

3 ¿Cuántas clases de aceite de oliva conoces? ¿Cuál crees que es la mejor?

4 ¿Dónde se cultiva el olivo?

5 ¿Qué tipos de grasas conoces además del aceite de oliva? ¿Cuál crees que es mejor? ¿Por qué?

6 ¿Qué vitaminas tiene el aceite de oliva?

7 ¿Qué vitaminas tienen las margarinas y las mantequillas?

8 Contesta las siguientes preguntas sobre las grasas:

a Grasas de origen animal

¿Dónde se encuentran?

¿Con qué frecuencia se deben consumir?

¿Que función tienen en nuestro organismo?

¿Cuáles son más perjudiciales?

¿Por qué pueden ser beneficiosas las que proceden de los pescados?

¿Hay «grasas visibles» y «grasas invisibles»?

b Grasas vegetales

¿Dónde se encuentran?

¿Son todas iguales?

¿Qué función tienen en nuestro organismo?

Pirámide nutricional

4.10

La **pirámide nutricional** es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. En la cima están los alimentos que deben consumirse en menos cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir principalmente (frutas y verduras, hidratos de carbono y agua).

La pirámide nutricional, creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), data de 1992 y en ella se reflejan las relaciones cuantitativas y cualitativas entre cinco grupos de alimentos, de la base al vértice: pan, cereales y pastas; hortalizas, frutas; leche, yogur y queso; carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutos secos, y grasas, aceites y dulces, siendo el vértice el área de restricción y limitación. Desde entonces ha sido revisada y actualizada por varios investigadores (Walter Willett y Meir Stampfer en 2006), dando lugar a ciertas variaciones importantes como la de añadir el ejercicio físico regular como base, recomendar complementos vitamínicos para todos o aconsejar pequeñas dosis de alcohol diarias, además de sugerir un aumento del consumo de aceites vegetales crudos y una disminución drástica de los hidratos de carbono refinados, tales como el arroz o el pan blanco.

Contenido de los diferentes escalones:

- Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos.
- Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, mas proteínas y grasas y gran contenido vitamínico.
- Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.
- El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías.

Además de la pirámide nutricional, actualmente se utiliza el óvalo nutricional, otra guía alimentaria más moderna.

Los **alimentos ricos en hidratos de carbono** nos dan energía. Los cereales, como el trigo (pan y pasta), arroz y maíz, las legumbres y los frutos secos, son la base de la pirámide y de una alimentación saludable. Come de 4 a 6 raciones por día.

El segundo nivel lo forman **las frutas y verduras**. Cada día debemos tomar dos o más frutas, una de ellas rica en vitamina C. De las verduras es recomendable tomar dos o más raciones, siendo como ensalada una de ellas.

Los **lácteos** por un lado, y **pescado, carne y huevos** por otro, completan el tercer nivel, son alimentos plásticos.

Consume de 2 a 3 raciones de lácteos al día. Consume más pescado que carne a la semana, y menos de 4 huevos por semana.

Las grasas ocupan el vértice, de las que hemos de vigilar su consumo. Utiliza aceite para los aliños y frituras, pero no abuses de éstas últimas.

El 60%, o sea, más de la mitad de lo que comemos al día debe corresponder a alimentos del grupo de los hidratos de carbono

