

¿Cómo como?



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

ai aulas y
andamios
editora

¿Cómo como?

Weidenbach, Diego

¿Cómo como? : alimentación saludable / Diego Weidenbach ; contribuciones de María Florencia Ojea ; coordinación general de Paula Martínez ; Laura Prol ; María Florencia Ojea. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aulas y Andamios, 2016.

16 p. ; 21 x 15 cm. - (Salud y familia)
ISBN 978-987-1597-64-2

1. Consejos de Salud. 2. Alimentación. I. Ojea, María Florencia, colab. II. Martínez, Paula, coord. III. Prol, Laura, coord. IV. Ojea, María Florencia, coord. V. Título.

CDD 613.2

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autor >>> **Diego A. Weidenbach**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Colaboradora >>> **María Florencia Ojea**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social, **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y andamios Editora.

• 2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE





¿qué es Y POR QUÉ?

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que necesitas para mantenerte sano.

Es importante porque el alimento es el combustible del cuerpo (si se le da un combustible de mala calidad, el cuerpo no va a funcionar bien). No existe un solo alimento que cubra las necesidades básicas de tu cuerpo, por eso hay que incluir variedad.



¿Qué pasa si **no** comés saludable?

No te vas a desarrollar bien, ni vas a poder rendir bien en la escuela o en el deporte, porque vas a tener poca energía (poco combustible).



energía



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



energía





actividad física

- ▶ Comer poco y hacer mucho ejercicio, ¿fórmula para bajar de peso?

control de peso



- ▶ ¿Qué es la obesidad?
- ▶ ¿Si mis familiares son obesos, yo también voy a ser obeso?
- ▶ Las dietas

enfermedades



¿QUÉ es la energía?

Es aquello que el cuerpo necesita para funcionar.

Si no te alimentás correctamente, te vas a sentir cansado, fatigado, no vas a poder estudiar bien, bailar ni pasear, ni hacer nada sin estar agotado.

¿Cómo como saludable?

- ✓ Es importante **hacer las 4 comidas del día:** desayuno, almuerzo, merienda y cena. También **2 colaciones** (media mañana y media tarde).
- ✓ Comé **un solo plato** en el almuerzo y uno solo en la cena.
- ✓ **Usá poca sal.** Podés reemplazarla con otros condimentos (pimentón, ajo, perejil, nuez moscada, romero).
- ✓ **Tomá más agua** y menos jugos o gaseosas.
- ✓ **Evitá tomar alcohol;** si lo hacés, no te pases.
- ✓ Las **verduras de hoja, mejor cocinarlas al vapor,** así no pierden sus propiedades.
- ✓ Mejor **sacá el exceso de grasa de la carne.** Cociná el pollo y comelo sin piel.
- ✓ **No comas muchas achuras ni fiambres.**
- ✓ Comé **frutas bien lavadas y con cáscara.**
- ✓ Hay un montón de verduras: no sólo lechuga y tomate. **Probá, mirá, investigá en una verdulería** y verás muchas opciones ricas que no conocías.

¿Dejar de comer carne? **Vegetarianos - veganos**

Muchos, por proteger a los animales, deciden dejar de comer carne, algunos prefieren una alimentación basada en verduras y frutas por principios espirituales, y otros pueden optar por esta dieta para prevenir enfermedades.

Ser vegetariano es eliminar todas las carnes de tus comidas: ni de vaca, ni de pollo, ni de pescado. Hay distintos tipos de vegetarianos:

- **Ovo-lacto-vegetariano:** come huevos y leche
- **Lacto-vegetariano:** no come huevos ni ningún derivado como la mayonesa
- **Ovovegetarianos:** come huevo pero no consume lácteos.

Los veganos son conocidos por ser los que realizan una dieta más extrema. Ellos eligen no comer huevo, ni leche ni alimentos que provengan de un animal, ni siquiera miel ni quesos, ni gelatina. Hay que mirar mucho los productos porque, aunque parezcan aptos para veganos, muchas veces están compuestos por ingredientes derivados de animales.

En este tipo de alimentación se pueden correr **ciertos riesgos** por no contar con todos los nutrientes, minerales y vitaminas. Por eso es muy importante que, si querés cambiar tu alimentación para ser vegetariano o vegano, hables con un nutricionista antes.

**Si no te alimentás correctamente,
te vas a sentir cansado.**

¿qué es
la ENERGÍA?

La actividad física es importante porque mejora el autoestima, baja la presión, el colesterol, aumenta las ganas de hacer cosas, te da fuerzas, libera tensiones, mejora la resistencia física. Y, además, te vas a sentir mejor.

Lo importante es que hagas lo que a vos más te guste al menos 3 veces por semana.

Siempre el esfuerzo debe ser progresivo (no de golpe) y antes pedí que te hagan un chequeo médico, aunque no te lo exijan. Aprendé a cuidarte.

¿Y las pesas? ¿Crossfit? **¡Cuidado!**

Son ejercicios muy intensos y no son para todos.

Comer poco y hacer mucho ejercicio, ¿fórmula para bajar de peso?

No. No podés ni debés hacer ejercicio si no te alimentás bien. Te vas a sentir mal.



Si te alimentas mal, vas a tener malhumor, a estar sin ganas, porque lo que comés afecta directamente tu cerebro.

Colesterol, presión alta, problemas del corazón son enfermedades que están muy relacionadas con cómo comés. Quizás pienses que son enfermedades de grandes pero, depende de cómo te alimentás, hoy ya pueden aparecerte síntomas. ¡Ojo!

