

CBS

Colegio Bautista Shalom



Emprendimiento para la Productividad 2

Hogar 2

Segundo Básico

Primer Bimestre

Contenidos**BIENESTAR FAMILIAR**

- ✓ ADECUADA ALIMENTACIÓN.
- ✓ CONSECUENCIAS DE NO COMER BIEN.
 - DESNUTRICIÓN.
 - MALNUTRICIÓN.
- ✓ EJERCICIO Y MOVIMIENTO
- ✓ MÁS AIRE LIBRE Y MENOS SEDENTARISMO.
 - LA RUTINA PARA ESTAR BIEN.
- ✓ COMUNICACIÓN Y TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA.
- ✓ TEN CUIDADO CON EL PESO DE TUS HIJOS, EL ALCOHOL, LAS DROGAS Y EL TABACO.
 - CONSECUENCIAS DE LOS VÍCIOS.
- ✓ LA OBESIDAD.
 - GRADOS DE OBESIDAD.
 - RELACIÓN ENTRE LA OBESIDAD Y EL CÁNCER.
 - TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD.
 - TRATAMIENTO QUIRÚRGICO.
 - CAUSAS DE LA OBESIDAD.
 - DIAGNÓSTICO DE LA OBESIDAD.

COMER BIEN

- ✓ PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

ALIMENTO

- ✓ CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.
 - CEREALES.
 - ALIMENTOS VEGETALES.
 - LECHE, YOGURES Y QUESOS.
 - GRASAS Y ACEITES.
 - AZÚCARES Y DULCES.
 - CARNES Y HUEVOS.
- ✓ RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN.
- ✓ MENÚ SALUDABLE.

NOTA: cuando avances en tu aprendizaje encontrarás ejercicios a resolver. Sigue las instrucciones de tu catedrático(a).

BIENESTAR FAMILIAR

La Real Academia Española define el bienestar como “el conjunto de cosas necesarias para vivir bien”. Aplicado al contexto familiar, el **bienestar familiar** es un estado integral y multidimensional que abarca el bienestar **físico, intelectual, ocupacional, social, emocional y espiritual** de cada uno de los miembros del núcleo familiar, así como la calidad de las relaciones que se establecen entre ellos.



El bienestar no debe entenderse únicamente como la ausencia de enfermedades. Es un concepto amplio que implica una vida equilibrada, saludable y significativa. Nuestro nivel de bienestar está profundamente influenciado por la interacción entre el cuerpo y la mente, y se ve afectado no solo por nuestra alimentación, sino también por nuestras acciones diarias, los vínculos que cultivamos, el entorno en el que vivimos y las experiencias que percibimos a través de los sentidos.

Fomentar el bienestar familiar implica **cultivar hábitos positivos, valores compartidos y estilos de vida saludables**. Esto incluye desde establecer rutinas alimenticias adecuadas y fomentar el descanso, hasta propiciar una comunicación efectiva, el respeto mutuo y espacios de crecimiento espiritual y emocional.

Cuando una familia se enfoca en construir un entorno basado en el amor, la cooperación, la empatía y la responsabilidad, se fortalece no solo la salud individual de sus miembros, sino también la cohesión y resiliencia del grupo familiar en su conjunto.

Promover el bienestar familiar no es un objetivo estático, sino un proceso continuo que requiere intencionalidad, compromiso y participación activa de todos los integrantes.

ADECUADA ALIMENTACIÓN

La alimentación es mucho más que una acción cotidiana. Es una práctica que, bien realizada, garantiza el desarrollo físico, emocional y cognitivo de las personas, y promueve una vida más larga y con mejor calidad. Sin embargo, aunque muchas personas saben que deben reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares refinados y productos ultraprocesados, e incrementar la ingesta de frutas, verduras, granos enteros, fibra, vitaminas y minerales, llevar ese conocimiento a la práctica diaria continúa siendo un gran desafío.



¿Cómo iniciar el cambio hacia una alimentación saludable?

Los hábitos alimenticios no cambian de la noche a la mañana. El secreto está en comenzar con decisiones pequeñas pero consistentes que puedan mantenerse a largo plazo. Aquí algunas sugerencias prácticas:



- **Cambia lo blanco por lo integral:** opta por arroz integral, pan de grano entero y pastas integrales, los cuales conservan más fibra y nutrientes esenciales.
- **Reduce las porciones:** usar platos más pequeños ayuda a controlar la cantidad de comida que consumimos sin sentir que “comemos menos”.
- **Bebe agua natural:** muchas bebidas comerciales tienen un alto contenido de azúcar aunque se anuncien como saludables. Por ejemplo, una botella de “vitamin water” puede contener hasta 8 cubos de azúcar.
- **Mejora las meriendas infantiles:** sustituye la leche achocolatada por leche blanca y mezcla cereales azucarados con otros ricos en fibra y sin azúcar añadida.
- **Planifica con inteligencia:** concéntrate en los alimentos que tu familia consume con mayor frecuencia y busca versiones más nutritivas de los mismos. No se trata de eliminar de golpe todo lo “no saludable”, sino de hacer sustituciones graduales que el paladar y el bolsillo puedan asumir.

Una alimentación adecuada **no debe ser restrictiva, sino equilibrada, variada, suficiente y segura**. Esto significa que debe contener todos los grupos de alimentos, en las proporciones correctas, y adaptada a las necesidades específicas de cada etapa de la vida.

Consecuencias de una alimentación inadecuada

Comer mal no solo se manifiesta en aumento o pérdida de peso. Tiene efectos profundos sobre el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, especialmente el inmunológico, el nervioso, el circulatorio y el digestivo.

Desnutrición

La desnutrición ocurre cuando el cuerpo no recibe suficientes nutrientes para funcionar correctamente. Puede manifestarse de forma aguda o crónica, y sus causas incluyen una ingesta deficiente, problemas digestivos o enfermedades que alteran el metabolismo.



Sus consecuencias más comunes son:

- Retraso en el crecimiento y desarrollo infantil.
- Mayor vulnerabilidad ante infecciones y enfermedades.
- Debilidad general, apatía y fatiga constante.
- Disminución del rendimiento académico y laboral.
- En mujeres embarazadas, puede causar bajo peso fetal y complicaciones durante el parto.

Entre las formas graves de desnutrición infantil se encuentran el **marasmo** (extrema delgadez y falta de energía) y el **kwashiorkor** (edema, daño hepático y piel lesionada).

Malnutrición

La malnutrición se refiere tanto a la deficiencia como al exceso de nutrientes. En otras palabras, una persona puede estar bien alimentada en términos calóricos, pero mal nutrida si su dieta carece de los elementos esenciales o si los consume en exceso.

Los dos grandes tipos de malnutrición son:

- **Malnutrición por carencia**, que incluye deficiencias de hierro, yodo, vitamina A, zinc, entre otros.
- **Malnutrición por exceso**, la cual está asociada con el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal.

Este segundo tipo de malnutrición está directamente relacionado con el aumento de enfermedades no transmisibles como:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión arterial
- Enfermedades cardiovasculares
- Síndrome metabólico



Grupos vulnerables

Aunque todas las personas pueden sufrir consecuencias negativas por una mala alimentación, ciertos grupos corren mayores riesgos:

- **Los niños pequeños**, especialmente en sus primeros 5 años, ya que la desnutrición puede comprometer de forma irreversible su crecimiento físico y cognitivo.
- **Mujeres embarazadas y en lactancia**, cuya alimentación impacta directamente en el desarrollo del bebé.
- **Adultos mayores**, que suelen tener un menor apetito, dificultades para masticar o digerir y necesidades específicas de micronutrientes.
- **Poblaciones en situación de pobreza**, con acceso limitado a alimentos variados y nutritivos.

Estadísticas alarmantes

A nivel global, la desnutrición y la malnutrición siguen siendo desafíos urgentes para la salud pública:

- Más del **50% de las muertes infantiles** en menores de 5 años está vinculada con la desnutrición.
- Uno de cada tres niños en países de bajos ingresos sufre **retraso en el crecimiento**.
- Cerca de **una sexta parte de los recién nacidos** tiene bajo peso al nacer.
- La **anemia por deficiencia de hierro** afecta a casi la mitad de las mujeres embarazadas en muchas regiones.
- La obesidad infantil ha aumentado rápidamente, incluso en países con altos índices de pobreza.

Causas de la malnutrición y la desnutrición

Las causas pueden agruparse en tres niveles:

1. Causas inmediatas

- Ingesta insuficiente de alimentos (cantidad o calidad).
- Enfermedades frecuentes como diarreas, infecciones o fiebre que incrementan el gasto energético o impiden la absorción de nutrientes.

2. Causas subyacentes

- Inseguridad alimentaria en el hogar.
- Prácticas inadecuadas de alimentación y cuidado (como no dar lactancia materna exclusiva los primeros seis meses).
- Condiciones sanitarias precarias y acceso limitado a servicios de salud.

3. Causas básicas

- Pobreza y desigualdad social.
- Baja escolaridad, especialmente en mujeres.
- Falta de políticas públicas efectivas en salud, nutrición y educación.
- Conflictos armados o crisis económicas prolongadas.

Educar para nutrir

Adoptar una alimentación adecuada es una de las formas más eficaces de prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento escolar y laboral, y elevar la calidad de vida familiar y comunitaria. La nutrición no debe entenderse como un privilegio, sino como un derecho humano esencial.

Desde el hogar, se puede hacer mucho:

- Educar a niños y jóvenes sobre el valor de una buena alimentación.
- Fomentar hábitos saludables con el ejemplo.
- Preparar alimentos variados, coloridos, y de preferencia frescos.
- Evitar los ultraprocesados y promover el consumo local y natural.

Recordemos siempre: una buena alimentación hoy es la base de una generación saludable mañana.

EJERCICIO DE REPASO

1. **Lista saludable:** Elabora una lista de compras semanal con alimentos saludables para toda la familia. Clasifícalos por grupo alimenticio.
2. **Diario alimenticio:** Lleva un registro de lo que comes durante tres días. Luego, analiza si estás cumpliendo con los principios de una alimentación adecuada.
3. **Revisión de etiquetas:** Selecciona tres productos empacados que consumas con frecuencia. Lee sus etiquetas nutricionales e identifica el contenido de azúcar, grasa y sal.
4. **Actividad creativa:** Diseña un cartel o infografía sobre los beneficios de una alimentación balanceada y exponlo en casa o en clase.
5. **Debate en familia:** ¿Cuál es el mayor reto de comer saludable en tu hogar? Propón soluciones realistas y prácticas.

EJERCICIO Y MOVIMIENTO

El cuerpo humano está diseñado para moverse. Sin embargo, en la actualidad, las largas horas frente a pantallas, el transporte motorizado y las ocupaciones cotidianas han reducido considerablemente el nivel de actividad física de las personas, especialmente en los entornos urbanos. Aunque lo ideal sería que cada miembro de la familia pudiera asistir regularmente a un gimnasio o centro deportivo, sabemos que las responsabilidades laborales, escolares y domésticas muchas veces lo impiden.

