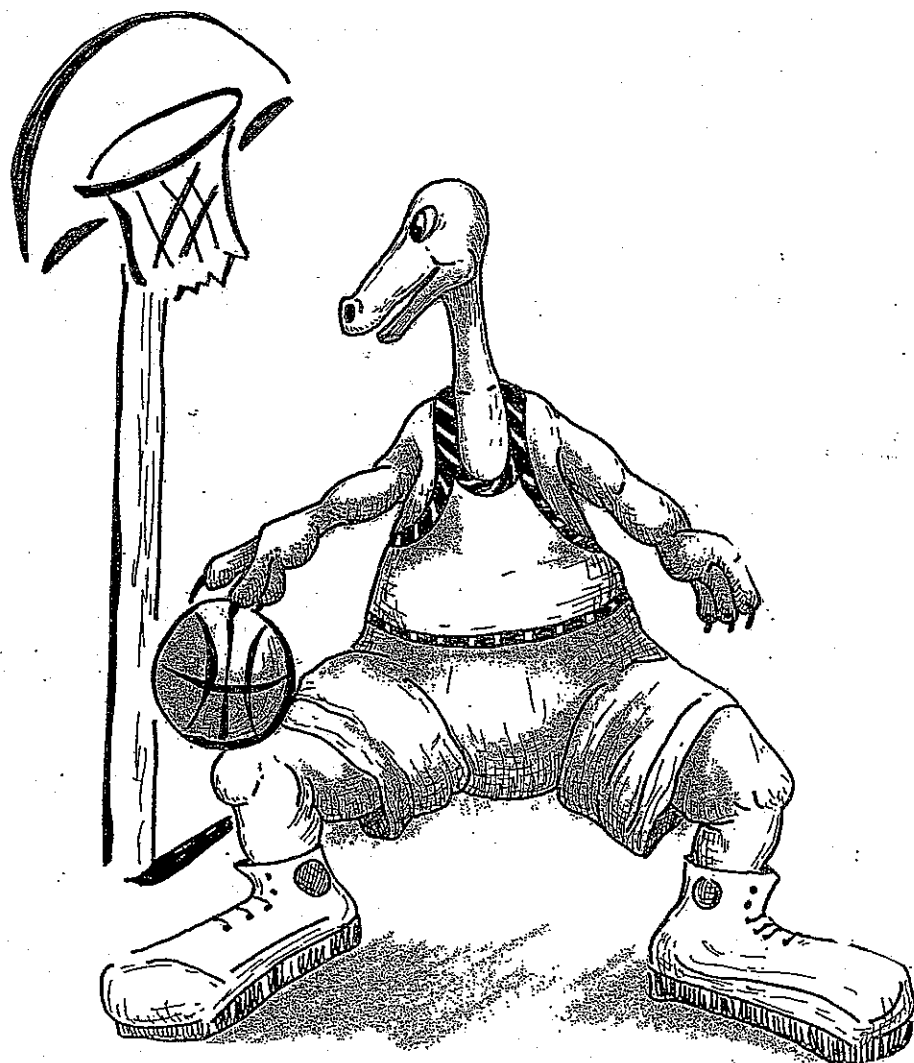
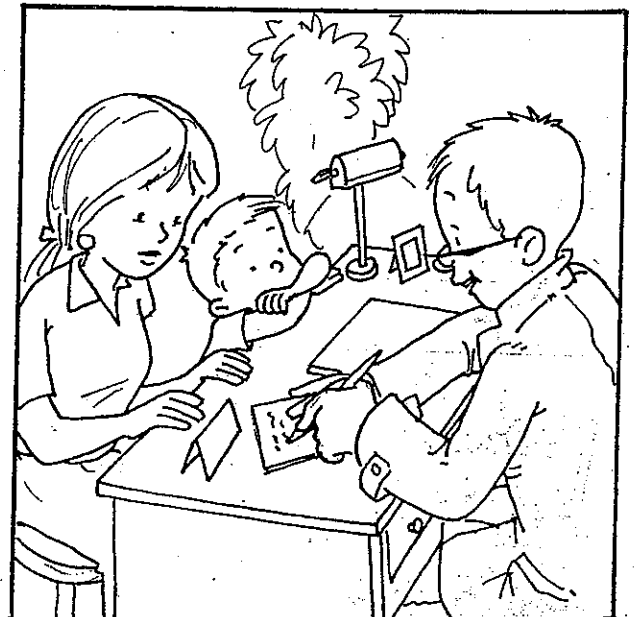
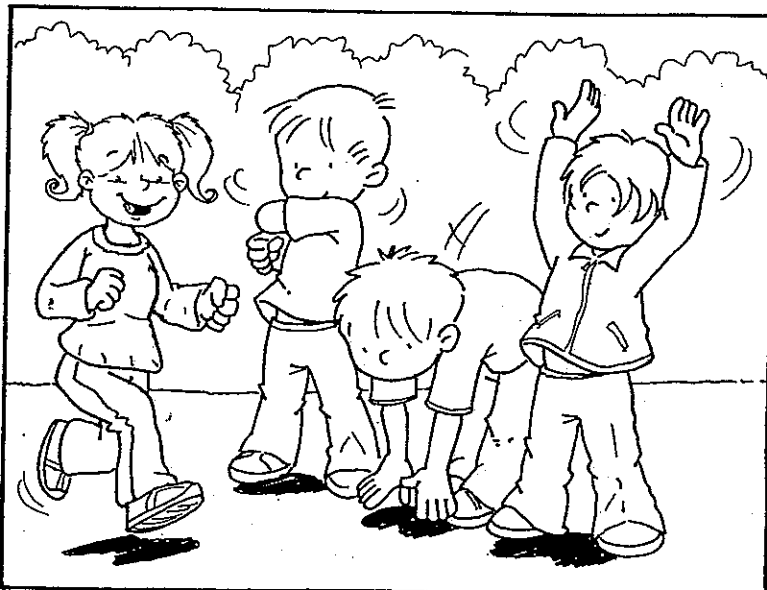
