

Carlos Castellanos/Reyna Ramírez/Alejandro Castellanos



VIDA SALUDABLE


Aula Móvil

CONTENIDO

Presentación	3
--------------------	---

BLOQUE 1

Sesión 1	
Línea: Alimentación y nutrición. Tema: Dieta saludable “El plato del buen comer”	8
Sesión 2	
Línea: Comportamiento del cuerpo. Tema: Beneficios de la actividad física	10
Sesión 3	
Línea: Higiene y limpieza. Tema: Higiene personal “El baño”	12
Sesión 4	
Línea: Prevención de enfermedades e inmunizaciones. Tema: ¿Qué tan saludable eres?	14
Sesión 5	
Línea: Salud mental. Tema: Administración del tiempo	16
Sesión 6	
Línea: Prevención de adicciones. Tema: Tipos de adicciones	18
Sesión 7	
Línea: Alimentación y nutrición. Tema: La jarra del buen beber	20
Sesión 8	
Línea: Comportamiento del cuerpo. Tema: Tipos de actividad física (Aeróbica)	22
Sesión 9	
Línea: Higiene y limpieza. Tema: Higiene de alimentos	24
Sesión 10	
Línea: Prevención de enfermedades e inmunizaciones. Tema: Prevención de accidentes	26

BLOQUE 2

Sesión 1	
Línea: Salud mental. Tema: El manejo del miedo	30
Sesión 2	
Línea: Prevención de adicciones. Tema: Adicción a la tecnología	32
Sesión 3	
Línea: Alimentación y nutrición. Tema: ¿Qué es la nutrición? (Grupos nutrimentales)	34
Sesión 4	
Línea: Comportamiento del cuerpo. Tema: El ciclo vital	36
Sesión 5	
Línea: Higiene y limpieza. Tema: Cuidado del medio ambiente	38

Sesión 6	
Línea: Prevención de enfermedades e inmunizaciones. Tema: Diabetes	40
Sesión 7	
Línea: Salud mental. Tema: Detección y manejo de la depresión	42
Sesión 8	
Línea: Prevención de adicciones. Tema: Tabaquismo	44
Sesión 9	
Línea: Alimentación y nutrición. Tema: Comida chatarra	46
Sesión 10	
Línea: Comportamiento del cuerpo. Tema: Ejercicio y cognición	48

BLOQUE 3

Sesión 1	
Línea: Higiene y limpieza. Tema: Consumo responsable de energía	52
Sesión 2	
Línea: Prevención de enfermedades e inmunizaciones. Tema: Vacunas	54
Sesión 3	
Línea: Salud mental. Tema: Anorexia (Trastornos alimenticios)	56
Sesión 4	
Línea: Prevención de adicciones. Tema: Ética y valores para prevenir adicciones	58
Sesión 5	
Línea: Alimentación y nutrición. Tema: Alimentación de acuerdo a mi edad	60
Sesión 6	
Línea: Comportamiento del cuerpo. Tema: Sedentarismo	62
Sesión 7	
Línea: Higiene y limpieza. Tema: Higiene en el hogar	64
Sesión 8	
Línea: Prevención de enfermedades e inmunizaciones. Tema: Educación sexual integral	66
Sesión 9	
Línea: Salud mental. Tema: Autoconocimiento. "Descubriéndome"	68
Sesión 10	
Línea: Prevención de adicciones. Tema: Anomia social	70
Portafolio de evidencias	74
Bibliografía	80