No obstante, una vida activa **no depende exclusivamente de un gimnasio**. Lo fundamental es crear hábitos que fomenten el movimiento constante y natural dentro del contexto de la vida diaria. En lugar de considerar el ejercicio como algo adicional y opcional, debe verse como una inversión prioritaria en salud, bienestar y felicidad familiar.

Actividad física para toda la familia

Crear una cultura familiar de movimiento no es difícil, pero sí requiere intencionalidad. Aquí algunas ideas para incorporar más movimiento en la rutina diaria:

- Camina siempre que puedas. Usa menos el transporte público o el automóvil para distancias cortas. Hacer mandados caminando es saludable y económico.
- Organiza **caminatas familiares semanales** en parques, barrios seguros o áreas naturales. Además de ejercitarse, se fortalecen los lazos familiares.
- Sustituye el tiempo de pantalla por juegos que promuevan el movimiento: Twister, limbo, carreras de obstáculos, ula-ula o incluso coreografías en grupo.
- Compra juguetes y equipos que fomenten la actividad física (pelotas, cuerdas para saltar, bicicletas, etc.).
- Haz pausas activas: entre tareas escolares o de oficina, realiza estiramientos, caminatas cortas o respiración profunda durante 5 minutos.

El movimiento también puede integrarse en tareas cotidianas: subir escaleras, barrer, trapear, cuidar un jardín o incluso bailar mientras se cocina. ¡Todo suma!

Beneficios integrales del ejercicio físico

Hacer ejercicio regularmente ofrece beneficios que van mucho más allá del control del peso corporal. Estos se reflejan tanto en la salud física como en el bienestar emocional y social. Algunos de los beneficios más importantes son:

- **Prevención de enfermedades crónicas:** el ejercicio disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- **Salud osteoarticular:** mejora la movilidad, fortalece huesos y músculos, y reduce los dolores articulares propios del envejecimiento.
- **Salud mental y emocional:** aumenta la liberación de endorfinas (hormonas del bienestar), lo que mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad y ayuda a prevenir y tratar la depresión.
- **Mejor calidad del sueño:** quienes se ejercitan regularmente duermen más profundamente y se despiertan con más energía.
- **Mayor resistencia y energía:** a largo plazo, el cuerpo se vuelve más eficiente y menos propenso al agotamiento.
- **Control del peso:** al activar el metabolismo, se queman más calorías incluso en reposo.
- **Mejor imagen corporal y autoestima:** sentirse bien físicamente repercute positivamente en la autopercepción.

El ejercicio no solo transforma el cuerpo, sino que fortalece la mente y el espíritu.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Los expertos recomiendan al menos **150 minutos de actividad física moderada por semana**, lo que equivale a 30 minutos diarios, cinco veces por semana. Para quienes comienzan, lo mejor es iniciar con metas alcanzables:

- **Inicio progresivo:** comienza con 20 minutos, dos o tres veces por semana, y aumenta gradualmente la duración y frecuencia.
- **Variedad de actividades:** caminar, nadar, bailar, montar bicicleta o practicar deportes en grupo. Lo importante es disfrutar lo que se hace.

Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios, especialmente si se padece alguna condición médica preexistente.

La frecuencia cardíaca ideal

Una buena manera de saber si estás trabajando lo suficiente (pero sin excederte) es controlar tu **frecuencia cardíaca** durante el ejercicio. Aquí te explicamos cómo hacerlo:

1. **Toma tu pulso:** coloca dos dedos a un lado del cuello, entre la oreja y la barbilla. Cuenta los latidos durante 10 segundos.
2. **Multiplica por 6:** así obtendrás tu número de latidos por minuto (ej. 12 latidos x 6 = 72).

3. **Calcula tu frecuencia cardíaca máxima (FCM):** 220 menos tu edad.
4. **Calcula tu frecuencia ideal:** multiplica ese resultado por 0.80 (80% de la FCM).
Ejemplo: una persona de 40 años tendrá una FCM de 180 (220 - 40). Su frecuencia ideal será 144 (180 x 0.80).

Ejercitarse dentro de esta zona optimiza los beneficios sin poner en riesgo tu salud.

Lleva un registro y mantén la motivación

Monitorear tu progreso es una herramienta útil para mantener la constancia. Puedes hacerlo así:

- Anota qué ejercicio realizas, cuántos minutos y cómo te sentiste.
- Usa aplicaciones gratuitas que permiten seguir rutinas, contar pasos, o medir el ritmo cardíaco.
- Crea una tabla familiar de logros y premia la constancia con actividades recreativas.

Además, contar con un **compañero o grupo de ejercicio** (dentro de la misma familia o con amigos) incrementa la adherencia, pues brinda apoyo emocional, diversión compartida y compromiso mutuo.

Cuida tu cuerpo: evita lesiones

Uno de los errores más comunes al iniciar un plan de ejercicios es excederse. Para evitar lesiones:

- Comienza con ejercicios suaves, como caminar o estiramientos.
- Realiza calentamientos antes y enfriamientos después del ejercicio.
- Aumenta la intensidad y duración **de forma gradual**.
- Usa calzado adecuado y ropa cómoda.
- No ignores el dolor: si algo duele, es señal de que debes parar.

Una distensión muscular o esguince puede obligarte a interrumpir tu progreso por semanas.

¿Cuándo consultar al médico?

Antes de iniciar una rutina de ejercicios, especialmente si tienes una condición médica o eres mayor de 40 años, consulta con tu médico. Debes detener el ejercicio y buscar ayuda médica si:

- Sientes dolor en el pecho o dificultad para respirar.

- Te mareas, desmayas o experimentas náuseas.
- Notas un ritmo cardíaco irregular o demasiado elevado.
- Tienes lesiones que no mejoran con el descanso.

Preguntas que podrías hacerle a tu médico:

- ¿Qué tipo de ejercicio es seguro para mí?
- ¿Hay actividades que debo evitar por mi condición?
- ¿Qué signos debo vigilar mientras hago ejercicio?
- ¿Mis medicamentos interfieren con la actividad física?

Cuerpo activo, mente feliz

Incorporar el ejercicio físico en la vida diaria no es un lujo, es una necesidad. Un estilo de vida activo fortalece el cuerpo, protege el corazón, estimula la mente, y mejora el estado de ánimo. No se trata de alcanzar una figura perfecta, sino de lograr un **estado óptimo de salud, autonomía y bienestar integral**.

No esperes más. Involucra a toda tu familia y conviertan juntos el movimiento en un hábito cotidiano. ¡Una familia activa es una familia más feliz y saludable!

MÁS AIRE LIBRE Y MENOS SEDENTARISMO

Se han realizado encuestas en diversos países en donde los gobiernos han revelado (por ejemplo) que las personas mayores de 15 años ven un promedio de 2.7 horas de T.V. al día, y los niños una alarmante suma de 6 horas al día. El aumento en tiempo frente a la pantalla ha ido de la mano con la disminución del tiempo al aire libre.



La National Wildlife Federation sostiene que los niños americanos pasan un promedio de entre 4 y 7 minutos al día jugando al aire libre. El contacto con la naturaleza hace niños más felices y sanos. Aumenta los niveles de vitamina E, disminuye el estrés y contribuye a un desarrollo emocional positivo.

Disminuye el tiempo que tu familia pasa frente a una pantalla y aumenta el tiempo al aire libre.

LA RUTINA PARA ESTAR BIEN

La rutina para estar bien, en pasos

En promedio un adulto camina aproximadamente unos 2 mil pasos al día, entre las actividades más comunes, como ir a trabajar o realizar compras.

Al incrementar los pasos hasta unos 10 mil al día se puede mejorar la salud cardiovascular sin tener que ir al gimnasio.

 **4 Km.
= 5.000 pasos**

El rango etario que va de los 20 a 50 años, debe caminar entre 5 mil y 10 mil pasos por día como mínimo, aunque cada caso debe ser analizado por un profesional que determine la cantidad exacta para cada persona.



FUENTES: OMS Y PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES DEL HOSPITAL DE CLÍNICAS

COMUNICACIÓN Y TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA

Una familia que pasa tiempo juntos, y se comunica es una familia unida. Comparte una comida al día con tus hijos los estudios demuestran que compartir la cena previene depresión en los adolescentes y de seguro te permitirá saber en lo que están tus hijos y si tienen algún problema. En la escuela los niños aprenden muchas cosas pero los valores y autoestima vienen de casa. Baja el volumen de la música (que escuchas) y pregúntales a tus hijos como estuvo su día, agrega conversaciones en tu rutina, como en el camino de la casa a la escuela.

EJERCICIO DE REPASO

- Rutina semanal:** Diseña una rutina de actividad física para toda tu familia, que incluya al menos 30 minutos por día.
- Póster informativo:** Crea un póster con los principales beneficios del ejercicio físico, incluyendo beneficios para la mente y el cuerpo.
- Ejercicio en casa:** Graba un video explicando una actividad física que puedas realizar sin necesidad de ir a un gimnasio.
- Autoevaluación:** Lleva un control de tus niveles de actividad física durante una semana. Reflexiona: ¿qué podrías mejorar?
- Presentación:** Elabora una presentación con diferentes tipos de ejercicio (aeróbico, fuerza, flexibilidad, equilibrio) y su utilidad.

TEN CUIDADO CON EL PESO DE TUS HIJOS, EL ALCOHOL, LAS DROGAS Y EL TABACO

Uno de los pilares más importantes en la formación de una familia saludable es la **prevención de conductas de riesgo** que puedan poner en peligro el bienestar físico, emocional y social de sus miembros. La obesidad infantil, el consumo de alcohol, tabaco y drogas son amenazas reales y frecuentes, muchas veces invisibles al principio, pero con consecuencias que pueden marcar la vida de los niños y adolescentes para siempre.

Es necesario que como familia nos comprometamos activamente a identificar, prevenir y educar sobre estos temas, no desde el miedo ni la prohibición irracional, sino desde el **amor, el ejemplo, el diálogo constante y el acompañamiento activo**.

Obesidad infantil: una responsabilidad compartida

La obesidad no solo es una cuestión estética, sino un **problema de salud pública** que afecta a millones de niños en todo el mundo. Está relacionada con enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol alto, apnea del sueño, problemas ortopédicos, y también con afectaciones psicológicas como la baja autoestima, la ansiedad y la depresión.

Aunque las escuelas y centros de salud tienen un papel importante, la **responsabilidad principal recae en el hogar**, donde se toman decisiones clave sobre la alimentación, la actividad física, los hábitos de sueño y el uso de pantallas. Algunas recomendaciones básicas:

- Evitar comidas ultra procesadas y bebidas azucaradas.
- Promover juegos activos y limitar el tiempo frente a pantallas a menos de dos horas al día.
- Fomentar hábitos de alimentación saludable, como comer juntos en familia sin distracciones.
- No usar la comida como premio ni como castigo.
- Dar el ejemplo: los niños repiten lo que ven.