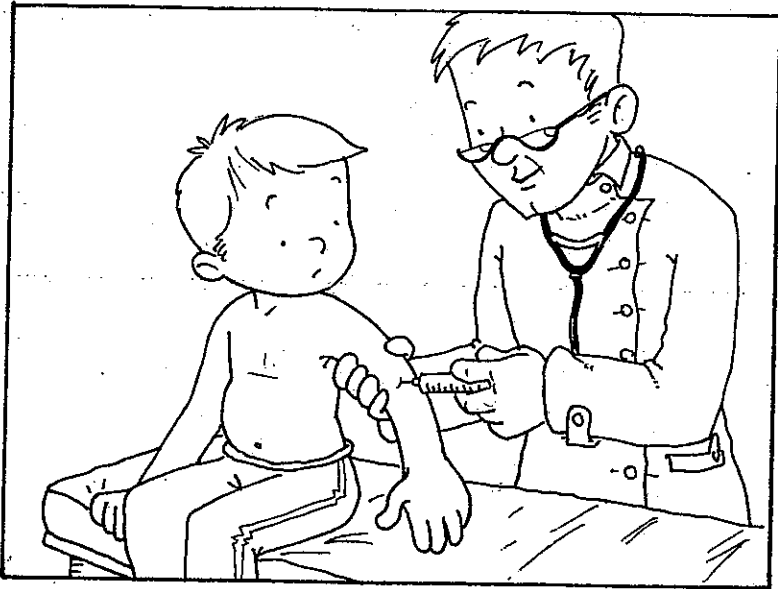
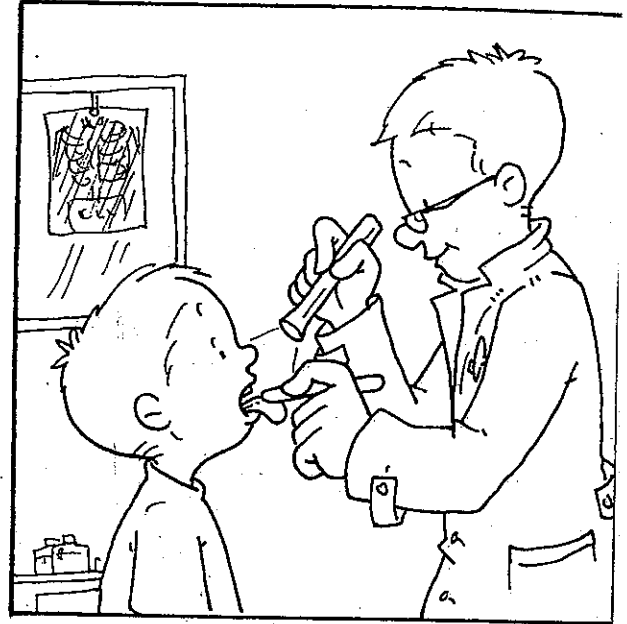
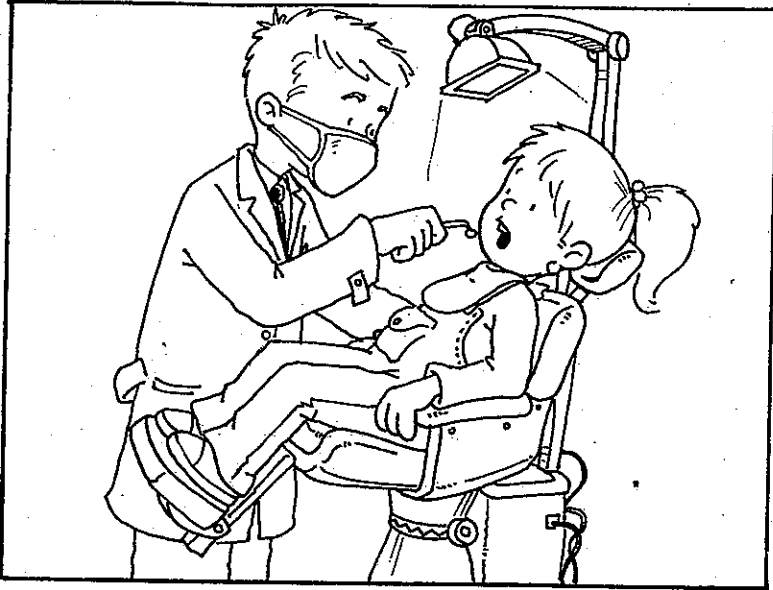


