

Módulo



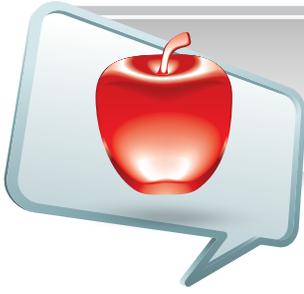
ALIMENTÁNDONOS PARA SER ACTIVOS



SerActivo
[Gente descubriendo nuevos mundos]

FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA

nueva
eps
gente cuidando gente



Alimentándonos para ser activos

Créditos

Muchas veces para poder viajar necesitamos gente que apoye la travesía, la Nueva EPS y la Fundación Saldarriaga Concha han unido sus esfuerzos para garantizarte un viaje lleno de experiencias y grandes recompensas.

Nueva EPS

José Fernando Cardona Uribe – Presidente
Sandra Teresa Tribin Mora – Vicepresidente comercial
Lida Julieth Benitez Garzón – Gerente de Servicio al Cliente
Nancy Shirley Rodríguez Sabogal – Directora de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

Fundacion Saldarriaga Concha

Soraya Montoya Gonzalez – Directora Ejecutiva
Carolina Cuevas Melo - Gerente de Inversión Social
Luisa Fernanda Berrocal - Coordinadora de Comunicaciones
Lina Maria Gonzalez Ballesteros - Consultora persona mayor
Norma Constanza Sanchez - Coordinadora del proyecto

Entidad operadora del proyecto:

Fundacion Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani

Juan Sebastián de Zubiria- Director general
Olga Patricia Parra – Directora ejecutiva
Patricia Vega – Directora pedagógica

Módulo 3

Colaboradores:

Angela María Merchán- Subdirección pedagógica y de TIC

Darcy Barrera Obando – Gerencia del proyecto

Lina Maria Herrera- Asesoría especializada

Jairo Cesar Franco - Autor

Carolina Santos- Autor

Diagramación

Jonathan Santacruz

Multimedia Colombiana

Impresión

La imprenta Editores S.A

ISBN obra Completa: 978-958-99694-2-7

ISBN Volumen: 978-958-99694-5-8

Primera Edición

Julio de 2011

Bogotá

Impreso en Colombia

Este material fue realizado en el marco de la alianza Ser Activo, entre la Fundación Saldarriaga Concha y Nueva EPS. Su contenido puede citarse o divulgarse parcialmente siempre y cuando se dé crédito a la fuente y su utilización se haga exclusivamente con fines educativos o de investigación.

Fundacion Saldarriaga Concha
Cra. 11 # 94 – 02 of 502
Bogotá – Colombia
Teléfono 6226282
www.saldarriagaconcha.org

Sede Nacional Carrera 85K No. 46A - 66 piso 2
Bogotá, Colombia
Teléfono en Bogotá 3077022
Línea Gratuita Nacional 01 8000 954400
www.nuevaeps.com.co



SerActivo

[Gente descubriendo nuevos mundos]





Contenido

Propósitos	8
Afectivos	8
Cognitivos	8
Expresivos	9
¿Qué aprenderé?	9
En lo afectivo	9
En lo cognitivo	10
Reflejado en acciones	11
¿Para qué hacer este viaje?	11
¿Qué se debe aprender en este viaje?	20
Los médicos recomiendan una alimentación SECA	35
Los tesoros del viaje	42
RECURSOS ADICIONALES	45
Páginas Web	45
Artículos	46
<hr/>	
<hr/>	





Alimentándonos para ser activos

Señales importantes para el viaje

Para recordar!

En este espacio siempre encontrará conceptos o recomendaciones fundamentales que le ayudarán a comprender mucho mejor la temática en desarrollo.



Esta señal resaltar una idea destacada del tema



En este espacio se indicará que es hora de proceder como expertos en el tema y afrontar los desafíos propuestos en actividades.

Solicita a tu formador los materiales



Esta señal aparecerá cuando sea hora de recoger los aprendizajes de cada una de las travesías.



Alimentándonos para ser activos

Módulo 3



SerActivo
[Gente descubriendo nuevos mundos]





Alimentándonos para ser activos

Propósitos

Afectivos

Reconocer la importancia de alimentarse sanamente a partir del reconocimiento y la adaptación de saberes previos y la búsqueda de información en internet, para el fortalecimiento de las prácticas de auto cuidado en nutrición.

Reconocer el adecuado uso de internet, como oportunidad para acceder a recursos e información que contribuya al fortalecimiento de las prácticas alimenticias saludables.

Comprender la importancia de crear una cuenta de correo electrónico para acceder a oportunidades de interacción social, y compartir información relacionada con hábitos alimenticios saludables.

Cognitivos

Conocer las principales características de una adecuada dieta alimenticia retomando las recomendaciones formuladas para la dieta SECA (Suficiente, Equilibrada, Completa y Adecuada).
Identificar las principales recomendaciones en alimentación para personas mayores que sufren Hipertensión Arterial, Diabetes y Alteraciones Renales, considerando su alta prevalencia en la población objeto del proyecto.

Identificar y comprender los criterios necesarios para realizar búsquedas efectivas de información a través de Internet con el fin de fortalecer hábitos alimenticios saludables.

Comprender el proceso necesario para la apertura y el manejo de una cuenta de correo electrónico.

Módulo 3

Expresivos

Realizar búsquedas de información en internet para identificar y seleccionar recomendaciones alimenticias saludables a través de recetas que respondan a los elementos de una dieta SECA.

Elaborar recetas haciendo uso de PowerPoint para compartir recomendaciones alimenticias saludables.

Crear una cuenta de correo electrónico y compartir con los compañeros de clase y amigos, las recetas recopiladas a partir de lo aprendido.

¿Qué aprenderé?

En lo afectivo

La autovaloración del adulto mayor como persona capaz de aportar a la sociedad, le permite compartir saberes y experiencias con sus familiares y entorno social.

Los saberes y experiencias del adulto mayor acerca de la nutrición, permiten orientar su bienestar, el de su entorno y el de nuevas generaciones.