Una familia activa y bien alimentada es una familia más feliz y con menos enfermedades.

Alcohol: una puerta peligrosa

El consumo de alcohol en la adolescencia no es inofensivo ni parte normal del "crecimiento". Diversos estudios han demostrado que **iniciar el consumo antes de los 18 años incrementa 5 veces la probabilidad de desarrollar una adicción en la adultez**.

Consecuencias del consumo de alcohol en adolescentes:

- **Daños a órganos vitales:** el hígado, el páncreas y el cerebro adolescente son especialmente vulnerables, pudiendo desarrollar cirrosis, pancreatitis o daño cerebral permanente.
- **Inicio precoz de la actividad sexual:** se asocia con mayor riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH, embarazos no planificados y problemas emocionales asociados.
- **Trastornos cognitivos y emocionales:** deterioro del juicio, la memoria, el control emocional y la capacidad de aprendizaje. Esto puede afectar el rendimiento escolar y las relaciones familiares.
- **Aumento de la agresividad y la impulsividad:** al bloquear el funcionamiento del lóbulo frontal del cerebro, el alcohol favorece conductas violentas, desinhibidas y peligrosas.
- **Riesgo de accidentes:** especialmente en quienes conducen vehículos o motocicletas sin supervisión, y en actividades como nadar, escalar o salir de noche.

¿Qué puede hacer la familia?

- Conversa abiertamente sobre los efectos del alcohol sin moralismos ni amenazas.
- Evita normalizar el consumo en casa (“una copita no le hace daño”).
- No ofrezcas ni permitas alcohol en reuniones familiares o celebraciones si hay menores presentes.
- Refuerza la autoestima de tus hijos y ayúdale a aprender a decir no, sin temor al rechazo.

Tabaco: una trampa mortal silenciosa

Fumar es una de las principales causas prevenibles de enfermedad y muerte en el mundo. Aunque su consumo ha disminuido en muchos países, **el tabaco sigue siendo una amenaza para adolescentes y jóvenes**, especialmente con el auge de los cigarrillos electrónicos y vapeadores.

Efectos del tabaco en adolescentes:

- **Afecciones respiratorias:** reducción de la capacidad pulmonar, asma, bronquitis crónica y tos frecuente.
- **Alteraciones cardiovasculares:** aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, lo que incrementa el riesgo de infarto a una edad temprana.
- **Cáncer:** riesgo elevado de padecer diversos tipos de cáncer, especialmente de pulmón, boca, garganta y estómago.

- **Dependencia rápida:** los adolescentes pueden desarrollar adicción a la nicotina más rápidamente que los adultos.
- **Mortalidad prematura:** la probabilidad de morir por una enfermedad relacionada con el tabaco es significativamente mayor.

Cómo intervenir desde casa:

- Haz de tu hogar un espacio **libre de humo**. No permitas fumar dentro, aunque sean adultos.
- Enseña con el ejemplo. Si los adultos fuman, el mensaje pierde fuerza.
- Dialoga sobre los riesgos reales del cigarro y desmitifica su relación con la rebeldía o la popularidad.
- Revisa el contenido que consumen tus hijos en redes sociales y plataformas digitales, donde muchas veces el fumar se presenta como algo “cool”.

Drogas: una amenaza creciente

El acceso a drogas como marihuana, inhalantes, estimulantes, sedantes y otras sustancias ha aumentado considerablemente entre adolescentes. El inicio suele ser por curiosidad, presión social o como vía de escape ante el estrés, la ansiedad o el dolor emocional.

Consecuencias del consumo de drogas:

- **Deserción escolar:** disminuye la motivación, afecta la concentración y provoca conflictos con maestros y compañeros.
- **Cambios de personalidad:** el joven se vuelve más irritable, aislado, depresivo, irresponsable y desinteresado por sus propias metas.
- **Problemas de salud crónicos:** insomnio, fatiga constante, debilidad física, deterioro cognitivo.
- **Comportamientos peligrosos:** accidentes, conductas sexuales irresponsables, violencia, autolesiones y hasta suicidio.
- **Deterioro de las relaciones familiares:** se alejan de las figuras de autoridad y de las amistades positivas.

Prevención y acción desde el hogar:

- Escucha activamente a tus hijos sin juzgar. Detecta señales tempranas: cambios de humor, bajo rendimiento escolar, nuevas amistades sospechosas.
- Establece normas claras y consecuencias firmes, pero sin dejar de mostrar afecto y apoyo.
- Involúcrate en sus actividades escolares y extracurriculares. El tiempo compartido fortalece vínculos y disminuye el riesgo de consumo.

- Busca ayuda profesional si notas comportamientos fuera de lo común. Actuar a tiempo puede salvar una vida.

Conclusión: Educar es proteger

El bienestar familiar no depende solo de tener una casa cómoda o de cubrir las necesidades básicas. **Educar en la prevención es amar con responsabilidad.** Los niños y adolescentes necesitan adultos que no solo impongan normas, sino que les enseñen con el ejemplo, que hablen sin miedo, y que estén presentes emocionalmente.

Crear una familia saludable implica:

- Promover una alimentación balanceada y actividad física regular.
- Fomentar entornos libres de alcohol, tabaco y drogas.
- Generar espacios de confianza donde se hable de estos temas sin tabúes.
- Fortalecer la autoestima, la identidad y la inteligencia emocional de cada miembro.

El verdadero éxito familiar no se mide en logros materiales, sino en la capacidad de formar personas íntegras, sanas y felices.

EJERCICIO DE REPASO

1. **Campaña de prevención:** Crea un mensaje visual (afiche o video corto) para prevenir el consumo de tabaco, alcohol o drogas en jóvenes.
2. **Análisis de casos:** Investiga un caso real donde el uso de sustancias haya tenido consecuencias graves. Redacta un resumen con una reflexión personal.
3. **Diálogo familiar:** Realiza una entrevista a tus padres o cuidadores sobre cómo fue su adolescencia y qué factores les ayudaron a evitar (o no) conductas de riesgo.
4. **Ensayo corto:** Escribe una reflexión de una página: ¿Por qué es importante tener una casa libre de tabaco y alcohol? ¿Cómo influye el ejemplo de los adultos?

LA OBESIDAD

La obesidad es mucho más que un problema estético. Se trata de una **enfermedad crónica, compleja y multifactorial** que afecta a millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, adolescentes y adultos. Se caracteriza por un exceso de grasa corporal que compromete seriamente la salud y la calidad de vida.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad ocurre cuando hay un **desequilibrio persistente entre las calorías que se consumen y las que se gastan**. Es decir, cuando una persona ingiere más energía de la que utiliza en sus actividades diarias, ese exceso se almacena en forma de grasa corporal.

Una forma estándar para diagnosticarla es a través del **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera:

- **Normopeso:** 18.5–24.9 kg/m²
- **Sobrepeso grado I:** 25.0–26.9 kg/m²
- **Sobrepeso grado II:** 27.0–29.9 kg/m²
- **Obesidad tipo I:** 30.0–34.9 kg/m²
- **Obesidad tipo II:** 35.0–39.9 kg/m²
- **Obesidad tipo III (mórbida):** 40.0–49.9 kg/m²
- **Obesidad tipo IV (extrema):** ≥50 kg/m²

Aunque el IMC es útil como medida general, **no distingue entre masa muscular y grasa**, por lo que puede requerirse una evaluación clínica más completa.

Un problema de salud pública global

Según la OMS, actualmente **más de 1,200 millones de personas viven con sobrepeso u obesidad**. Sorprendentemente, esa cifra es similar a la de personas que sufren desnutrición. Esto revela una realidad paradójica: **dos extremos del espectro nutricional que conviven en un mismo planeta**.

En adultos, la obesidad afecta al 17% de la población mundial, con una prevalencia ligeramente mayor en hombres. Las cifras aumentan año tras año, con mayor impacto en países de ingresos medios y bajos, donde la alimentación rica en azúcares, grasas y productos ultraprocesados se combina con el sedentarismo y la escasa educación nutricional.

Además, **la obesidad tiende a crecer en los estratos sociales más bajos**, donde hay menor acceso a educación, menor capacidad adquisitiva para alimentos saludables, y menos espacios seguros para realizar actividad física.

¿Qué la causa?

La obesidad se origina por múltiples factores que interactúan entre sí:

1. Factores conductuales:

- Consumo elevado de alimentos ricos en grasas y azúcares refinados.
- Hábitos alimenticios irregulares (saltarse comidas, comer frente a pantallas, etc.).
- Sedentarismo y falta de ejercicio físico.
- Sueño inadecuado y estrés crónico.

2. Factores genéticos:

- Predisposición hereditaria al almacenamiento de grasa.
- Alteraciones en el metabolismo basal.

3. Factores ambientales y sociales:

- Acceso limitado a alimentos saludables.
- Publicidad masiva de productos no nutritivos.
- Escasa educación en salud y nutrición.

4. Factores emocionales:

- Comer por ansiedad, tristeza, aburrimiento o como mecanismo de recompensa.

¿Por qué es tan grave?

La obesidad no es solo un “problema de peso”, sino una **enfermedad que afecta todo el cuerpo**. Está estrechamente asociada con el **síndrome metabólico**, un conjunto de condiciones que aumentan el riesgo de enfermedades graves.

Enfermedades relacionadas con la obesidad:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensión arterial
- Dislipidemia (colesterol y triglicéridos altos)
- Enfermedades cardiovasculares (infarto, accidente cerebrovascular)
- Osteoartritis
- Apnea del sueño
- Enfermedades hepáticas (hígado graso)
- Problemas psicológicos: depresión, ansiedad, baja autoestima

Obesidad y cáncer

Existe evidencia científica sólida que demuestra la **relación entre la obesidad y ciertos tipos de cáncer**, especialmente aquellos hormonodependientes:

- **En mujeres:** cáncer de mama, endometrio y vesícula biliar.
- **En hombres:** cáncer de próstata.
- **En ambos sexos:** cáncer de colon, recto, riñón y esófago.

La inflamación crónica, el exceso de estrógenos y la resistencia a la insulina, entre otros factores, explican esta conexión.

Impacto económico y social

La obesidad también representa una carga significativa para los sistemas de salud:

- **Costos directos:** tratamiento de enfermedades asociadas.
- **Costos indirectos:** pérdida de productividad laboral, ausentismo, y discapacidad.

Además, los afectados suelen enfrentar discriminación, dificultades en el ámbito laboral, problemas en sus relaciones sociales y emocionales, e incluso limitaciones en su movilidad y calidad de vida.

Obesidad infantil y adolescencia

Uno de los aspectos más alarmantes es que **la obesidad suele comenzar en la infancia**. Un niño con sobrepeso tiene alta probabilidad de convertirse en un adulto obeso. Además, muchos niños desarrollan enfermedades “de adultos”, como hipertensión o prediabetes, a edades muy tempranas.