CONSUMO INTELIGENTE: ALIMENTACIÓN Y SALUD



¿Cuidarse? ¡Siempre!

● Recorta, pega y colorea solo las imágenes donde niñas y niños cuiden su salud.
Después pega la imagen que te sobró y dibuja a su lado qué debería hacer ese niño para cuidar su salud.



!!!NO AL CONSUMO EXCESIVO DE TELEVISIÓN!!!

Queridos mamá y papá,

Los últimos estudios revelan que nosotros / as pasamos, delante de un televisor, una media diaria de 218 minutos (3 horas y 40 minutos). ¡¡ Qué barbaridad!!

Por eso os vamos a dar una serie de recomendaciones para que el consumo de tele no sea peligroso para nosotros/ as :

- Es conveniente que nos acostumbréis a aprender a elegir, anticipadamente, lo que vamos a ver. A la hora indicada encenderemos la tele y, cuando termine el programa elegido, la apagaremos.
- Es conveniente que habléis mucho con nosotros / as sobre el por qué de las elecciones de los programas televisivos y el para qué (distraerse, informarse,...).
- Tenéis que procurar que no nos "traquemos" toda la publicidad y anuncios que pone la tele. De esta manera no nos creareis unas ganas locas de consumir y querer tener cosas que no necesitamos.
- Por favor, ofrecernos alternativas a la televisión. Puede ser una buena idea que elaboremos juntos una lista de actividades para hacer dentro y fuera de casa (un deporte, más lectura con vosotros, ofrecernos juegos de toda la vida que cumplan funciones educativas,..).
- Recordad que es muy saludable que pasemos el mayor tiempo posible al aire libre. En días soleados es muy triste estar en casa viendo la televisión.
- Nosotros / as necesitamos afecto, tiempo y atención. No permitáis que la tele se convierta en nuestra única compañía.
- El sedentarismo es malísimo para la infancia. Es vuestra responsabilidad que nosotros / as, los niños / as, desarrollemos hábitos saludables en cuanto a horas de sueño, alimentación y ejercicio físico.
- No nos tengáis horas y horas jugando a la X-box, vídeo consola, etc. Es tan malo como la tele.

Por favor, tomaros en serio esta carta pues tenemos un grave problema con la tele. Ayudarnos a utilizarla adecuadamente.

¡ GRACIAS!

Firma del padre o de la madre

¡A TU SALUD!

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Por *alimentación* entendemos el conjunto de alimentos que ingerimos para permitir que nuestro organismo mantenga sus funciones de crecimiento, desarrollo y mantenimiento. La alimentación tiene una gran influencia en nuestra salud, por lo que debemos seguir una *dieta* adecuada a nuestra edad y características personales (la dieta se refiere a los tipos de alimentos y a las cantidades que tomamos de los mismos).

