIDA, A ESTAR LIBRE DE TODA DISCRIMINACIÓN, A LA IGUALDAD, A LA LIBERTAD PERSONAL, A LA INTEGRIDAD PERSONAL, A LA ASOCIACIÓN, A REUNIRSE Y A LA MOVILIZACIÓN, A LA ALIMENTACIÓN, A LA VIVIENDA, AL EMPLEO Y A LA EDUCACIÓN".**

**Fuente** <https://www.escri-net.org/es/recursos/observacion-general-no-14-derecho-al-disfrute-del-mas-alto-nivel-posible-salud-articulo-12>

-Desde tu vida cotidiana ¿Qué actitudes o conductas promocionan la salud? ¿Cómo harías?

-Escribir actitudes o conductas, luego volcarlas en afiches o folleterías para repartir en la comunidad educativa y el barrio.

Para ampliar el tema referido al derecho a la salud se sugiere visitar la página:

[http://contenidosdigitales.ulp.edu.ar/exe/educacion\\_salud/la\\_salud\\_como\\_derecho.html](http://contenidosdigitales.ulp.edu.ar/exe/educacion_salud/la_salud_como_derecho.html)