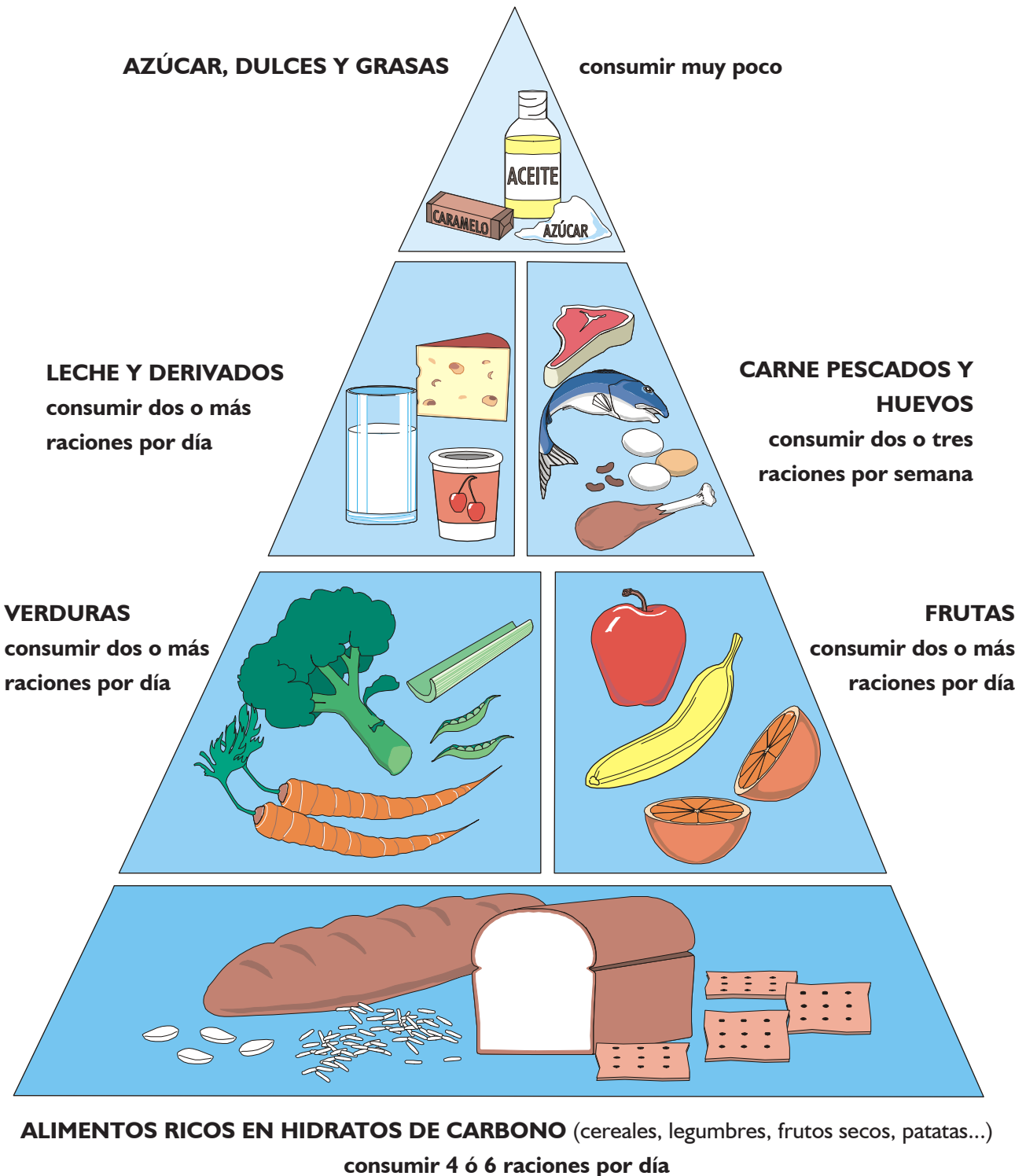
El 15% corresponde a verduras y frutas, tanto frescas como cocinadas. Ellas nos aportan fibra, vitaminas y sales minerales. También proteínas, aunque no tan completas como las de origen animal. ¿Piensas que la pirámide aguantará si quitamos esa parte?

Otro 15% se completa con carnes y pescados que nos aportan proteínas. Sólo un 15%, como lo oyes, quizá hasta ahora les habías dado más importancia de la que tienen.

Por último, **el 10% corresponde a alimentos fundamentalmente grasos.** También son necesarios ¿sabes por qué? porque son muy energéticos y contienen vitaminas y ácidos grasos esenciales para que nuestro organismo produzca, entre otros, prostaglandinas.

La pirámide alimentaria constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones al consumidor.

Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, constituyéndose diferentes bloques para la elaboración de una dieta sana y equilibrada. Los alimentos de un grupo no pueden sustituir a los de otro.