Los alimentos están formados por unas sustancias llamadas *nutrientes*, las cuales se pueden clasificar del modo siguiente:

- **Proteínas:** nos ayudan a crecer y a mantener nuestra estructura corporal; se encuentran sobre todo en la carne y sus derivados, en el pescado, huevos, legumbres, leche y derivados de la misma (yogur, queso, etc.).
- **Hidratos de carbono:** constituyen nuestra principal fuente de energía; se encuentran en los cereales y sus derivados (pan, pastas, etc.), en las legumbres, la leche y el azúcar.
- **Grasas:** nos proporcionan también energía; se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, queso, frutos secos, mantequillas y margarinas.
- **Vitaminas y minerales:** son muy importantes para regular el correcto funcionamiento del organismo; se encuentran en todos los alimentos, aunque ninguno de ellos contiene todas las vitaminas y minerales que el organismo necesita. Por eso, debemos consumir a diario distintas raciones de cada grupo de alimentos. Una «ración» es la cantidad de alimento que se considera adecuada a las características de una persona, atendiendo a su edad, características biológicas,

Los alimentos se pueden clasificar en seis grupos, que aparecen enumerados a continuación (sin que la numeración indique orden de importancia):

- 1.- Leche, queso, yogur y otros productos derivados de la leche.
- 2.- Pescados, carnes y derivados, huevos, legumbres y frutos secos.
- 3.- Cereales, pan, dulces, pastas y patatas.
- 4.- Aceites y grasas.
- 5.- Verduras y hortalizas.
- 6.- Frutas.



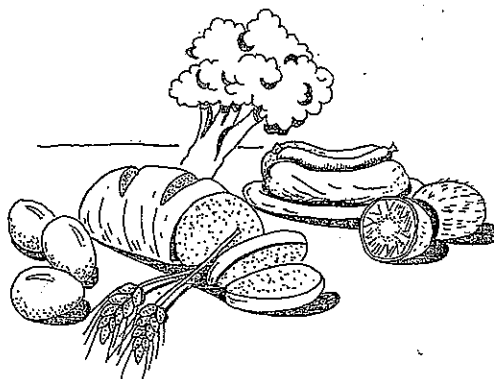
Ningún alimento contiene todos los nutrientes que son necesarios para la vida, excepto la leche materna y sólo para el lactante durante los primeros meses de vida.

La energía que nos proporcionan los alimentos se miden en *calorías* de modo que «caloría» es el nombre que recibe una «unidad energética». Las necesidades de alimentación de cada persona dependen del sexo, de la edad y del peso. Al aumentar la edad, disminuyen las necesidades calóricas del organismo.

Una alimentación o *dieta equilibrada* debe incluir a diario alimentos de los distintos grupos que se han mencionado anteriormente. Ya sabes: *hay que comer de todo sin abusar de nada*. La dieta equilibrada se constituye del modo siguiente: 60% de hidratos de carbono, 25% de grasas y 15% de proteínas.

En los cuadros que aparecen a continuación puedes ver las necesidades diarias de calorías y cuáles se consideran las raciones adecuadas en términos generales para niños y niñas, y para adolescentes.

DIETA EQUILIBRADA	
NECESIDADES DIARIAS DE CALORÍAS:	
De 2 a 10 años.....	1.000 a 1.800 calorías.
De 10 a 18 años.....	2.500 calorías.
Trabajo sedentario.....	2.400 calorías.
Trabajo intenso	4.800 calorías.
UN PROMEDIO DE 2.500 CALORÍAS SE LOGRAN CON:	
70-90 g. de proteínas.	(Se encuentran en el pescado, carne y derivados, huevos, legumbres, leche y derivados como el yogur y el queso).
70-90 gramos de grasas.	(Se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, frutos secos, mantequilla y margarinas).
450 g. de H. de carbono	(Se encuentran en los cereales, el pan, las pastas, los dulces, las patatas, las legumbres, la leche y el azúcar).



