

GUÍA 2

EXCESOS QUE OCASIONAN PROBLEMAS DE SALUD



Logro:

- Comprendo que el exceso en el consumo de algunos alimentos puede ocasionar enfermedades.

A vivencia



En equipo

1. Pedimos a una de las niñas de nuestro equipo que lea el siguiente párrafo.





La situación de violencia en Colombia cada día es más grave, está afectando la vida diaria, en especial de los grupos de campesinos que se ven perjudicados por el desplazamiento y la violencia. Esta situación empeora cada vez más ya que las fincas están quedando baldías, ya no hay motivación ni interés por el cultivo de alimentos y las personas van descuidando su alimentación, viéndose obligadas a consumir cantidades exorbitantes de comida el día que la tienen, **por el solo hecho de aprovechar hoy**, ya que no saben si mañana habrá. Es así, como esta situación genera grandes desórdenes nutricionales causados por la deficiencia o el sobreconsumo.

Con base en la interpretación del anterior texto conversamos sobre los siguientes aspectos:

- ¿Qué piensan ustedes de la situación de violencia en Colombia?
- ¿Es sólo esta situación la causante de violencia?
- ¿La alimentación sana y equilibrada, se ve afectada por los efectos de la violencia?
- ¿Es razonable la situación de comer en exceso, debido a que no se sabe si mañana habrá?
- ¿Qué creen ustedes que le sucede a un organismo cuando consume grandes cantidades de alimento en algunos días y en otros entra en vigilia?



Solo

2. Con base en la conversación que tuvimos en el grupo, cada uno escoge un aspecto, el que más le llame la atención, y desarrolla un ensayo sobre el tema.



En equipo

3. Con base en el ensayo desarrollado, realizamos un conversatorio entre todos sobre las técnicas y formas en que como estudiantes, podemos contribuir para mejorar la situación de violencia en nuestra comunidad

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.

Bundamentación científica



En equipo

- 1- Leemos con mucha atención el siguiente texto, recordamos tener buena puntuación y entonación.

COMER HASTA LA SACIEDAD O COMER POR NECESIDAD



El placer en la alimentación, no necesariamente está relacionado a grandes comilonas y rebuscadas preparaciones. Tampoco una dieta saludable se define por estrictas prohibiciones y una aburrida ingesta.

Trabajar sobre la definición de lo que nuestro paladar considera gustoso es modificar una imposición cultural que muchas veces no nos beneficia. Así lo han entendido quienes, en situaciones críticas de salud, se han visto obligados repentinamente a aprender nuevamente a saborear y a encontrarle el gusto a otros alimentos. Los criterios acerca de lo que es sabroso cambia en las distintas culturas y regiones del mundo, lo que demuestra que se trata es de una cuestión de hábitos.





También es necesario disponer del tiempo suficiente para organizar, cocinar y saborear la comida. El organismo humano está diseñado para conseguir su función óptima con un régimen bajo en grasas, regular en proteínas, muy bajo en azúcar y alto en fibra y otros carbohidratos.

Según los antropólogos, la dieta que alimentó a nuestros ancestros de muchas generaciones atrás tenía esas características. Al parecer, ellos se alimentaban mucho más sanamente, atendiendo a sus necesidades naturales y prestando atención a los mandatos del cuerpo. La dieta actual de las sociedades occidentales, sobre todo las urbanas, se compone de doble cantidad de grasas, una proporción mucho más alta de ácidos grasos saturados frente a los insaturados, un tercio de la ingesta diaria de fibra recomendada, mucho más azúcar y sodio, menos carbohidratos complejos y escasos micronutrientes.

Para recomponer este desbalance debemos aprender a elegir los alimentos y combinarlos en proporciones más sanas, según las siguientes recomendaciones:

- 1) Cereales integrales: de 6 a 11 porciones que aportan energías y vitaminas;
- 2) Hortalizas: de 3 a 5 porciones;
- 3) Frutas: de 2 a 4 porciones;
- 4) Proteínas animales y vegetales: de 2 a 3 porciones, aumentando el consumo de pescado con relación a las otras carnes;
- 5) Lácteos: de 2 a 3 porciones;
- 6) Grasas, aceites, harinas y azúcares: una ínfima proporción.

Entre los hábitos que conducen a la obesidad se destaca el consumo de grandes cantidades de la denominada «comida chatarra»: muchas grasas y azúcares, hamburguesas, tocino con huevos, helados, gaseosas, papas fritas, etc. Si bien la obesidad se da con mucha frecuencia en los países desarrollados, entidades como la OPS advierten del crecimiento en sociedades de más carencias, como consecuencia de una dieta mal balanceada.

