



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia

Tema 1:

¿Qué es la Alimentación Saludable?



Propósito:



Comprender la importancia de la alimentación saludable en nuestra vida cotidiana.

En la actualidad colombiana han cambiado muchas cosas con respecto al estilo de vida de nuestros ancestros; una de ellas es la forma de alimentarnos.



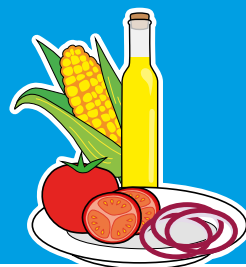
Hace 50 o 60 años, la alimentación estaba basada en alimentos frescos y naturales; en los casos en que se incluían algunos productos procesados o altas cantidades de carbohidratos se compensaba el excedente de calorías realizando las labores físicas diarias que generaban un consumo energético alto; por ejemplo, era muy común caminar largas distancias o movilizarse en vehículos de tracción animal como mulas, burros o caballos; con ello, la población desarrollaba fuerza, destreza o resistencia para soportar la exigencia física que requería cualquiera de estas formas de desplazamiento, además de aumentar el gasto energético consumido en exceso; así mismo, había mayor disponibilidad de acceso al agua con fuentes seguras y menos contaminadas (Módulo Conceptual Caja de Herramientas EVS, 2020).

Ahora, nuestra alimentación incluye grandes cantidades de productos ultraprocesados debido al cambio en las dinámicas actuales de alimentación y del modo de vida urbano. Lo anterior se refleja en que en el presente tenemos menos tiempo para cocinar en casa con alimentos frescos.

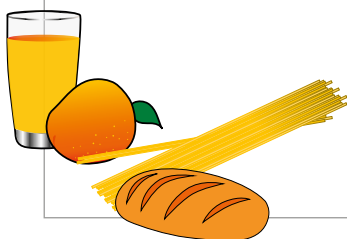
Sumado a ello, muchas de las acciones que desarrollamos tienen poca carga de actividad física y, por tanto, no se alcanza a consumir toda la energía que proveen los carbohidratos y los productos ultraprocesados; esta carga se queda contenida en nuestro cuerpo convirtiéndose en grasas y azúcares; a largo plazo, esta acumulación puede causar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, entre otras.

Descubre lo que tienes en tu cocina

Ve a la cocina de tu casa y por medio de un dibujo, haz una lista de los alimentos para consumo humano que encuentras en ella.



- Ahora encierra en un círculo los que más te gustan
- ★ Y con una estrella los que más consumen en tu casa



Ten tu lista a la mano y contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál de los alimentos que dibujaste en el anterior cuadro te gustan más? ¿Por qué?

¿Cuál es tu preparación favorita con ellos?

¿Cuál de los que dibujaste en el cuadro anterior te gustan menos? ¿Por qué?





¿Qué es la alimentación saludable?

“Aquella que da a las personas todos los nutrientes y la energía que necesitan para estar en buenas condiciones en cualquier edad o momento de la vida –etapa de lactancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez– y por eso, es una necesidad básica para todos nosotros” (MSPS & FAO, 2013).

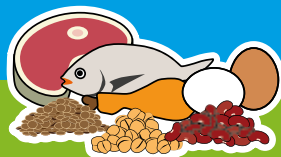
De los buenos alimentos obtenemos los siguientes elementos:

Nutrientes:



sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Los seis principales grupos de nutrientes son: proteína, hidrato de carbono, grasas, minerales, vitamina y agua (FAO, 2015), ejemplo: las frutas, verduras y carnes contienen vitamina A, B, C, D, calcio, hierro, potasio, zinc, etc.

Alimentos:



aquellos obtenidos directamente de las plantas o animales, no son sometidos a ninguna alteración desde el momento de su extracción hasta su preparación o consumo. Por ejemplo: frutas, verduras, proteínas animales (carne de pollo, cerdo, res, etc.), proteínas vegetales (lenteja, frijol), cereales, tubérculos, etc.

Productos ultraprocesados:



formulaciones industriales fabricadas con varios ingredientes. Estos contienen varias sustancias que no son comúnmente usadas en preparaciones saludables, así como aditivos que modifican el color, sabor, textura, del producto final. Son conocidos como “comida chatarra”. Suelen tener altos contenidos calóricos, de sodio, azúcares y grasas saturadas perjudiciales para la salud. Ejemplo: gaseosas, paquetes, jugos en caja, sopas instantáneas, salsas, enlatados, etc.



Cuando hablamos de alimentarnos saludablemente nos referimos a que lo que comemos realmente provea los nutrientes necesarios para que todos nuestros órganos funcionen de una manera adecuada y prevenir enfermedades no transmisibles como obesidad, enfermedades cardio vasculares, diabetes, entre otras.