La prevención debe comenzar en casa:

- Promoviendo una alimentación sana desde el inicio.
- Evitando el consumo de bebidas azucaradas.
- Fomentando el juego activo y el deporte.
- Limitando el uso de pantallas a menos de 2 horas diarias.

Tratamiento: ¿cómo abordarla?

Cambios en el estilo de vida (base del tratamiento):

- **Alimentación saludable:** balanceada, suficiente y adecuada a las necesidades individuales.
- **Ejercicio físico regular:** al menos 150 minutos semanales de actividad moderada.
- **Apoyo emocional y psicológico:** para comprender las causas y trabajar hábitos.
- **Educación en salud:** tanto para el paciente como para su entorno familiar.

Tratamiento farmacológico:

Los medicamentos son de uso limitado y bajo supervisión médica. En Europa, el **Orlistat** es el fármaco más común. En EE.UU., existen opciones como **Fentermina, Lorcaserina** y combinaciones aprobadas por la FDA. Sin embargo, **no sustituyen los cambios en el estilo de vida** y pueden tener efectos secundarios.

Cirugía bariátrica:

Indicada solo en casos específicos, cuando el IMC es igual o superior a 40 kg/m^2 , o 35 kg/m^2 con enfermedades asociadas graves. Requiere evaluación médica integral, compromiso con el seguimiento y cambios permanentes en los hábitos.

Tipos de procedimientos:

- **Restrictivos:** reducen la capacidad del estómago (banda gástrica, manga gástrica).
- **Malabsortivos:** alteran la absorción de nutrientes (bypass intestinal).
- **Mixtos:** combinan ambas estrategias (bypass gástrico en Y de Roux, derivación biliopancreática).

Conclusión: prevención, la mejor medicina

La obesidad es prevenible. Es necesario cambiar el paradigma: no se trata solo de perder peso, sino de **ganar salud, bienestar y autonomía**. La prevención comienza en casa, con decisiones diarias: qué comemos, cuánto nos movemos, cómo descansamos y cómo nos sentimos emocionalmente.

Educar en salud es sembrar vida. Cuidar el cuerpo, conocerlo y respetarlo es una lección fundamental que se transmite con el ejemplo. Una familia informada es una familia protegida.

DIAGNÓSTICO DE LA OBESIDAD

El grado de obesidad se establece con relación al índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet, se mide en kg/m^2 . Se obtiene al dividir el peso del individuo en kilogramos entre el cuadrado de su altura en metros, ya que numerosos estudios han demostrado su correlación con la grasa corporal total.

En la obesidad el exceso de tejido adiposo puede distribuirse por todo el cuerpo o puede concentrarse especialmente en determinadas regiones corporales, así hablamos de obesidad central y de obesidad periférica. Cuando el exceso de grasa se acumula de forma preferente en la cavidad abdominal, hablamos de obesidad abdominal o central. La forma más exacta de cuantificar la grasa visceral es la medición de la grasa intrabdominal mediante tomografía computarizada o resonancia magnética abdominal a nivel de cuarta vértebra lumbar; una segunda forma sería mediante la ecografía abdominal.

En la práctica habitual, la definición de obesidad central se basa en el perímetro de la cintura o en el cociente entre el perímetro de la cintura y el perímetro de la cadera.

La obesidad central tiene más trascendencia clínica que la obesidad periférica ya que el tejido adiposo intraabdominal es metabólicamente más activo que el periférico. La obesidad central es un componente esencial del síndrome metabólico y un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2 y de la enfermedad cardiovascular.

EJERCICIO DE REPASO

- 1. Calcula tu IMC:** Con ayuda de tus padres o docente, calcula tu Índice de Masa Corporal y analiza qué significa tu resultado según la tabla.
- 2. Comparación de platos:** Elabora un menú típico no saludable y luego transforma ese menú en una versión saludable con ingredientes accesibles.
- 3. Mapa conceptual:** Crea un mapa que relacione las causas, consecuencias y tratamientos de la obesidad.
- 4. Investigación:** Investiga un tratamiento médico o quirúrgico para la obesidad. Explica en qué consiste, sus ventajas y sus riesgos.
- 5. Proyecto familiar:** Diseña un plan de prevención de obesidad para tu hogar: incluye alimentación, actividad física y control emocional.

COMER BIEN

Comer bien es mucho más que una necesidad fisiológica: es un acto cotidiano que puede convertirse en una experiencia gratificante, especialmente cuando se comparte con la familia y los amigos. Una alimentación adecuada no solo proporciona placer y satisfacción, sino que **aporta los nutrientes esenciales para mantener la salud, prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento físico y mental**, y prolongar la vida con calidad.

Sin embargo, comer bien no significa simplemente "comer hasta llenarse", sino **elegir con conciencia, combinar inteligentemente los alimentos y respetar la frecuencia y porciones adecuadas**. Para lograr esto, es fundamental conocer cuáles son los alimentos disponibles, qué nutrientes aportan, cómo se combinan y cuáles son las mejores prácticas para integrarlos en nuestra vida diaria.

Alimentación, alimento y nutrición: conceptos esenciales

Alimentación

Es un proceso voluntario, educable y cultural, mediante el cual los seres humanos seleccionamos, preparamos y consumimos los alimentos disponibles en nuestro entorno. Está influenciada por factores sociales, económicos, culturales, emocionales y religiosos.

Alimento

Es cualquier sustancia, de origen animal, vegetal o mineral, que introducida en el organismo, **nutre, repara tejidos, aporta energía y mantiene la funcionalidad del cuerpo**. Debe ser inocuo, es decir, no perjudicar la salud ni alterar el funcionamiento orgánico.

Nutrición

Es el proceso biológico e involuntario mediante el cual el organismo transforma los nutrientes de los alimentos ingeridos y los incorpora a las células del cuerpo para cumplir funciones vitales: generar energía, construir tejidos y regular los procesos metabólicos.

Proceso digestivo y absorción

El proceso digestivo permite que los alimentos que consumimos se transformen en unidades más simples que el cuerpo pueda absorber y utilizar:

- **Digestión:** es la transformación mecánica (masticación, movimientos gástricos) y química (enzimas, jugos digestivos) de los alimentos en sustancias más simples.
- **Absorción:** es el paso de estas sustancias (nutrientes) a través del intestino hacia la sangre, para ser transportadas a las células.

Sin una adecuada digestión y absorción, **aunque se ingieran alimentos saludables, el cuerpo no podrá beneficiarse de ellos.**

¿Qué son los nutrientes?

Los **nutrientes** son los componentes esenciales de los alimentos que el organismo necesita para realizar todas sus funciones vitales. Se clasifican según la cantidad en que se requieren y su función en el cuerpo.

Funciones principales de los nutrientes:

1. **Energética:** permiten que el cuerpo respire, se mueva, mantenga la temperatura, y realice todas sus funciones.
2. **Estructural:** forman y reparan órganos, huesos, músculos y tejidos.
3. **Reguladora:** intervienen en procesos metabólicos, hormonales e inmunológicos.
4. **Protectora:** fortalecen el sistema inmunológico y previenen enfermedades.

Clasificación de los nutrientes

Macronutrientes (Nutrientes complejos)

Se requieren en grandes cantidades y aportan energía:

1. Carbohidratos o glúcidos:

- Fuente principal de energía.
- Se encuentran en frutas, cereales, pan, arroz, papa y azúcar.
- Se recomienda priorizar los **carbohidratos complejos** (como los integrales) frente a los simples (azúcares refinados).

2. Proteínas:

- Forman los tejidos corporales y son esenciales para el crecimiento y la reparación celular.
- Fuentes: carnes magras, pescado, huevos, legumbres, lácteos y frutos secos.

3. Grasas o lípidos:

- Fuente concentrada de energía.
- Protegen órganos vitales y participan en la producción de hormonas.
- Se deben priorizar las **grasas saludables** (aguacate, aceite de oliva, pescado azul) y limitar las saturadas y trans.

4. Agua:

- Esencial para todas las funciones biológicas.
- Regula la temperatura, transporta nutrientes y elimina desechos.
- Se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Micronutrientes (Nutrientes simples)

Se requieren en pequeñas cantidades pero son fundamentales para mantener la salud:

1. Vitaminas:

- No aportan energía, pero regulan procesos corporales.
- Ejemplos:
 - Vitamina A: buena visión y salud de la piel.
 - Vitamina C: sistema inmune y absorción del hierro.
 - Vitaminas del complejo B: energía y sistema nervioso.

2. Minerales:

- Intervienen en la formación de huesos, dientes, sangre y en funciones celulares.
- Ejemplos:
 - Calcio: estructura ósea.
 - Hierro: formación de hemoglobina.
 - Zinc: inmunidad y cicatrización.

Una dieta poco balanceada puede provocar **déficits de micronutrientes** y afectar la salud de forma silenciosa pero significativa.

La Pirámide Alimenticia

La **pirámide alimenticia** es una herramienta visual que organiza los grupos de alimentos en función de su frecuencia de consumo recomendada:

1. Base (mayor consumo):

- Frutas y verduras frescas.
- Cereales integrales, legumbres y tubérculos.

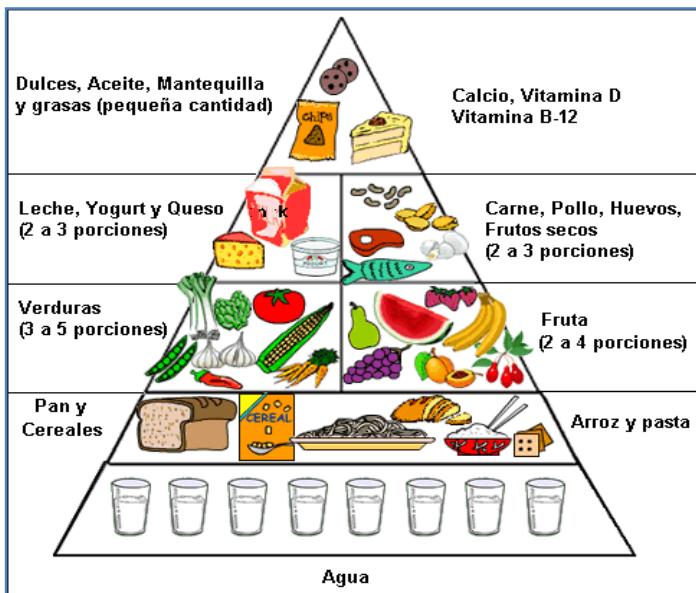
2. Nivel medio (moderado consumo):

- Lácteos bajos en grasa.
- Carnes magras, pescados, huevos y frutos secos.

3. Cúspide (consumo ocasional):

- Grasas, aceites, azúcares y productos ultraprocesados.

Una alimentación saludable se basa en la variedad, la moderación y el equilibrio.