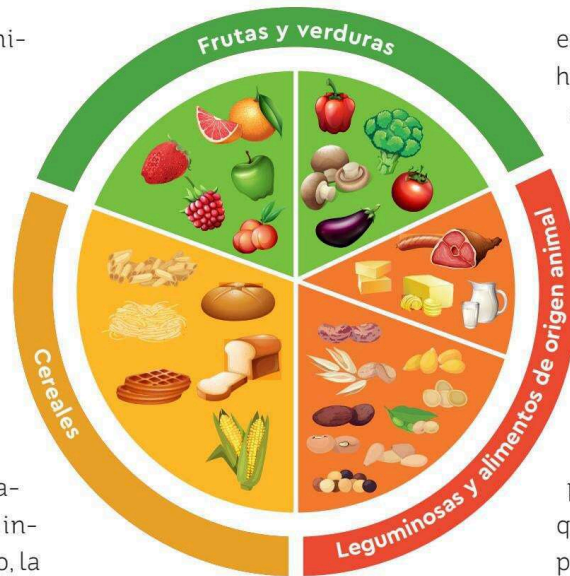


EL PLATO DEL BUEN COMER

La alimentación es, por definición, el proceso por el cual proveemos a nuestro organismo de alimentos. Esto incluye la selección de los alimentos, su preparación e ingestión.

Hipócrates, padre de la medicina moderna, dijo hace más de dos mil años: "que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina". Esta frase apunta hacia dos hechos de incuestionable valor: por un lado, la alimentación cubre una necesidad vital para nuestro organismo; y por otro, una alimentación saludable disminuye el riesgo de padecer una gran cantidad de enfermedades y dolencias.

Una alimentación insuficiente o de mala calidad, puede producir desde afectaciones más o menos leves como debilidad, falta de concentración, problemas de sueño o cambios de humor; hasta enfermedades crónicas severas como anemia, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, entre muchas otras.



Una alimentación saludable es aquella que cubre todos los requerimientos nutricionales del organismo. Nuestro cuerpo necesita recibir diariamente una porción de los seis tipos de nutrientes fundamentales: agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

La nutriología es la especialidad médica que estudia la relación entre los alimentos que consumimos y nuestra salud. El nutriólogo es el profesional que se encarga de

evaluar el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los individuos, con el fin de diseñar planes de alimentación saludables de acuerdo con los requerimientos físicos de cada persona.

El gobierno de México elaboró en el año 2006 "el plato del buen comer", una guía que busca fomentar mejores hábitos alimenticios entre la población. Se trata de una gráfica que ilustra claramente los tres principales grupos de alimentos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Todos estos alimentos deben combinarse y variarse de acuerdo con los requerimientos físicos, el estado de salud y gasto calórico de cada individuo. Para que nuestra alimentación sea **completa** y **equilibrada**, debe incluir por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena.



¿Qué me aporta cada grupo alimenticio?

Te invitamos a conocer más a fondo los alimentos incluidos en el plato del buen comer. Haz una breve descripción acerca de los valores nutrimentales de cada grupo alimenticio.



Frutas y verduras



Cereales



Leguminosas y alimentos de origen animal

Creando mi plato saludable



Contar con una alimentación equilibrada es indispensable para mantener un óptimo estado de salud. A continuación te invitamos a crear un plato saludable. Busca imágenes de alimentos pertenecientes a los tres grupos de alimentos vistos en el **plato del buen comer**. Luego pégalas en la parte del plato donde corresponda. El resultado debe ser una comida completa y balanceada.

Por último, reflexiona acerca de tus hábitos alimenticios actuales. De los ingredientes que has incluido en tu plato, ¿cuáles de ellos consumes cotidianamente?, ¿cuáles disfrutas más?, ¿cuáles estarías dispuesto a consumir aunque no sean de tu completo agrado?



LA SALUD AL ALCANCE DE TU PLATO



Cómo crear un plato saludable

Escanea el código para ir al enlace

Los llamados frutos rojos - fresas, arándanos, moras, ciruelas, frambuesas, cerezas, grosella- además de frescos y aromáticos, son ricos en antioxidantes y protegen nuestro sistema inmunológico y cardiovascular. También ayudan a mejorar la memoria y la concentración. Estos frutos contienen fibra, calcio, zinc, hierro, magnesio e hidratos de carbono.





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Cuando hablamos de actividad física, nos referimos a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos e implica un gasto de energía por encima del nivel de reposo.