Una de las misiones del adulto mayor consiste en la actualización de sus saberes en alimentación para transmitir a las nuevas generaciones los saberes adecuados.

Una correcta alimentación favorece el bienestar de la persona mayor. La alimentación es uno de los factores importantes en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, el cáncer, la osteoporosis y la anemia.

El carácter social de la alimentación disminuye la sensación de soledad y fortalece los vínculos familiares de las personas mayores.



Alimentándonos para ser activos

Dado que la alimentación es fundamental para garantizar el bienestar del adulto mayor, es importante acceder a información que permita fortalecer los hábitos alimenticios atendiendo a recomendaciones orientadas al fortalecimiento físico y mental.

El uso del buscador Google y del correo electrónico, favorece el enriquecimiento de saberes y el intercambio de experiencias relacionadas con la nutrición.

A través de la búsqueda en Google es posible acceder a información complementaria sobre una alimentación sana para personas mayores.

El correo electrónico facilita el intercambio de saberes y experiencias de manera asincrónica.

En lo cognitivo

En el contexto del adulto mayor, una adecuada alimentación se basa en la pirámide alimenticia ajustada a su edad y a sus condiciones de salud.

Debido a que el gasto energético de las personas mayores suele ser menor, se debe reducir el consumo de harinas y de otros alimentos energéticos, para evitar la obesidad.

Para mantener un adecuado funcionamiento de la digestión, es necesario aumentar el consumo de frutas, verduras y líquidos. Además de responder a una necesidad fisiológica, la alimentación también cumple una función social.

Módulo 3

En todas las edades, la alimentación en familia fortalece los canales de comunicación familiar y ayuda a evitar la sensación de soledad y la depresión.

En la actualidad, los espacios de diálogo familiar se han visto reducidos por el ritmo de vida impuesto, de tal manera que la alimentación en familia se constituye en un espacio fundamental para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Internet ofrece una alternativa de acceder a información relevante para promover el bienestar en las personas mayores.

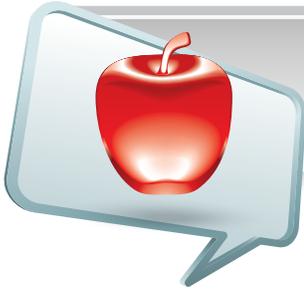
El correo electrónico es una alternativa actual para estar en contacto y fortalecer las relaciones afectivas de las personas mayores.

Reflejado en acciones

Procedimiento para elaborar menús balanceados acordes con la dieta para adultos mayores.

Procedimiento para emplear el buscador Google.

Hacer apertura de una cuenta de correo electrónico para compartir recetario a través del mismo.



Alimentándonos para ser activos

¿Para qué hacer este viaje?

Bienvenidos a este nuevo trayecto donde conoceremos una ciudad que tiene un apetitoso nombre: Plato Rico. En esta estación conocerán cómo tener hábitos alimenticios saludables, fortalecer sus recetas a partir de todo lo que en esta estación encontrará y prepararse para participar en la Primera Feria de Alimentación Saludable. Usted podrá participar como invitado especial, si al final del recorrido logra compartir sus conocimientos en alimentación, mejorar sus recetas a partir de todas las recomendaciones entregadas en esta parada y lo más importante, si logra ganarse el cupo luego de que el formador evalúe la receta que enviará a través del correo electrónico y entonces decida que se ganó la invitación a participar en tan importante evento. Participar en la Feria, le permitirá en primer lugar, valorar sus conocimientos y experiencias en relación con hábitos alimenticios, y en segundo lugar, que usted reconozca que para mantener una condición de bienestar es importante tener en cuenta los cambios que ocurren en el cuerpo y con ello, reconocer la importancia de ajustar las porciones e incluir o excluir alimentos de la dieta diaria para generar prácticas de autocuidado a partir del consumo de alimentos saludables.

Pero... ¿Por qué es importante que comparta sus saberes en esta materia, justo ahora que los alimentos se compran en el supermercado, casi preparados?

Módulo 3

Pues bien, piense por un momento en lo siguiente: ¿Ha observado cómo los niños descuidan su alimentación, ingiriendo en exceso fritos, dulces y “comida chatarra”? Muchos parecen no tener la energía suficiente para jugar y se enferman con frecuencia. Parecen estar muy débiles. Los jóvenes por su parte empiezan a sufrir desde temprana edad síntomas de gastritis u otras enfermedades debido a la mala alimentación y a que no cumplen con horarios de desayuno, almuerzo y comida, por los afanes del día a día.

Justamente el ritmo acelerado de la vida en la actualidad, lleva a las personas a desconocer tradiciones alimenticias importantes y a dejar de disfrutar el placer de ingerir alimentos saludables, en las mejores proporciones, texturas y sabores. Parece que las personas ¡Ni siquiera tienen tiempo para saborear los alimentos! Casi parece que los engulleran enteros. Menos aún, emplean los momentos de alimentación para compartir en familia, para dialogar; tal vez por eso se sienten solos. He ahí, la importancia de que en esta estación se ofrezcan elementos para recuperar la importancia de compartir con familiares o personas cercanas, incluso usando, como ya lo ha visto, medios tecnológicos actuales a través de los cuales es posible potenciar o recuperar esos espacios de comunicación conversando incluso en torno a temas como la alimentación saludable.

Ahora recuerde:

¿Cómo solían ser las comidas en familia? ¿Qué temas se conversaban a la hora de la cena?



Alimentándonos para ser activos

Pues bien, nuevamente es usted quien está llamado a orientar a las nuevas generaciones para que vuelvan a encontrar en los alimentos una fuente sabrosa y saludable de energía y una interesante excusa para compartir con los demás.



Como ya se ha dicho, en este viaje se promoverá una alimentación saludable para que luego usted pueda promoverla entre sus familiares y amigos. De esta manera contribuirá a mejorar sus hábitos alimenticios, lo que redundará en una mejor calidad de vida y la prevención de diferentes enfermedades que son originadas justamente por una mala alimentación o por no tomar las precauciones alimenticias de acuerdo con la edad.

