

CENS ULLUM

AREA CURRICULAR: Educación para la Salud

GUIA DE ESTUDIO Nº 10: Promoción de la Salud

PROFESORA: Ortiz María Eugenia

CURSO: 2º AÑO

EDUCACION DE ADULTOS

EDUCACION SECUNDARIA

TURNO: Noche

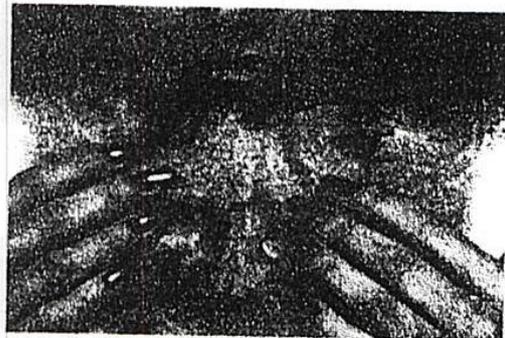
CICLO LECTIVO: 2020

CONTENIDOS: Promoción de la salud. Nutrición. Enfermedades nutricionales.

ACTIVIDAD Nº 1: Leer el siguiente texto.

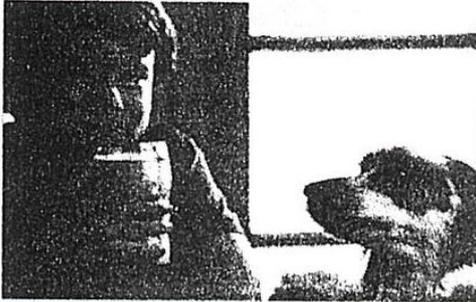
- Nutrición

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, es necesario tener una buena alimentación. El correcto crecimiento, desarrollo y funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo humano, depende de un aporte constante de materiales y energía incorporados a diario por los alimentos.



Los **alimentos** son todas aquellas sustancias naturales que son ingeridas y digeridas por el hombre (tengamos en cuenta que desde el punto de vista biológico el hombre es omnívoro, es decir que tiene una dieta mixta), pero debemos distinguir el término alimento del término **nutriente** que son todas las sustancias que requiere el organismo para su correcto funcionamiento.

- La dieta equilibrada



Seguramente ha visto en muchas ocasiones en revistas o libros la pirámide de la alimentación, que nos muestra en qué proporción debemos comer cada tipo de alimento; es muy importante comer de todo en su justa medida. Para tener una dieta sana, debemos seguir cuatro leyes muy sencillas:

- **Ley de la cantidad:** la cantidad de los alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir los requerimientos diarios.
- **Ley de la calidad:** se refiere al consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales, frescos y en buen estado, evitando la "comida chatarra".
- **Ley del equilibrio:** los distintos alimentos deben guardar una relación proporcional en cuanto a la cantidad, es decir, debemos seguir la pirámide de la alimentación.
- **Ley de la adecuación:** la dieta debe adecuarse a las necesidades de cada individuo, según su edad, sexo, estado de salud y actividad.

- Enfermedades nutricionales

Cuando existe un balance entre el ingreso de nutrientes y los requerimientos diarios, la persona se encuentra en un estado nutricional óptimo. Si el aporte de nutrientes es insuficiente para satisfacer los requerimientos de las células, se produce la **desnutrición**. Si, en cambio, hay un exceso de nutrientes con respecto a los requerimientos, nos encontramos con otro tipo de trastorno nutricional: la **obesidad**. Donde los alimentos que no son utilizados ni como fuente de energía ni para sintetizar materiales celulares, son transformados en grasas y acumulados en el tejido adiposo de nuestro cuerpo.



En muchos países del mundo, entre ellos la Argentina, se considera a la delgadez como uno de los atributos más valorados del cuerpo, principalmente para las mujeres. Estos modelos de belleza suelen causar que las adolescentes quieran alcanzar ese ideal a cualquier costo. Esta situación lleva a muchos jóvenes a iniciar dietas para adelgazar sin medir sus consecuencias. En algunos casos estar delgados se transforma en una obsesión, cayendo en enfermedades nutricionales graves como la Bulimia y la Anorexia.

ACTIVIDAD Nº 2: Responda

- a) ¿Qué diferencia hay entre alimento y nutriente?
- b) ¿Qué ocurre si el aporte de nutrientes es insuficiente? ¿y si hay un exceso de nutrientes?

ACTIVIDAD N º 3: Realice un esquema indicando las cuatro leyes básicas a seguir para tener una dieta sana.

ACTIVIDAD Nº 4: Investigue y complete el siguiente cuadro referido a enfermedades nutricionales como la bulimia y la anorexia, indicando a que se refiere cada una de ellas.

BULIMIA	ANOREXIA

DIRECTORA: Prof. Valeria Gil