

#alimentaciónsaludable



Entre 9 y 13 años

LA CONSTRUCCIÓN DE LA SALUD

Cuando hablamos de salud, no sólo nos referimos a la ausencia de enfermedad, sino que también están implicados numerosos factores físicos, mentales y sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ya por la década de los 50, la definió como **“el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona”**.

Más tarde, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) aportó la relevancia que tiene el medio ambiente que nos rodea. Entonces, se habló de **salud: física, mental y social** para referir la capacidad que tenemos de adaptarnos al entorno, de lograr un rendimiento óptimo de las capacidades y de poder satisfacer nuestras necesidades y aspiraciones.



SALUD

Estar sanos nos conecta con un **bienestar integral**, nuestro organismo funcionando de manera normal y la posibilidad de contar con la **capacidad y el adecuado nivel de energía** para enfrentar las rutinas cotidianas: ir a la escuela, ir a trabajar y ocuparnos de todas las tareas y actividades particulares de cada día en el ámbito en el que vivimos.

Por tanto, no solamente cuenta nuestro buen estado físico o fisiológico, sino también nuestros **aspectos psicológicos** y la manera en que nos influye el **entorno socioeconómico, familiar, laboral, emocional y medioambiental**.



Entendemos a la salud como la posibilidad que tenemos de gozar de **armonía bio-psico-social** en interacción dinámica con el medio en el cual vivimos.

Si prestamos atención, cuando hablamos de salud nos referimos generalmente a un estado y ese estado puede cambiar. **No es posible asegurar que nuestra salud permanecerá intacta** a lo largo del tiempo. Puede sufrir modificaciones ya que, como vimos, **son numerosos los determinantes que influyen sobre ella**, no sólo los biológicos, culturales, económicos y ambientales sino también nuestros propios estilos de vida.



Distintos aspectos de la salud.

LOS HÁBITOS SALUDABLES *se adquieren en casa y en la escuela*

Un estilo de vida es saludable cuando la mayoría de los hábitos que practicamos cada día nos acercan a la salud. Por ejemplo, una alimentación variada y equilibrada acompañada de actividad física regular brinda innumerables beneficios para nuestra salud.

Si a eso le sumamos los controles médicos y odontológicos periódicos, el buen descanso, la correcta higiene bucal y personal y el cuidado del ambiente donde vivimos, entre otras acciones, sin dudas lograremos mejorar nuestra calidad de vida y la de los demás.





Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Para que los alumnos y alumnas concreten la idea de qué es un hábito, proponemos crear un espacio de intercambio. Los educadores pueden pedirles que piensen y comenten cosas que hacen o conductas que practican todos los días. Si a los más pequeños/as les preguntan eso, podrían responder por ejemplo: dormir, comer o jugar. Los más grandes, por su parte, podrían explayarse más y nombrar: ir a la escuela, cepillarse los dientes después de cada comida, comer un alimento en particular, lavarse las manos después de ir al baño, salir a jugar, mirar televisión, hacer la tarea y otras.

Ahora bien, a partir de esos hábitos que mencionan, pueden guiarlos/as a que distingan cuáles de ellos nos ayudan a cuidar nuestra salud y cuáles no. Por ejemplo, mirar televisión por muchas horas nos vuelve sedentarios y eso afecta negativamente a nuestra salud, en cambio, jugar al aire libre nos mantiene activos y más saludables. Para ayudarlos a que ellos/as mismos reflexionen sobre este tema, pueden también invitarlos a pensar, por ejemplo, que si cepillarnos los dientes es un hábito saludable, ¿qué consecuencias tendría sobre nuestra salud no practicarlo?



CONTENIDOS RELACIONADOS

En nuestro Canal de Youtube podrás encontrar numerosas recetas muy simples y fáciles para hacer con niños y niñas. Hoy te compartimos el video sobre cómo hacer **Yogur casero**, una opción ideal para desayunos o meriendas.

<https://www.youtube.com/watch?v=99icOUKh74s&list=PL1C3GItxXrDLTbL6dxTGWYDYn76xxOC5i&index=3>