No olvide que en su maleta de viaje debe incluir todos estos nuevos saberes sobre la alimentación saludable. También tenga siempre listos sus conocimientos y experiencias para compartirlos. Para ello traiga a su mente lo siguiente:

¿Recuerda alguna receta especial? ¿Por qué es especial?



¿Cuáles alimentos deliciosos y nutritivos cayeron en desuso y fueron reemplazados por comida chatarra?



¿Cuáles eran las formas tradicionales de cocinar que producían los mejores sabores? Además de ello, ¿para qué eran recomendadas?



Módulo 3



Actividad 1

Seguramente pensar en comida deliciosa le abrió el apetito. Pues bien, durante este trayecto también mantenga abundante sed de conocimientos: pues como ya han visto a lo largo de este viaje, es necesario enriquecer sus saberes, aprender mejores formas de alimentarse de acuerdo con la edad y seguir usando recursos para la comunicación actual como la Internet, medio a través del cual es posible enriquecer y perfeccionar sus saberes, compartirlos con familiares y amigos luego de todo lo aprendido en esta estación y, poder enviar al formador, a través de correo electrónico, la propuesta con la receta para el festival, con la cual espera poder participar en la Primera Feria de Alimentación Saludable.



Alimentándonos para ser activos



Ilustración 1 Proyecto Fundación el Cottolengo

Actualmente, la fuente más empleada para buscar información es Internet. En esta estación verá cómo usar un buscador de información en internet, a través del cual podrá encontrar, en pocos segundos, información sobre alimentación o sobre cualquier otro tema de interés, sin necesidad de salir de casa o acudiendo a un café o centro comunitario de acceso a internet en su localidad o barrio. Aprender a buscar información y a comunicarse con seres queridos o amigos usando internet, le será muy útil, así podrá resolver cualquier duda que tenga sobre un tema en particular, buscar actividades de interés y buscar alternativas de comunicación con sus familiares y amigos.

¿Cómo saber si la información que encuentra en internet es confiable?

No toda la información que se encuentra en Internet es válida e importante. Infortunadamente, en Internet también se encuentra información falsa y peligrosa. Existen algunas recomendaciones para saber si lo que encuentra en Internet, especialmente información relacionada con temas de salud, es confiable:

- La página web debe estar siendo actualizado de manera regular. Los textos tener su fecha de edición y, por supuesto, debe estar firmado por un profesional de la salud.
- Todo sitio confiable tiene un apartado de “Acerca de” o “Quiénes somos”, donde debe venir toda la información de quiénes son los autores, quiénes publican, qué especialidad tienen, dónde trabajan, etc.
- El sitio debe fundamentar su información con fuentes y referencias. Lo mejor es que existan enlaces desde el sitio hacia los estudios originales. Hay que tener cuidado con la información que se basa sólo en testimonios o anécdotas ya que, aunque llegan a ser dramáticos, pueden ser muy subjetivos, tener intereses de por medio, o simplemente ser falsos.

En cualquier caso tenga presente que las consultas en Internet nunca son un reemplazo a una consulta médica.

Buscar en internet es útil, ayuda a entender los temas de salud, a ampliar conceptos o diagnósticos. Sin embargo, hay que ser cautelosos al leer y buscar fuentes de información idóneas como por ejemplo, organizaciones de la salud, ministerios, entidades prestadoras de salud, investigaciones científicas etc.



Alimentándonos para ser activos

¿Recuerda que anteriormente, uno de los medios más empleados para compartir con otros, los saberes, las experiencias y los sentimientos era a través del correo físico?

¿Cuánto tardaba en llegar un correo a otra ciudad? ¿Era costoso su envío?

Hoy en día, una de las formas más comunes a través de las cuales las personas se comunican es el correo electrónico. Éste, es el correo en la actualidad y por eso es importante que usted no permanezca ajeno a este medio de comunicación. Uno de sus retos en esta estación es crear una cuenta de correo electrónico y usarla para empezar a comunicarse con familiares y amigos.

Para lograr su participación en la Primera Feria de Alimentación Saludable a partir de la elaboración de un menú diario saludable, va a agregar nuevos saberes a sus maletas. No importa si sabe cocinar mucho o poco. Empleará su imaginación, sus saberes y todo lo aprendido para cumplir el objetivo.

A continuación verá las recomendaciones más importantes para tener una buena alimentación. La mayoría de las enseñanzas son aplicables a todas las personas mayores. No obstante, tenga siempre presente las recomendaciones que ya le haya dado su médico como dietas especiales o restricciones de algunos alimentos según sus condiciones de salud.



Piense en todos los alimentos que conoce, nombrarlos uno por uno, tardaría toda la sesión, por eso, es importante que conozca que todos y cada uno de alimentos que existen, se agrupan en apenas tres categorías según la utilidad que cumplen en el cuerpo así:



Módulo 3

Para recordar!

Existen tres categorías de alimentos; energéticos, reguladores y constructores.

Energéticos. Alimentos que proporcionan a las personas la energía necesaria para realizar actividades. Por ejemplo:

Pan, cereales, arroz, pasta y papas.

Grasas y aceites.

Azúcares.

Reguladores. Son alimentos que aportan vitaminas y minerales para que los órganos funcionen de manera correcta:

Frutas, verduras y hortalizas.

Constructores. Sirven para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación del cuerpo. También ayudan a defender el organismo ante una infección.

Leche y derivados.

Carnes y huevos.

Legumbres.