La actividad física es esencial en cualquier etapa de la vida; contribuye a mejorar nuestro estado de salud y a prevenir enfermedades. La vida sedentaria representa en la actualidad uno de los mayores problemas de salud a nivel mundial, debido a que se relaciona directamente con la aparición de enfermedades crónicas prevenibles como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

Los beneficios de la actividad física y el deporte son innumerables: mejora nuestra condición cardio-respiratoria; nos ayuda a obtener mayor fuerza muscular; contribuye a reducir la grasa; mejora la salud de nuestros huesos; disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas. También nos permite concentrarnos mejor en tareas como el estudio y es capaz hasta de aliviar notablemente los síntomas de la depresión y el estrés.

¿ACTIVIDAD FÍSICA ES LO MISMO QUE EJERCICIO O DEPORTE?

No. Actividad física, ejercicio y deporte son 3 cosas diferentes.

La **actividad física** es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. El **ejercicio** es el aumento en la movilidad del cuerpo; es una actividad planeada y repetitiva que se lleva a cabo con el fin de mejorar nuestras aptitudes físicas. El **deporte**, por su

lado, es el conjunto de ejercicios físicos que se presentan a manera de juego, ya sean individuales o colectivos pero practicados bajo ciertas reglas.

¿CUÁNTO EJERCICIO ES RECOMENDABLE HACER?

Se estima que los niños y jóvenes deberían realizar diariamente un mínimo de **60 minutos** de actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física; o bien, realizar algún ejercicio programado y deporte de manera más organizada en el contexto de la escuela o en algún club.

Llevar a cabo alguna actividad física siempre ha sido importante, pero hoy más que nunca si consideramos que en la actualidad, la mayoría de los jóvenes pasan una gran cantidad de tiempo sentados frente a la computadora, el celular o los videojuegos. Lo importante es levantarse del sillón y ponerse en marcha.



Evaluando mi nivel de actividad física

¿Actualmente realizas alguna actividad física? ¿Cuál? Escribe en la siguiente tabla la cantidad de horas que le dedicas a la semana.

HORAS POR SEMANA 	5					
	4					
	3					
	2					
	1					
	0					
		<i>Caminar</i>	<i>Trotar</i>	<i>Correr</i>	<i>Practicar un deporte</i>	<i>Otro</i>



La importancia de la actividad física

Llevar a cabo alguna actividad física de manera regular tiene grandes beneficios para nuestra salud física y emocional. En el texto de la página anterior ya te adelantábamos algunas de las incontables bondades de la actividad física. Ahora te pedimos que profundices más en el tema. Investiga qué otros beneficios puedes obtener del ejercicio, a nivel físico, psicológico y social.

Beneficios psicológicos ➔

Beneficios físicos ➔

Beneficios sociales ➔



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Importancia de la actividad física.

Escanea el código para ir al enlace

El ejercicio no solo te mantiene en forma, también tiene un impacto positivo en tu estado de ánimo y en tu actitud frente a la vida.





ENGANCHADO A LA TECNOLOGÍA



La **tecnología** es la aplicación de la ciencia y la técnica para crear productos tecnológicos con el fin de resolver un problema o satisfacer una necesidad del ser humano.

Al hablar de tecnología cabe hacer la siguiente distinción. Cuando escuchamos este término tendemos a pensar solo en computadoras, redes satelitales, naves espaciales o robots. Pero el concepto de tecnología es mucho más amplio. Los objetos más cotidianos también son productos de la tecnología: los libros, la ropa que usamos, los electrodomésticos, surgieron gracias al conocimiento e ingenio del hombre. El bolígrafo, por ejemplo, supuso en los años cincuenta del siglo pasado una verdadera revolución en el mundo de la escritura y el dibujo.

Pero si hablamos de ordenadores, celulares, internet, videojuegos –entre muchos otros–, hablamos de **nuevas tecnologías**.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Cada cierto tiempo aparece un descubrimiento o invento que cambia para siempre el desarrollo cultural de la humanidad. Ocurrió con el fuego, ocurrió en la revolución indus-

trial, y está ocurriendo ahora con lo que se ha dado en llamar **revolución tecnológica**.