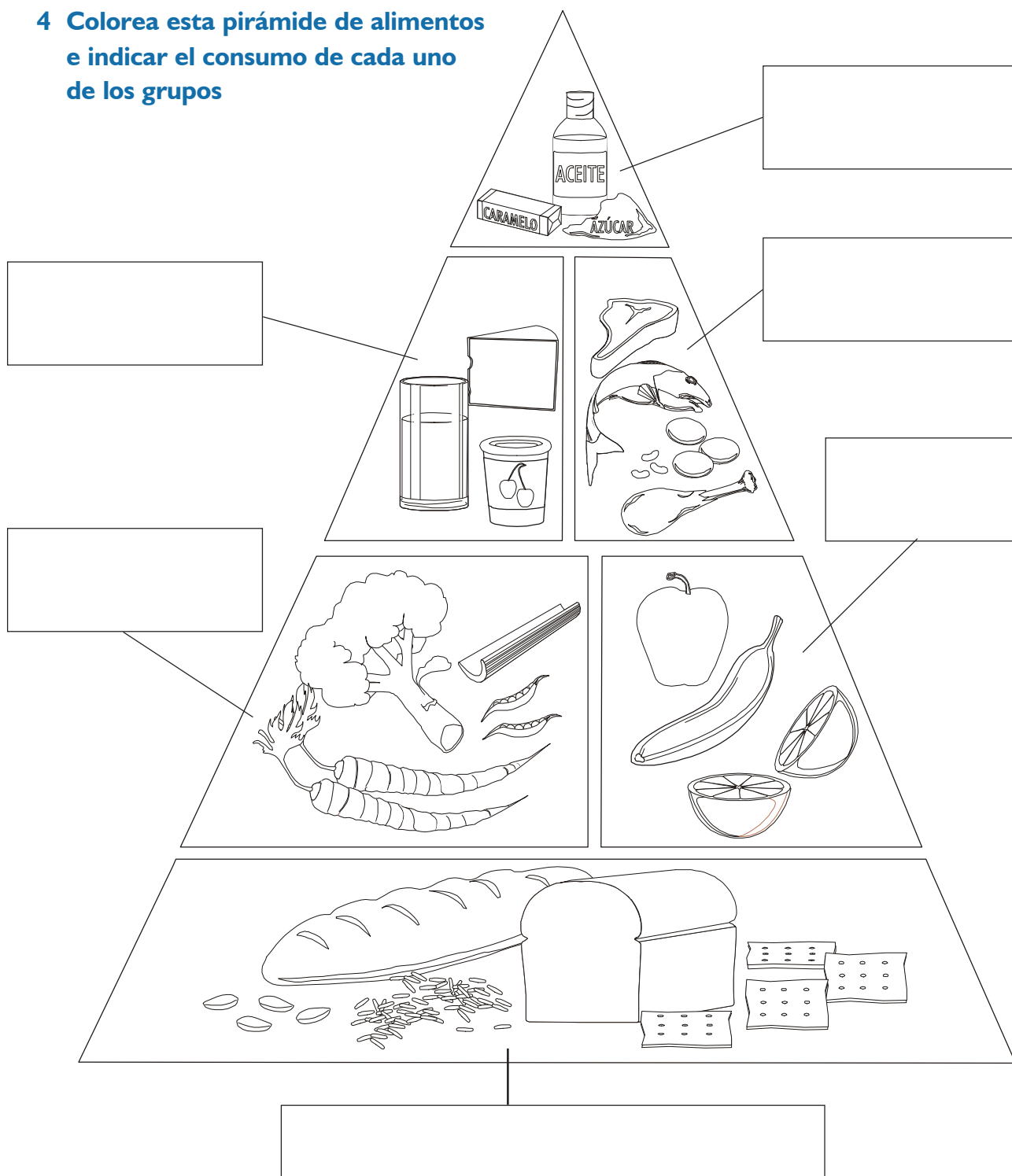
actividades

1 Di si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- a Las bebidas con sabor a frutas se elaboran siempre con frutas naturales.
- b La naranja es la única fruta que se puede considerar cítrico.
- c La dieta debe ser variada, respetando un adecuado equilibrio entre hidratos, grasas y proteínas.
- d Todas las grasas son igual de perjudiciales.
- e Las vitaminas engordan.
- f El pan aporta nutrientes importantes, como hidratos, fibra, proteínas y ciertos minerales.
- g Los alimentos «light» son en sí mismos una solución para el sobrepeso.
- h Las legumbres se deben comer dos o tres veces a la semana.
- i Para desayunar hay que tomar bollería.
- j El agua engorda, por eso hay que tomar muy poquita.

2 Recortar y construir una pirámide tridimensional en cartulina. Dividirla en grupos de alimentos según se consuman a diario, dos o tres en semana o muy poco, es decir según la frecuencia de consumo semanal. Recortad de folletos de publicidad y revistas, alimentos para posteriormente pegarlos cada uno en su grupo.

4 Colorea esta pirámide de alimentos e indicar el consumo de cada uno de los grupos



5 Resuelve esta sopa de letras donde se encuentran los siguientes alimentos: patatas, macarrones, manzana, lechuga, leche, anchoas, garbanzos, mero, jamón, chocolate, arroz, sandía, huevos y pan.





Alumnas del CEPER de Alcolea realizando una pirámide nutricional en una sesión diaria de clase en la que se trabajaban «Los grupos de alimentos».