En esas circunstancias, las personas engordan por el consumo excesivo de harinas: pan, fideos, arroz, fríjoles, según la región. Otras alteraciones como la bulimia y la anorexia se deben más bien a los mandatos sociales sobre el ideal de belleza,

sobre todo en la adolescencia y la juventud. Todas estas cuestiones deben ser aprendidas desde muy pequeño en el ámbito familiar y escolar. Es prioritario dar un lugar de importancia al momento de la comida, en el que además de una necesidad biológica se satisfaga la necesidad de encuentro con los afectos, de diálogo, de comunicación. Cuando las condiciones de vida no permitan hacer un alto varias veces al día para sentarse en torno a una mesa y compartir el ritual de la comida, es preferible elegir al menos uno para respetarlo y repetirlo diariamente.

ALGUNAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

Si a los microorganismos les damos condiciones óptimas de temperatura, humedad y nutrientes durante un tiempo suficiente, crecerán y se multiplicarán hasta producir una enfermedad. Estas enfermedades son las llamadas ETA (Enfermedades Transmitidas por Alimentos).

Las ETA constituyen, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de los problemas de salud más extendido en el mundo contemporáneo y una causa importante de reducción de la productividad económica.

Una larga lista de bacterias, virus y parásitos son los agentes etiológicos que producen las diarreas. La mayoría de éstos son transmitidos al hombre por medio del alimento o del agua contaminada.

Ejemplos de algunas enfermedades bacterianas transmitidas por mal manejo de alimentos:

1. **Salmonelosis**, salmonella es el nombre que se da a un grupo (género) de microorganismos patógenos, que producen dos tipos de enfermedades en el hombre y animales: **gastroenteritis** y **fiebres intestinales, como la tifoidea**. Las salmonellas son resistentes a la congelación y a la deshidratación. Como otras muchas bacterias, son inhibidas por la acidez. Son poco resistentes al calor (la cocción y la pasteurización las destruyen).

Síntomas: diarrea, dolor abdominal, vómitos y fiebre. Los primeros síntomas (período de incubación) aparecen de 6 a 48 horas después de la ingestión del alimento causante. La enfermedad dura generalmente de uno a siete días.

Fuentes: granjas avícolas y su entorno, animales domésticos y su entorno, personas (especialmente portadores sanos: no manifiestan síntomas pero las eliminan por excreción).





Del medio ambiente: agua contaminada con desechos fecales, aves, insectos, alimentos crudos que contienen salmonella contaminan por contacto otros alimentos, crudos o cocidos, utensilios de cocina, equipos procesadores, manos de manipuladores, etc.

Principales alimentos implicados: cárnicos, aves y sus derivados (especialmente huevos) y lácteos.

Prevención: correcta eliminación de excretas, provisión de agua potable. Prevención de acceso de aves, insectos, animales domésticos a las áreas de manipulación de alimentos, limpieza de utensilios, equipos y manos de manipuladores (especialmente luego de usar instalaciones sanitarias). Uso de temperaturas de cocción suficientemente altas, especialmente para huevos y carnes.

- 2. Botulismo:** problemas de visión (visión doble), dificultad para hablar y tragar, lengua y laringe seca, debilidad progresiva. Llegando hasta producir coma y muerte a las personas por parálisis de músculos respiratorios.

Período de incubación de 18 a 36 horas. La probabilidad de mortalidad es de 20 a 30 %. Se produce entre 1 y 8 días, La convalecencia es lenta (6 a 8 meses). Se debe a la producción de una toxina que es termolábil, (se destruye por el calor o ebullición). Este microorganismo es anaerobio, el oxígeno es perjudicial. Se produce fácilmente en conservas, alimentos envasados en ausencia de oxígeno o cuando el medio que lo rodea es desfavorable, el microorganismo pasa a una forma de resistencia. Las conservas preparadas en forma casera a veces no alcanzan la temperatura suficiente, debido a ello, son necesarios los procesos de esterilización industrial adecuados aplicados a los alimentos enlatados.

Fuentes: principalmente en el suelo, en forma de esporas, también en sedimentos marinos.

Puede desarrollarse con facilidad en conservas de pescados ahumados, envasadas al vacío en forma deficiente. Es frecuente la formación de gas (latas abombadas o hinchadas), ennegrecimiento y consistencia anormal del producto y olor pútrido. Pero esto puede estar ausente y entonces el peligro pasa inadvertido.

Principales alimentos implicados: conservas enlatadas o en frascos, especialmente de alimentos no ácidos (carnes, pescados y hortalizas). En los

alimentos ácidos (pH menor o igual a 4,5) no es probable que se produzca la toxina. Pero pueden estar presentes otros microorganismos (hongos y levaduras) que elevan el pH y la probabilidad de ETA aumenta.

Cómo prevenir esta enfermedad, cuidar que las materias primas no estén contaminadas (limpieza), evitar contaminación, después del proceso de esterilización, mantener refrigerados los alimentos conservados, calentarlos a ebullición antes de su consumo y comprobar que tengan un pH menor a 4,5 en lo posible.

3. **Gastroenteritis por *Bacillus cereus*:** los síntomas de esta enfermedad son: **diarrea** ocasionada por infección, multiplicación del microorganismo y producción de toxina en el organismo del paciente, aparece entre 8 y 16 horas.

Vómito (intoxicación, por ingerir toxina preformada en el alimento) es más rápida, aparece de 1 a 6 horas.

Fuentes para su adquisición: suelo y vegetación, en forma de esporas, que sobreviven a la cocción, amplia distribución en materias primas, generalmente en poca cantidad. Por eso es importante cuidar las condiciones de temperatura y tiempo en que se mantiene el alimento preparado.

Principales alimentos implicados: arroz hervido o frito, sopas crema, vegetales y fideos.

Prevención: cocción y refrigeración de los alimentos peligrosos en pequeñas cantidades, mantenimiento de la cadena de frío o de conservación en caliente, no almacenar nunca arroz hervido a temperaturas entre 15 y 50 0C.

4. **Gastroenteritis por *Clostridium perfringens*:** es causada por la toxina que el microorganismo produce en el intestino, al esporular. Los síntomas de esta enfermedad son: diarrea, dolores abdominales y náuseas, muy rara vez vómito. No causa fiebre. Su período de incubación es de 8 a 12 horas y su duración de 6 a 24 horas. Fuentes. Suelo, tracto intestinal de animales y hombre.

Principales alimentos implicados: carne mal cocida, pollo mal cocido, porotos. Por su amplia distribución es frecuente en muchas materias primas. Las esporas son muy termoresistentes. Una cocción común no las destruye, e incluso activa la germinación de las esporas.





Prevención: cocción a fondo carnes, separación de la carne cocida de su líquido, excelente higiene personal y de utensilios y maquinarias, no recalentar los alimentos salvo que se alcancen los 100°C. y se sirva de inmediato.

Cólera - *Vibrio cholerae*

Síntomas: diarrea intensa, vómitos, deshidratación rápida, colapso circulatorio. Período de incubación, de horas a 2 ó 3 días. La toxina desarrollada en el intestino provoca una irritación que causa la pérdida masiva de líquidos (diarrea, vómitos). El cólera es una enfermedad diarreica que puede llevar a la muerte por deshidratación.

El principal elemento transmisor es el agua contaminada con el vibrión colérico, También alimentos contaminados por manos, agua o moscas.

Principales alimentos implicados: pescados crudo, mariscos, verduras crudas mal lavadas. Todo alimento contaminado con heces de persona enferma. No hay contagio de persona a persona, salvo a través de manos o uñas sucias con materia fecal (vía fecal - oral).

Prevención: hervir el agua de dudosa procedencia durante 5 minutos para consumo, lavado de vegetales, utensilios e higiene personal, emplear desinfectantes en concentraciones adecuadas.

Peces, mariscos y verduras bien cocidas no implican peligro alguno. En la preparación de verduras crudas es conveniente la utilización de vinagre por su alta acidez, la cual puede destruir al vibrión colérico que no fue eliminado por el proceso de lavado.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.

C actividades de práctica



En equipo

1. Escribimos el nombre de las enfermedades ocasionadas por mal manejo de alimentos, cuáles son sus causas, cuáles las fuentes y cómo evitarlas.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.

D actividades de aplicación



Con nuestra familia

1. Conversamos con nuestros padres o familiares sobre las medidas necesarias para que no haya contaminación de alimentos.
 - Les explicamos cuáles son las enfermedades más comunes causadas por mal manejo de algunos alimentos.



Nuestro proyecto

2. Continuando con el proyecto “RESCATE DE LOS PRODUCTOS AUTÓCTONOS A TRAVÉS DE LA ORGANIZACIÓN COMUNITARIA”.
 - Realizamos en esta parte del proyecto pruebas de germinación de la semilla de la siguiente manera:
 - Tomo 10 semillas de cada especie.





- Selecciono un pedazo de tierra en excelentes condiciones cerca de la casa para sembrar esas semillas.
- Riego las semillas durante todos los días hasta que germinen.
- Cuando las semillas hayan germinado, establezco el porcentaje de germinación por especie.
- Después de hacer el cálculo, si ha germinado más del 60% la semilla es apta. Si la germinación fue menos del 60% debo volver a repetir el proceso, hasta que haya subido el rango de germinación, ya que éste es el indicador más confiable para garantizar que las semillas sean de excelente calidad.
- Si la semilla que se sembró alcanzó un porcentaje mayor del 60%, ya se pueden considerar las plantas como aptas para la elaboración del banco de semillas.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.

PROFESOR O PROFESORA

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal green lines for text entry.