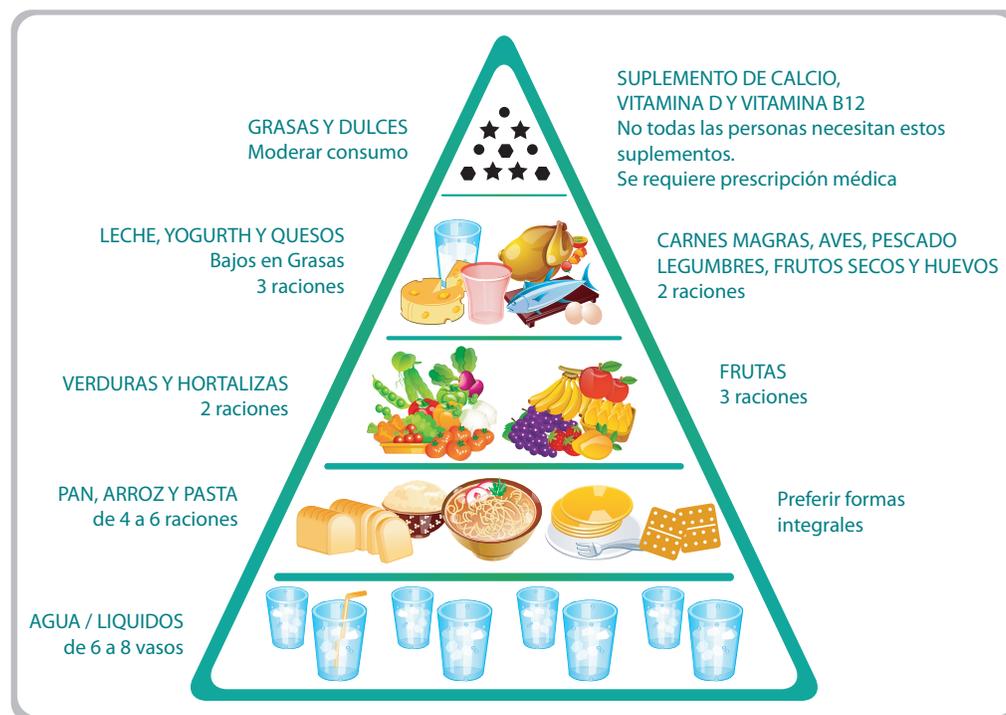


Alimentándonos para ser activos

La Pirámide Alimenticia

Todos los alimentos cumplen una función importante en el cuerpo, pero ¿en qué cantidades deben ser consumidos?

Algunos de estos tipos de alimentos deben ser consumidos más que otros. Algunos, como los dulces y las grasas, deben ser consumidos en cantidades muy pequeñas para que no resulten nocivos. La siguiente imagen representa la pirámide alimenticia e indica las cantidades de alimentos de los tres tipos, que deben ser consumidos cada día. Esta es una imagen que usted debe guardar muy bien en su maleta, le será muy útil para saber cómo alimentarse sanamente, orientar a sus seres queridos y poder participar con la mejor receta en el Festival de Comida Saludable.



Módulo 3

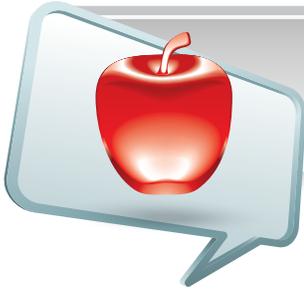
Primer Nivel.

Corresponde a los líquidos. Estos pueden ser agua, jugos, leche, sopas u otros. La recomendación es tomar al día entre seis y ocho vasos de líquido al día. Su consumo es fundamental para una adecuada digestión. Tengan presente que la sensación de sed disminuye con la edad así que es importante consumir líquidos así no se sienta sed. Para todas las edades se recomienda el mismo consumo de líquidos.

Segundo Nivel.

Corresponde a algunos alimentos energéticos como los cereales, el pan, las pastas y las papas. Para personas mayores, se recomienda consumir entre cuatro y seis raciones al día. Es importante anotar que aun cuando estos alimentos deben ser consumidos en menores cantidades que otros alimentos, cotidianamente son consumidos en exceso, superando las raciones recomendadas. Incluso, es frecuente que solamente en el almuerzo se consuman cuatro o más porciones: por ejemplo, arroz, papa, yuca y plátano. Por ello, la recomendación general es disminuir su consumo y preferir las formas integrales.

Fíjese que no han sido incluidos las grasas ni los dulces, a pesar de ser también alimentos energéticos. Estos se encuentran ubicados en un nivel más alto de la pirámide ya que su consumo debe ser moderado.



Alimentándonos para ser activos

Tercer Nivel.

Incluye los alimentos reguladores: frutas, hortalizas y verduras. Se recomienda consumir al menos cinco raciones en total: dos o más raciones de verduras y hortalizas al día y tres o más de frutas. Cotidianamente su consumo suele ser menor al recomendado, por eso es importante aumentar su consumo en todas las edades.

Cuarto Nivel.

Incluye los alimentos constructores. Se recomienda consumir cinco raciones al día: tres raciones de leche y sus derivados al día (preferiblemente bajos en grasa), y dos raciones entre carnes (preferiblemente blancas, en especial pescado), huevos y legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, etc.).

Quinto Nivel.

Contiene dulces y grasas. Deben ser consumidos en las menores cantidades posibles en todas las edades. Se recomienda moderar el consumo de azúcar porque se asocia a un mayor riesgo de obesidad. Gran parte de los alimentos procesados que se consumen habitualmente ya contienen suficiente azúcar.

Una recomendación muy importante es preferir los aceites vegetales (aceites de oliva, soya o maíz) y evitar las grasas de origen animal (como mantequilla, mayonesa y cremas).

Módulo 3

Sexto Nivel.

Suplementos o preparaciones especiales de vitaminas y minerales. En algunos casos es recomendado para personas mayores consumir suplementos de Calcio, Vitamina D y Vitamina B-12. Solamente deben ser consumidos a partir de las instrucciones de su médico.

Las cantidades que deben ser consumidas en cada nivel han sido descritas en términos de raciones, pero ¿A cuánto equivale una ración de un alimento? A continuación se encuentra qué es una ración para diferentes tipos de alimentos:

Alimento	Cantidad que Equivale a Una Ración
Huevos	Uno.
Res, Cerdo y Aves	50 gramos.
Pescado	65 gramos.
Pan	Una rebanada de pan.
Arroz	Una taza.
Pasta	Tres cuartos de taza.
Papa	Media taza.
Legumbres	Media taza.
Frutas	Una pieza mediana o una taza.
Verduras y hortalizas	Una taza.
Lácteos	Un vaso.
Grasas	Una cucharadita.