RACIONES NORMALES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 12 AÑOS

<i>Alimento</i>	<i>1 - 3</i>	<i>4 - 6</i>	<i>7 - 9</i>	<i>10 - 12</i>	<i>Nº de raciones</i>
Leche	200 cc	200 cc	250 cc	250 cc	2-3 veces al día
Queso	30 g	30 g	50 g	80 g	En sustitución de una ración de leche
Carne, pollo, vísceras.	20-60 g	70 g	100 g	150 g	3 veces por semana
Pescado	50-100 g	120 g	150 g	200 g	4 veces por semana
Huevos	1/2 a 1	1	1	2	Diariamente
Patatas	60 g	80 g	100 g	150 g	Diariamente
Legumbres	30 g	50 g	60 g	70 g	3 veces por semana
Hortalizas	70 g	80 g	90 g	100 g	Diariamente
Frutas cítricas	100 g	100 g	150 g	150 g	Diariamente
Otras frutas	100 g	100 g	150 g	150 g	Diariamente
Pan, galletas, papillas.	200 g	250 g	350 g	400 g	Diariamente
Azúcar y dulces.....	30 g	40 g	60 g	60 g	Diariamente
Arroz.....	40 g	50 g	60 g	70 g	2 veces por semana
Pastas	40 g	50 g	60 g	70 g	2 veces por semana

RACIONES NORMALES PARA ADOLESCENTES DE 13 A 19 AÑOS

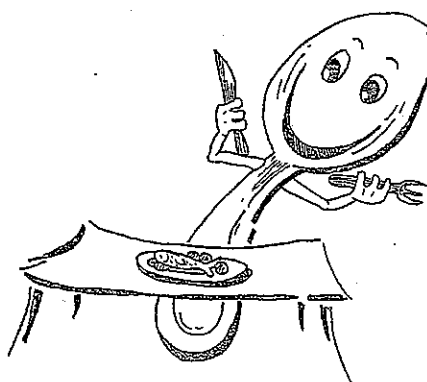
<i>Alimento</i>	<i>Chicas</i>		<i>Chicos</i>		<i>Nº de raciones</i>
	<i>13-15</i>	<i>16-19</i>	<i>13-15</i>	<i>16-19</i>	
Leche	250 cc	250 cc	250 cc	250 cc	3-4 veces al día
Queso	50 g	70 g	80 g	100 g	Como sustituto de la leche
Carne, pollo, vísceras.	125 g	125 g	150 g	150 g	3 veces por semana
Pescado	175 g	175 g	200 g	200 g	4 veces por semana
Huevos	1	1	2	2	5 veces por semana
Patatas	200 g	200 g	250 g	250 g	Diariamente
Legumbres	70 g	70 g	80 g	80 g	3 veces por semana
Hortalizas	100 g	100 g	125 g	125 g	Diariamente
Frutas cítricas	150 g	150 g	150 g	150 g	Diariamente
Otras frutas	150 g	150 g	150 g	150 g	Diariamente
Pan, bollos, galletas ..	400 g	300 g	400 g	400 g	Diariamente
Azúcar y dulces	60 g	30 g	60 g	60 g	Diariamente
Arroz.....	70 g	70 g	80 g	80 g	2 veces por semana
Pastas	70 g	70 g	80 g	80 g	2 veces por semana

¿VERDADERO O FALSO?

CUESTIONARIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN

A partir de la información que habéis leído sobre la alimentación y las características de una *dieta equilibrada*, procurad identificar las frases correctas y las que no lo son, señalando al lado de cada frase la V (verdadero) o la F (falso):

FRASES	V	F
La dieta se refiere a las cantidades y tipos de alimentos que tomamos		
Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía		
Las verduras y las frutas no contienen vitaminas		
Una dieta equilibrada debe incluir a diario alimentos de los distintos grupos.....		
La «caloría» es el calor que se siente después de haber ingerido cualquier comida caliente		
Hay que comer de todo, y cuanto más, mejor		
Al aumentar la edad, aumentan las necesidades calóricas del organismo		
«Caloría» es el nombre que recibe una unidad energética		
La leche no puede ser sustituida en la dieta por queso y yogur.....		
Las proteínas se encuentran sólo en los huevos y en la leche		
La dieta equilibrada se forma con el 60% de H. de carbono,25% de grasas y 15% de proteínas		
Una «ración» es la cantidad de alimentos adecuada a las características de una persona.....		
Es importante comer verduras y frutas todos los días		
Las vitaminas y minerales no son importantes para el correcto funcionamiento del organismo		
Sólo la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para los primeros meses de vida.....		
Hay que comer de todo sin abusar de nada		