Comer bien también es emocional y social

Comer no solo tiene una función biológica. Es también un acto social, cultural y emocional:

- Comer en familia fortalece vínculos.
- Compartir los alimentos promueve valores como la gratitud, el respeto y la solidaridad.
- La presentación y el entorno influyen en el apetito y el disfrute.

Educar el paladar y la conciencia alimentaria desde edades tempranas es una de las mejores herencias que una familia puede dejar.

Comer bien, vivir mejor

Comer bien no requiere lujos ni complicaciones. Implica tomar decisiones inteligentes y responsables al seleccionar, preparar y consumir los alimentos. Una buena nutrición no solo previene enfermedades, sino que también favorece el bienestar emocional, el desarrollo cognitivo y la calidad de vida.

Invertir en una alimentación equilibrada es invertir en salud, en energía para vivir y en un futuro con más oportunidades para cada miembro de la familia.



ALIMENTO

Es cualquier sustancia de origen animal, vegetal o mineral, que contenga uno o varios de los principios que la química ha catalogado como hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas o minerales. Es cualquier sustancia que introducida en la sangre, nutre, repara el desgaste, da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle pérdida de su actividad funcional.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios y factores.

Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral. De acuerdo con la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, constructores y protectores, pero no existe una clasificación estandarizada en lo que a grupos básicos se refiere, por lo que la clasificación puede variar de unas guías dietéticas a otras. No obstante, suelen coincidir en los aspectos fundamentales agrupando los alimentos en diversos tipos y grupos según su función principal y contenido predominante en nutrientes.

Una clasificación tradicional es la siguiente:

CEREALES

Los **cereales** son uno de los grupos de alimentos más importantes para la humanidad. Desde tiempos antiguos, civilizaciones enteras han basado su sustento en ellos, gracias a su disponibilidad, valor nutricional y facilidad de conservación.

¿Qué son los cereales?

Los cereales son **plantas gramíneas** cuyos granos o semillas se utilizan como alimento.

Algunos de los cereales más conocidos son:

- Trigo
- Arroz
- Maíz
- Cebada
- Avena
- Centeno
- Sorgo

De estos granos se derivan productos como harinas, panes, pastas, galletas, cereales de desayuno y productos de repostería.

Estructura del grano de cereal

Cada grano de cereal está compuesto por varias partes:

- **Salvado:** capa externa rica en fibra, vitaminas y minerales.
- **Endospermo:** centro del grano, mayoritariamente compuesto por almidón (hidratos de carbono) y parte de la proteína.
- **Germen:** pequeña parte del grano que contiene grasas saludables, vitaminas del complejo B y antioxidantes.

Cuando los cereales son procesados y se les elimina el salvado y el germen, se convierten en **cereales refinados**, que tienen **menor contenido de fibra y nutrientes**. Los cereales integrales, en cambio, conservan todas las partes del grano, ofreciendo mayores beneficios para la salud.

Valor nutricional de los cereales

Los cereales son fundamentales en la dieta por su perfil nutritivo:

- **Carbohidratos (65-75%):** principalmente complejos, que liberan energía de manera sostenida.
- **Proteínas (6-12%):** aunque de menor valor biológico que las de origen animal, complementan muy bien si se combinan con legumbres.
- **Grasas (1-5%):** generalmente en baja cantidad, excepto en el maíz.
- **Vitaminas:** especialmente del complejo B (B1, B2, B3).
- **Minerales:** hierro, calcio, fósforo y potasio.
- **Fibra:** presente especialmente en cereales integrales, mejora la digestión y previene enfermedades crónicas.

Importante: la fibra ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y azúcar en sangre, regula el tránsito intestinal y proporciona sensación de saciedad.

Función principal de los cereales

La función principal de los cereales es **energética**, ya que su contenido elevado en hidratos de carbono complejos proporciona el **combustible esencial** para el cerebro, los músculos y todas las funciones metabólicas.

Más del 50% de la energía diaria recomendada debe provenir de carbohidratos, especialmente de cereales integrales y legumbres.

Hidratos de carbono:

- **Complejos:** liberan glucosa de manera progresiva, evitando picos de azúcar en sangre.
Ejemplos: avena, arroz integral, pan de trigo entero.
- **Simples:** como el azúcar refinado o los dulces, generan energía rápida pero poco duradera y pueden causar problemas metabólicos si se consumen en exceso.

Una alimentación saludable debe priorizar el consumo de hidratos de carbono complejos.

Ventajas del consumo de cereales integrales

- Mayor aporte de **fibra dietética**.
- Mayor contenido de **vitaminas del complejo B** y antioxidantes.
- Mayor sensación de **saciedad**, lo que ayuda a controlar el peso.
- **Mejor control del azúcar en sangre**, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.
- **Mejor salud digestiva**, previniendo el estreñimiento.

Consejo práctico: Siempre que sea posible, elige pan, pasta, arroz y cereales de desayuno **integrales**, en lugar de sus versiones refinadas.

Combinar cereales para mejorar su calidad proteica

Aunque los cereales contienen proteínas, éstas no tienen todos los aminoácidos esenciales en las proporciones óptimas. Para obtener **proteínas de alto valor biológico**, es recomendable combinarlos con:

- **Legumbres** (ejemplo: arroz con frijoles, lentejas con arroz).
- **Lácteos** (ejemplo: cereal de avena con leche).
- **Huevos o pescado**.

La combinación de cereales y legumbres forma un plato altamente nutritivo, ideal para dietas saludables y sostenibles.



Cereales, aliados esenciales para una vida activa

Los cereales son uno de los pilares más importantes de la alimentación humana. Su aporte de energía, nutrientes esenciales y su versatilidad culinaria los convierten en un alimento básico que no debe faltar en una dieta equilibrada.

Consumir cereales integrales diariamente es una de las mejores estrategias para promover la salud, mejorar el bienestar digestivo, controlar el peso corporal y prevenir enfermedades crónicas.



Una alimentación consciente, variada y balanceada, donde los cereales integrales ocupen un lugar destacado, es la mejor inversión en salud que podemos hacer, tanto para nosotros mismos como para nuestras familias.

ALIMENTOS VEGETALES

Los alimentos de origen vegetal constituyen uno de los grupos más importantes para una dieta equilibrada. No solo aportan nutrientes esenciales, sino que también son aliados clave para la prevención de enfermedades crónicas, el fortalecimiento del sistema inmune y el mantenimiento de una buena calidad de vida.

El consumo diario de una variedad de alimentos vegetales asegura un aporte rico en vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Además, su diversidad de colores, sabores y texturas hace que su inclusión en la dieta sea deliciosa y accesible.



Principales tipos de alimentos vegetales

Los alimentos vegetales comprenden diversas categorías, según la parte de la planta que se consume o las características de su contenido nutricional.

Verduras

Las verduras son partes comestibles de las plantas, generalmente de color verde, aunque el término se amplía a otros colores. Pueden incluir:

- **Hojas:** como la lechuga, espinaca y acelga.
- **Tallos:** como el espárrago y el apio.
- **Semillas verdes:** como las habas tiernas y guisantes.
- **Inflorescencias:** como la alcachofa y el brócoli.
- **Frutos no dulces:** como el pepino y el pimiento.

Las verduras son ricas en agua, fibra, vitaminas (especialmente vitamina C, ácido fólico y provitamina A) y minerales como potasio y magnesio, aportando pocas calorías, lo que las convierte en alimentos ideales para todas las edades.

Tubérculos

Los tubérculos son tallos subterráneos ensanchados que almacenan nutrientes:

- Ejemplos: papa, yuca, camote y batata.

Son fuentes importantes de hidratos de carbono complejos (almidón), fibra y minerales. Proporcionan energía sostenida y, en el caso del camote, también vitamina A en forma de betacaroteno.

Hortalizas

El término hortaliza abarca un conjunto amplio de vegetales cultivados en huertas. Incluye:

- **Verduras.**
- **Tubérculos.**
- **Raíces:** como la zanahoria, el rábano y la remolacha.
- **Bulbos:** como la cebolla, ajo y puerro.
- **Frutos:** como el tomate, pepino y berenjena.

Las hortalizas son esenciales en la alimentación por su riqueza en fibra, antioxidantes naturales y su bajo aporte calórico, favoreciendo la salud cardiovascular y digestiva.

Legumbres

Las legumbres son las semillas secas de plantas de la familia de las leguminosas. Ejemplos incluyen:

- Lentejas
- Frijoles
- Garbanzos

- Soya
- Arvejas

Son consideradas una fuente **extraordinaria de proteína vegetal**, fibra, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, zinc y magnesio. Además, tienen un bajo contenido de grasas saturadas y su consumo está asociado a una disminución del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Frutas

Las frutas son los frutos carnosos dulces o ligeramente ácidos de las plantas:

- Ejemplos: manzana, naranja, mango, plátano, fresas.

Son una fuente insustituible de vitaminas (especialmente vitamina C), antioxidantes, agua, fibra y azúcares naturales. Su consumo diario es indispensable para proteger el sistema inmune y mantener una adecuada hidratación.

Frutos secos

Los frutos secos contienen menos del 50% de agua y son semillas altamente nutritivas:

- Ejemplos: nueces, almendras, pistachos, avellanas.

Proporcionan grasas saludables (ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados), proteínas, fibra, antioxidantes y minerales como magnesio y zinc. Consumidos con moderación, favorecen la salud cardiovascular y cerebral.

Cereales

Los cereales son granos de plantas gramíneas, básicos en la alimentación:

- Ejemplos: arroz, maíz, trigo, avena, cebada.

Son una fuente primaria de carbohidratos complejos, fibra, algunas proteínas y vitaminas del grupo B. Cuando se consumen en su forma integral, su valor nutricional es aún mayor.

Aportes nutricionales destacados

Los alimentos vegetales ofrecen una amplia gama de beneficios:

- **Fibra dietética:** mejora la digestión, regula el tránsito intestinal y reduce el riesgo de enfermedades como el cáncer colorrectal y la diabetes.
- **Vitaminas:** esenciales para procesos inmunológicos, metabólicos y de reparación celular.
- **Minerales:** fundamentales para la función neuromuscular, ósea y cardiovascular.
- **Compuestos antioxidantes:** como los polifenoles, que protegen contra el envejecimiento celular y diversas enfermedades.

Un plato colorido es un plato nutritivo. Consumir alimentos vegetales de diversos colores asegura una mejor variedad de nutrientes y antioxidantes.

El poder nutricional de las legumbres

Las legumbres merecen un capítulo especial dentro de los alimentos vegetales, debido a su perfil nutricional sobresaliente:

- **Contenido proteico:** 17-25%, superando al de los cereales y aproximándose al de las carnes.
- **Hidratos de carbono complejos:** principalmente almidón, que proporciona energía de liberación lenta.
- **Bajo contenido de grasas:** excepto en el caso de la soya, rica en grasas saludables.
- **Vitaminas y minerales:** aporte significativo de vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, ácido fólico) y minerales como hierro, zinc, potasio, fósforo y magnesio.

