

Fecha desde: 01/06/2020 Hasta: 12/06/2020

GUÍA PARA EL APRENDIZAJE Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

NOMBRE DE ALUMNO/A: CURSO:
3º medio

OA3: Aplicar estrategias de promoción de salud, prevención de enfermedades, hábitos de alimentación saludable para fomentar una vida adecuada a la familia y comunidad, de acuerdo a modelos definidos por las políticas de salud.

AE1: Analiza la higienización de los alimentos para evitar así los riesgos para la salud.

Objetivo: conocer el propósito de las guías alimentarias.

Guías Alimentarias

¿Crees que en esta cuarentena llevas una vida saludable?, cuando hablamos de guías alimentarias, nos referimos a Guías Basadas en Alimentos (GABA), es la que ayuda a la población en general a identificar y seguir las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud. Estas constituyen una herramienta fundamental para la Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (CEAN), a ser utilizada por los profesionales de salud y todos los que trabajen con el público.

Por este motivo, las GABA presentan la información en un lenguaje y símbolos representativos que el público puede entender fácilmente, considerando los alimentos más comunes y las conductas de las personas en cada país.



Para verte bien y sentirte bien, sigue estos consejos que te ayudarán a elegir los alimentos sanos que tu cuerpo necesita y realizar actividades físicas para equilibrar tu vida.

GUIA ALIMENTARIA:

- 1) **Equilibra tus calorías:** Para mantener un peso saludable necesitas equilibrar las calorías que vienen en los alimentos que comes y tomas, con las calorías que gastas en las actividades cotidianas y el ejercicio físico.

Una marraqueta con jamón y queso, un trozo de torta o 4 sopaipillas tienen alrededor de 500 calorías. Para gastar 500 calorías un hombre o mujer debe realizar las siguientes actividades durante este tiempo.

Actividades	Mujer	hombre
Jugar fútbol o zumba	50 minutos	40 minutos
Caminar a paso rápido, pasear en bicicleta o bailar	90 minutos	60 minutos
Estar en constante movimiento. , como por ejemplo hacer aseo.	50 minutos	40 minutos

2) Al comprar tus alimentos:

- Lee las etiquetas y pon atención al tamaño de la porción, además fijarte en el número de porciones por envase.
- Compara las calorías por porción de dos productos similares. Elige el que tenga menos.
- Compara y elige los productos con menos azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Elige y compra panes con menos contenido de grasa como marraquetas, pan integral, pan pita, entre otros.
- Prefiere productos más saludables como pan, arroz o pastas integrales y avena.
- Elige alimentos sanos para tomar once como por ejemplo, lácteos y verduras para acompañar.

¡Acostúmbrate a comer alimentos menos dulces y menos salados!

- 3) **¿Quieres estar sano para esta cuarentena y disfrutar de la vida?** Sigue los consejos de alimentación y actividad física que te estamos presentando. Cada persona necesita una cierta cantidad y tipo de alimentos según su edad, sexo y actividad física.
- 4) **¿Quieres tener el peso con el que te ves y te sientes bien?** Puedes conseguirlo comiendo sano y realizando actividad física diariamente. Deja el celular o la televisión y distráete con actividad física (fútbol, zumba, etc) mínimo treinta minutos al día. Evita el azúcar, dulces, bebidas, jugos azucarados y los alimentos con mucha grasa.
- 5) **¿Sabías que el consumo excesivo de sal (sodio) puede producir hipertensión?** Se recomienda comer menos de 5 grs. de sal o menos de 2 grs. de sodio al día. 1 gramo de sal contiene 400 mg de sodio. Los alimentos procesados, aún los de sabor dulce, pueden contener aditivos con sodio.

Lee y compara las etiquetas para que elijas los que tienen menos

- 6) **¿Quieres tener huesos firmes?** Consume tres veces al día leche, yogurt o queso. Lee y compara las etiquetas de los lácteos, descubrirás cuales tienen menos grasa y azúcar.
- 7) **¿Sabes lo importante que es mantenerte hidratado?** Lee las etiquetas de las bebidas y elige las que tienen cero calorías. Revisa las etiquetas de los néctares incluyendo los light y elige los que tienen menos calorías.

Toma 6 a 8 vasos de agua al día

- 8) **Lee y compara las etiquetas de los alimentos:** Busca idealmente alimentos que no tengan sellos. Sino encuentran, prefiere a aquellos que tienen menos.

9) Sugerencias para una alimentación sana

- Aumenta el consumo de verduras y frutas de preferencia 5 porciones al día.
- Prefiere consumir comidas tradicionales chilenas, preparadas en casa, tales como cazuelas, charquicán, porotos granados.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere las que tengan menos grasas, azúcares y sodio (sal)
- Realiza actividad física diariamente.

- Evita azúcares, dulces, bebidas y jugos azucarados
- Consume lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Toma a 6 a 8 vasos de agua al día.

El gobierno de Chile entrega una canasta para 15 días con alimentos saludables, para una dieta sana y equilibrada. Esta canasta contiene los siguientes alimentos:

2kg de harina	2 pack de salsa de tomate
2 kg de azúcar	1 kg de porotos
3 bolsas de fideos	1 kg de lentejas
3 paquetes de tallarines	1 kg de garbanzos
2 kg de arroz	1 bolsa de leche en polvo
1 caja de té (100 bolsas)	2 latas de jurel
2 latas de atún	1 bolsa de sal
1 botella de aceite	1 caja puré de papas
1 bolsa de mermelada	1 litro de jabón
1 litro de detergente	

Actividad

Después de haber leído y comprendido la guía responde las siguientes preguntas:

- 1) Con respecto a la **canasta que entrega el Gobierno de Chile**. ¿cuál sería un menú saludable? (elige los alimentos que están en la tabla anterior e indica que deberías consumir en un desayuno y almuerzo saludable)
- 2) Investiga e indica con cada sello, tres productos que estén alto en azúcares, alto en grasas saturadas, alto en sodio y alto en calorías.



Esperando que se encuentren bien en sus casas les deseo una muy buena semana.

Día de entrega viernes 12 de junio en los correos de sus respectivos docentes.

profeali.enfermeria@gmail.com
profe.patricia.pacheco@gmail.com
profe.marilyn.vivanco@hotmail.com