DOÑA SALUD TAMBIÉN SE ENTRENA

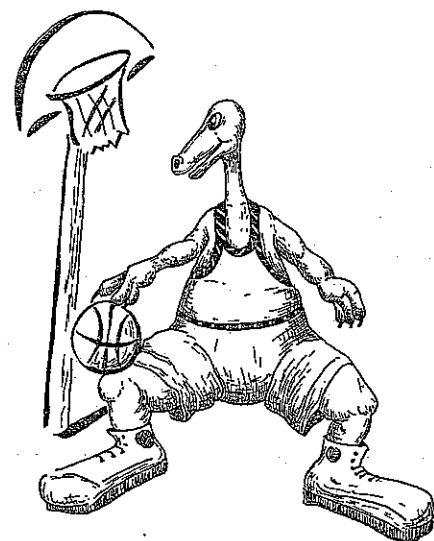
BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LOS DEPORTES

Seguro que te gustan los deportes... Pero lo importante de los deportes es practicarlos.

El ejercicio físico es muy importante para la salud. Nos permite estar fuertes, ágiles y en forma, desarrollarnos bien y tener un aspecto más agradable.

Estas son algunas razones por las que es importante hacer ejercicio físico:

- **Porque desarrolla nuestros músculos**, que son los que producen la energía que necesita nuestro cuerpo para moverse.
- **Porque fortalece nuestros huesos y articulaciones**, pues con el ejercicio diario son capaces de resistir mejor mayores esfuerzos.
- **Porque fortalece nuestro corazón**, mejorando la circulación de la sangre y evitando enfermedades que son frecuentes hoy día como consecuencia de una vida sedentaria, es decir, sin actividad física (infarto, varices, etc.).
- **Porque nos hace respirar mejor**, ya que, al hacer ejercicio, se respira con más frecuencia y con más profundidad, facilitando así el esfuerzo y ayudando a prevenir enfermedades de los pulmones. Conviene hacer ejercicio al aire libre, sobre todo en el campo donde el aire es más puro.
- **Porque mejora nuestro rendimiento mental**. El ejercicio físico permite un mayor aporte de oxígeno al cerebro favoreciendo así su funcionamiento. También alivia la tensión nerviosa y nos relaja.
- **Porque mejora nuestro aspecto**. Quien hace ejercicio físico no sólo está más sano, sino que tiene mejor aspecto.



Para hacer ejercicio físico no siempre se necesitan instalaciones especiales. Se puede hacer ejercicio andando, paseando, corriendo, saltando, saliendo de excursión al campo, en la playa... *Lo importante es hacer ejercicio físico diariamente y de forma adecuada a nuestra capacidad.*

Pero eso sí, cada vez que hagas ejercicio físico al aire libre, debes tener en cuenta que el sol tomado en exceso es perjudicial.

Al igual que el ejercicio físico, también es importante *el descanso*. El tiempo de sueño es fundamental para que las personas estemos en buena forma física y psíquica. A tu edad, debes dormir unas ocho horas como mínimo.

ANOREXIA:

Desde hace algún tiempo no te sientes a gusto con tu cuerpo, has pensado que si adelgazaras te encontrarías mucho mejor contigo misma y el resto de las cosas irían mejor. Empezaste eliminando de tu alimentación el pan, los dulces, los postres caseros..., hasta llegar a comer a penas un plato de verduras, un yogur o una fruta. Has llegado a tomar laxantes, has realizado ejercicio físico excesivo o incluso has vomitado en alguna ocasión. A pesar de estar adelgazando y que la ropa te quede grande, te sigues viendo mal, desearías continuar perdiendo peso. No comprendes por qué la gente de tu alrededor está preocupada. La idea de engordar te atemoriza, asocias la delgadez con la felicidad o con el éxito social y personal. Últimamente has notado que la menstruación se te ha retirado.



Si te has sentido identificada con el párrafo anterior, es posible que tengas un trastorno de la conducta alimentaria que se denomina "anorexia nerviosa".

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso significativa, que es producto de una decisión voluntaria. Para conseguir este objetivo se recurre a una dieta estricta y/o al uso de purgas. A pesar de que la persona está adelgazando, siente un miedo intenso a engordar. Distorsiona las medidas de determinadas partes de su cuerpo. Su autoevaluación está influenciada por su peso. Presenta amenorrea, retirada de la menstruación. En los varones puede aparecer una disminución del deseo y/o de la potencia sexual.

