

¿Cómo mantener la salud? Desarrollo de un estilo de vida saludable.

COMPETENCIAS QUE SE FAVORECEN.

Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.

APRENDIZAJES ESPERADOS.

Analiza las ventajas de preferir el consumo de agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.

Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable

EL EJERCICIO FÍSICO, BEBER AGUA POTABLE Y LA ALIMENTACIÓN SANA.

Estos son los factores que debemos tomar en cuenta para alcanzar una vida saludable.

EL EJERCICIO FÍSICO CONTRIBUYE A DISFRUTAR LA VIDA CON MAYOR PLENITUD.

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para "verse y sentirse mejor" .Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.

- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

¿CÓMO EJERCE EL EJERCICIO FÍSICO SUS EFECTOS BENEFICIOSOS?

Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.



Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre los aspectos psicológicos.

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con

estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).

- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

CORRECTA ALIMENTACIÓN.



Una incorrecta alimentación puede provocarnos carencias como son; apatía, irritabilidad, cansancio, pérdida de interés hacia las cosas y, en definitiva, un estado general de malestar.

Las carencias ocasionan trastornos sobre la salud de los individuos, pero también el excesivo consumo de alimentos provocan cuadros de enfermedad. Los países de alto nivel de vida y gran poder adquisitivo tienen problemas de obesidad, colesterol, caries, arteriosclerosis, causas que también inducen a la muerte por infarto, trombosis, cirrosis, etc.

Enfermedades como las carencias o las producidas por exceso o desequilibrios de alimentación se pueden evitar en gran parte o al menos prevenirlas con una dieta equilibrada que recoja lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar. Una correcta alimentación pasa por realizar cinco comidas diarias; desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

El desayuno es una de las comidas fundamentales del día, mejora el rendimiento físico e intelectual, permite equilibrar el consumo de calorías, puede ayudar a prevenir la obesidad en niños y contribuir a conseguir una dieta más equilibrada. Un desayuno completo es aquel que está compuesto por lácteos o derivados, cereales y frutas o zumos naturales.



A media mañana se debe realizar una ingesta moderada de alimentos, un yogur desnatado y fruta o un café y una tostada con tomate y aceite de oliva son algunos ejemplos.

El almuerzo debe contener alimentos de los diferentes grupos de la pirámide alimenticia. La preparación culinaria debe ser sencilla, optar por carnes y pescados a la plancha, hervidos o asados evitando abusar de los fritos, guarniciones compuestas por ensaladas o verduras, elevar el consumo de pescado en detrimento del de carne, y postres a base de fruta es lo más recomendable para realizar una dieta mediterránea saludable y equilibrada.

En la merienda debemos completar el aporte energético del día. Frutas, productos lácteos o bocadillos son una buena opción.

La cena debe estar compuesta por los alimentos de la pirámide que aun no hayamos ingerido a lo largo del día. Es recomendable consumir alimentos de fácil digestión como las cremas de verduras o sopas, pescados o filetes de pollo a la plancha, ensaladas.

OTRAS CONSIDERACIONES

MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Una correcta manipulación de los alimentos reduce el riesgo de intoxicaciones alimentarias. El control de la temperatura, la higiene personal y la limpieza en la cocina son fundamentales.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha elaborado un decálogo para prevenir los riesgos alimentarios:

- Elegir alimentos tratados con fines higiénicos.
- Cocinar bien los alimentos

- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
- Conservar adecuadamente los alimentos cocinados.
- Recalentar bien los alimentos cocinados.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
- Lavarse las manos frecuentemente y de modo correcto.
- Mantener limpia y desinfectada todas las partes de la cocina y los utensilios.
- Proteger a los alimentos de insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua potable y mantener los productos químicos y de limpieza lejos de los alimentos.

LA HIGIENE PERSONAL



- Una higiene personal adecuada reduce la posibilidad de contagio de microorganismos a los alimentos.
- Lavarse bien y frecuentemente las manos
- Uñas deben estar cortadas y limpias
- Evitar salivar los alimentos al habla
- No estornudar ni toser sobre los alimentos
- Llevar el cabello recogido y la ropa limpia