Actividad

Enfermedades causadas por hábitos poco saludables

Indicadores:

1. Identifica las condiciones socioeconómicas y culturales vinculadas con hábitos poco saludables.
2. Determina las enfermedades que son prevenibles con hábitos de vida saludables.
3. Indica los efectos de la publicidad en hábitos de vida poco saludables.

Recursos: • Video: Consejos sobre alimentación y ejercicio físico.

Instrucciones:

1. En grupos lean la lectura que se presenta en la guía de trabajo.
2. Observe el video relacionado con el tema.
3. Contesten la guía de trabajo.
4. Realicen una plenaria con las respuestas.

Guía de Trabajo

• Lea detenidamente la siguiente lectura:

Mala alimentación roba salud y calidad de vida

Los malos hábitos alimentarios sobresalen cuando de restar años de vida saludable se trata. En todas las edades del costarricense, la alimentación inadecuada está presente y pasa la factura a organismos cada vez más jóvenes.

"Tenemos un alto consumo de grasas, bajo consumo de frutas y verduras, muchas bebidas altamente azucaradas y mucho sodio (producto de alimentos muy salados). Esto enferma y resta calidad de vida", manifestó Rocío Sánchez, de la Dirección de Proyección de Servicios de Salud de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y una de las investigadoras del Estudio de carga de enfermedad de la Caja.

Según la investigación, el 7,2% de los factores de riesgo para perder años de vida saludable se atribuye al riesgo alimentario. La situación es peor en la edad adulta: entre los 35 y los 55 años, sube a un 18%.

LIVEWORKSHEETS

"La hipertensión arterial es conocida como el enemigo silencioso, porque pueden pasar años sin que se manifieste y después puede ocasionar problemas de salud muy serios", aseveró Sánchez.

La especialista detalló que los problemas de salud que son consecuencia de hábitos alimentarios no sólo se traducen en sobrepeso y obesidad. El no comer y el hacer ejercicio excesivo en pos de la delgadez, también preocupan a las autoridades de salud.

"La anorexia y la bulimia están igualmente presentes y son otro problema importante en salud pública. Esto también es un trastorno del comportamiento que genera problemas mentales y físicos", expresó Sánchez.

Para María del Rocío Sáenz, presidenta ejecutiva de la CCSS, es vital que la educación para alimentarse bien y hacer la cantidad adecuada de ejercicio comience en la niñez.

"En todos los grupos de edad hay riesgos alimentarios; no sabemos comer. Es algo que debe comenzar a educarse desde la infancia para crear hábitos y comer saludablemente. Ya después, en la vida adulta, es más difícil", comentó la jerarca.

Para Sánchez, los estilos de vida son sumamente importantes para reducir la carga de enfermedad. "Si comemos la cantidad y los tipos de alimentos que debemos, no fumamos y hacemos el ejercicio adecuado, reduciremos hasta en un 40% el riesgo de carga de enfermedades", afirmó la especialista.

Hugo Chacón, del Área de Atención Integral de la CCSS, se refirió a la importancia del esparcimiento. "La recreación ayuda a mantener una buena salud mental y esto es necesario para tener una vida saludable", concluyó Chacón.

Este tipo de dieta es un factor alto de riesgo para enfermedades como obesidad, hipertensión y diabetes, condiciones que a su vez elevan las posibilidades de infartos, males circulatorios y derrames cerebrales.

Estos últimos padecimientos pueden matar de forma prematura o provocar discapacidades permanentes, como ceguera o amputaciones de extremidades.

En el caso de la hipertensión, este mal representa el 5,4% de los factores de riesgo para perder años de vida saludable. Las amenazas de tal condición son mayores después de los 70 años, cuando se convierte en el 17% del riesgo para perder años de vida.

Tomado de la nación y elaborado por Irene Rodríguez. 29 octubre, 2014
https://www.nacion.com/el-pais/salud/b-mala-alimentacion-roba-salud-y-calidad-de-vida-b/OOX3TDVSQRHDHKGHXCOV3IJFWU/story/

LIVEWORKSHEETS

1) Elabore una lista de enfermedades, que según la lectura y el video están relacionadas con hábitos poco saludables.

2) Describa de algún pariente o conocido que haya sufrido alguna de estas enfermedades e indique en qué aspectos le cambió su calidad de vida.

3) ¿Considera importante adquirir esos hábitos desde jóvenes o considera que sólo deben preocuparse las personas adultas? Justifique su respuesta.

4) Además de la alimentación, ¿qué otros factores cree usted que deben tomarse en cuenta para llevar hábitos de vida saludables?

5) Realice una lista de los malos hábitos que practica actualmente y que considera que debería cambiar.

6) ¿Qué aspectos sociales y económicos considera que están relacionados con hábitos de vida poco saludables?

LIVEWORKSHEETS

7) Escriba tres casos que ejemplifiquen, cómo la publicidad está dirigida al consumo de productos no recomendados para la salud y que contaminan el ambiente.

8) Describa dos aspectos positivos y dos aspectos negativos que estén relacionados con los hábitos de consumo y la manipulación de alimentos en el Centro Educativo.

9) Elabore una frase o eslogan que promueva buenos hábitos de consumo y la apropiada manipulación de alimentos en el Centro Educativo.

10) Complete las siguientes frases indicando algunas posibles consecuencias de acciones que algunos estudiantes suelen realizar.

a) El saltar el desayuno como primera ingesta del día. _____

b) El consumir un exceso de productos azucarados como jugos, dulces y galletas. _____

c) Si como en el colegio y no porto o no uso mi cepillo de dientes. _____

d) Después del colegio llego a mi casa y me acuesto a escuchar música o ver TV toda la tarde. _____

e) Tengo la costumbre de escuchar música a todo volumen tanto con audífonos como sin ellos. _____

f) En mi casa se preparan los alimentos friéndolos en mantequilla o con gran cantidad de aceite. _____

LIVEWORKSHEETS