BULIMIA:

No te gusta tu cuerpo, desearías pesar menos y has decidido ponerte a dieta. Intentas cumplirla pero te ves incapaz. Todas las semanas sientes un ansia irrefrenable por comer y lo haces de forma descontrolada, cuando empiezas tienes la sensación de que no puedes parar. Normalmente durante esos episodios ingieres los alimentos hipercalóricos que te prohíbes comer en tu dieta. Cuando terminas te sientes hinchada, te duele el estómago y sobre todo no puedes parar de pensar en la posibilidad de engordar. Para evitar lo que temes, te provocas el vómito, o haces ejercicio físico extenuante, o decides ayunar... Piensas que si no estás delgada, eres menos valiosa como persona.

Si te has sentido identificada con el párrafo anterior, es posible que tengas un trastorno de la conducta alimentaria que se conoce como "bulimia nerviosa".



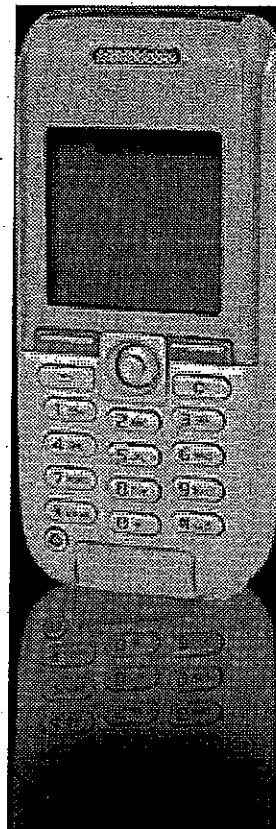
La bulimia nerviosa es otro trastorno de la conducta alimentaria definido por la presencia de episodios de sobre ingesta compulsiva y descontrolada, durante los cuales se eligen alimentos altos en calorías y se consumen en un espacio muy corto de tiempo. Para evitar la ganancia de peso o compensar lo ingerido, la persona pone en marcha conductas compensatorias, como el vómito auto inducido. Estos episodios aparecen como media 2 veces por semana, desde hace meses. La auto evaluación que hace la persona de sí misma se ve afectada por la silueta corporal.

Tú

¿Qué debes hacer tú?

Este tipo de problemas no desaparecen espontáneamente, es siempre necesaria la intervención profesional. En el tratamiento hay dos especialistas que deben participar para conseguir que el resultado sea adecuado: el endocrino y el psicólogo. En algunos casos se hará necesaria la colaboración de otros: psiquiatras, médicos de familia o pediatras, ginecólogos y dentistas.

El pronóstico de recuperación empeora con el paso del tiempo, siendo más efectiva la terapia cuanto menos haya evolucionado el problema.



Tú

¿Dónde pedir ayuda?

Dentro de la sanidad pública, los profesionales de referencia son el médico de atención primaria o el pediatra. Ambos deben valorar el caso, hacer un diagnóstico preciso del trastorno y recomendar al paciente un tratamiento específico. En función de la gravedad del caso se le derivará a Salud Mental o se planteará la hospitalización, que se puede realizar en un hospital de día o en un hospital general. En aquellos casos en los que la persona se encuentre en una situación crítica, la indicación más oportuna es acudir al servicio de urgencias del hospital que le corresponda.

Dentro de la sanidad privada, están las Asociaciones de lucha contra este tipo de trastornos y los psicólogos privados especializados, para obtener información sobre estos últimos contamos con los Colegios Oficiales de Psicólogos de cada ciudad.

Hoy en día, la investigación ha puesto de manifiesto que el enfoque terapéutico más idóneo y eficaz para intervenir con este tipo de pacientes, es el cognitivo-conductual. Dicho modelo se caracteriza por la eliminación de los comportamientos alimentarios alterados, las prácticas purgativas, las conductas de reaseguración, de evitación social y de su propio cuerpo, así como por la modificación de pensamientos, expectativas o actitudes relativas a la comida y la imagen corporal. En una segunda fase puede incidirse sobre otras variables como la baja autoestima, el perfeccionismo, la impulsividad o el déficit de habilidades sociales.

Sin embargo existen otros modelos de intervención, como el psicodinámico, el interpersonal o el sistémico que se pueden considerar una combinación adicional al cognitivo-conductual o como última elección cuando el tratamiento anterior no ha dado los resultados esperados.