Si no realizás una dieta saludable podés tener complicaciones en tu salud, tanto a corto como a largo plazo.

enfermedades

CONTROL DE PESO

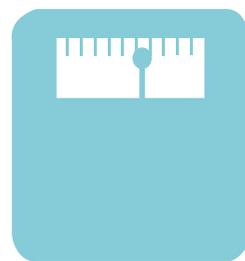
¿Qué es la **obesidad**?

Es el aumento de la cantidad de grasa en el cuerpo.

¿Si mis **familiares son obesos, yo también voy a ser obeso?**

No necesariamente. Hay una predisposición genética que puede favorecer la tendencia a ganar peso, pero depende mucho de la alimentación y del ejercicio.

En ese caso, es **importante que todos cambiemos** la manera de comer a una más saludable. Es la mejor forma de **apoyarnos como familia** y poder mantener los cambios.



A mayor equilibrio, mejor salud.
Controlar tu peso es clave para saber
si estás sano.

Aprender a elegir mejor
lo que comés es la forma
de cuidarte y mantenerte
sano. Está mal hablar de
dieta, hablemos de comer
mejor.

¡Recordá!

Sos único, no te compares con
nadie, cada uno tiene su encanto
especial, no todos tienen los
mismos gustos, no todos tienen el
mismo cuerpo, la misma altura ni
el mismo peso. **No existe un
prototipo de cuerpo ideal.**



CONTROL DE PESO

Las dietas

¡Las dietas milagrosas no existen!

Hay varias dietas que pueden parecer interesantes para bajar de peso pero esconden ciertos peligros. Recordá que **para bajar de peso no hay que morirse de hambre**, sino comer las cuatro comidas de manera variada. Si te salteás comidas, te va a dar más hambre.

Siempre es mejor que hables con un nutricionista y no buscar dietas *on line*. Cada cuerpo es distinto y el profesional te dará un plan de alimentos que será el mejor para tu cuerpo.

DIETA RESTRICTIVA

Se ingiere lo mínimo de calorías, entre 600 y 800 por día.

Peligro »» no se cubren las necesidades básicas diarias.
¿Qué puede pasar? Problemas en la piel, ansiedad, insomnio, depresión, complicaciones gastrointestinales y del corazón.

DIETA DISOCIADA

Sólo se puede ingerir durante un plazo de tiempo algún tipo de nutrientes porque dicen que si los comes por separado adelgazás.

Peligro >>> Ningún alimento tiene sólo un nutriente, es imposible ingerir sólo un tipo. El cuerpo los necesita a todos.

DIETA HIPERPROTEICA

Es el consumo elevado de proteínas.

Peligro >>> ¡Hay consecuencias graves!

Disminuye el calcio y se pierde mucha agua no grasa. La falta de hidratos de carbono puede provocar náuseas y fatiga.

DIETA 1 ALIMENTO

Se caracteriza por la eliminación de líquidos consumiendo un solo vegetal o una sola fruta.

Peligro >>> Si eliminás líquidos cuando termines la dieta volverás a aumentar todos los kilos perdidos.

DIETA BASTA DE HIDRATOS DE CARBONO

Se reducen a cero el consumo de hidratos: pan, harinas, papa, pasta.

Peligro >>> Cuando el cuerpo no recibe hidratos, hay una parte de la energía que no entra y esto hace que el organismo intente suplantarlos y puede haber complicaciones en los riñones y sufrir de gota.

 **falso**

“Las gaseosas engordan porque el gas te hincha”

Es el azúcar que contienen las gaseosas lo que engorda. Es preferible tomar bebidas light o cero en calorías.

 **falso**

“Para bajar de peso hay que comer poco”

La recomendación es hacer las 4 comidas y 2 colaciones. Comer de todo pero de forma moderada.

 **falso**

“El agua en las comidas engorda”

El agua no tiene ninguna caloría y no engorda nunca.

Mitos

“El pan de salvado es más dietético que el blanco”

falso

Tiene las mismas calorías, sólo que el salvado es fibra y es más saludable.

“El pan engorda”

falso

Si comés pan de manera medida, no engorda. Ojo con excederte o agregarle manteca, queso, mayonesa.

“Si como alimentos light, puedo comer más”

falso

Aunque tengan menos calorías que los regulares, hay que comer moderadamente, sino también engordan.

“Si comés fruta de postre, engorda”

falso

No importa cuándo se come la fruta. No cambian las calorías que aporta.

“Las verduras frescas son mejores que las congeladas”

falso

Los nutrientes se congelan al momento de la recolección y eso es mucho mejor.

¿Cómo Como?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Bibliografía

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. Guías Alimentarias: Consejos Sanos. www.aadynd.org.ar

Ministerio de Salud de la Nación. Alimentación Saludable. www.msal.gov.ar

Ministerio de Salud de la Nación. Mensajes y Gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. www.msal.gov.ar

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de Alimentación Saludable. www.aesan.msssi.gob.es

Datos útiles

Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchin y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención. Contactalos a través de las redes:



<http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>



Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchin



@EAFranchin

Podés ver al equipo de Trabajo Social o de salud mental de cualquier Centro de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o del Sanatorio Franchin.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

www.construirsalud.com.ar

CONSTRUIR Salud
Obra Social del Personal
de la Construcción
R.E.N.O.S.: 1-0540-8

Superintendencia de
Servicios de Salud
0-800-222-72583
www.sssalud.gov.ar

CONSTRUIR Salud
Trabajo Social

 **UOCRA**

 **Fundación
UOCRA**

