

Dejemos sin CORONA al virus

¿SABÍAS QUE ESTAMOS ATRAVESANDO DOS PANDEMIAS?

- Una lleva varios años, y es la de **obesidad**. Pasa desapercibida entre otros motivos porque no es contagiosa sin embargo ¡¡SI ES UNA ENFERMEDAD!! y además es la principal causa de otras enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedad respiratoria crónica y hasta ciertos tipos de cáncer. En nuestro país el exceso de peso (sobrepeso + obesidad) afecta alrededor del 40 % de los niños/as y adolescentes, así como alrededor del 65 % de los adultos. ¡Te sorprendiste con estos porcentajes! ¿Verdad?



- Otra, es reciente, y es la de **CORONAVIRUS por COVID-19**. Apareció hace pocos meses. Es muy contagiosa y también afecta a mucha gente.

DEJEMOS SINCORONA AL VIRUS ¹es una propuesta de actividades recreativas para que niños/as y sus familias aprovechen este tiempo de pandemia para generar o fortalecer hábitos saludables y así protegernos de las dos epidemias. Los contenidos y actividades cuentan con evidencia científica, siendo nuestra postura libre de conflicto de interés.



Mantener hábitos saludables tiene muchos beneficios pero... ¡QUÉ DIFÍCIL RESULTA SOSTENERLOS! ¿Te preguntaste por qué?

Una de las respuestas está en nuestro entorno. Para generar hábitos saludables es necesario contar con entornos saludables. Para que puedas entender mejor te damos algunos ejemplos: *es muy difícil comer sano si lo que tenemos disponible todos los días es comida chatarra; es difícil mantenernos activos si en nuestro barrio no hay espacios para hacer actividad física todos los días...*Entonces, los entornos saludables son ámbitos

con factores físicos y sociales que promueven y facilitan un estilo de vida saludable. Se consideran entornos: los hogares, lugares de estudio, lugares de trabajo y lugares de esparcimiento ².

¹ Proyecto Interministerial: Dirección de Prevención y Promoción de la Salud-Programa Prov. de Obesidad y Dirección General de Escuelas-Dirección de Nivel Inicial

² Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud: Glosario. 1998. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y



“DEJEMOS SIN CORONA AL VIRUS”, TE PROPONENOS HACER DE TU HOGAR UN ENTORNO SALUDABLE,
con actividades de:

- Alimentación y nutrición
- Hidratación sana
- Vida activa
- Bienestar emocional
- Higiene

LA VIDA SOLO ES POSIBLE CON AGUA ...

*DESDE 1993 CADA 22 DE MARZO SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL DEL AGUA, A FIN DE
CONCIENTIZAR A LA POBLACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE ESTE BIEN NATURAL
IRREEMPLAZABLE.*



**ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LA HUMANIDAD TRANSITA
POR 2 GRANDES PROBLEMAS**

LA ESCASEZ DE AGUA

**LAS PERSONAS CADA VEZ USAMOS
MENOS AGUA PARA HIDRATARNOS**



En nuestro país, el Código Alimentario Argentino (art 982), es el que establece los parámetros para asegurar la calidad del agua de consumo humano.

¿Sabías que uno de los mayores requerimientos de agua, se da en los sistemas de producción de alimentos?

Por lo tanto es necesario revisar los sistemas de producción de alimentos. Es decir, producir más alimentos con menos agua y aplicar tecnologías limpias que protejan el medio ambiente.

Para una mayor comprensión te compartimos los siguientes ejemplos:

Producir 1 Kg de lentejas requiere 1.250 lts de agua.

Producir 1 kg de carne vacuna requiere 13.000 lts de agua.

En Argentina: 2.000 millones de personas carecen de acceso a servicios de agua potable gestionados de manera segura, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se estima que el 87% de las personas que viven en áreas urbanas tienen acceso a agua por red pública (2015). **SIN EMBARGO FIJATE QUE POCO LA USAMOS PARA HIDRATARNOS!!!**

Del total de líquidos que consumimos **SÓLO un 21% es agua!!!**



Hablemos de Hidratación. Inquietudes de la población sobre el consumo de agua, sus diferentes tipos y la hidratación. Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición. Diciembre 2014.



Para reducir estos problemas, se trabaja en las siguientes estrategias :

PROMOVER EL CONSUMO RESPONSABLE DE AGUA

El cuidado del agua involucra a cada eslabón de nuestra sociedad. La responsabilidad en su utilización nos alcanza a todos/as.

EN EL HOGAR, PODEMOS LIMITAR EL DESPERDICIO DE AGUA CON ESTOS CUIDADOS:

Comprar solo los alimentos que necesites o vayas a utilizar. El desperdicio de los mismos, es también como si lo hicieras con el agua que se utilizó como recurso para su producción.

Preferir alimentos frescos, siempre que sea posible. Esto favorecerá la salud de cada persona, y a su vez se utilizará menor cantidad de agua en la producción de los mismos.

Lavar los platos en una bandeja con agua, lo cual, reducirá el consumo en 12 litros por minuto.

Evitar desechar el agua que sobra del mate. En ese caso puedes reutilizarla para lavar pisos, una vez que este fría puedes regar plantas, entre otras.

Corroborar que las canillas estén bien cerradas. Una gota por segundo son 30 litros al día.

Cerrar la canilla mientras se realiza el cepillado de los dientes. Una canilla abierta derrocha de 5 a 10 litros por minuto.

Controlar las posibles pérdidas en el baño, la cocina y el tanque de agua.

INCENTIVAR LA HIDRATACIÓN CON AGUA

La hidratación con bebidas azucaradas es responsable de numerosas enfermedades: obesidad, diabetes, caries dental, entre otras.

RECOMENDACIONES

Al beber: Preferí SIEMPRE agua segura y limitá el consumo de bebidas industrializadas que son perjudiciales para la salud. Además en su producción se requiere la utilización de grandes cantidades de agua.

Recordar manterte hidratado: se recomienda beber **2Lts de agua por día**, lo que equivale a 8 vasos de agua. Se ha demostrado que un estado de subhidratación tiene efectos negativos en la salud física, en el estado anímico y en el rendimiento intelectual.



¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE HIDRATACIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR?

Se ha demostrado científicamente que la deshidratación puede:



*Provocar una caída
de la capacidad
de concentración*



*Disminuir la
memoria a corto
plazo*

¡POR ESO ES TAN IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS ESTÉN CORRECTAMENTE HIDRATADOS DURANTE TODA LA JORNADA ESCOLAR!



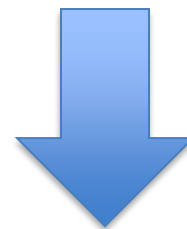
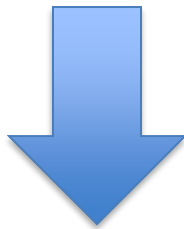
¿CUÁL ES EL PAPEL DE LOS PADRES Y LOS DOCENTES?



Los padres deben ser los primeros en dar ejemplo a sus hijos. Es vital que en casa los niños vean a sus padres practicar hábitos de alimentación tan saludables como beber agua. Recordemos que en edades tempranas los hijos copian lo que hacen sus padres.



El agua es la bebida esencial durante la infancia. Por tal motivo, en el ámbito escolar el rol de los docentes es fundamental, para concientizar a los alumnos sobre la importancia de consumirla, ya que es necesaria para el bienestar físico e intelectual de los mismos.



- Colocar una jarra con agua a la vista durante todo el día, fundamentalmente en las comidas principales.
- Comenzar el día con un vaso de agua: apenas se levantan ofrecerles un vaso de agua.
- Cargar en la mochila una botellita con agua y enseñarles a los niños que la recarguen en la escuela o en el club.
- Otra opción: Preparar una jarra con agua y rodajas de naranja o mandarinas para saborizarla.

- Recordar que cada docente y niño lleve su botellita con agua. Las mismas deben estar a la vista de todos, para concientizar su consumo.
- **Tener presente que los días de práctica de actividad física, todos los niños deben ingerir más agua.**
- Preparar Juegos o actividades sobre la importancia de tomar agua.



¡¡¡RECUERDA
TOMAR AGUA
EN INVIERNO!!!






COMPARTIMOS ESTOS VIDEOS INFANTILES SOBRE HIDRATACIÓN:

 <http://www.pakapaka.gob.ar/videos/106618>

 <https://youtu.be/Jo9oyFkLpAk>

BIBLIOGRAFÍA:

-  Brief Informativo | Día Mundial del Agua. Dirección Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades No Transmisibles. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina 2021.
-  Agua Segura: Principal fuente de hidratación. Mendoza, Mayo de 2017.
-  Hablemos de Hidratación. Inquietudes de la población sobre el consumo de agua, sus diferentes tipos y la hidratación. Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición. Diciembre 2014.