El desarrollo de la tecnología ha traído un enorme progreso en muchos campos de la vida humana: facilita nuestro acceso a la información, nos permite enterarnos en tiempo real de lo que ocurre en cualquier lugar del mundo y hablar con otros a pesar de la distancia. También ha promovido el intercambio comercial, el desarrollo de la medicina, y en términos generales, ha hecho nuestra vida más cómoda.

¿LA TECNOLOGÍA PUEDE VOLVERSE ADICTIVA?

Manejar con habilidad un dispositivo electrónico como la tableta o el celular, no significa necesariamente saber identificar los **riesgos** que también supone su uso.

Uno de los mayores riesgos que implica el uso de las nuevas tecnologías, es que son **potencialmente adictivas**.

En la sesión 6 señalábamos que: **cualquier conducta placentera es susceptible de convertirse en adictiva**.

Redes sociales, juegos de video, aplicaciones o la sola navegación por internet, operan bajo el principio de **gratificación inmediata**.

Pongamos un ejemplo para entenderlo. Entrás a tu cuenta de Facebook y haces una nueva publicación. En respuesta, alguno de tus contactos responde con un like, un

comentario, un dislike o un mensaje privado. La respuesta que recibiste funciona como un **refuerzo o premio**. Un refuerzo se define como la **consecuencia de una conducta que aumenta las probabilidades de que la misma se presente en un futuro**. La respuesta de tu contacto produce en ti la necesidad de responderle también. Cuanto más escribas y más te contesten, habrá más probabilidades de que vuelvas a publicar algo, iniciando el ciclo indefinidamente. Incluso, aunque la respuesta que recibas sea negativa, habrá alguna reacción de tu parte.

Los videojuegos funcionan bajo este **mismo mecanismo**. Llevas a cabo la conducta de jugar y, eventualmente, el propio videojuego te administrará un refuerzo cada cierto tiempo, que puede ser un logro, el desbloqueo de un nuevo nivel o una nueva habilidad.

Si al no disponer de tu smartphone u otro dispositivo te sientes **irritado o ansioso**, si tu vida académica se está viendo **afectada** por el tiempo que pasas frente a la pantalla; si te pierdes de otras actividades como salir con tus amigos, ir a reuniones familiares o pasas tantas horas jugando o viendo videos que dejas de dormir, comer, bañarte, quizás sea momento para buscar un poco de ayuda.



Uso y abuso de los dispositivos electrónicos

Los dispositivos electrónicos se han vuelto parte importante de nuestra vida diaria. Los utilizamos con mucha frecuencia para estudiar, trabajar, hacer compras, comunicarnos, o simplemente para entretenernos.

Pero, ¿cómo saber si estamos “enganchados” con algún dispositivo como el smartphone, la computadora o la consola de juegos? Cómo saber si hemos establecido una relación de **dependencia** con ellos.

Existen diversas pautas que pueden orientarnos. Una de ellas es la cantidad de tiempo que le dedicamos.

Actividad 1. Observa las siguientes imágenes y calcula cuántas horas le dedicaste en la última semana a cada uno de los siguientes dispositivos (por motivos no relacionados con la escuela).



Computadora



Celular



Tableta



Televisión



Videojuego



Horas a la semana: Horas a la semana: Horas a la semana: Horas a la semana: Horas a la semana:

En la misma semana, ¿cuánto tiempo dedicaste a otras actividades no relacionadas con la tecnología, como pasear con tus amigos, jugar con tu mascota, leer o andar en bicicleta? _____

Actividad 2. Ahora lee detenidamente cada frase contenida en el siguiente cuadro y contesta **sí** o **no**.



No se trata de un **test**. Son solo algunos indicadores que nos podrían advertir sobre una posible adicción.