Alimentándonos para ser activos

Ahora piense en lo siguiente.

¿Qué pasaría si al construir una pirámide la parte superior se hace muy grande? ¿O si uno de sus segmentos intermedios es muy pequeño?

Relación Entre Alimentación y Algunas Enfermedades

Probablemente en ambos casos la pirámide colapsaría. Algo similar ocurre con su salud. Si no consume las raciones recomendadas su salud podía verse afectada. Así mismo, modificaciones en la alimentación pueden contribuir a mejorar la salud frente a diferentes enfermedades.

Vea algunos ejemplos:

Hipertensión arterial. La reducción de la cantidad de sodio en la dieta, puede hacer que los niveles de presión sanguínea bajen e, incluso, vuelvan a los parámetros normales. La primera, y más importante, fuente de sodio es la sal. Una cucharadita contiene 2300 mg de sodio, es decir, una ración diaria entera.

Para recordar!

Alguien con presión arterial elevada, en primer lugar, debe consultar a un médico para saber cuánto sodio debe consumir a diario. En cualquier caso, entre 2000 y 3000 mg (de 2 a 3 gramos) son suficientes.



No obstante, el sodio también está “escondido” en muchas otras comidas que forman parte de la dieta, principalmente en alimentos procesados o envasados. Elija comidas que en sus empaques señalen “Bajo sodio”, “Muy bajo sodio” o “Sin sal”.

Para las personas hipertensas, las recomendaciones de consumo frente a cada grupo de alimentos es la siguiente:



Leches y lácteos:

Recomendados: leche, quesos bajos en sodio, yogurt.

Evitar: quesos comunes, requesón común.

Nota: elija siempre leches, yogurt y quesos bajos en grasas.



Vegetales

Recomendados: vegetales frescos, vegetales congelados sin salsa, jugo de tomate bajo en sodio, jugo de vegetales bajo en sodio, vegetales enlatados bajos en sodio.

Evitar: vegetales enlatados, vegetales congelados en salsa.



Frutas:

Recomendados: frutas frescas, frutas congeladas y enlatadas, y jugos de frutas.

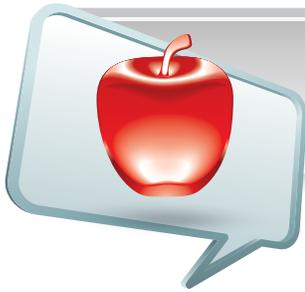
Evitar: ninguno.



Harinas y Granos:

Recomendados: todos los granos y panes enriquecidos, galletas o bizcochos bajos en sodio, rosetas de maíz bajas en sodio, nueces sin sal, semillas, manteca de maní baja en sodio, arvejas secas, habichuelas, lentejas.

Evitar: papas fritas, tortilla chips, pasteles.



Alimentándonos para ser activos



Carne y substitutos de la carne:

Recomendados: carnes magras, frescas o congeladas, pescados, mariscos, carne de cerdo magra sin sal, atún envasado en agua, salmón enlatado sin sal agregada.

Evitar: carnes curadas, carnes procesadas, carnes ahumadas, perros calientes, salchichitas.

Así mismo, es aconsejable reemplazar la sal por sabrosas hierbas y especias tales como cebollas, ajos, albaca, orégano, perejil, ajíes rojos y negros, romero, y polvos de cebolla y ajo. Todos estos agregan sabor sin sodio.

Diabetes. La diabetes se manifiesta en una elevación del nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. La alimentación sana ayuda a reducir el azúcar de la sangre. Es una parte fundamental del manejo de la diabetes, ya que controlando el azúcar en la sangre se pueden prevenir las complicaciones de la diabetes.

Escoger los alimentos de forma adecuada es la base del tratamiento de la diabetes. Los especialistas en diabetes sugieren planes de comidas que sean flexibles y que tomen en cuenta su estilo de vida y otras necesidades de salud. Un nutricionista puede ayudarlo a diseñar un plan de comidas.



Módulo 3

La alimentación saludable para un diabético incluye:

Limitar los dulces, el azúcar y los alimentos que contienen azúcar refinada, en especial los productos de panadería.

Comer de manera fraccionada, lo que representa tomar alimentos con mayor frecuencia, pero en raciones más pequeñas.
Consumir grandes cantidades de alimentos de grano entero, frutas y vegetales.

Comer menos grasas.

Limitar el consumo del alcohol.

Alteraciones renales. Los riñones son órganos fundamentales del sistema de excreción y eliminación de toxinas del cuerpo. Con la edad la función de los riñones se va deteriorando, por lo que para prevenir alteraciones renales tales como la insuficiencia renal, se recomienda:

Ingerir abundantes zumos de frutas naturales (excepto de uvas y fresas).

Reducir la ingesta de leche y sus derivados.

Dieta baja en sal, menos de 6 gramos al día.

Eliminar de la dieta los cereales, las legumbres, el azúcar blanco, las bebidas alcohólicas, las bebidas estimulantes y las grasas.

Limitar las carnes.



Alimentándonos para ser activos

Algunos alimentos recomendados para mejorar la función del riñón son:

Alcachofas. Contienen sustancias que favorecen la producción de orina.

Apio. Favorece la eliminación de sustancias de desecho.

Berenjenas. Facilita la producción de orina y estimula la actividad renal.

Coliflor. Es un alimento que protege contra la retención de líquidos.

Espárragos. Contienen sustancias que mejora la función renal e incrementa la producción de orina.

Fruta. Además de su actividad depurativa, las frutas favorecen la eliminación masiva de sustancias tóxicas y de desecho. Son de especial interés el melón, la sandía y la pera ya que favorecen la función renal de eliminación.

Papa. Favorece la eliminación de elementos de desecho.

Verduras. Son bien toleradas y permiten una mejor evolución en las alteraciones renales.

Para recordar!