Combinaciones inteligentes

La proteína de las legumbres, aunque abundante, no es completa (carece de algunos aminoácidos esenciales). Para obtener una proteína de alto valor biológico, se recomienda combinarlas con cereales:

- Arroz con lentejas
- Tortillas de maíz con frijoles
- Pasta con garbanzos
- Fideos con arvejas

Estas combinaciones mejoran la calidad de la proteína, haciendo que sea comparable a la proteína de origen animal.

Beneficios adicionales:

- **Regulan la glucemia:** ideales para personas con diabetes debido a su bajo índice glucémico.
- **Reducen el colesterol:** gracias a su alto contenido de fibra soluble.
- **Favorecen la saciedad:** útiles en tratamientos de sobrepeso y obesidad.
- **Previenen enfermedades digestivas:** la fibra de las legumbres promueve la salud intestinal.
- **Prevención de anemias:** aunque el hierro vegetal se absorbe en menor cantidad que el de origen animal, su consumo junto a alimentos ricos en vitamina C mejora significativamente su absorción.

Plantas que alimentan y sanan

Los alimentos vegetales, en todas sus formas y variedades, deben constituir la **base de una alimentación saludable**. Incorporarlos diariamente:

- Mejora la calidad nutricional de la dieta.
- Previene enfermedades crónicas.
- Favorece el bienestar físico y emocional.
- Promueve un estilo de vida sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

Educar a las nuevas generaciones en el valor de los alimentos vegetales es sembrar salud, vitalidad y respeto por la naturaleza.

LECHE, YOGURES Y QUESOS

La leche es un líquido nutritivo de color blanco opaco, producido por las glándulas mamarias de las hembras de los mamíferos. Este alimento es esencial en la etapa inicial de la vida, ya que constituye la primera fuente de nutrición para los recién nacidos. Con el paso de los siglos, la leche se ha convertido en un pilar fundamental de la dieta humana, no solo en su forma natural, sino también como base para una gran variedad de productos derivados, como el yogur, el queso, la mantequilla, la crema, la leche condensada y la leche en polvo.



La leche destaca por ser una combinación equilibrada de agua, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Esta composición única la convierte en un alimento completo, capaz de satisfacer múltiples necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.

¿Por qué son importantes los productos lácteos en la alimentación?

Los productos lácteos desempeñan un papel esencial en la nutrición humana. Son especialmente recomendados en períodos de crecimiento acelerado —como la infancia y la adolescencia—, donde las necesidades de nutrientes como el calcio y las proteínas son más altas. También son fundamentales durante el embarazo y la lactancia, etapas en las que el cuerpo requiere un aporte extra de vitaminas y minerales para apoyar el desarrollo del feto y la producción de leche materna.

En la adultez, y especialmente en la tercera edad, los lácteos ayudan a preservar la densidad ósea y a prevenir enfermedades como la osteoporosis, que se caracteriza por una disminución progresiva de la masa ósea y un aumento del riesgo de fracturas.

Composición y beneficios nutricionales de los lácteos

Los lácteos son reconocidos por su riqueza en varios nutrientes clave:

1. Proteínas de alta calidad

Las proteínas presentes en los lácteos, como la caseína y la lactoalbúmina, son de alto valor biológico. Esto significa que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo. Las proteínas son fundamentales para la formación y reparación de tejidos, el crecimiento muscular, la producción de hormonas y el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

2. Calcio

El calcio es uno de los minerales más abundantes en el cuerpo humano, y su principal función es la formación y el mantenimiento de huesos y dientes fuertes. También participa en la coagulación sanguínea, la transmisión de impulsos nerviosos y la contracción muscular. La leche y sus derivados son las fuentes más accesibles y eficaces de calcio en la dieta diaria.

3. Vitaminas liposolubles A y D

La vitamina A es esencial para la salud ocular, el mantenimiento de la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. La vitamina D, por su parte, facilita la absorción de calcio en el intestino y contribuye a la mineralización ósea, ayudando a prevenir enfermedades como el raquitismo en los niños y la osteomalacia en los adultos.

4. Vitaminas del complejo B

Los lácteos contienen vitaminas como la riboflavina (B2), que participa en la producción de energía a partir de los alimentos, y la vitamina B12, que es crucial para la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento neurológico.

5. Lactosa

La lactosa es el azúcar natural de la leche. Aunque algunas personas presentan intolerancia a la lactosa, en individuos sanos esta sustancia contribuye a la absorción de calcio y promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.

Principales productos lácteos y sus características

La variedad de productos derivados de la leche permite integrarlos fácilmente en la dieta diaria de formas muy diversas:

Leche

Puede ser entera, semidescremada o descremada, dependiendo del contenido de grasa. Cada tipo conserva la mayoría de los nutrientes esenciales, aunque varía en aporte calórico.

Yogur

Se obtiene por la fermentación de la leche a través de bacterias específicas (como *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*). El yogur natural, sin azúcares añadidos, es una excelente fuente de probióticos, que mejoran la flora intestinal y fortalecen el sistema inmune.

Queso

El queso se elabora mediante la coagulación de la leche y la posterior separación del suero. Existen muchos tipos de queso, desde frescos hasta curados, y su valor nutricional varía en función de su contenido de agua, grasa y proteínas.

Otros derivados

Incluyen la mantequilla, la crema de leche y el kéfir, entre otros. Aunque algunos de estos productos son más ricos en grasas, en cantidades moderadas pueden formar parte de una dieta equilibrada.

Cómo elegir y consumir productos lácteos

Con la amplia oferta actual, es importante saber elegir productos lácteos saludables:

- **Preferir versiones bajas en grasa** si se busca controlar el peso o el colesterol.
- **Evitar productos con azúcares añadidos** innecesarios, especialmente en yogures y leches saborizadas.
- **Leer las etiquetas nutricionales** para conocer el contenido de calcio, sodio y vitaminas.
- **Elegir productos enriquecidos con vitamina D** para mejorar la absorción del calcio.
- **Asegurar la calidad higiénica** del producto, especialmente en quesos frescos.

Consejos para incluir más lácteos en tu dieta diaria

- Tomar un vaso de leche en el desayuno o como merienda.
- Añadir yogur natural a las frutas para un postre saludable.
- Incluir trocitos de queso en ensaladas o sándwiches.
- Preparar batidos caseros con leche, frutas y un toque de miel natural.
- Usar leche descremada para preparar sopas, purés o postres.

Consideraciones especiales

Algunas personas presentan **intolerancia a la lactosa**, que puede provocar síntomas como hinchazón, gases y diarrea tras consumir productos lácteos. En estos casos, existen alternativas como la leche deslactosada o los productos lácteos fermentados, que son mejor tolerados.

Además, existen personas alérgicas a las proteínas de la leche, en cuyo caso debe evitarse su consumo completamente y buscar asesoría médica para alternativas adecuadas.

GRASAS, ACEITES Y AZÚCARES

La importancia de las grasas en la alimentación

Las grasas y los aceites son componentes esenciales de nuestra dieta. No solo representan la fuente de energía más concentrada, sino que también cumplen funciones vitales en el organismo. Cada gramo de grasa aporta 9 calorías, más del doble que las calorías aportadas por los carbohidratos o las proteínas, que proporcionan 4 calorías por gramo.

Las grasas actúan como vehículos para las vitaminas liposolubles A, D, E y K, permitiendo su correcta absorción en el organismo. Además, son fundamentales para el transporte de nutrientes, la regulación de la temperatura corporal, la protección de los órganos vitales, y la formación de membranas celulares. También desempeñan un papel importante en la producción de hormonas y enzimas necesarias para la vida.



Sin embargo, no todas las grasas tienen el mismo efecto sobre la salud, y entender sus tipos y funciones es clave para mantener un estilo de vida saludable.

Tipos de grasas

Grasas Saturadas: "Las grasas malas"

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, como la manteca, la crema, los productos lácteos enteros, los quesos curados, la yema de huevo, las vísceras y embutidos. También están presentes en algunas fuentes vegetales como el coco y el cacao.

Estas grasas son generalmente sólidas a temperatura ambiente y tienen un efecto negativo sobre la salud cardiovascular. Promueven el aumento del colesterol total en sangre, especialmente del llamado colesterol LDL o "malo", que contribuye a la formación de placas en las arterias (aterosclerosis), aumentando el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades crónicas.

Un consumo elevado de grasas saturadas se asocia también con mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.

Grasas Insaturadas: "Las grasas buenas"

Las grasas insaturadas se dividen en dos grupos:

- **Monoinsaturadas:** Son beneficiosas para la salud cardiovascular. Su principal representante es el ácido oleico, abundante en el aceite de oliva. Estas grasas ayudan a reducir el colesterol LDL sin afectar negativamente el colesterol HDL ("bueno").
- **Poliinsaturadas:** Incluyen dos tipos fundamentales:
 - **Omega-6:** Presentes en aceites vegetales como el de girasol y maíz.
 - **Omega-3:** Encontradas en pescados de aguas frías (salmón, sardinas, atún), así como en semillas de lino, nueces y aceite de soja.

Estas grasas reducen los triglicéridos en sangre, disminuyen la presión arterial y tienen efectos antiinflamatorios, contribuyendo a una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Grasas Trans: "Las grasas industriales"

Las grasas trans son el resultado de un proceso industrial llamado hidrogenación, que convierte aceites líquidos en grasas sólidas para mejorar la textura y la vida útil de los alimentos. Se encuentran en margarinas, productos de panadería, galletas, snacks procesados, golosinas y algunos alimentos congelados.

Este tipo de grasa es especialmente perjudicial, ya que no solo aumenta el colesterol malo (LDL), sino que también disminuye el colesterol bueno (HDL), incrementando notablemente el riesgo de enfermedades del corazón.

El colesterol

El colesterol es una sustancia grasa necesaria para funciones normales como la producción de hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a digerir las grasas. El cuerpo humano fabrica su propio colesterol, pero también lo obtenemos de alimentos de origen animal. Un exceso de colesterol en sangre, combinado con una dieta rica en grasas saturadas, eleva el riesgo de enfermedades cardíacas.

Se encuentra en productos como la manteca, los lácteos enteros, las carnes rojas, los embutidos y los huevos.

Funciones y ventajas de las grasas

Las grasas cumplen funciones indispensables para el organismo:

- Son la **principal reserva de energía** del cuerpo.
- **Protegen y amortiguan** los órganos internos contra traumatismos.
- Son **vehículo de vitaminas A, D, E y K**, necesarias para diversas funciones corporales.
- Participan en la **producción de hormonas** y en el **funcionamiento del sistema inmune**.
- Ayudan a **regular la temperatura corporal**.
- Otorgan **textura, sabor y aroma** a los alimentos, aumentando su palatabilidad.