	SÍ	NO
Con frecuencia permaneces conectado a internet más tiempo del que habías previsto.		
Te pones de mal humor o evitas ir a lugares en los que sabes que no podrás conectarte.		
Revisar el celular es lo primero que haces al levantarte y lo último al acostarte.		
Has intentado limitar el tiempo que pasas frente al celular, la tableta o la pc y no lo has conseguido.		
Si olvidas el celular en casa, te sientes mal por no poder responder y temes estar perdiéndote de algo interesante.		
Revisas tu celular en situaciones inaceptables como: al hablar con una persona, durante una clase o al cruzar una calle.		
Descuidas otras actividades importantes como ir a reuniones familiares, sociales, estudiar, bañarte, comer o dormir.		
Has recibido comentarios de otras personas sobre la cantidad de tiempo que pasas revisando tu celular.		

¿CONECTADOS?



Escanea el código para ir al enlace

El mal uso de la tecnología

La cuestión con cualquier tecnología no es saber **cómo se usa**, sino cómo ella **nos usa**. El uso de las nuevas tecnologías está cambiando notablemente la forma en que nos relacionamos con las personas.





DIABETES



La diabetes es una enfermedad metabólica crónica en la que nuestro cuerpo **no produce insulina** o la que produce **no funciona** de manera adecuada, por lo que los niveles de glucosa en la sangre se elevan de manera anormal. Esto puede ser muy perjudicial para nuestros tejidos y órganos.

La **insulina** es una hormona producida por el páncreas. Su función principal es regular los niveles de glucosa que hay en la sangre. Tanto los niveles bajos como los niveles altos de glucosa ponen en riesgo nuestra salud.

La insulina permite que la glucosa que obtenemos de los alimentos

pase al interior de las células y se transforme en la energía que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo todas sus funciones de manera adecuada.

Cuando la insulina no puede hacer su trabajo correctamente, la glucosa se acumula en la sangre y puede dañar gravemente la salud.

En la **diabetes tipo 1**, el páncreas no puede producir insulina. Las personas diagnosticadas con este tipo de diabetes, necesitan inyecciones de insulina para poder metabolizar la glucosa.

Las causas de este tipo de diabetes -anteriormente llamada diabetes infantil o juvenil-, son desconocidas todavía y no se puede prevenir con los conocimientos actuales.

En la **diabetes tipo 2**, el páncreas produce insulina, pero ésta es insuficiente o no puede ser utilizada por las células de manera adecuada.

Este tipo de diabetes se relaciona directamente con el sobrepeso y

la falta de actividad física. También supone un factor de riesgo, contar con un familiar de primer grado con diabetes.

Hasta hace poco tiempo, la diabetes tipo 2 solo se presentaba en los adultos, pero en la actualidad cada vez más niños son diagnosticados con ella.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES

Los síntomas de la diabetes pueden aparecer de manera súbita, e incluyen:

- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia
- Hambre constante
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Visión borrosa

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Llevar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso corporal dentro de límites normales y evitar el consumo de tabaco, pueden reducir considerablemente el riesgo de padecer diabetes tipo 2 o retrasar su aparición.