Si usted tiene Hipertensión Arterial, Diabetes o Insuficiencia Renal crónica, debe consultar al médico para que le prescriba una dieta especial, de acuerdo con sus condiciones específicas. En ningún caso estas recomendaciones generales remplazan las indicaciones individualizadas que usted reciba del médico tratante o del grupo de profesionales de la salud que lo está atendiendo.



Los médicos recomiendan una alimentación SECA

Algunos expertos denominan a la dieta balanceada como SECA ¿Acaso tiene que ver con consumir menos líquidos, contrario a lo que fue descrito anteriormente? Nada de eso. Como ha visto, el consumo de líquidos debe ser abundante para tener una adecuada nutrición. SECA realmente es una sigla que indica que una dieta balanceada debe ser:

Suficiente, en cuanto a la cantidad de nutrientes acordes a la edad.

Equilibrada, basada en las proporciones en que se encuentren los nutrientes en los alimentos.

Completa, que contenga todos los grupos alimenticios. Adecuada, a las características del adulto mayor y que sea variada en colores, sabores y a la temperatura.

1 OMS, organización Mundial de la Salud.



Alimentándonos para ser activos



Actividad 2

Conociendo Internet

Ya se ha señalado que a través de internet es posible encontrar información sobre alimentación, sobre las mejores formas de compartir en familia, o sobre cualquier tema de interés. Por supuesto teniendo en cuenta las recomendaciones dadas para verificar la confiabilidad de la información. Antes de conocer cómo buscar información a través de la red, se definirán algunos de los elementos importantes.

Toda la información de internet se encuentra ubicada en “páginas” que han sido creadas por millones de personas alrededor del mundo. Cada página tiene la información que su creador desea incluir: noticias, juegos, información sobre educación, consejos para llevar una buena salud, recetas para preparar platos deliciosos, etc.

Para acceder a esas páginas es necesario contar con un programa denominado Internet Explorer que puede ser identificado con este ícono:



Módulo 3

Así como Word es un programa que permite escribir textos, PowerPoint una herramienta que permite hacer presentaciones y Excel un programa que permite hacer cuentas, cuadros y cronogramas; Internet Explorer permite consultar las páginas que existen en Internet.

Con Internet Explorer es posible acceder a las páginas escribiendo su dirección. Cada página tiene una dirección única. Usualmente la forma de estas direcciones es así: www.nombre.com. Como puede observar la dirección está compuesta de tres partes separadas por puntos:

Primera parte: “www” significa que se encuentra en la Web o en Internet.

Segunda parte: “nombre” contiene un nombre específico de la página.

Tercera parte: “com” indica el tipo de organización que crea la página:

com: indica que es comercial.

edu: educación.

gov: gobierno.

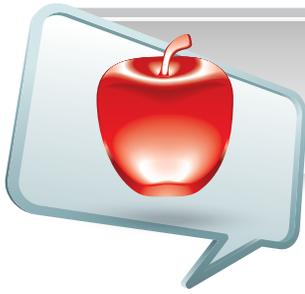
Algunas veces las páginas tienen una cuarta parte que se refiere al país de origen. Por ejemplo:

co: Colombia.

mx: México

ar: Argentina.

es: España.



Alimentándonos para ser activos

Algunos ejemplos de direcciones de páginas son:

Dirección de la Nueva EPS: www.nuevaeps.com.co

Dirección del periódico El Tiempo: www.eltiempo.com

Dirección del periódico El Espectador: www.elespectador.com

Dirección de la Presidencia de la República: www.presidencia.gov.co

Dirección de página con videos de diferentes temas: www.youtube.com

Actualmente existen en internet más de 300 millones de páginas. Por fortuna no es necesario memorizar los nombres de las páginas para encontrar la información que se desea. Basta con aprender solamente la dirección de una página: www.google.com

¿Por qué? Google es una página especial. Está hecha para que las personas encuentren otras páginas simplemente escribiendo las palabras sobre las cuales desea más información. A esta gran página se le denomina “buscador” y luce así:



Módulo 3

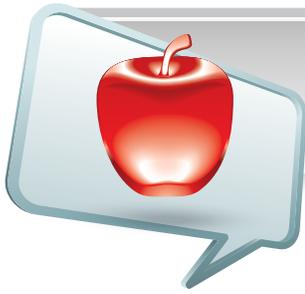
En la zona que ha sido resaltada en rojo se debe escribir el tema de interés. Por ejemplo: comida saludable para persona mayor, entonces aparecerá lo siguiente.



Al dar clic en buscar, aparecerá una lista de páginas donde usted puede consultar acerca de comida saludable para persona mayor.



La búsqueda de información se puede perfeccionar en la medida que agregue nuevos elementos a la búsqueda. Por ejemplo,



Alimentándonos para ser activos

La búsqueda de información se puede perfeccionar en la medida que agregue nuevos elementos a la búsqueda.

Por ejemplo:



Pero no todo en internet es buscar información creada por otros. También es posible que ustedes compartan sus saberes, experiencias y sentimientos con otros. Una forma de hacerlo es el correo electrónico. Funciona igual que un correo físico pero es mucho más rápido y además, gratuito.



El correo electrónico es un servicio virtual más antiguo que Internet. De hecho, la creación de correos fue uno de los primeros pasos hacia la comunicación entre computadores. El correo electrónico es un medio de mensajería que funciona de manera similar al correo postal, solo que utilizando medios de transporte diferentes, ahora se hace a través de la red, es decir, a través del mismo internet.

