

# LA ESCUELA ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES

En algunas escuelas los docentes quieren ayudar a sus alumnos a estar más sanos. ¿Cómo? Enseñando a comer mejor y a aprovechar los recreos para moverse.

En la Escuela N° 267 de Bariloche, provincia de Río Negro, el profesor de gimnasia, Cristian Pozzi tuvo una gran idea: armó en el patio distintos sectores de juegos, como el sector de saltos (donde se salta a la soga y con elásticos) el sector de

rayuela o el sector de ping-pong, sector de carreras, y otros. ¡Ahora todos los chicos se mueven mucho en los recreos!

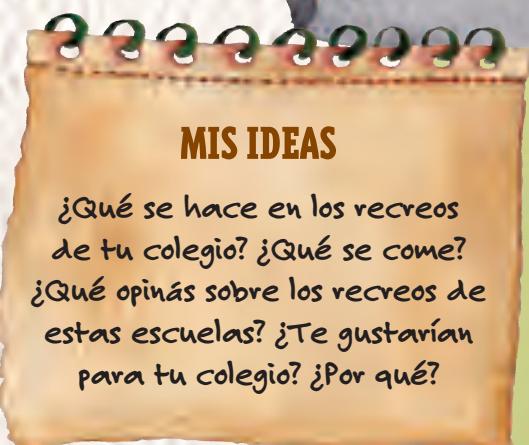
POZZI, Cristian A. Propuesta Institucional "Recreos en Movimiento", [en línea]. efydep.com.ar - N° 65 - ISSN 1669-5291. (2008). Dirección URL: <http://www.efydep.com.ar/proyectos/recreo\_mvto.htm>. [Consulta: martes, 20 de enero de 2009] (Adaptación)



Clarín, 19 de noviembre de 2006 (adaptación)

## CÓRDOBA TRANSFORMA LOS KIOSCOS DE LAS ESCUELAS

Los kioscos de las escuelas municipales de la provincia de Córdoba son distintos a los de otras escuelas. Allí los niños pueden comprar frutas, barras de cereales y yogures en vez de golosinas. Los productores de la zona aportan las frutas para que los chicos también las coman en la escuela.



LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A MANTENER LA SALUD. Además, LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS NOS RECOMIENDAN COMER FRUTAS FRESCAS, FRUTOS SECOS (NUECES, AVELLANAS, ALMENDRAS) Y SEMILLAS (SÉSAMO, GIRASOL) EN VEZ DE GOLOSINAS Y DULCES.



# GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CADA PAÍS LE DA A SU POBLACIÓN ALGUNAS RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN. EN LA ARGENTINA SE HAN ELABORADO LAS GUÍAS ALIMENTARIAS Y LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, QUE NOS ORIENTAN SOBRE QUÉ ALIMENTOS COMER Y EN QUÉ PROPORCIÓN.



El agua está presente en todo el gráfico.

Al beber líquidos y comer alimentos, el agua entra a nuestro cuerpo.

Este gráfico muestra seis grupos de alimentos distintos. Algunos están más grandes que otros porque así nos indica cuáles de esos alimentos conviene comer en mayor proporción. Por ejemplo, podemos comer mayor proporción de panes, pastas, cereales y legumbres y también de frutas y verduras.

La leche, queso y yogur son importantísimos aunque se deberían comer en menor proporción que los grupos anteriores. Lo mismo sucede con las carnes y huevos. Los alimentos grasos como aceites, cremas y manteca deberían comerse en muy poca proporción. Esto mismo se debería aplicar para las golosinas y dulces.

## ¡ATENCIÓN!

La gráfica nos muestra que es bueno comer de todo, pero que tenemos que prestar atención a la cantidad de alimentos de cada grupo.

## EL ALMUERZO DESEQUILIBRADO

Miren en la ilustración lo que comió una persona en un asado.



Este almuerzo está desequilibrado porque tiene mucha cantidad de carnes, grasas y dulces. ¿Qué grupos de alimentos le faltan?

¿Y si lo cambiamos por uno más saludable? Consideren la información de la gráfica de la alimentación saludable. Ayúdense con estas pistas:

1 Sería bueno reducir la cantidad de algunas preparaciones.  
¿Cuáles?

2 Sería bueno agregar algunos alimentos a esta comida.  
¿Cuáles?

3 Sería bueno reemplazar algún alimento por otro.  
¿Cuál y por qué?

## EL JUEGO DE LOS PARECIDOS Y LAS DIFERENCIAS

Nuestro país ha elaborado la gráfica de la alimentación saludable, que tiene forma de óvalo. Otros países elaboraron gráficos distintos. Por ejemplo, en los Estados Unidos se graficó una pirámide y en Guatemala, una olla.

● COMPAREN LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON ALGUNO DE LOS OTROS GRÁFICOS.

✿ BUSQUEN EN QUÉ SE PARECEN Y EN QUÉ SE DIFERENCIAN, TENIENDO EN CUENTA LOS ALIMENTOS QUE RECOMIENDAN EN CADA GRUPO.



GUATEMALA