El consumo adecuado de grasas insaturadas, particularmente omega-3 y omega-9, tiene un efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Inconvenientes del exceso de grasas

Aunque necesarias, un exceso de grasas en la alimentación tiene serias consecuencias:

- Contribuye al **desarrollo de obesidad** y al aumento de tejido adiposo corporal.
- Aumenta el riesgo de **diabetes tipo 2** y **síndrome metabólico**.
- Favorece la aparición de **cánceres hormonodependientes** (mama, próstata, útero).
- Incrementa los niveles de **colesterol** y **triglicéridos**, afectando la salud cardiovascular.

Especialmente, el consumo elevado de grasas saturadas y trans tiene un impacto negativo mucho mayor que el propio colesterol dietario.

Grasas visibles e invisibles

- **Grasas visibles:** Aquellas que se pueden identificar claramente en los alimentos, como la manteca, la margarina, la crema, la mayonesa y las grasas de carnes.
- **Grasas invisibles:** Están presentes en alimentos como la leche entera, los quesos, los frutos secos (nueces, almendras, maní), el aguacate, y en alimentos procesados como pasteles, galletitas y helados.

Es importante tener en cuenta tanto las grasas visibles como las invisibles a la hora de controlar la cantidad de grasas en la dieta.

Azúcares: Energía dulce pero peligrosa

¿Qué son los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono (carbohidratos) son la principal fuente de energía del cuerpo. Se dividen en dos grandes grupos:

- **Carbohidratos simples o refinados:** Son de rápida digestión y absorción, provocando aumentos bruscos en los niveles de azúcar en sangre. Se encuentran en el azúcar de mesa, dulces, miel, mermeladas, refrescos azucarados y golosinas.
- **Carbohidratos complejos:** Presentes en alimentos como panes integrales, arroz, legumbres, pastas y vegetales feculentos. Se digieren más lentamente, proporcionando energía sostenida, además de aportar vitaminas, minerales y fibra.

Se recomienda que entre el 50% y el 60% de las calorías diarias provengan de carbohidratos, priorizando siempre los carbohidratos complejos sobre los simples.



Ventajas de los azúcares

- Son **imprescindibles para el funcionamiento del cerebro** y del sistema nervioso.
- Son esenciales para la **contracción muscular** y para la **actividad física intensa**.
- En situaciones de **alto requerimiento energético** —como el crecimiento, la convalecencia o el ejercicio extenuante— los azúcares rápidos son una fuente de energía inmediata.

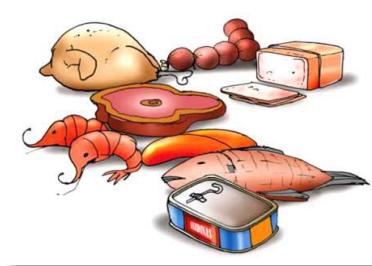
Inconvenientes del consumo excesivo de azúcares simples

- Favorecen el **aumento de peso y la obesidad**.
- Aumentan el **riesgo de caries dentales**.
- Incrementan la posibilidad de **diabetes mellitus tipo 2** en personas predispuestas.
- Son considerados **calorías vacías**, ya que proporcionan energía pero carecen de otros nutrientes esenciales.



CARNES Y HUEVOS

Las carnes constituyen un grupo de alimentos de altísimo valor nutritivo. Son reconocidas principalmente por su aporte de **proteínas de alto valor biológico**, esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. Además, son **la mejor fuente natural de hierro**, mineral indispensable para la formación de glóbulos rojos y la prevención de la anemia.



Se entiende por "carne" a la parte comestible de los músculos de animales sacrificados bajo condiciones higiénicas, incluyendo especies como bovinos (vacas), ovinos (ovejas), porcinos (cerdos), caprinos (cabras) y también aves de corral, animales de caza y mamíferos marinos. Dentro del grupo de carnes también se incluyen las vísceras (hígado, riñón, corazón) y productos derivados como embutidos y fiambres.

Las carnes frescas presentan una composición promedio de **75% agua, 20% proteínas, menos del 5% grasas** y menos del **1% de glúcidos** (hidratos de carbono). Debido a esta composición, son consideradas alimentos proteicos por excelencia.

Contenido graso en las carnes

El contenido de grasa varía significativamente entre diferentes tipos de carne y cortes específicos. Aunque la mayoría de las grasas presentes en la carne son de tipo saturado, esto no significa que deban eliminarse por completo de la dieta; lo importante es consumirlas con moderación.

Se recomienda priorizar el consumo de **carnes magras** (cortes bajos en grasa) y limitar las porciones grasas, buscando un equilibrio saludable.

Además de las proteínas, la carne aporta:

- **Vitaminas del complejo B:** especialmente B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B12 (cobalamina) y ácido fólico.
- **Vitaminas liposolubles A y D.**
- **Minerales:** hierro, potasio, zinc y selenio.

Particularmente, la **carne roja** (como la de res) es conocida por su **elevado contenido de hierro hemínico**, que es mejor absorbido por el organismo que el hierro de origen vegetal.

Vísceras: Nutrientes concentrados

Las vísceras se dividen en:

- **Rojas:** hígado, riñón, corazón, estómago de rumiante (panza) y lengua.
- **Blancas:** sesos y criadillas (testículos).

Son alimentos muy nutritivos, con un contenido proteico similar al de la carne magra, pero con **mayor contenido de grasas saturadas y colesterol**, particularmente en las vísceras blancas. Sin embargo, destacan por su **alto contenido de hierro, vitamina B12 y vitamina A**,

por lo cual su consumo moderado puede ser muy beneficioso para personas en riesgo de anemia o con necesidades aumentadas de estos nutrientes.

Carne de ave y pescado: Opciones ligeras y saludables



La **carne de ave**, especialmente de pollo, es una excelente fuente de proteínas de fácil digestión. Aporta vitaminas del grupo B, hierro, potasio, magnesio, zinc y fósforo. Su contenido graso es bajo y se encuentra mayormente bajo la piel, la cual puede retirarse fácilmente para obtener una carne aún más magra. Se recomienda consumir carne de ave al menos **dos veces por semana**.

El **pescado**, tanto blanco como azul, es otro alimento valioso. Comparado con las carnes rojas, el pescado:

- Tiene una textura más tierna por su bajo contenido de tejido conectivo.
- Es rico en **ácidos grasos omega-3** en el caso de los pescados azules (salmón, atún, sardinas).
- Contribuye a **bajar el colesterol LDL** y proteger el corazón.
- Es fuente importante de vitaminas B12, A, D y E, así como minerales como zinc, magnesio y hierro.

Los mariscos también son ricos en proteínas de alta calidad, minerales y grasas poliinsaturadas saludables, con bajo contenido de grasas totales.

Se recomienda incluir **al menos dos porciones de pescado o mariscos por semana** para una dieta equilibrada.

El huevo: Un superalimento completo

El huevo, especialmente el de gallina, es considerado uno de los alimentos más completos. Su clara contiene **proteínas de altísima calidad** y de excelente digestibilidad, mientras que la yema concentra:



- Grasas (principalmente saturadas y monoinsaturadas).
- Hierro de fácil absorción.
- Todas las **vitaminas liposolubles**: A, D, E y K.

Consumir **de 3 a 4 huevos por semana** es recomendable para aprovechar su riqueza nutricional sin exceder el aporte de grasas saturadas.

Recomendaciones básicas para una alimentación equilibrada

A continuación, algunas sugerencias prácticas para mantener una alimentación saludable y variada:

1. Varía tu alimentación cada día

Consumir diferentes tipos de alimentos asegura que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para crecer, mantenerse saludable y prevenir enfermedades tanto por deficiencia (como desnutrición y anemia) como por exceso (como obesidad y diabetes).

2. Prioriza los granos, raíces y plátanos

Los frijoles, tortillas, arroz, pan integral, yuca, papa, camote y plátanos son excelentes fuentes de energía y nutrientes esenciales. Su consumo diario garantiza el funcionamiento adecuado de los órganos y la reposición de energía gastada.



- El plátano es particularmente rico en **vitamina A y potasio**, ayudando a prevenir la deshidratación.

3. Combina frijoles y tortillas

La combinación de frijoles con tortilla proporciona una **proteína completa**, comparable a la de la carne o el huevo, ideal para dietas balanceadas.

4. No olvides las verduras y hojas verdes

Aportan **vitaminas A y C** para reforzar el sistema inmunológico, mejorar la salud de la piel y facilitar la absorción de hierro vegetal. Además, su **contenido de fibra** mejora la digestión y ayuda a prevenir el cáncer intestinal.



5. Incluye frutas de estación

Además de aportar vitaminas y minerales, las frutas son ricas en **agua y fibra**, protegiendo el sistema digestivo y respiratorio, mejorando la vista y favoreciendo el crecimiento.

6. Consume leche, huevo y sus derivados varias veces por semana

Estos alimentos son fuentes insustituibles de **proteínas de alta calidad**, calcio y vitamina A, esenciales para el crecimiento y la salud ósea.



7. Incluye carnes, menudos o hígados una vez por semana

La proteína de las carnes y sus derivados es necesaria para formar tejidos y combatir infecciones.



8. Utiliza sal yodada con moderación

El **yodo** es fundamental para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides. Consumir sal yodada en pequeñas cantidades ayuda a prevenir problemas de crecimiento y desarrollo mental.



9. Prefiere azúcar fortificada con vitamina A

Aunque el consumo de azúcar debe ser moderado para evitar problemas de obesidad, el uso de azúcar fortificada puede ser una estrategia adicional para asegurar el aporte de vitamina A.

10. Realiza ejercicio diariamente

La actividad física es vital para la salud cardiovascular, muscular y ósea. Se recomienda **al menos 60 minutos diarios** de actividad moderada a intensa para niños y jóvenes.



11. Bebe suficiente agua segura

El agua es esencial para todas las funciones corporales. Se recomienda beber **al menos 8 vasos de agua al día**, especialmente agua hervida o purificada, para garantizar su seguridad.



MENÚ SALUDABLE

A continuación la siguiente lista de alimentos, contienen los nutrientes necesarios para la alimentación de un adolescente. Léela cuidadosamente, realiza menús atractivos que cumplan con los requerimientos para una alimentación saludable.

ALIMENTO	CONSUMO RECOMENDADO
AGUA	7-8 vasos diarios
PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA Y PATATA: - Pan y cereales (mejor integrales) - Arroz y pasta (mejor integrales) y patata	4-5 veces al día 2-4 veces al día 4 veces a la semana
FRUTAS	2-3 veces al día
VERDURAS Y HORTALIZAS	2 veces al día
LECHE, YOGUR Y QUESOS	3-4 veces al día
ACEITE DE OLIVA	4-5 cucharadas al día
PESCADO, CARNE Y HUEVOS: - Pescado - Carne magra (ternera, conejo, pollo) - Huevos	2-3 veces al día 5 veces a la semana 4 veces a la semana 4-5 veces a la semana
LEGUMBRES	2-3 veces a la semana
FRUTOS SECOS	3-4 veces a la semana
CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS	Ocasionalmente
BEBIDAS REFRESCANTES Y ZUMOS ENVASADOS	Ocasionalmente
DULCES, BOLLERÍA, PASTELES, CARAMELOS	Ocasionalmente
PATATAS FRITAS, SNACKS, "FAST FOOD"	Ocasionalmente

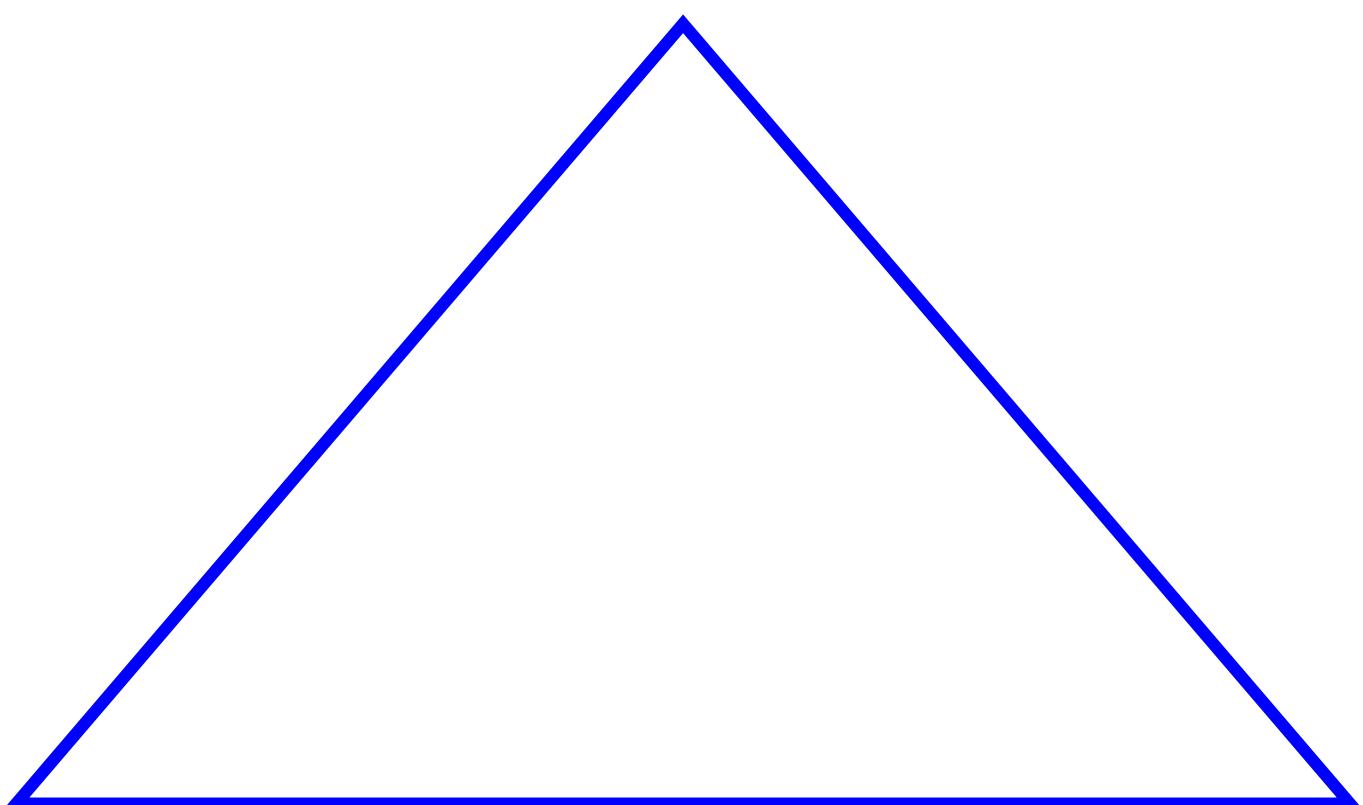
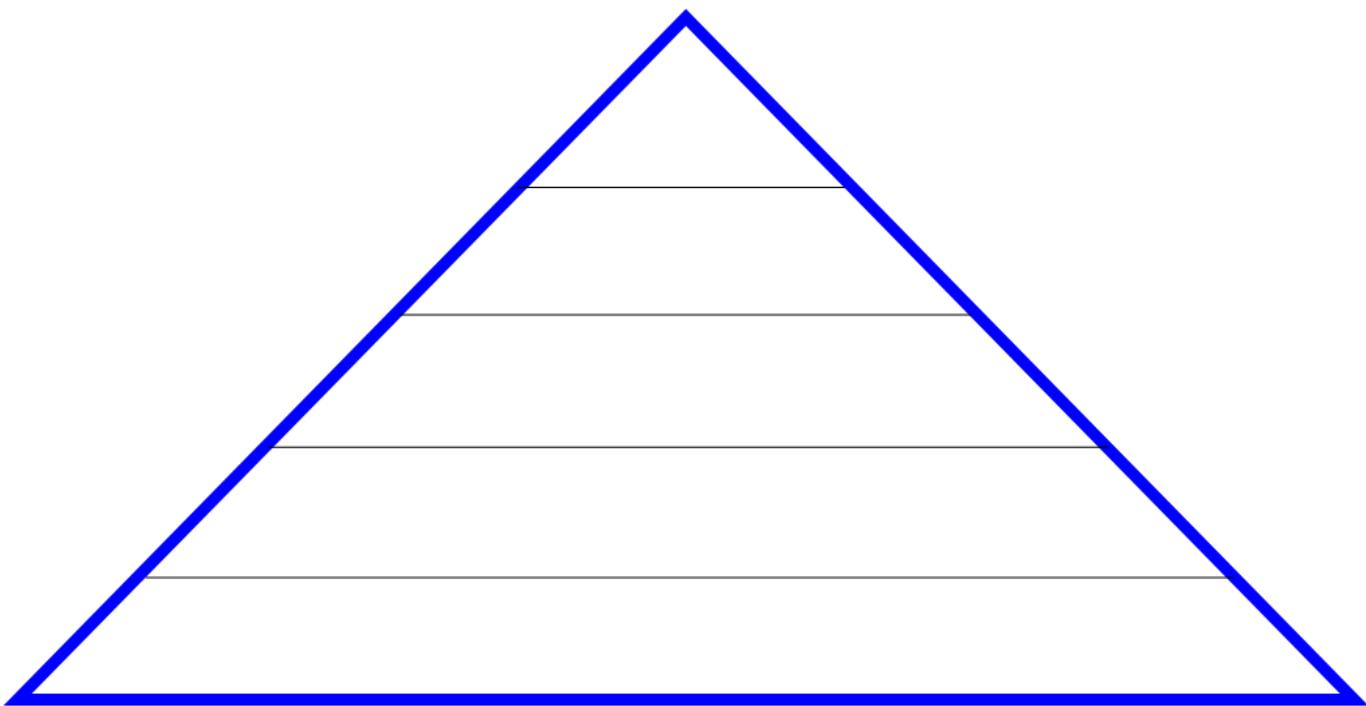
EJERCICIO DE REPASO

1. Piramide alimenticia

Realiza una pirámide alimenticia con los alimentos que tú consumes diariamente. Luego dibuja otra pirámide como la que se propone en clase.

2. Mapa de carnes saludables

Haz un mapa donde clasifiques: Carnes rojas, carnes blancas, pescados, maricos. Agrega dos ejemplos de cada uno y un dibujo pequeño.



Investiga sobre los siguientes nutrientes y contesta.

Mineral	Alimentos donde se encuentra	Sirve para	Efectos por deficiencia
Calcio			
Magnesio			
Sodio			
Yodo			
Hierro			
Cobre			
Zinc			
Flúor			
Potasio			
Selenio			
Fósforo			

4. Lee e investiga acerca del VIH/SIDA, específicamente debe responder a las preguntas siguientes:

1. Historia y evolución de la enfermedad.
2. ¿Cómo se transmite y como no se transmite?
3. Signos y complicaciones.
4. Pruebas y tratamientos: investigar acerca de la prueba ELISA.
5. Prevención.

Lee tu libro y resume.

GRUPO	ALIMENTOS DONDE SE PUEDE ENCONTRAR	PARA QUE LO UTILIZA NUESTRO CUERPO	CONSECUENCIAS DE SU FALTA/O DE SU EXCESO
CARBOHIDRADOS			
LIPIDOS O GRASAS			

PROTEINAS			
MINERALES			

- b. Según tu opinión por qué es importante hacer ejercicio.
- c. Una dieta diaria de una semana realiza utilizando el cuadro de alimentos recomendados.
- d. Según tu opinión como afecta la desnutrición para el desarrollo de nuestro país.

Para terminar recordemos que...

Cuidar nuestro cuerpo: un acto de amor y obediencia a Dios

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.

1 CORINTIOS 6:19-20

Estas palabras nos enseñan que **cada decisión que tomamos sobre nuestro cuerpo (incluyendo cómo nos alimentamos)** refleja nuestro amor y gratitud hacia Dios.

No somos dueños de nuestro cuerpo: **Dios nos lo prestó** para que lo cuidáramos con responsabilidad. Y Él nos dio el ejemplo perfecto de amor y sacrificio al pagar el precio más alto por nosotros: **la vida de su Hijo Jesús.**

Cuando elegimos alimentos que fortalecen y no dañan nuestro organismo, cuando evitamos excesos de grasas, azúcares y hábitos dañinos, **estamos honrando a Dios.**

Cada vaso de agua que bebemos en vez de un refresco azucarado, cada comida equilibrada que preparamos en vez de comida chatarra, cada ejercicio que realizamos para cuidar nuestra salud, **es un acto de obediencia y amor al Creador.**

Glorificar a Dios en nuestro cuerpo es reconocer que todo lo que somos —mente, espíritu y cuerpo— está al servicio de su gloria.

Es comprender que un corazón agradecido no solo se expresa con palabras, sino también con decisiones diarias que muestran respeto por el templo que Dios nos ha confiado.

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:**Sitios web:**

1. <https://www.aboutespanol.com/bienestar-familiar-definicion-y-factores-que-lo-afectan-18440>
2. <http://s21.gt/2017/12/05/guatemala-ocupa-6o-lugar-desnutricion-nivel-mundial/>
3. <https://selecciones.com.mx/9-indicadores-que-alertan-una-posible-malnutricion/>
4. <https://es.familydoctor.org/por-que-debo-hacer-ejercicio/>
5. <https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/>
6. <https://www.eldia.com/nota/2018-4-6-4-1-19-un-llamado-al-movimiento-para-alejarse-de-enfermedades-informacion-general>
7. <http://losviciospresentesenlaadolescencia.blogspot.com/p/consecuencias-de-los-vicios-en-la.html>
8. <http://www.infosalus.com/enfermedades/nutricion-endocrinologia/obesidad/que-es-obesidad-104.html>
9. <https://g.co/kgs/kpWEJr>