Todos los usuarios del servicio de correo electrónico cuentan con una dirección única que los identifica y que corresponde a los siguientes elementos:

Módulo 3

Usuario	@	Proveedor	Terminación	País
Es el nombre que cada usuario elige para identificarse. Se recomienda nombres fáciles de leer y recordar. Nunca se usa la letra ñ ni se escriben tildes.	El símbolo arroba (@) es la marca característica de una dirección de correo y la distingue de una dirección Web. Se escribe tecleando al mismo tiempo la tecla "Alt Gr" y la tecla donde está el símbolo @. En otros teclados, se puede escribir tecleando al mismo tiempo "Alt y 64"	Aquí va el nombre del proveedor del correo. Este es un servicio gratuito lo prestan varias empresas: Hotmail, Yahoo, Gmail cuando se trata de correos personales.	La terminación del correo va de acuerdo con el tipo de servidor que provee el servicio. En la mayoría de casos la terminación es: com, edu, gov o net indistintamente.	En ocasiones es necesario agregar el país de origen donde se crea el correo por ejemplo: co pe es mx

A continuación en la parte superior observará una barra de menús en donde podrá realizar diferentes acciones y encontrar herramientas, que de acuerdo a su interés podrá utilizar. Cada menú, tiene un nombre específico, así el primero se llama inicio, el siguiente insertar, etc. Para explorarlos puede colocar el cursor sobre el menú que desea, y de inmediato se desplegará sus componentes.

Una dirección de correo electrónico personal, es por ejemplo: mariamerchan@hotmail.com. Por su parte una dirección de correo de un funcionario de una institución es: luismedina@mi-neducacion.gov.co. La dirección de correo electrónico debe ser digitada con precisión pues, de lo contrario, el mensaje nunca llegará al destinatario. De igual forma, es importante que tenga en cuenta que las direcciones de correo electrónico, nunca tienen espacios y se acostumbra ponerse en minúsculas. Para abrir un correo basta seguir un proceso de apertura de cuenta en cualquier servidor gratuito. Los servidores son varios, los más usados son Hotmail, para buscarlo en internet solo escriba www.hotmail.com; Yahoo, para buscarlo escriba www.yahoo.com y gmail es decir, www.gmail.com. Teniendo en cuenta las características y servicios de Hotmail, se realizará el proceso de apertura de cuenta en este servidor.



Alimentándonos para ser activos

Los tesoros del viaje

Ahora que ha adquirido nuevos saberes sobre una correcta alimentación, ¿Está listo para escribir sus recetas, compartirlas con familiares y envíasalas por correo electrónico? El participante y el evaluador de las recetas será usted mismo ya que en este momento cuentan con todos los saberes necesarios para crear y evaluar dietas saludables.

La forma en la que se preparará para este importante reto es muy sencilla. Se debe hacer en grupo y realizar los siguientes pasos:

1. Cada grupo creará un menú de un día que cumpla con las características de la pirámide alimenticia.
2. Cada grupo empleará PowerPoint para hacer una presentación del menú que han creado.
3. La presentación debe incluir imágenes tomadas de internet, que obtendrá empleando el buscador Google.
4. Presentar a los demás su menú.

Vea un ejemplo:

1. Ha sido creado el siguiente menú:

DESAYUNO:



- Jugo de Naranja.
- Un huevo tibio.
- Un caldo de costilla.
- Un pan.
- Una ración de queso.



Módulo 3



ONCES:

Un durazno.

Un agua aromática.

Galletas integrales.

Un vaso de agua (media hora después).

ALMUERZO:



Un bagre.

Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.

Jugo de guayaba.

Una porción de Arroz.

Una porción de plátano.

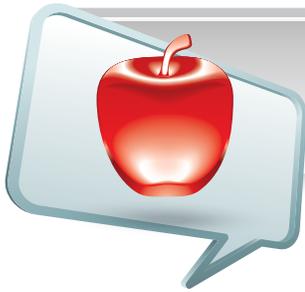
Un vaso de agua (media hora después).



COMIDA:

Un vaso de leche.

Galletas integrales.



Alimentándonos para ser activos

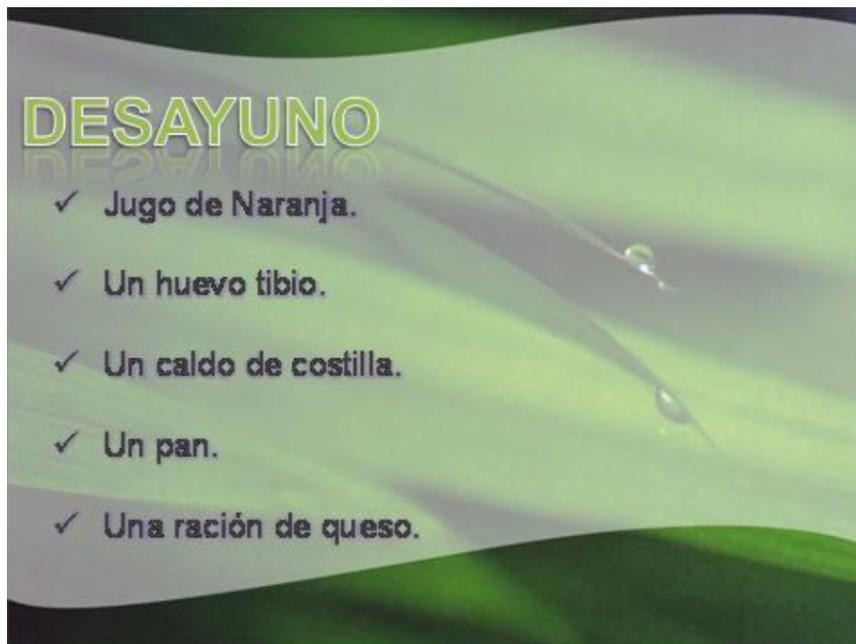
Debe ser verificado si el menú es saludable:

Grupo de Alimentos	Raciones Recomendadas	Raciones en el Menú Creado
Grasas y dulces	Consumo moderado	Todo es preparado con bajo uso de grasa y azúcar.
Alimentos constructores	Cinco raciones Cinco raciones De cuatro a seis raciones De 6 a 8 vasos	Cinco raciones: Un huevo tibio Queso Un vaso de leche Costilla Bagre
Verduras, Hortalizas y Frutas		Cinco raciones: Jugo de Naranja Un durazno Ensalada de calabaza (2 raciones). Jugo de Guayaba.
Pan, Arroz, Pastas, Papa		Cinco: Pan. Galletas integrales (2 raciones). Una porción de arroz. Una porción de plátano.
Líquidos.		8 vasos: Jugo de naranja Caldo (dos vasos) Agua aromática Jugo de guayaba Vaso de leche Dos vasos de agua