ESTRATEGIA MUNDIAL
SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO,
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.
OMS.

RESOLUCION Y DECISIONES

21. Tanto en los informes preparados por expertos internacionales y nacionales como en los exámenes de las pruebas científicas actualmente disponibles se recomienda metas en materia de ingesta de nutrientes y actividad física para prevenir las principales enfermedades no transmisibles. Al elaborar las políticas y directrices nacionales en materia de alimentación es preciso examinar estas recomendaciones teniendo en cuenta la situación local.

22. Con respecto a la dieta, se deben incluir las recomendaciones siguientes, dirigidas tanto a las poblaciones como a las personas:

- lograr un equilibrio energético y un peso normal;
- limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans;

- aumentar el consumo de fruta y hortalizas, así como las legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- limitar la ingesta de azúcares libres;
- limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada.

23. La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto del equilibrio energético y del control del peso. Reduce el riesgo relacionado con la enfermedades cardiovasculares y la diabetes y presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad. Sus efectos beneficiosos sobre el síndrome metabólico están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo. Por ejemplo reduce la tensión arterial, mejora el nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres.

24. Con respecto a la actividad física, se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades

cardiovasculares y de diabetes, así como de los cánceres de colon y mama. Un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad. Para controlar el peso puede ser necesario un nivel mayor de actividad.



Decálogo de la vida sana

Con estas sencillas recomendaciones perderá peso, mejorará su salud y tendrá más calidad de vida

- **1. Vigile su peso con frecuencia y procure mantenerse en niveles saludables.**
- **2. Las frutas y las verduras deben estar presentes en su mesa todos los días y las legumbres al menos dos o tres veces por semana.**
- **3. Es saludable consumir frutos secos en dos o más ocasiones por semana. (3-4 nueces u 8-10 almendras cada vez).**
- **4. Cocine y aliñe los alimentos con aceite de oliva virgen.**
- **5. Es conveniente consumir leche, yogurt desnatado y quesos no grasos, pero nunca en sustitución de la fruta.**
- **6. Es más saludable el pescado que la carne y mejor el pollo que las carnes rojas.**
- **7. La bollería industrial, las patatas fritas y otros fritos de bolsa, que estén preparados con grasas o aceites no conocidos, deben ser excepcionales en nuestra dieta.**
- **8. La mantequilla, embutidos y otros alimentos ricos en grasa animal deben consumirse de modo muy ocasional.**
- **9. Guise y sazone con poca sal.**
- **10. Camine un mínimo de 30 minutos diarios, sea moderado con el alcohol, no fume y evite que se haga a su lado.**

El Decálogo de la Vida Sana surge de la II Semana de la Vida Sana organizada en 2007 por la Delegación Provincial de Salud de la Junta de Andalucía, el Ayuntamiento de Córdoba, La Universidad de Córdoba y la Diputación Provincial de Córdoba

Análisis de género en las tareas domésticas

4.12

Las mujeres ocupadas dedican un 111% más de tiempo que los hombres a las tareas domésticas, 3 horas y 10 minutos diarios, frente a una hora y media.

Con respecto a las actividades de cuidado y atención a menores, se observa que las mujeres dedican un 56% más de tiempo que los hombres, 3 horas y 38 minutos diarios, frente a 2 horas y 20 minutos. Ello supone que las mujeres dedican algo más del 60% del tiempo global dedicado por ambos sexos a estas tareas.

En el caso de la atención a mayores dependientes, se observa una mayor desigualdad en la dedicación de tiempo según sexo que en el caso del cuidado a menores. Las mujeres dedican un 81% más de tiempo que los hombres a esta actividad, 1 hora y 36 minutos diarios, frente a 53 minutos, desempeñando el 64% del tiempo global destinado al mismo por ambos sexos.

En relación a las actividades consideradas como puntos clave del cuidado de hijos/as, un 80% de las personas entrevistadas con menores a su cargo reconoce que es la madre la responsable principal del acompañamiento al médico, un 76% en las reuniones escolares y un 72% en la atención en situaciones de enfermedad y el cuidado de los menores de

3 años que no van a la guardería.

La participación del padre en estas actividades adquiere un cierto peso únicamente en las que podríamos calificar como menos intensas: en el acompañamiento al colegio –en un 59% de los casos- y el médico –en un 7%-.