Diabetes a temprana edad

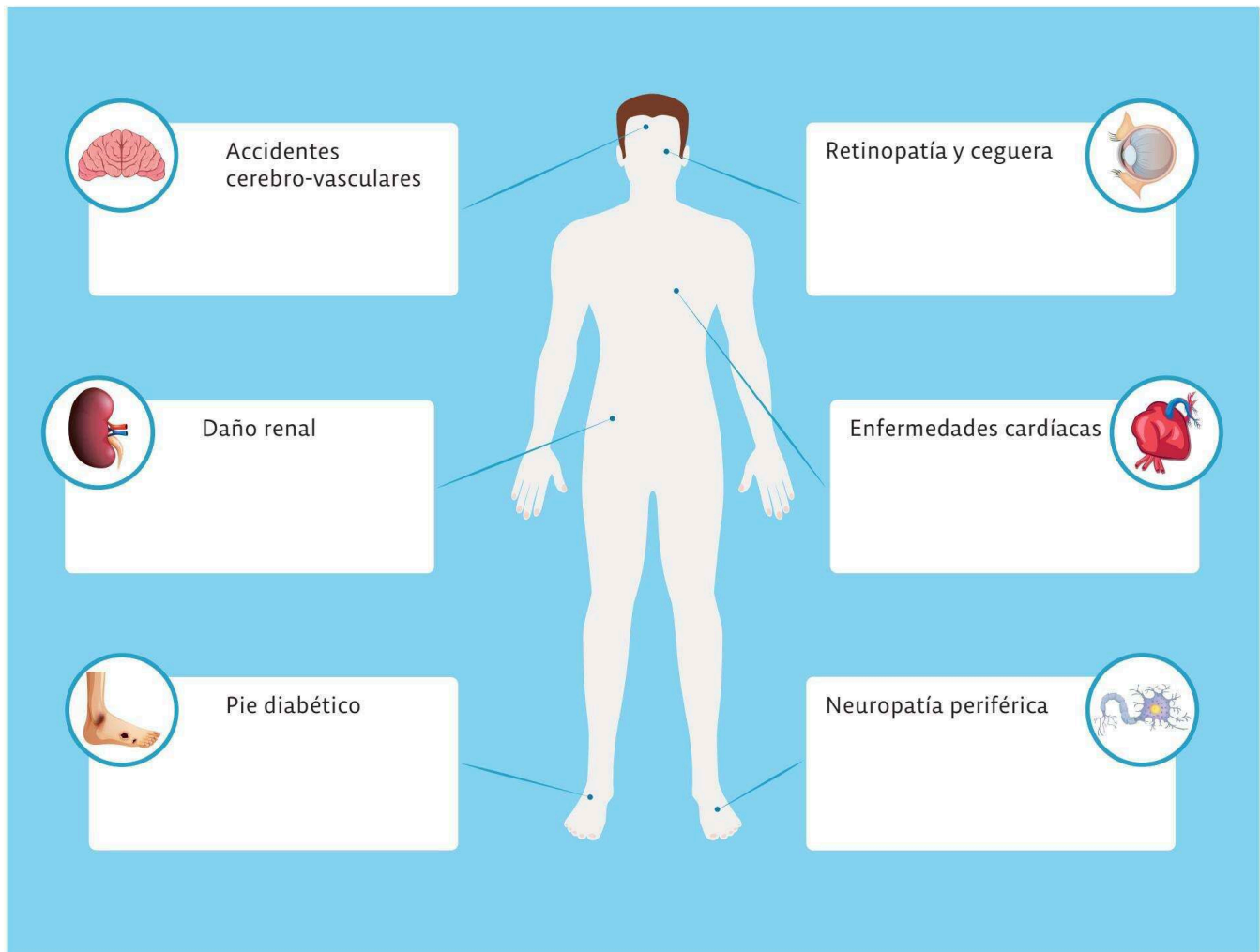
¿Tienes algún familiar o conocido que haya sido diagnosticado con diabetes antes de los quince años de edad? ¿Cómo es su estilo de vida desde que enfermó? ¿Qué hábitos ha tenido que desarrollar para que la diabetes no perjudique su salud? Dialoga con tus compañeros y maestro sobre las acciones que podrías tomar para evitar esta enfermedad. Escríbelas en los globos de diálogo de esta ilustración:



Complicaciones médicas de la diabetes



Si los niveles de glucosa en la sangre que caracterizan a la diabetes no son controlados adecuadamente, pueden dañar gravemente muchos órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Investiga en fuentes confiables qué papel juega la diabetes en la aparición de las distintas afectaciones que mencionamos en la siguiente ilustración:



LA DIABETES EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



CLIKISalud.
Video sobre
la diabetes.

Escanea el código
para ir al enlace

Hasta hace poco tiempo, la diabetes tipo 2 solo se presentaba en los adultos, pero en la actualidad cada vez más niños y adolescentes son diagnosticados con ella. Esto tiene mucho que ver con el estilo de vida sedentario y la alimentación deficiente.

Recientemente se ha acuñado el término "**diabesidad**" para referirse a la combinación de estas dos enfermedades: diabetes y obesidad.



Vidda saluudable

Mi agenda saludable

PORTAFOLIO de EVIDENCIAS





¿Tengo un estilo de vida saludable?

