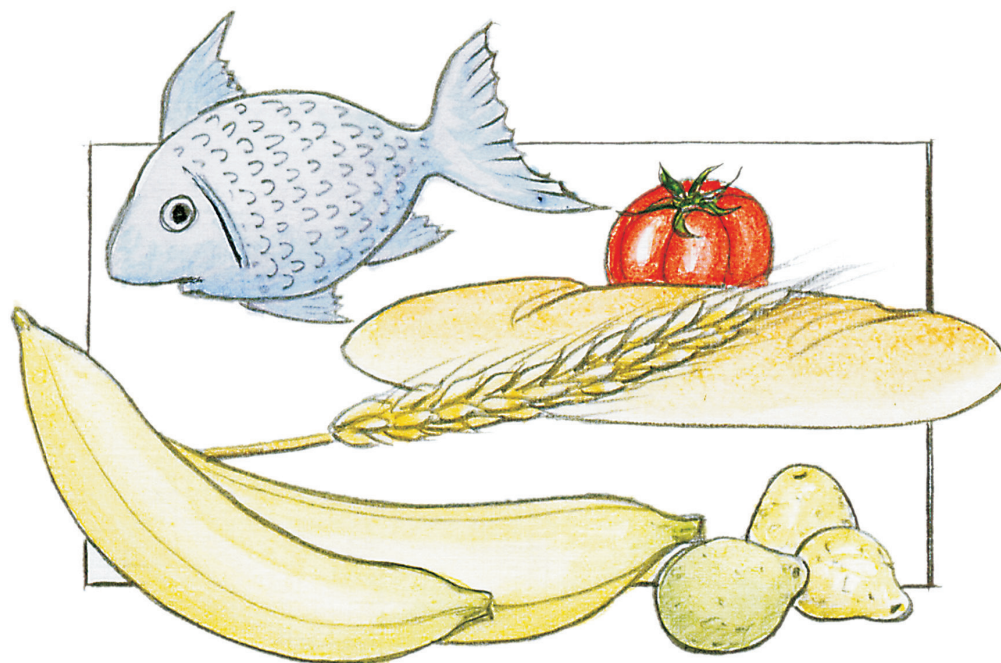


GUÍA 3

IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES



Logro:

- Identifico y utilizo alimentos que contribuyen para la prevención de enfermedades y mejoramiento de la salud.

A vivencia



Con el profesor

1. Formamos equipos de tres o cuatro jóvenes y jovencitas, el profesor o profesora reparte a cada equipo una hoja grande que tiene dibujadas cinco pantallas de televisión vacías.





2. Cada grupo conversa entre sí, y recuerda temas de la televisión que tengan que ver con la alimentación, por ejemplo:

- * Familia unida alrededor de los alimentos
- * Conflictos familiares por falta de alimentos
- * Recetas que ayudan para una buena alimentación
- * Programas que orienten sobre la salud
- * Boletines informativos sobre el valor y consumo de los alimentos

• Cada grupo escoge uno de los anteriores temas u otros que no estén relacionados, lo dibujan en la pantalla y lo socializan ante los demás compañeros

• Luego el maestro les entrega otra hoja con varias preguntas y les pide que las discutan y contesten en el mismo equipo

• ¿Por qué elegimos este programa?

• ¿Por qué nos gusta?

• ¿Qué es lo más importante que pasa en él?

• ¿Aprendemos algo cuando lo vemos? ¿Qué?

3. Cuando los grupos hayan respondido las preguntas, el maestro le pide a cada grupo que nombre un relator, pueden turnarse también los integrantes del grupo para responder las preguntas.

4. Luego cada grupo discute acerca de las ventajas o desventajas de las situaciones presentadas en cada programa y la importancia de éstas para la sana y equilibrada alimentación.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

Bundamentación científica



En equipo

1. Leemos el siguiente texto, vamos anotando en nuestros cuadernos las ideas principales.

ALIMENTOS FUNCIONALES

MACRONUTRIENTES
Carbohidratos
Grasas
Proteínas

MICRONUTRIENTES
Minerales (Calcio, sodio,
potasio, magnesio)
Vitaminas A, B, C

LOS MACRO Y
MICRONUTRIENTES SE
UNEN PARA TRABAJAR EN EL
ORGANISMO Y BRINDAN A
ÉSTE UNA VIDA LARGA Y
SALUDABLE

El ser humano siempre ha buscado una mejor forma de vivir, de tener una excelente salud y condición de vida y, por qué no, de vivir por más tiempo.

Los alimentos proveen al organismo de los macro y micronutrientes (energía, proteínas, fibras, vitaminas y minerales) necesarios para atender los requerimientos del organismo en cada una de sus funciones. Pero además de esos macro y micronutrientes, se ha podido determinar otro tipo de compuestos conocidos como fotoquímicos que se encuentran en materias primas y alimentos de origen vegetal, que tienen efectos positivos en la salud de las personas.





Los alimentos funcionales son llamados en la jerga médica como los “SUPERALIMENTOS” porque contienen un cóctel químico inigualable: en nuestro organismo actúan como auténticas medicinas.

Las verduras y las frutas son consideradas como un gran tesoro, ya que juntas forman la numerosa y rica familia de los fitonutrientes (nitrógeno, fósforo y potasio) que son los elementos esenciales para la formación de las plantas. Numerosos estudios han demostrado que estos compuestos, aunque fuera en pequeña cantidad son efectivos en enfermedades crónicas como osteoporosis, anemia, estreñimiento, artritis, disfunciones cardiovasculares, e incluso llegan hasta a reducir el riesgo de desarrollar cáncer y Alzheimer, ya que actúan en los genes y en las células humanas para reforzar las defensas innatas del cuerpo contra enfermedades.

Conozcamos algunas de las maravillas que cumplen los alimentos funcionales o supernutrientes en el organismo.



En equipo

2. Leamos con atención los relatos de personas que creen que fue la magia y el preparado de varios alimentos los que contribuyeron para que tuvieran una vida larga sana y saludable.

FORTALEZA Y SALUD EN LOS 100 AÑOS DE ISABEL

SORPRENDE A MÉDICOS POR SALUD Y RESISTENCIA

Mujer de La Dorada “celebró” 100 años con cirugía

VIVIANA ARBOLEDA

ESPECIALISTA EN PATRIA

LA DORADA

Ella consume todos los días una poción que contiene hueso de mano de novilla, cáscaras de huevo y espinas de pescado. Doña María Isabel Orozco dice que la sustancia posee el secreto para sus 100 años de vida y para soportar cirugías tan delicadas como a la que se sometió en días pasados.

A la señora, que tiene 14 hijos y 60 nietos, la operaron en el Hospital San Félix del municipio, el 17 de marzo. Ese día cumplió 100 años de vida y los médicos quedaron sorprendidos por su resistencia.

“Mi hija Elvía Rosa es la



FOTOGRAFÍA: ANNELODALA PATRIZIA

Los médicos y habitantes de La Dorada están sorprendidos con la resistencia de doña María Isabel Orozco, quien cumplió 100 años.

que me prepara la poción, con energía cada día”, asegura la mujer.

Doña María Isabel fue intervenida por una colecistitis, que consiste en una inflamación aguda o crónica de la vesícula biliar. Afirma que su estado de salud mejoró, luego de la operación que estuvo a cargo del médico Fabián Puentes.

Ella nació en Samaná hace un siglo, pero sus diez décadas las ha vivido en La Dorada. Hace 10 años murió su esposo Jesús María Quintero.

El asombro de los galenos no fue solo por la resistencia de la abuela, ante la intervención quirúrgica, sino también por el buen estado de sus huesos, que no sufrieron después de una caída, ocurrida hace poco.

Doña Isabel, una mujer de 100 años, fue sometida a cirugía de coleostitis aguda y la superó. Ya se encuentra en su casa del municipio de Samaná realizando actividades como organizar el jardín, prepararle a sus hijos los mejores manjares y, según ella, hacer sus preparados de lo que en ocasiones en casa se considera los desperdicios de los alimentos.

Ellos, siempre desde hace muchos años, han tenido por costumbre poner a tostar al sol huesos de manos de novilla, espinas de pescado y cáscaras de huevo. Cuando ya consideran que estos ingredientes están totalmente secos, los muelen hasta que se convierten en un fino polvo, que guardan en un frasco muy limpio. Cada día lo consumen bien sea en un jugo, en la sopa o en agua, echan una pequeña poción y, según doña Isabel, le da energías para tener ánimo y estar muy saludable.

102 Y 95 AÑOS DE VIDA DONACIANO Y DOLORES UNA HISTORIA PARA VALORAR

Donaciano García Ospina y Dolores Ospina Betancur fue una linda pareja que alcanzó a celebrar sus bodas de diamante (75 años de matrimonio), el día 14 de junio de 2003.

Donaciano nació el 7 de septiembre de 1901 y murió el 3 de septiembre de 2003 alcanzando casi los 102 años de vida.

Fueron muy pocas las ocasiones en las que tuvo que acudir al médico, ya que siempre disfrutó de buena salud, gracias a sus excelentes hábitos de vida.

Su esposa Dolores, quien nació el 23 de marzo de 1910 y en este momento cuenta con 95 años, es una mujer que siempre se preocupó por la alimentación sana de todos los miembros de la familia.





Ella, Dolores, es precisamente quien hoy cuenta a su nieta Luzma, que sus largas y agradables vidas se las deben primero a Dios y al campo ya que transcurrieron en él, disfrutando de la belleza y frescura de la naturaleza, de las madrugadas diarias y de un vivir sano y libre de vicios y dedicados a las labores del cultivo de la tierra y cuidado de los animales.