Módulo 3

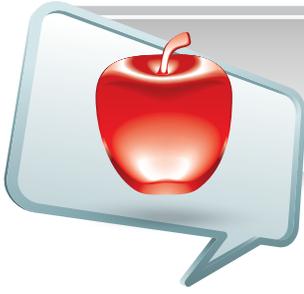
2. En *PowerPoint* se ha incluido una diapositiva por cada comida. Veamos el ejemplo del desayuno:



3. A *la presentación* le hacen falta imágenes de algunos de los alimentos las cuales puede encontrar en Internet. Para ello será realizado el siguiente procedimiento:

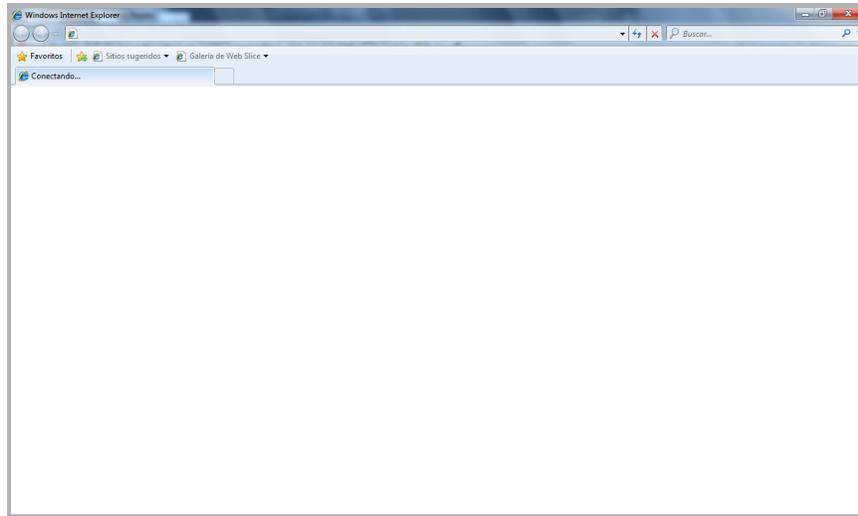
Abrir Internet Explorer. Para abrirlo coloquen el cursor sobre este ícono en el escritorio del computador: .





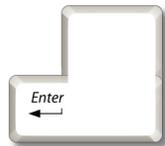
Alimentándonos para ser activos

Luego presione el botón derecho y después presione el botón izquierdo sobre “Abrir”. Entonces aparecerá una imagen como la siguiente:



Dirija el cursor al punto que aparece en el círculo rojo de la imagen de arriba y presione una vez el botón izquierdo del mouse:

Ahora escriba: www.google.com y presione la tecla Enter del teclado:



Aparecerá una pantalla como la siguiente.



Módulo 3

Como fue visto anteriormente, google, es un buscador de internet: recuerde que para buscar información simplemente debe escribir lo que desea encontrar en el espacio que se encuentra resaltado en rojo y a continuación presionar “enter” en el teclado. Para este caso, debe buscar imágenes sobre alimentos del menú. Por ejemplo, puede buscar “imagen de jugo de naranja”:



Aparece un listado con información que se refiere a “imagen de jugo de naranja”. En la zona resaltada en rojo aparecen algunas imágenes de jugos de naranja, al hacer clic (presionar el botón derecho del mouse) sobre uno de ellos la imagen aparece más grande:





Alimentándonos para ser activos

Esta imagen parece bastante apropiada. Para copiarla en la plantilla de PowerPoint en la que realizará su menú, siga los siguientes pasos:

Ubique el cursor sobre la imagen y presione el botón derecho. Después presione el botón izquierdo del mouse y hacer clic sobre "Copiar".

Vaya a la presentación PowerPoint y abra la diapositiva en donde quiere insertar la imagen que copió de internet. Pongan el cursor en el lugar donde quiere copiar la imagen, luego presione el botón derecho del mouse y haga clic sobre opción "pegar".

Para agregar más imágenes, debe seguir los mismos pasos.

Ya que estas imágenes fueron realizadas por otras personas, se debe citar de donde fueron tomadas, es decir, las direcciones de las páginas donde se encuentran. Para ello, escriba en un archivo de Word cada una de las direcciones de donde fueron tomadas las imágenes.

¿Qué tal luce ahora la diapositiva?

DESAYUNO

- ✓ Jugo de Naranja.
- ✓ Un huevo tibio.
- ✓ Un caldo de costilla.
- ✓ Un pan.
- ✓ Una ración de queso.



Módulo 3

Después de haber realizado el ejercicio grupal es hora de construir la mejor receta para participar en la Feria de Alimentación Saludable. Para eso use como guía la misma plantilla de PowerPoint que usó en el ejercicio con sus compañeros.

¿Qué queda del viaje?

¿Qué hay de nuevo en su maleta? Tiene ahora nuevos conocimientos sobre alimentación saludable. También han adquirido nuevas habilidades sobre manejo de TIC: ha aprendido a emplear Internet Explorer y a usar el correo electrónico.



Alimentándonos para ser activos

RECURSOS ADICIONALES

Páginas Web

<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-adulto-mayor/>

Artículos

Olivares, S. y Zacarías, I. Guía de Alimentación Saludable Y Necesidades Nutricionales del Adulto. Universidad de Chile. Consultado el 09 de mayo de 2011. En: <http://163.247.51.46/nutricion/Documentos/3GuiAli.pdf>

Cáceres, G. (2010) Nutrición y Envejecimiento: Patología Asociada. Monserrat Vilaplana Batalla.

Gobierno de Chile. (2005). Nutrición y Cuidados del Adulto Mayor

Junta de Castilla y León. (2005). Alimentación Saludable y Actividad Física en Personas Mayores.

Gobierno de Chile. (2004). Nutrición y Cuidados del Adulto Mayor: Recomendaciones para una Alimentación Saludable.



Participa en otros módulos de la serie:

