

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

Edición 6°

Año 1

Ejemplar Gratuito

Recuerda para un Estilo de Vida Saludable:

- ✓ Hacer actividad física
- ✓ Procurar una alimentación balanceada
- ✓ Hacerte un chequeo anual con tu médico
- ✓ ¡Mantener buenos hábitos de higiene!

- ✓ Preparar los alimentos en familia
- ✓ Disfrutar del aire libre de juegos
- ✓ La leche materna es el mejor alimento para tu bebe
- ✓ Hidratarse
- ✓ Lavarse las manos antes de cada comida
- ✓ Cuidar el medio ambiente

Conociendo más sobre el azúcar:
su relación con la alimentación balanceada
y estilos de vida saludable Pág. 14



Editorial

El azúcar dentro de un estilo de vida saludable

Cada vez más, nos damos cuenta de la relevancia que tiene nuestro estilo de vida para ser personas plenas, felices y sanas.

La industria de alimentos y bebidas de Costa Rica, comprometida con la adopción de hábitos de vida que impacten positivamente la calidad de vida y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, ha elaborado este suplemento Estilos de Vida Saludable, con el fin de brindar información accesible, en lenguaje sencillo y directo, para servir de insumo a la población en general, y que esta pueda nutrirse de datos que la ayuden a tomar mejores decisiones para así llevar un estilo de vida sano.

De esta forma, nos alegra presentar nuestra sexta edición, en la cual hacemos un recorrido por diversos temas de suma importancia para la salud integral y el bienestar, tales como nutrición al hacer deporte, las diferentes formas de aprendizaje de los niños, y sobre la salud de los escolares en el inicio a clases.

Nos genera también satisfacción presentarles información adicional en la sección de nutrición, sobre el azúcar: su importancia para el organismo, la forma de consumirla, los alimentos donde se encuentra, los diferentes tipos que existen, así como la necesidad de tener una ingesta adecuada por las repercusiones sobre la salud que podría generar su consumo excesivo o su eliminación en la dieta.

En el ámbito internacional, organismos relacionados con la promoción de la salud, entidades gubernamentales, asociaciones de consumidores y

público en general, se observa una tendencia hacia la adopción de mejores estilos de vida, y a un llamado a todos los sectores a adoptar una agenda comprometida en apoyar la salud pública en temas como la ingesta balanceada y el ejercicio físico.

La Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria (CACIA), ente gremial de las empresas de alimentos y bebidas de Costa Rica es consciente de dicha tendencia y de la necesidad de los cambios que se requiere impulsar en la población, para que esta adquiera el balance que se necesita para ser saludable y tener una mejor calidad de vida.

Por tal motivo, abrimos los canales de comunicación para servir de puente de diálogo entre los productores de alimentos y las demandas de los consumidores en cuanto al consumo de azúcar. De esta manera se confirma nuestro compromiso de difusión de información y conocimiento científico y tecnológico, que le permita a la industria alimentaria innovar con productos que satisfagan todas las necesidades nutricionales de los diferentes grupos de consumidores de nuestro país.

Estamos convencidos de que el estilo de vida saludable se adquiere gracias al apoyo de los diferentes actores de la sociedad, así que esperamos que nuestro aporte con esta edición del suplemento le sea de mucha utilidad. ¡A su salud! 🌸



ÍNDICE Suplemento Estilos de Vida Saludable Edición 6° – Marzo

Editorial

- El azúcar dentro de un estilo de vida saludable.....2

Sección: Bienestar

- Si hace ejercicio, aliméntese adecuadamente.....4

Sección: Psicología

- ¿Cómo aprenden nuestros hijos e hijas?.....8

Sección: Nutrición

- Conociendo más sobre el azúcar: su relación con la alimentación balanceada y estilos de vida saludables 14

Sección: Salud

- Prevenga enfermedades en los niños al inicio de clases.....20



Puede bajar y compartir este suplemento en <http://cacia.org/suplemento-digital/>

Busca una manera consistente de quemar calorías y cuidar tu dieta

Un consejo de



Si hace ejercicio, aliméntese adecuadamente

Es posible que usted haya escuchado que un deportista y una persona que hace ejercicio llevan una dieta diferente a quien no practica ejercicio alguno. Esta premisa no está alejada de la realidad recomendada por especialistas.

El nutricionista Dr. Mario Carballo dijo que las personas que realicen ejercicio programado, que tengan dentro su estilo de vida una rutina de ejercicios incorporada, deben llevar una alimentación ajustada a las exigencias que demandan dichos ejercicios. Por lo general, la dieta de dichas personas suele llevar más cantidad de ingestas, mayores fuentes de azúcares, y más proteína.

Aunque cada ejercicio es diferente, Carballo recalcó que es importante revisar la alimentación pre y post ejercicio, y tomar consideraciones especiales para que el ejercicio no resulte contraproducente.

Por ejemplo, es importante tomar en cuenta la hora de la actividad física, nunca entrenar teniendo hambre, no probar alimentos nuevos previo al evento, y consumir alimentos dos o cuatro horas antes del ejercicio.

¿Qué tipo de alimentos comer antes de hacer ejercicio?

“La alimentación previa al ejercicio tiene como objetivo aportar carbohidratos al cuerpo para formar una reserva muscular y de energía, la cual usará durante el ejercicio”, expresó Carballo, quien recomienda el siguiente tipo de alimentación previa:

- **Alimentos fáciles de digerir:** esto brinda nutrientes rápidamente al cuerpo para llenar sus reservas y hacer frente a las exigencias del ejercicio.
- **Rica en carbohidratos:** constituyen la principal fuente de energía del cuerpo humano.
- **Moderada o baja en proteína:** la cantidad de proteínas previo al ejercicio debe ser menor que la cantidad de carbohidratos; esto garantiza la digestión y absorción oportuna de los últimos. Grandes cantidades de proteína podrían aumentar la excreción de agua por los riñones, es decir, deshidratación.
- **Baja o sin grasa:** la grasa afecta el proceso digestivo al retrasar el momento en que los alimentos semidigeridos pasan del estómago hacia el intestino, lugar en que ocurre la absorción de nutrientes. No realice ayunos



prolongados previos al ejercicio: Los ayunos reducen las reservas corporales de energía, las cuales empleamos al realizar ejercicio. Cuando el cuerpo no tiene reservas de energía, la fatiga aparece.

- **Hidratación continua:** Asegurar un aporte constante de líquidos previo al ejercicio. La hidratación está directamente relacionada con la aparición de la fatiga durante el ejercicio, especialmente en condiciones de calor y mucha humedad.

¿Qué comer luego de hacer ejercicio?

Una vez acabado el ejercicio, el cuerpo se encuentra en estado de déficit de energía y nutrientes, pues acaba de utilizarlos para la realización del ejercicio. Este déficit debe ser solventado lo más pronto posible por medio de una alimentación oportuna e inteligente.

La alimentación posterior al ejercicio debe ser:

- **Rica en carbohidratos:** debido a que los carbohidratos son la principal fuente energética del cuerpo, al terminar el ejercicio se encuentran agotados y si el cuerpo no recibe rápido este nutriente, comenzará a producirlo por otros métodos no favorables, como la descomposición de proteínas musculares. Es decir, un buen consumo de carbohidratos posterior al ejercicio asegurará la adecuada formación de más masa muscular.

Un crecimiento saludable depende
de una adecuada alimentación

Un consejo de



Nutrición con amor.



Bienestar

Actividad Física

- **Rica en proteínas de buena calidad:** el estímulo que recibe el músculo durante la actividad física hace que las fibras que lo componen resulten dañadas, por lo cual necesitan recuperarse lo más pronto posible y así estar preparadas para la próxima actividad. Las proteínas son los nutrientes llamados a realizar esta reparación del tejido muscular, la cual es más efectiva si se emplean proteínas de buena calidad como lo son las provenientes de origen animal (carne, leche, huevo y queso). Las proteínas vegetales (frijoles, soja, garbanzos, entre otras) pueden contribuir con este proceso cuando se les combina con cereales (trigo, arroz, maíz,

centeno, cebada, entre otros).

- **Baja en grasa:** dado que necesitamos que el proceso digestivo sea rápido para reponer la energía, carbohidratos y proteínas perdidas, es recomendable que la comida post ejercicio sea baja en grasas (retrasan el vaciamiento gástrico y por ende la absorción de nutrientes en el intestino).
- **Alta ingesta de líquidos:** para reponer las pérdidas por sudor producidas durante el ejercicio.
- **Oportuna:** apenas termina el ejercicio debe comenzar la reposición de energía y proteínas corporales. 🌸

EJEMPLOS DE ALIMENTACIÓN PRE Y POST EJERCICIO

MERIENDAS		DESYUNOS/ ALMUERZOS / CENAS			
Yogurt o helado bajo en grasa Fruta picada Granola		Emparedado de jamon de pavo (o proteína baja en grasa) queso turrialba tomate y lechuga. Emparedado de frijol y queso turrialba		Pasta en salsa de tomate, queso bajo en grasa o atún Agua / hidratante / jugo de frutas	
1 Taza de cereal 1 Taza de leche descremada		Pita de jamón de pavo con queso toamte y lechuga. Pita caprese con queso bajo en grasa tomate y hojas de albaca		Ensalda de pasta con vegetales jamon y queso bajo en grasa (sin grasas) Agua / hidratante / jugo de frutas	
1-2 barras de cereal 1 taza de yogurt liquido bajo en grasa		Prensadas de tortilla de trigo con queso bajo en grasa (puede agregar frijol o jamon bajo en grasa) Agua / hidratante		Gallo pinto huevo queso Agua / hidratante / jugo de frutas	
1-2 tazas de batido de frutas (puede agregar protiena en polvo, leche en polvo descremada o yogurt bajo en grasa)		Emparedado de mantequilla de mani y jalea Agua / hidratante		Plátano maduro con queso bajo en grasa Agua / hidratante / jugo de frutas	
Galletas son relleno cremoso (podría ser jalea fruta agua hidratante)		Suplemento o comidas líquidas, ricos en carbohidratos y proteínas bajas en grasa		Pancakes o waffles frutas Agua / hidratante / jugo de frutas	

¡Vive más y mejor!

Una dosis diaria de aire puro, risas, buena compañía y una actitud positiva ante las circunstancias negativas, son los mejores aliados para deshacerte de ese gran enemigo de la salud llamado estrés.

¡Vamos a intentarlo!



un consejo de: **Sigma**
alimentos



¿Cómo aprenden nuestros hijos e hijas?

M.Sc. Elena Calderón Zúñiga
Psicopedagoga de Enfoque a la Familia



Aprender es una fascinante tarea que nos mantiene en una constante búsqueda de conocimientos y de experiencias a lo largo de toda la vida. Aprender es sinónimo de crecer y es un universo ilimitado de posibilidades.

Desde temprana edad, aquello que nos rodea se vuelve una fuente inagotable de aprendizaje. A través de los cinco sentidos, los niños y las niñas pequeños captan los estímulos del medio y esta información, se convierte en materia prima para aprender sobre el mundo en el que están inmersos.

En la etapa escolar, el sentido de la vista, el oído y el tacto, se convierten en canales favoritos para

la adquisición de conocimientos. Por esta razón es fundamental que los padres nos detengamos a pensar, si para nuestros hijos e hijas hay un "canal" en particular, que favorece su desempeño escolar o la realización de actividades de su interés.

El canal que resulta más eficiente para generar aprendizajes en el individuo es lo que se conoce como "estilo de aprendizaje". Esta manera particular de aprender se clasifica comúnmente en **visual, auditivo y kinestésico**. El niño o la niña tienden a tener preferencia o a mostrar un mejor desempeño, utilizando uno de estos canales. Esto se conoce como predominancia. Por ejemplo, si el niño o la niña tiene una gran capacidad de escuchar canciones y



Prepárese para tener un buen día

Dele la importancia necesaria al desayuno, ya que eso ayudará a que usted y en especial los niños y niñas tengan la energía necesaria para un adecuado desarrollo físico e intelectual.

Un consejo de:  **LAICA**
LIGA AGRÍCOLA INDUSTRIAL DE LA CAÑA DE AZÚCAR

Sugerencias de Aprendizaje

APRENDIZAJE VISUAL



- Dibuje o subraye la información que necesita recordar
- Copie lo que esta escrito en la pizarra
- Exalte frases
- Tome notas y haga listas
- Use codigos de color, subraye y circule palabras en sus notas
- Utilize tarjetas con notas



Mejores tipos de pruebas

Diagramas, leer mapas, ensayos, cualquier cosas que muestre un proceso

Peor tipos de pruebas

Escuchar y responder exámenes



Características



Aprenden viendo graficos y diagramas



Necesitan silencio para estudiar



Podrían pensar en imágenes



Toman notas detalladas



Les gusta sentirse al frente de la clase

Logran un mejor rendimiento en la escuela o el colegio, si toman notas de las explicaciones que da el o la docente.

Disfrutan de exponer acompañados por carteles o presentaciones en computadora.

Para los estudiantes visuales es una prioridad estudiar en un ambiente ordenado.

Estilo Auditivo

Estos chicos y chicas aprenden a partir de instrucciones orales, exposiciones y lluvia de ideas.

Logran recordar con facilidad los contenidos que le han sido transmitidos verbalmente.

Se benefician de las discusiones en clase y de los trabajos grupales.

Estilo Kinestésico

Estos individuos aprenden a través de la participación en tareas activas. Requieren manipular y tocar elementos concretos. Las actividades en un

recordar con facilidad su letra, y además, prefiere leer en voz alta porque esto facilita la recordación del tema en estudio y su manera de expresarse es marcadamente verbal. Es probable que su estilo de aprendizaje predominante sea el auditivo. Es valioso mencionar que en algunos casos no existe predominancia, pues el niño o la niña al aprender, utilizan uno o más de sus sentidos indistintamente. A continuación se mencionan algunas características que nos pueden guiar hacia el reconocimiento del estilo de aprendizaje de nuestros hijos e hijas.

Estilo Visual

Los niños y las niñas con este estilo disfrutan de aprender a través de la observación. Son muy hábiles para recordar detalles visuales. El uso de colores o de claves visuales, suelen ser muy útil a la hora de estudiar.

Aprenden mejor por medio de imágenes o dibujos. La información escrita es más provechosa si está acompañada de gráficos.

Sugerencias de Aprendizaje

APRENDIZAJE AUDITIVO



- Utilize la asociación de palabras para recordar hechos y lineas
- Grabe conferencias y videos de vigilancia
- Repita frases con los ojos cerrados
- Participe en discusiones de grupo
- Grabe sus apuntes después de escribirlos



Mejores tipos de pruebas

Escribir las respuestas a las conferencias que han oido, exámenes orales

Peor tipos de pruebas

Pasajes de lectura y respuestas por escrito en una prueba cronometrada



Características



Tienen a hablar lento y explican las cosas bien



Tienen a ser oyentes naturales



Tienen a repetir las cosas en voz alta



Piensan linealmente



Leen lentamente



Prefieren escuchar en lugar de leer la información

Tu corazón
late
por el
deporte



Hacer deporte te da un corazón más grande para impulsar mayor cantidad de sangre en cada latido, haciéndolo más potente y eficiente.

 /Pipasa

laboratorio o en un centro de cómputo les resultan muy beneficiosas.

Les resulta útil para retener, recitar en voz alta mientras caminan o se mueven.

Comprenden mejor las cosas cuando las hacen, en lugar de pensar sobre estas antes de hacerlas.

Las formas de aprender son tan variadas como los mismos aprendizajes. Reconocer cuál es nuestro estilo de aprendizaje, favorecerá de manera significativa los tiempos de estudio, pues serán más efectivos y agradables, si usamos las estrategias adecuadas.

Veamos algunas estrategias útiles para cada estilo de aprendizaje.

a. Estrategias útiles para los estudiantes visuales

- Realizar dibujos para aprender vocabulario.
- Hacer esquemas de la materia vista en clase.
- Tomar nota de las explicaciones del o la docente.
- Subrayar las ideas principales y secundarias al estudiar un texto.
- Utilizar diferentes colores para indicar las partes de un texto.

b. Estrategias útiles para los estudiantes auditivos

- Grabar la información que debe estudiar.
- Escuchar conferencia o debates sobre el tema de su interés.
- Explicar de manera expositiva el tema en estudio.
- Hacer entrevistas.
- Leer en voz alta.



Sugerencias de Aprendizaje	
APRENDIZAJE KINESTESICO 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar en notas breves • Tomar clases de laboratorio • Ir a las excursiones • Estudiar en grupo • Utilizar juegos de memoria y tarjetas de vocabulario para memorizar información 
Mejores tipos de pruebas Definiciones cortas, opciones de completar, de opción múltiple.	Características
Peor tipos de pruebas Ensayos largos, pruebas	 <p>Tienden a ser conversadores más lentos</p>  <p>Aprender haciendo y resolviendo problemas de la vida real</p>  <p>Usan sus manos como instrumento</p>  <p>No puede quedarse quieto por mucho tiempo, tienden a ser inquieto</p>  <p>Toman descansos en el estudio de</p>  <p>Sufren de atención de cortos lapsos</p>

c. Estrategias útiles para los estudiantes kinestésicos

- Caminar mientras lee o repasa un tema.
- Dramatizar eventos para una mejor comprensión de los hechos, principalmente en materias como Estudios Sociales.
- Realizar experimentos sobre el tema en estudio (siempre que sea posible y bajo la supervisión de un adulto sin son niños o niñas pequeños)
- Utilizar las prácticas como ejercicios de autoevaluación (evitar la simple lectura o escucha)

Si usted desea estar más seguro de cuál es el estilo de aprendizaje de su hijo o hija, existen test que le pueden brindar información más precisa sobre el tema. Para su aplicación, pueden buscar la ayuda de algún profesional en el área de psicopedagogía o de psicología educativa. 🌸



**DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA**

EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar una actividad física de forma regular.

- ✓ Hidratarte adecuadamente.



Coca-Cola® Costa Rica



Dra. María Isabel Piedra A.
Nutricionista
Consultora e Investigadora
Directora General

Conociendo más sobre el azúcar: su relación con la alimentación balanceada y estilos de vida saludables

El azúcar es un endulzante natural, proveniente de la caña de azúcar.

Está formado por un carbohidrato llamado sacarosa, además, es reconocido como un alimento seguro (GRAS) por la Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos (FDA). Por ello, como endulzante GRAS puede consumirse diariamente en una alimentación balanceada, con seguridad y sin riesgo para la salud.

En el Círculo de la Alimentación Saludable de las Guías Alimentarias para Costa Rica, el azúcar se ubica en una fracción representada en el grupo de los azúcares, lo que indica que estos alimentos se pueden consumir moderadamente como parte de una alimentación saludable; pues sus principales funciones son brindar energía, dar textura y sabor a las preparaciones.

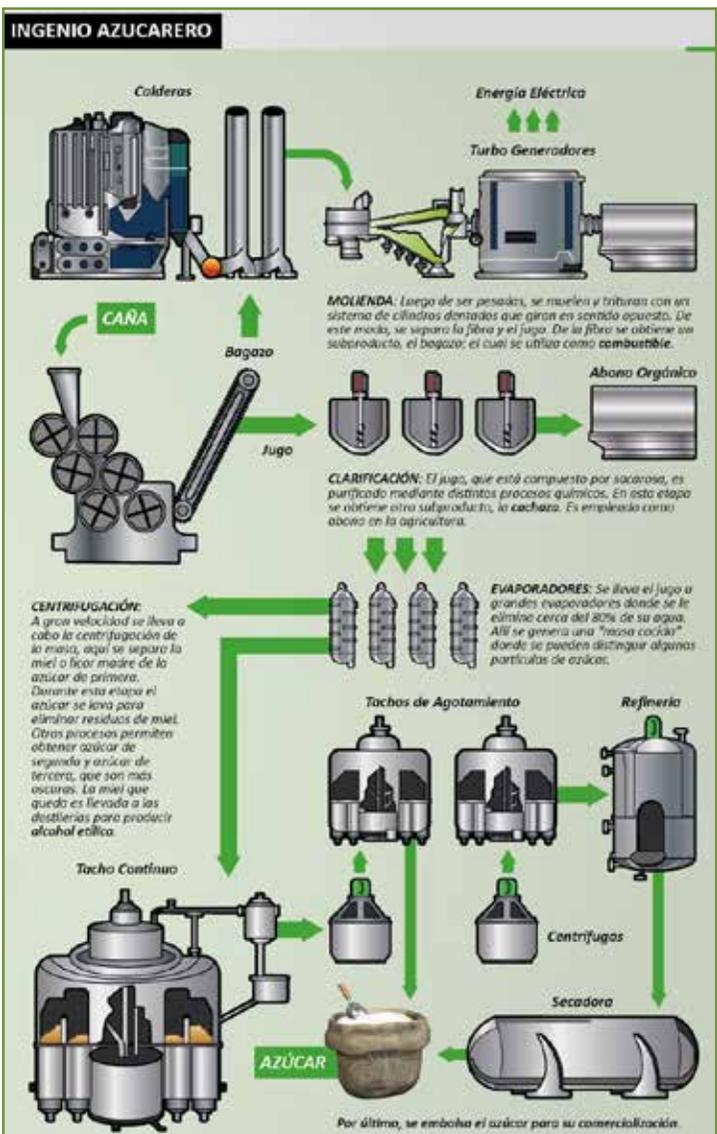
¿Por qué el azúcar es un producto natural?

El azúcar no sufre ningún cambio que altere su composición natural, al extraerse de la caña de azúcar. El proceso industrial, permite eliminar las impurezas propias del jugo de caña, manteniendo sus cualidades organolépticas (color, sabor y olor). De igual forma, no es un vehículo de sustancias tóxicas ni el medio para el crecimiento de bacterias causantes de enfermedades.

Entre las cualidades físicas y nutricionales del azúcar se destacan: es accesible, tiene un rico y único sabor dulce, es combustible energético de rápida asimilación, es fuente de glucosa (nutriente necesario para el cerebro y los músculos), mejora la apariencia, textura y sabor de los alimentos.

El consumo de azúcar dentro de una alimentación balanceada

Cuando se consume azúcar, moderadamente y como parte de una alimentación saludable, se deben tomar en cuenta las siguientes medidas prácticas:



- Endulce las bebidas con 2 cucharaditas de azúcar.
- Los frescos de frutas muy dulces puede endulzarlos con 1 cucharadita.
- Endulzar un vaso, una taza o una jarra de alguna bebida fría o caliente, con 2 cucharaditas de azúcar (10g) o 2 sobrecitos.

El azúcar como parte de una alimentación balanceada y un estilo de vida saludable

CAMBIAR UNA TARDE
DE TV POR UNA
**AL AIRE
LIBRE,**
ESO ES BIENESTAR.



**CINTA
AZUL**

Bienestar

no engorda porque no es el único alimento fuente de calorías en la alimentación diaria del costarricense.

Diferentes tipos de azúcar

En el país se producen siete tipos de azúcar y de ellos, por decreto N°2701-S/2003, el azúcar

CRUDO

Cualidades: Se obtiene del jugo de caña cristalizado sin refinar. No debe confundirse con azúcar moreno.

Ejemplos: Usos/consumo: Se utiliza en repostería, galletas, siropes, salsas y caramelización



ORGÁNICO

Cualidades: Se obtiene del jugo de caña orgánica, cristalizada y sin refinar. Tiene un color muy característico y más oscuro en comparación al de un azúcar crudo.

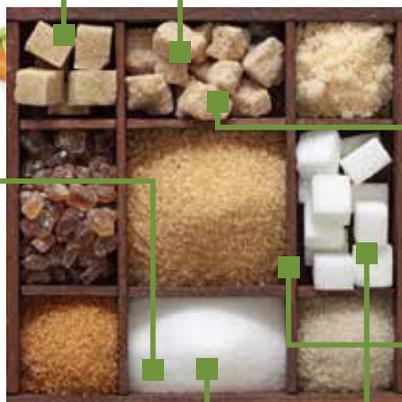
Ejemplos: Usos/consumo: Se utiliza como ingrediente en bebidas, pulpas, mermeladas, productos lácteos, rellenos, gelatinas, entre otros



MOLIDO

Cualidades: Azúcar blanco de plantación finamente pulverizado.

Ejemplos: Usos/consumo: Se usa en repostería, panadería y decoración culinaria



CARAMELO Y VAINILLA

Cualidades: Mezcla de azúcar blanco de plantación sin fortificar con color natural a caramelo y sabor a esencia de vainilla. Ideal para repostería



AZÚCAR LÍQUIDA

Cualidades: Jarabe de sacarosa de alta pureza, **Ejemplos: Usos/consumo:** Utilizado por la industria alimentaria en: bebidas carbonatadas, bebidas de frutas, entre otros También se usa en repostería y la industria hotelera



REFINADO

Cualidades: Cristales de color más blanco y más fino, que el azúcar de mesa. Fortificado con vitamina A.

Ejemplos: Usos/consumo: Se emplea en panificación, pastelería y repostería. Se emplea en pastelería, repostería gourmet, dulces y otros



BLANCO DE PLANTACIÓN

Cualidades: Reconocido como azúcar de mesa, es el endulzante natural más utilizado en los hogares costarricenses. Fortificado con vitamina A.

Ejemplos: Usos/consumo: Se consume como ingrediente en bebidas, pulpas, mermeladas, productos lácteos, rellenos, gelatinas, entre otros



blanco de plantación (azúcar de mesa), el azúcar blanco especial y el azúcar refinado para consumo en el hogar contienen vitamina A. Si se analizan, los otros tipos de azúcar encontramos lo siguiente:

¿Cómo leer las etiquetas del azúcar?

En el etiquetado de los empaques del azúcar producido en el país, el consumidor puede verificar el tipo de azúcar, el peso neto de cada presentación, la información nutricional por

No olvides estos consejos para tu salud:

Los alimentos son imprescindibles para nuestra vida suministran al organismo los nutrientes y energía necesaria para mantenerse saludable.. el secreto esta en el **BALANCE!**

La salud es lo más valioso que posee un ser humano, por ello, su cuidado y la prevención de cualquier enfermedad debe ser una prioridad...



Haz actividad física!



Un consejo de:



Nestlé®

A gusto con la vida

Información Nutricional

Tamaño de porción 5g (1cdta)
Porciones por paquetes 102

Cantidades de nutrientes por porción:

Valor energético K.J(kcal) 3(20)
Carbohidratos 4,0 g
Proteína 0,0 g
Grasa 0,0 g

Azúcar fortificada con vitamina A

Por porción 25µg
Por 100 g 100µg

Garantizado por un año

Porcentaje de las Recomendaciones

Dietéticas Diarias (CODEX ALIMENTARIUS)

Por porción 3%
Por 100 g 62.5%

La porción puede ser:
Una cucharadita que pesa 4 gramos (16 kcal) o
Un sobre de 5 gramos (20 kcal)

El azúcar para consumir en el hogar debe estar fortificado con vitamina A.

Un sobre de 5 gramos 25 µg (microgramos) y una cucharadita de 4 gramos 20 µg (microgramos)

Para más información de cómo leer etiqueta nutricional ingresar a <http://www.cacia.org/estilos/etiqueta2.html>

porción, el listado de ingredientes y el código de registro sanitario.

El azúcar y su relación con estilos de vida saludables:

El azúcar es un alimento que forma parte de una alimentación y estilo de vida saludable, su consumo como todo alimento fuente de energía, debe realizarse con moderación. Se puede mantener el consumo del azúcar y la figura, logrando un equilibrio entre la cantidad de energía gastada y la cantidad y frecuencia con que se consumen estos alimentos. Realizar una actividad física regularmente, y seguir una alimentación balanceada facilita mantener un peso adecuado.

Los efectos del ejercicio sobre nuestro cuerpo son muy variados y se relacionan con el tipo, la intensidad y la duración del esfuerzo. Así mismo,

la alimentación del deportista varía de acuerdo con el tipo de ejercicio que realice. Sin embargo, dentro de su Plan de Alimentación o dieta, debe disponer de un porcentaje para azúcares, que le permita aprovechar su energía y el aporte de vitamina A.

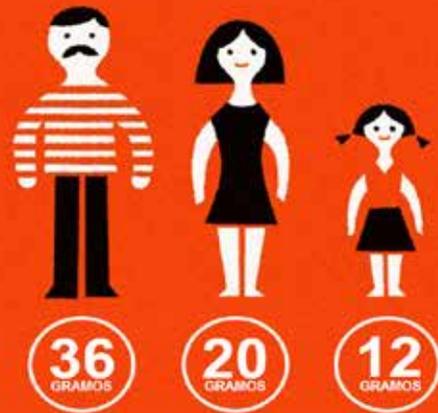
Algunas pautas alimenticias que debe seguir para realizar exitosamente su ejercicio son:

- Realizar una alimentación variada y equilibrada, basada en las Guías de Alimentación Costarricense, donde estén presentes: carbohidratos complejos como arroz, frijoles y verduras harinosas; frutas y vegetales, alimentos de origen animal y grasas y azúcares, estos últimos proporcionan energía inmediata, además mejoran el sabor de las frutas en especial las ácidas (fuente de vitamina C).
- Los carbohidratos complejos y el azúcar aumentan el glucógeno muscular y con ello la resistencia.

Una cucharada de azúcar



**LA TOMA
DIARIA DE
AZÚCAR**
PARA HOMBRES, MUJERES Y NIÑOS



- Tratar que la digestión haya concluido al realizar la actividad.
- Tomar suficiente líquido para estar hidratado.
- Evitar comidas muy ricas en grasa antes de realizar la actividad.
- Mantener un horario de comidas.

¿El sobrepeso, la obesidad, el cansancio y el sueño pueden ser causados por un único alimento?

No. El sobrepeso, la obesidad, el cansancio y el sueño, son enfermedades y cambios físicos, que pueden presentarse por múltiples factores metabólicos, de nutrición, ambientales y estilo de vida (sedentarismo o inadecuada actividad física / ejercicio), entre ellos sobresalen:

- La insatisfacción alimentaria (ya sea por deficiencia o excesos) de las cantidades diarias recomendadas de alimentos aportadores de energía, esenciales para cubrir las necesidades reales de crecimiento y desarrollo en un niño o niña, un adolescente o en un adulto varía según condición de salud o enfermedad, cultura, educación alimentaria y estilo de vida (incluyendo la práctica regular de actividad

física o ejercicio).

- Tanto el desayuno como la merienda en niños, son tiempos de comida recomendados y promovidos desde los ocho meses edad en adelante. Se establecen desde cuatro hasta seis tiempos de comida para distribuir el aporte calórico diario de una alimentación saludable (Araya, Fallas, Priscilla. Nutrición del niño y la niña desde el nacimiento hasta los 6 años. Arolama, 2009).
- El desayuno, favorece el aprendizaje y crecimiento escolar, y el control de peso en adolescentes y adultos según la composición corporal y los requerimientos de energía de cada persona.
- El desequilibrio de energía en una alimentación no saludable (aquella que no está constituida por alimentos inocuos, variados, en cantidad y calidad adecuados según se establece en las Guías Alimentarias para Costa Rica (2010) para alcanzar y mantener el idóneo estado nutricional). En una alimentación saludable, todos los alimentos contribuyen con la ingesta calórica diaria e incluso algunos de ellos en mayor grado según la porción. 🌈

Prevenga enfermedades en los niños al inicio de clases



El inicio de clases es un momento clave en la vida de los niños y es una experiencia que debe darse con salud, por lo que es imprescindible que los padres y madres se informen acerca de las enfermedades que normalmente se contraen en las escuelas o colegios. Estas se pueden dar por parásitos, por ejemplo los popularmente conocidos como "piojos", o bien por causas infecciosas adquiridas por un virus o alergia a algún alimento que afecta el sistema intestinal. En esta edición hablaremos de las infecciones intestinales comúnmente conocidas como diarreas.

¿Qué es la diarrea?

La diarrea es la evacuación intestinal frecuente de heces flojas y líquidas, y se presenta dado que el intestino grueso, llamado colon, se ve afectado y alterado, lo cual provoca que produzca más líquido de la cuenta, y no pueda absorberlo. Es un síntoma de un virus, no una enfermedad.

La diarrea es una de las causas más frecuentes de consulta médica en niños y adultos. Se presenta más en niños, como consecuencia de infecciones virales, entre las más conocidas la que es causada por el Rotavirus.

Existe la diarrea aguda, la cual es la que se padece durante 36 a 48 horas, y la diarrea crónica, que dura

más de cuatro semanas, y puede ir acompañada con manifestaciones como dolor abdominal y sangre en las heces.

¿Por qué da diarrea?

La diarrea aguda se presenta mayormente por causas infecciosas, o intoxicaciones alimentarias, por situaciones emocionales que irritan el colon y cada vez más se da por reacciones alérgicas o intolerancias a ciertos alimentos, como ocurre con el trigo, harina o lácteos. También se puede dar como reacción al consumo de antibióticos.

¿Es peligroso tener diarrea?

La diarrea causa deshidratación, la cual afecta al hígado, al corazón y al correcto funcionamiento del cuerpo. En niños es más peligroso que en adultos, puesto que se deshidratan con mucha mayor facilidad, además de que los adultos tienen mayor capacidad para estarse hidratando que un niño, que requiere de cuidados.

¿Cómo saber si se está deshidratado?

Tener mucha sed, orinar con menos frecuencia de lo normal, tener orina oscura, sentirse cansado o con sensación de desmayo o mareo, o tener la piel reseca. En bebés o niños, las señales de deshidratación son: irritabilidad, boca y lengua resacas, llanto sin lágrimas,



Consuma frutas y vegetales frescos!



no mojar los pañales por tres horas o más, fiebre, o somnolencia mayor a lo habitual.

¿Cómo prevenir la deshidratación?

Es importante beber mucha agua, pero también debe tomar líquidos que contengan sodio, cloruro y potasio. Por ejemplo, se recomienda que los adultos beban agua, jugo de frutas, bebidas hidratantes y caldos salados. En los niños se puede optar por brindar soluciones de rehidratación oral y/o bebidas especiales que contienen sales y minerales.

¿Cuándo acudir al médico?

Cuando se trata de una diarrea aguda, suele desaparecer en dos días; sin embargo, si persiste más de esos días es importante acudir a un médico, o si se presenta con fiebre, dolor intenso en el abdomen o el recto, hay sangre en las heces o son de color negro, y/o hay señales de deshidratación.

¿Cómo se trata la diarrea?

Básicamente el tratamiento para la diarrea es el consumo de líquidos que restituyan los líquidos, sales y minerales perdidos, y con ello evitar la deshidratación.

Advertencias en la alimentación mientras se padece de diarrea

Si usted tiene diarrea, coma alimentos suaves y blandos tales como:

- bananos
- arroz sencillo
- papas hervidas
- tostadas
- zanahorias cocidas
- pollo horneado sin piel ni grasa
- yogur con cultivos bacterianos activos

Y evite ingerir alimentos que puedan empeorarla:

- bebidas con cafeína
- alimentos ricos en grasa o grasosos
- alimentos con mucha fibra
- alimentos dulces, como pasteles y galletas

¿Puede la diarrea ser un indicador de otros problemas de salud?

Puede que sea una señal de que algún alimento causa irritación en el colon y por lo tanto que se sea alérgico. Por ejemplo, si una persona tiene diarrea tres veces por mes, durante aproximadamente seis meses, es probable que sí tenga alguna alergia, por lo que requiere ser visto por un médico que le haga una prueba sanguínea para detectar a cuáles alimentos se les tiene alergias.

¿Cómo saber la causa de la diarrea?

Para saber qué la provoca se necesita acudir a un médico, para que este le realice un examen físico, le pregunte sobre los medicamentos que toma, valore los resultados de exámenes de heces y orina, y le dé seguimiento al cuadro diarreico.

¿Cómo evitar las diarreas?

- Lavarse constantemente las manos con agua y jabón.
- Consumir solamente alimentos bien cocinados.
- Lavar bien los alimentos frescos. Especialmente para las ensaladas, es importante dejar en una solución de agua con cloro la lechuga, durante dos minutos.
- Llevar una dieta balanceada. 🌱

Fuente consultada:

Dr. León de Mezerville Cantillo, Presidente de la Asociación de Especialistas en Gastroenterología y Endoscopia Digestiva de Costa Rica

Sabías que el Deporte..

.. te ayuda en tu desarrollo físico,
mejorando y fortaleciendo
la capacidad física y mental.

.. además te ayuda a
reconocer la importancia
del esfuerzo personal
y proponerse metas.

Un consejo de:





“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebe puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de la vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.

Este hábito nutricional en los bebés les protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades más avanzadas.

Un mensaje de:



40 años
CACIA
ANIVERSARIO