La importancia de las abuelas maternas se observa de forma especialmente notable en el caso de las mujeres ocupadas: las madres de estas mujeres asumen el rol de responsable principal de la atención de menores durante las vacaciones escolares en un 20% de los casos, asimismo atienden a los menores de 3 años cuando no van a la guardería en un 22% y se hacen cargo de las situaciones de enfermedad de los menores en un 15% de los casos.

En resumen, todos estos datos no hacen sino confirmar el arraigo de la división sexual del trabajo. La posición del varón y su concentración prioritaria en el rol de proveedor, no parece haber variado estructuralmente. La cuestión de la dependencia continúa resolviéndose fundamentalmente por las mujeres y son éstas quienes siguen siendo el soporte de la reproducción social y, por tanto, quienes soportan los costes de la conciliación de la vida familiar laboral.

*Estudio: La Conciliación de la vida familiar y la vida laboral: situación actual, necesidades y demandas". 2005.
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*



Conciliación entre la vida laboral y familiar


En la conciliación entre la vida laboral y familiar las diferencias por sexo se ponen de manifiesto en todos los aspectos investigados. Por lo que se refiere a asumir las tareas domésticas casi el 50% de las mujeres ocupadas realizan prácticamente solas dichas tareas. Sin embargo, menos de 1 de cada 10 varones realizan las tareas domésticas en solitario.

Casi el 40% de las mujeres ocupadas comparten con su pareja o con otra persona la responsabilidad de las tareas domésticas y más de 1 de cada 10 delega en otra persona. Por su parte 3 de cada 10 varones comparte la realización de dichas tareas y casi 6 de cada 10 delegan en su pareja o en otra persona.

En cuanto al cuidado de los hijos menores de 12 años fuera del horario laboral casi el 34% de las mujeres lo asumen prácticamente solas, frente a menos del 3% en el caso de los varones. Asimismo el 44% de las mujeres y casi el 57% de los hombres comparten con su pareja el cuidado de los hijos.

Hay que resaltar también las diferencias que existen entre hombres y mujeres que tienen personas mayores en su entorno familiar que necesiten atención o cuidado, y cuando se trata de asumir en solitario o delegando en su pareja la atención y cuidado de esas personas. El 30% de las mujeres ocupadas y el 12% de los varones realizan solas dicha tarea, mientras que el 1% de las mujeres y casi el 20% de los hombres la delegan en su pareja.

Encuesta de Calidad de Vida en el trabajo (ECVT) elaborada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. 2004



Ejercicio físico

Un ejercicio físico moderado es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso, es conveniente controlar el tiempo que nosotros o nuestros hijos pasamos realizando tareas sedentarias como sentarnos frente al ordenador, con los videojuegos o viendo la tele; ya que la actividad física proporciona claramente beneficios para la salud:

1. Ayuda a prevenir el sobrepeso
2. Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones
3. Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
4. Mejora la masa muscular
5. Favorece la salud ósea, reforzando el papel del calcio
6. Ayuda a modificar hábitos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol
7. Mejora el tránsito intestinal
8. Mejora la capacidad psicomotora, incluida la

4.13

capacidad de orientación, la de reacción y el control sobre el propio organismo

9. Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico

10. Es una forma sencilla de contribuir a la regularización de las tasas de glucemia y de colesterol sanguíneo

11. Un ejercicio físico adecuado nunca ha de ser extenuante ni doloroso.

*M^a Lourdes
de Torres Aured, Marina Francés Pinilla.
La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de
Atención Primaria.
Sociedad Española de Dietética y
Ciencias de la alimentación.
www.nutricion.org*



¿Que actividades complementan una alimentación saludable?

Practique ejercicio regularmente: diariamente o por lo menos, cinco días a la semana.

El ejercicio debe ser lo suficientemente intenso para sudar o respirar profundamente.


Practíquelo durante suficiente tiempo (30-60 minutos, incluso en períodos repetidos más cortos durante el día).

¡Recuerde que incluso unos pocos minutos son mejor que nada!

Diversos ejercicios adecuados a todas las edades y para casi todos los problemas de salud incluyen: caminar deprisa, usar las escaleras (dos o tres pisos o, si son más mejor), nadar, cuidar un jardín, ir andando al trabajo, etc.

¡Incorpore la actividad física en su vida cotidiana! Es mucho más seguro y saludable que hacer un ejercicio físico intenso una vez por semana.

*Europrev. Guía de Alimentación Saludable
(Promover una alimentación saludable
mediante el consejo en Atención Primaria)
Europrev - Sociedad española de Medicina
Familiar y Comunitaria*



Ruta de senderismo por el arroyo Bejarano por alumnado de los CEPER de Alcolea y Levante