En el siguiente video de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), identificarás las situaciones de nutrición y malnutrición en el mundo:



<https://youtu.be/GQQUVM5I7oo>



El consumo frecuente de productos ultraprocesados puede ocasionar graves daños en tu salud; esto se explica porque contienen grandes cantidades de azúcares, grasas saturadas, aditivos, conservantes y demás que causan enfermedades como diabetes, problemas cardiovasculares, obesidad, entre otras. En este sentido, reflexiona acerca de las siguientes preguntas:

¿Qué productos ultraprocesado consumes en tu día a día?

¿Qué consecuencias crees que tiene este tipo de comida para tu salud?



Preparando recetas saludables

Vamos a personificar a un cocinero o cocinera (puedes usar un gorro o delantal si tienes en casa) y hoy vas a preparar una rica receta, fácil y saludable para compartir con quien quieras.

Debes tener presente lo siguiente:



Ten en cuenta que la receta que vayas a preparar debe llevar alimentos naturales y frescos.



Evita el uso de productos ultraprocesados; mientras los alimentos son más frescos, son más saludables.



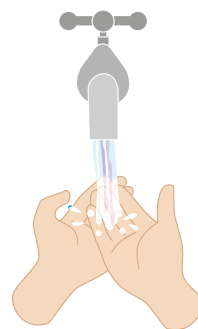
Utiliza condimentos y aliños naturales.



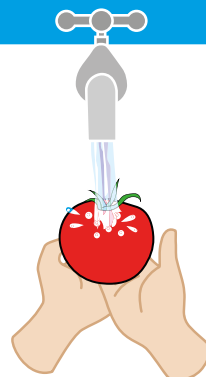
Prefiere al preparar tu receta usar los métodos asados, al vapor y los cocidos, evita los fritos.



Prepara con mínimas cantidades de sal y grasa y mejor aún, si evitas el uso de azúcares o endulzantes artificiales.



“Recuerda lavarte muy bien las manos antes de manipular los alimentos y lavar muy bien cada alimento antes de prepararlo”





Vas a hacer una preparación sencilla y saludable con alimentos que tengas a la mano en casa; puede ser una receta tradicional de tu región o de tu familia.

- 1 Escribe en una hoja los ingredientes.
.....
- 2 Escribe el paso a paso de cómo se prepara lo que vas hacer. A eso se le llama receta; no olvides poner las cantidades y medidas exactas de los ingredientes.
.....
- 3 Prepara tu receta (si necesitas ayuda de alguien, puedes pedirla).
.....
- 4 Sirve de manera creativa y atractiva tu plato de tal manera que generes en las demás personas el deseo de consumirlo.
.....
- 5 Invita y disfruta con alguien con quien vivas o desees compartir.



¿Qué fue lo que más te gustó de la preparación? ¿Por qué?



¿Qué comentarios hicieron las personas a las que les preparaste la receta?



¿Crees que podrías hacer más preparaciones de recetas saludables? Realiza una receta saludable diferente a la que se ha mencionado en esta guía.



¡Recuerda!
Si te es posible, toma una foto o haz un vídeo pequeño de la preparación.



Reto de la receta

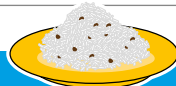
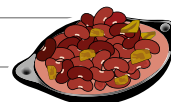
Te invitamos a que retes a alguna de las personas que integran el grupo dinamizador a realizar tu receta; para ello puedes llamarlas por teléfono; también puedes hacer un video y enviárselo por WhatsApp u otra red social o medio de comunicación. Lo importante es que le envíes el paso a paso de la receta, los ingredientes, la receta y las instrucciones.

Para saber si lo hizo y compartir su reto, pídele que se tome una foto o que tenga alguna evidencia y te la comparta¹.

Recuerda que las preparaciones sanas siempre van asociadas al uso de alimentos saludables, frescos y preferiblemente locales; además, conviene evitar las adiciones de salsas o aderezos que ya vienen listos en sobres para consumir porque, como sabes, contienen azúcar añadida, grasas saturadas y son altas en sodio. Utiliza sazónadores naturales como hierbas aromáticas (hierbabuena, albahaca, cilantro, etc.) y especias (tomillo, laurel, orégano, etc.).



¿Qué tal si haces una lista corta sobre cuáles de los ingredientes de la receta que preparaste son cultivados o producidos en la región y dónde los consigues?



¿Sabías que?

Los alimentos cultivados en tu región y consumidos en cosecha son más frescos y económicos, pues el tiempo entre el cultivo hasta tu mesa es más corto; esto contribuye para tener una mayor calidad del alimento.

¹ Nota aclaratoria: Protección de datos de imágenes: Las fotos donde aparezcan niñas, niños y adolescentes debe tener previa autorización por una persona adulta para su uso; si lo van a compartir por redes sociales, deben hacerlo con supervisión.