Ella, con cierta nostalgia recuerda... En una pequeña parcela teníamos casi todo lo necesario para vivir, cultivábamos maíz, frijol, plátanos, yuca, mafafa, arracacha y algunas verduras. Además caña, con la que nosotros mismos elaborábamos la panela, cultivábamos y tostábamos el café, el cacao, al que nunca se le aplicaron químicos. Mi querida nieta, en nuestra mesa jamás faltaron las aves de corral, los conejos, las vacas de leche, con lo que complementábamos nuestra dieta alimenticia. En nuestra mesa jamás faltaban los frijoles, la mazamorra, pero sobre todo nunca faltó Dios para ayudarnos a conservar la salud. Pero eso sí, el primer alimento del día era una bebida de apio con una pequeña porción de azufre, con lo que evitamos los problemas relacionados con la sangre, para prevenir la anemia tomábamos bebidas de raíz de azafrán. Cuando a los niños les daba fiebre utilizábamos las bebidas de espadilla y de acedera, y para la diarrea la granada y la cáscara de guayabito.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

Actividades de práctica



En equipo

1. Nos organizamos en círculo y cada uno cuenta alguna experiencia que haya vivido personalmente, o de algún familiar y que tenga que ver con la alimentación bien sea en términos de salud o de enfermedad.
2. Regresamos a nuestros pequeños equipos de trabajo y leemos con atención la siguiente información sobre el beneficio que pueden producir algunos alimentos en el organismo.

* **Brócoli:** actúa como un excelente preventivo de los cánceres de colon, mama y próstata.

- * **Calabaza:** atesora calcio, fibra, hierro, (antianémico) y zinc para la memoria, es rica en fibra, es antiedad y anticancerígena.
- * **Coles:** disminuyen el nivel de colesterol y acaban con el estreñimiento. Aportan buenas cantidades de vitamina C (antiinfecciones) y de ácido fólico (cerebro).
- * **Espinacas:** ayudan para el sistema cardiovascular (hipertensión y trombosos) y cerebral: pueden prevenir el alzheimer.
- * **Jengibre:** cura el mareo, alivia las náuseas y la migraña y reduce los dolores de la artrosis, ya que es un buen antiinflamatorio.
- * **Kiwi:** contiene 16 veces más vitamina C que la naranja, y enormes cantidades de vitamina E, es un súper oxidante que evita el cáncer.
- * **Manzana:** disminuye el riesgo de ataques del corazón y facilita el tránsito intestinal.
- * **Melón:** es diurético, energético y antiinfeccioso.
- * **Remolacha:** contiene ácido fólico, esencial para las venas y el cerebro. También potasio, importante para que funcionen bien los músculos y el metabolismo, ayuda a recuperar la pérdida de hierro durante el ciclo menstrual.
- * **Repollo:** es el gran protector de la vista, contiene gran cantidad de vitamina c, la que ayuda a evitar las infecciones.
- * **Uvas:** reducen el colesterol y actúan como excelentes antibacterianos y antivíricos.
- * **Zanahoria:** es buena para la vista, previene las cataratas y la ceguera nocturna, defiende las vías respiratorias de las infecciones causadas por virus y bacterias, disminuye el colesterol.
- * **El huevo y la carne de las aves:** son importantes para la formación de anticuerpos que sirven de defensa al organismo contra sustancias extrañas.
- * **El pescado:** contiene magnesio que ayuda a mejorar la función pulmonar y reducir la frecuencia de los ataques. Las personas con asma y déficit de





magnesio deben consumir una ración diaria de pescado para alcanzar los niveles necesarios.

En realidad son innumerables los beneficios de las verduras y las frutas para el organismo, de igual manera existen fórmulas que contribuyen a mejorar la salud.



En equipo

3. Escribimos en nuestros cuadernos los beneficios que proporcionan el consumo de los anteriores alimentos para que al llegar a casa los compartamos con nuestros padres.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizaje

D

Actividades de aplicación



Con la comunidad

1. Averiguo con varias personas de la comunidad (por lo menos 5) sobre las creencias que ellos tienen, con relación a los alimentos que han sido benéficos para la salud.
 - Registramos los estudios de casos que ellos nos cuenten, en nuestros cuadernos, para llevarlos al aula de clase y socializarlos ante los demás compañeros.





Nuestro proyecto

2. En nuestro proyecto **JÓVENES EN ACCIÓN REALIZANDO MEDICIÓN.**
- Hacemos una lista de alimentos funcionales y el efecto que éstos operan en el organismo.
 - Escribimos varias de las fórmulas que se pueden realizar con estos alimentos, las escribimos en tarjetas y regresamos a las casas de las familias que hemos tenido como objeto de trabajo para la realización de las medidas antropométricas.
 - Invitamos a las personas de la casa para que nos escuchen, les hablamos sobre **la importancia de los alimentos funcionales**, les damos las tarjetas con las diferentes fórmulas y les comprometemos para que hagan los preparados y sean consumidos por todos los miembros de la familia.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.





PROFESOR O PROFESORA

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