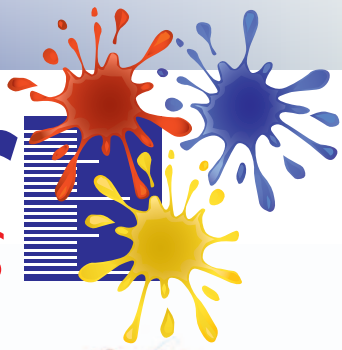


Guía
crecer
sanos



*Educación
para la
Salud*



Esta Guía está dirigida a docentes y profesionales de la salud con contenidos teóricos y prácticos en materia de **alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo de nuestros niños.**

Es ideal para orientar a niños y adolescentes hacia la adopción temprana de hábitos de vida saludable; trabajándola en escuelas, CEF (Centro de Educación Física) y espacios de encuentro.

Analizando nuestros hábitos ...

¿Qué es un hábito?

- Es una práctica adquirida por la repetición frecuente de un acto.
- Es la repetición de una determinada conducta.
- Forma de conducta estable que se adquiere por la repetición de los mismos actos o por tradición.

Conductas que podemos modificar ...

Malos
hábitos
alimentarios



Mal hábito
de fumar



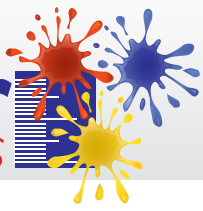
Exceso
de peso

Poner mucha
sal a las
comidas



Más de 2-3
horas diarias
de TV





Alimentación Saludable

Capítulo

1

La palabra clave
es variedad



*Nutrición y
alimentación
¿Es lo mismo?
No...*

Nutrición

- Es el conjunto de procesos fisiológicos por los que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.
- Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.
- Incluye la alimentación.

Alimentación

- Es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.
- Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo.
- La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos, socioculturales, biológicos y psicológicos.
- Se aprende.

Procesos involucrados en la Nutrición

Alimentación

Es la acción en la que aportamos el alimento al organismo. Comprende desde el momento de la ingesta hasta que los nutrientes llegan al intestino delgado para su absorción.

Metabolismo

Una vez que los nutrientes son absorbidos, comienzan los procesos químicos de utilización, aprovechamiento y depósito de éstos (catabolismo y anabolismo).

Excreción

Es el proceso de eliminación de las sustancias de desecho del organismo.

Alimentos = Energía

Alimentación

El cuerpo para funcionar necesita energía que se obtiene de los alimentos que comemos.

Los nutrientes que nos dan Energía son:



• **Proteínas**
(carnes, lácteos, huevo).



• **Hidratos de Carbono**
(pan, pastas, arroz, polenta, papa, batata y legumbres).



• **Grasas**
(manteca, aceites, margarina, crema de leche).

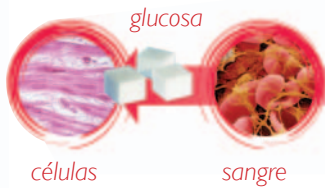


Metabolismo

Una vez que el alimento (llamado en el organismo “bolo alimentario”) llega al intestino delgado y comienza la absorción de los nutrientes, que deberán llegar a las células de nuestro cuerpo para brindar la energía necesaria.



- Los alimentos se transforman en **glucosa** (una forma de azúcar)



- La glucosa (energía) de los alimentos debe **pasar primero a la sangre y después a las células** del cuerpo.

Excreción

Una vez que el organismo utilizó y/o almacenó la energía que necesitaba, debe hacer limpieza y eliminar las sustancias de desecho, que no utiliza y necesita descartar.

El organismo elimina desechos es a través de:



¿Para qué comemos?

- Para mantener todas las funciones de nuestro cuerpo
- Para reparar el desgaste diario y sentirnos más fuertes.
 - Para mejorar nuestras defensas y no enfermarnos.
 - Para pensar, aprender y jugar mejor.
 - Para permitir un correcto proceso de desarrollo y crecimiento.

Esto se logra si consumimos en el día toda la energía y nutrientes necesarios ...

La energía se aporta a través de las CALORIAS ...

¿Qué son las calorías?

La caloría es una **unidad de medida de energía** que se encuentra almacenada en los alimentos y en tu cuerpo.

Podemos comparar las calorías con el combustible que usa el auto.

Tu cuerpo al igual que el auto necesita ENERGIA para funcionar.

Lo importante es la CALIDAD del combustible que ingresemos y para ello debemos elegir correctamente los alimentos.



Los alimentos deben ser ricos en nutrientes para aportar buena energía diaria y crecer sanos.

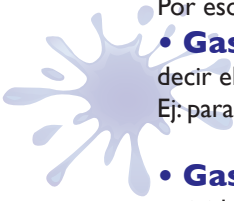


¿Cuántas calorías necesitamos al día?

Las calorías que necesitamos ingresar diariamente depende de las que gastamos y de nuestro momento biológico: **el crecimiento**. Estas necesidades dependen de la edad.

Por eso es importante conocer cuáles son los gastos diarios:

- **Gasto Calórico Basal:** es el gasto metabólico vital, es decir el gasto requerido para las funciones orgánicas básicas. Ej: para respirar.
- **Gasto Calórico por Actividad:** Incluye las actividades cotidianas que realicemos (estudiar, jugar, hacer un deporte, etc).



Gasto Calórico Total: gasto basal + gasto por actividad



Es importante conocer según la edad que tengas cuáles son las porciones de alimento que debes comer todos los días para alcanzar a cubrir la energía que necesitas para crecer.



La necesidad de energía depende de muchos factores

• **Peso y talla:**

Influyen en el requerimiento calórico de una persona.

• **Edad :**

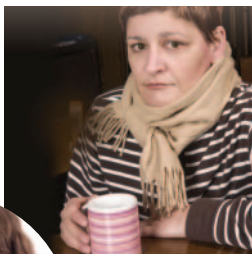
A mayor edad menor requerimiento calórico.

• **Sexo:**

Por su mayor contextura física, en general el hombre requiere mayor aporte calórico.

• **Contextura Corporal:**

A mayor contextura física mayor requerimiento calórico.



• **Actividad (laboral, recreativa y/o deportiva):**

El requerimiento calórico varía según la intensidad y duración de la actividad.

• **Momento biológico:**

Durante el crecimiento, embarazo y lactancia se requiere mayor aporte calórico para satisfacer sus necesidades incrementadas.

• **Temperatura ambiental:**

Cuanto más frío hace, es mayor requerimiento calórico.