INSTRUCCIONES: Realiza el siguiente test para conocer tus hábitos de salud. Responde cada pregunta y al final suma el puntaje de todas tus respuestas. En la parte inferior encontrarás una interpretación de acuerdo con el resultado que hayas obtenido.

1. ¿Con qué frecuencia tomas agua natural?		7. ¿Con qué frecuencia te lavas los dientes?	
a. 2 litros al día	+3	a. 3 o más veces al día	+3
b. 1 litro al día	+2	b. 1 o 2 veces al día	+2
c. Menos de 1 litro al día	+1	c. De vez en cuando	+1
2. ¿Con qué frecuencia comes vegetales?		8. ¿Cuántas horas duermes al día?	
a. Todas mis comidas los incluyen	+3	a. De 8 a 10 horas	+3
b. 2 veces al día	+2	b. De 6 a 8 horas	+2
c. Nunca	+1	c. Menos de 6 horas	+1
3. ¿Con qué frecuencia tomas refresco?		9. ¿Cuántas veces al día lavas tus manos?	
a. Es lo único que tomo en el día	+1	a. 3 o más veces al día	+3
b. 1 o 2 veces a la semana	+2	b. 1 o 2 veces al día	+2
c. Nunca tomo	+3	c. Nunca	+1
4. ¿Con qué frecuencia comes dulces?		10. ¿Cada cuando visitas al doctor para hacerte un chequeo?	
a. Todos los días	+1	a. Por lo menos 1 o 2 veces al año	+3
b. 1 o 2 veces a la semana	+2	b. Pasa más de un año entre una y otra	+2
c. Nunca	+3	c. Solo voy cuando lo necesito	+1
5. ¿Con que frecuencia haces ejercicio?		11. ¿Realizas alguna actividad que te ayude a relajar y bajar el nivel de estrés?	
a. Todos los días	+3	a. Sí	+3
b. 2 o 3 veces por semana	+2	b. A veces	+2
c. Nunca	+1	c. Nunca	+1
6. ¿Con que frecuencia consumes comida rápida?		12. ¿Cuántas comidas haces al día?	
a. 3 o más veces por semana	+1	a. 3 comidas y 2 colaciones	+3
b. 1 o 2 veces por semana	+2	b. 3 comidas	+2
c. Nunca	+3	c. 1 o 2 comidas	+1

36-25

Tienes un estilo de vida realmente saludable. Conserva los hábitos que tienes hasta ahora. Solo recuerda que a medida que pasan los años, es necesario adaptar nuestros hábitos según las circunstancias de cada etapa de la vida.

24-13

Si bien tienes un estilo de vida que alcanza los parámetros de lo saludable, necesitas poner mayor atención en ciertas áreas. Reflexiona sobre qué aspectos necesitas modificar e infórmate para generar nuevos hábitos de salud.

12-1

Es muy necesario que lledes a cabo cambios en algunos hábitos para no poner en riesgo tu salud física. De acuerdo con tus respuestas, identifica qué cosas deberías modificar. Busca la asesoría de un médico si te es posible.





21 días para formarme un hábito

INSTRUCCIONES: Define un hábito que sea necesario desarrollar según tu situación actual y estilo de vida. Transfórmalo en un objetivo y descríbelo. Establece tiempos y algunos criterios que te ayuden a lograrlo.

En tres semanas quiero lograr:

Esto es importante para mí, porque:

Voy a lograrlo porque:

- | | | | |
|------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| Soy perseverante | <input type="checkbox"/> | Cuento con apoyo | <input type="checkbox"/> |
| Soy optimista | <input type="checkbox"/> | Confío en mí | <input type="checkbox"/> |
| Lo necesito | <input type="checkbox"/> | | |

Si siento ganas de rendirme, haré lo siguiente:

CUENTA REGRESIVA							
Semana 3	21	20	19	18	17	16	15
Semana 2	14	13	12	11	10	09	08
Semana 1	07	06	05	04	03	02	01

Mi recompensa será:

