

EDUCACIÓN PARA LA SALUD



FUNDACIÓN
VIDA SILVESTRE
ARGENTINA



ACTIVIDADES PARA SECUNDARIA

Las neuronas, un cableado que depende de la alimentación

“El ambiente en el cual crece un niño debe estar limpio para romper la interacción sinérgica entre la desnutrición y la infección. La desnutrición aumenta las posibilidades de infección, y las infecciones minan el estado nutricional, teniendo consecuencias devastadoras para los niños, ya que como resultado las enfermedades menores pueden volverse mortales.

La nutrición infantil y la protección del ambiente en el cual se cría al niño, están íntimamente ligadas.

Según lo establece la Convención sobre los Derechos del Niño, se debe implementar el derecho a tener el más alto nivel posible de salud a través de medidas «para combatir las enfermedades y la desnutrición... a través de la provisión de alimentos nutritivos adecuados... tomando en consideración los peligros y riesgos de la contaminación ambiental» (artículo 24, c). De los casi 12 millones de niños que mueren cada año en los países en desarrollo, a causa principalmente de enfermedades prevenibles, se estima que el 55% (poco más de 6 millones) es atribuible directa o indirectamente a la desnutrición. Un gran porcentaje de las muertes relacionadas con la desnutrición están vinculadas no a la desnutrición aguda sino a formas leves y moderadas.

La educación ambiental a través de canales formales e informales puede mejorar la preparación para la vida de mujeres y niños. Esta provee conocimientos ambientales adecuados a los niños y engendra respeto por el mundo y por su papel y responsabilidades en él”.

Fuente: UNICEF, El Niño y el Medio Ambiente. El medio ambiente – esencial a un enfoque global de la supervivencia, protección y desarrollo del niño. (pág. 16, 17 y 19). Biblioteca virtual de desarrollo sostenible y salud ambiental.

Objetivo: conocer sobre la importancia de la alimentación para nuestro organismo y la relación entre ambiente, desnutrición e infecciones. Estimular el consumo de alimentos saludables.

Área de conocimiento: Ciencias Naturales, Biología.

Desarrollo: Investigar sobre las necesidades alimentarias de niñas y niños en edad escolar, y la relación entre la degradación del ambiente y la desnutrición.

Una vez realizada la investigación, realizar un juego:

Las y los estudiantes se pondrán en ronda y se dirá en voz alta por ejemplo “vitaminas” y se arrojará la pelota a un/a compañera/o. El que recibe la pelota deberá decir cuál es la importancia de las vitaminas y luego deberá decir otra palabra, por ejemplo, frutas y tirar la pelota. De esta manera se repasará a través del juego las necesidades alimentarias.

Se propone, además, preparar una clase para presentar y concientizar a los cursos más pequeños.

Algunos ejemplos:

¿Qué importancia tiene la alimentación para nuestras neuronas? Si alimento y estímulo adecuadamente un cerebro, ese cerebro se “cableará” y producirá 15 mil cablecitos que son como las hojas de un árbol en primavera que se interconectan con otros cablecitos y neuronas, lo que da la inteligencia y rapidez mental.

¿Qué función cumple la fruta en nuestro organismo? Nos aporta vitaminas necesarias para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo y ayuda a defendernos contra las enfermedades. (Ej. Vitamina C que la encontramos en las naranjas y mandarinas ayudan a nuestro sistema inmune a no contraer gripe ni resfríos).

Con el acompañamiento de

Compromiso
Santander
#queremosayudarte



EDUCACIÓN PARA LA LA SALUD



FUNDACIÓN
VIDA SILVESTRE
ARGENTINA



ACTIVIDADES PARA SECUNDARIA

Las neuronas, un cableado que depende de la alimentación

¿Qué nos aportan los cereales? Nos aportan fibras, vitaminas y minerales.

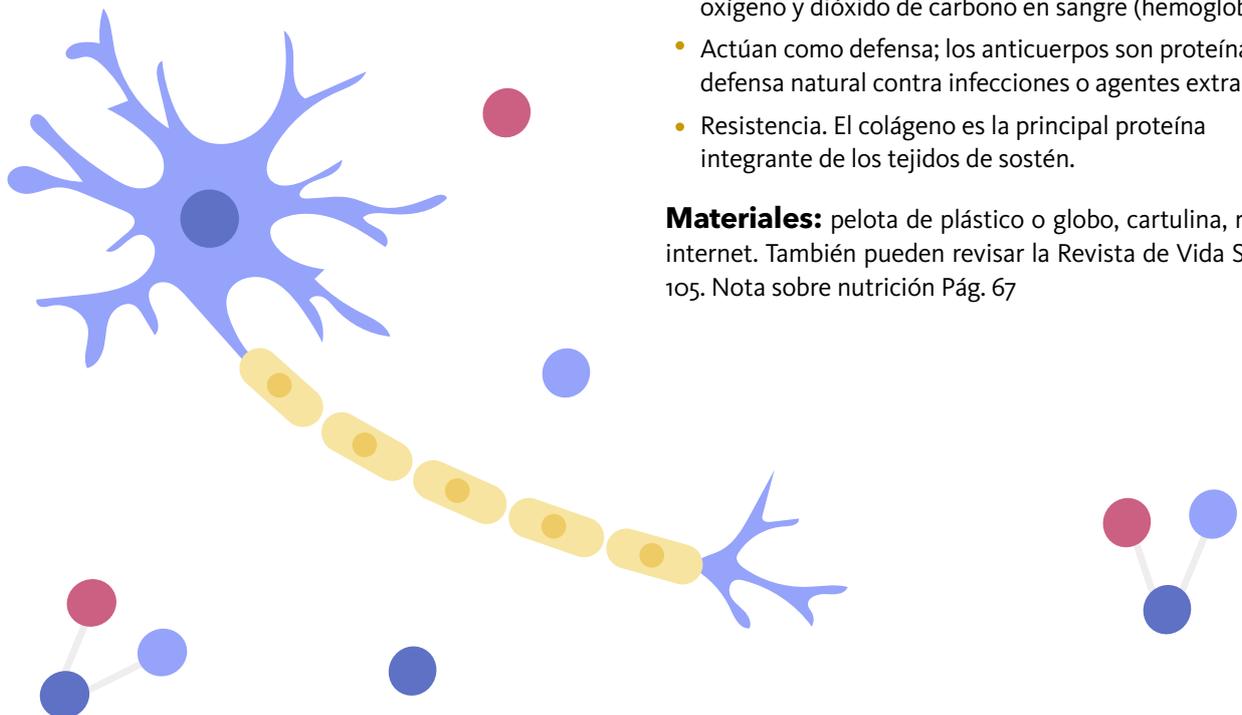
¿Qué función cumplen los hidratos de carbono? Tienen como principal función aportar energía al organismo de manera inmediata. Son fuente de energía de la dieta.

¿Qué son las proteínas? Las proteínas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos mediante enlaces peptídicos. El orden y disposición de los aminoácidos en una proteína depende del código genético, ADN, de la persona.

¿Qué nos aportan?

- Ser esenciales para el crecimiento.
- Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis de los tejidos.
- Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diversos medios como el plasma.
- Energéticamente, las proteínas aportan al organismo 4 Kcal de energía por cada gramo que se ingiere.
- Actúan como catalizadores biológicos acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo.
- Son las enzimas. Actúan como transporte de gases como oxígeno y dióxido de carbono en sangre (hemoglobina)
- Actúan como defensa; los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños.
- Resistencia. El colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.

Materiales: pelota de plástico o globo, cartulina, revistas, internet. También pueden revisar la Revista de Vida Silvestre 105. Nota sobre nutrición Pág. 67



Con el acompañamiento de

Compromiso
Santander
#queremosayudarte





↓ C. BERTONATTI

Dr. Abel Albino

ES MENDOCINO Y EN 1993 CREÓ CONIN, LA COOPERADORA PARA LA NUTRICIÓN INFANTIL. DESDE ENTONCES SE DEDICA A COMBATIR LA DESNUTRICIÓN EN LA ARGENTINA, LATINOAMÉRICA Y EN TODO LUGAR DONDE SEA NECESARIO. POSTULA QUE PARA SALIR ADELANTE COMO SOCIEDAD HAY QUE DEJAR DE SER EGOÍSTAS Y TENER UN PLAN COMO PAÍS. EN ESTA OCASIÓN VIDA SILVESTRE ENTREVISTÓ A ABEL ALBINO, MÉDICO PEDIATRA.

“La desnutrición provoca la única debilidad mental creada por el hombre”

ENTREVISTA POR LORENA LÓPEZ

Vida Silvestre: ¿Por qué es importante trabajar en desnutrición?

Porque la desnutrición genera debilidad mental y es la única debilidad mental que se puede prevenir, porque es la única creada por el hombre. Hasta el año de vida del niño se puede revertir; después, ya no hay mucha posibilidad de maniobra.

V. S.: ¿Por qué?

El cerebro es el órgano que más rápidamente crece: al nacer, pesa 35 gramos y a los 12-14 meses, pesa casi un kilo: 900 gramos. Esto representa el 80% del peso del cerebro del adulto, que es alrededor de 1 kilo 200 gramos. Esto nos dice que el período importante del crecimiento de ese órgano es durante el primer año.

V. S.: ¿Y la clave es la alimentación?

Cada neurona, de los 100 mil a 140 mil millones que tenemos en los 3 milímetros de espesor de la corteza cerebral, emite hasta 15 mil “cables”. Y este cableado neurológico depende de la alimentación y de la estimulación adecuadas. Si alimento y estímulo adecuadamente un cerebro, ese cerebro se “cableará” y producirá 15 mil cablecitos que son como las hojas de un árbol en primavera que se interconectan con otros cablecitos y neuronas, lo que da la inteligencia y la rapidez mental. Cuando decimos de alguien: “Qué culto, qué fino, qué inteligente”, significa que está muy cableado. Cuando decimos: “Qué bruto, qué torpe”, significa poco cableado. Mi abuela lo decía así: “Este hombre es de pocas luces” o “Ese hombre es brillante”.

↓ L. LÓPEZ



↓ C. BERTONATTI



V. S.: ¿Cómo incide la educación en este planteo?

Solo un cerebro cableado e interconectado puede ser educado. Porque se habla mucho de educación, de que el problema esta ahí, pero antes hay que tener cerebros. La educación es una semilla maravillosa, pero toda semilla, para fructificar, necesita un sustrato. Y el sustrato anatomopatológico donde se siembra la educación es un cerebro intacto, si no tenemos eso no hay qué cosa educar. La principal riqueza de un país es su capital humano y si ese capital está dañado, el país no tiene futuro. Si queremos una gran nación, tenemos que educarla, pero para educarla tenemos que tener cerebros. El 80% de los chicos en América Latina no termina la escuela primaria y el 80% de los presos en las cárceles de Buenos Aires no tiene la primaria completa. Hace poco en Mendoza mataron a un hombre en la cárcel, lo descuartizaron, lo degollaron y jugaron a la pelota con la cabeza. Eran 9 los "chacales" que hicieron eso; 7 de ellos eran analfabetos. Entonces me pregunto: ¿Qué país queremos?

V. S.: ¿Qué trabajo realizan en CONIN?

En CONIN nos hemos propuesto quebrar la desnutrición infantil empezando por Mendoza, para luego extendernos a América Latina y el mundo. Ya tenemos 20 centros en la Argentina y estamos en Paraguay, Perú y Gambia -en África ecuatorial- de la mano de Nutrición Sin Fronteras, una ONG catalana que ha tomado el modelo CONIN para combatir la pobreza y la desnutrición.

V. S.: ¿Cómo funciona?

Abordamos el problema desde la prevención y desde el tratamiento. Tenemos el primer hospital de recuperación de lactantes desnutridos de la Argentina. Se llama Madre Teresa de Calcuta y está en Las Heras, Mendoza, a ocho cuadras del aeropuerto. También tenemos un centro de prevención de desnutrición, que es único en el mundo. Nos dimos cuenta de que la desnutrición es el resultado del subdesarrollo y de nada sirve que yo alimente a un chico, si lo devuelvo al ambiente hostil de donde proviene. Debemos hacer un abordaje integral de la problemática social que origina la extrema pobreza: educación nutricional, educación para la salud, lactancia materna, jardín maternal, programa de artes y oficios, ropero familiar, programa de lecto-escritura para analfabetos, etc.



↑ C. BERTONATI



ABEL ALBINO

Médico por la Universidad de Tucumán (1972). Pediatra por la Universidad de Chile y Doctor en Medicina por la Universidad de Cuyo. En 1993 creó la Fundación CONIN, Cooperadora para la Nutrición Infantil (www.conin.org.ar) y en 2000 recibió el Premio Hipócrates de la Academia Nacional de Medicina. Fue elegido Líder Humanitario Latinoamericano del Año (2007) y recibió la Condecoración Hanna Neil, de EE.UU. Tiene cinco hijas y actualmente vive en Guaymallén,

V. S.: Hacen especial hincapié en el analfabetismo...

Es que un niño con una mamá analfabeta tiene tres veces más posibilidades de morir que un chico cuya mamá sabe leer y escribir. Como detectamos una alta cantidad de adultos analfabetos, implantamos el programa de lecto-escritura porque eso también es desnutrición, pero del espíritu. Y esos chicos de padres analfabetos manejan muy pocas palabras, alrededor de 50 y es por ello que la deserción y la repitencia en la escuela son tan altas, ¡porque no entienden nada! Mediante nuestro programa los niños salen del Centro de prevención de CONIN a los cinco años con 300/500 palabras. El rendimiento más tarde en la escuela es fantástico. La mayoría de los abanderados y escoltas son nuestros.

V. S.: ¿Cómo se financian?

Porque Dios es grande. Siempre aparece alguien que nos apoya. Varias empresas se han acercado: Coca Cola, Renault, Puente Hermanos, Andrómaco, Arcor, VEA, Telefónica, Capsa-Capex, IMPSA, Carrefour, Aerolíneas, Embajada de Alemania, Embajada de Finlandia, etc.

V. S.: A veces a los ambientalistas se les critica ocuparse de cosas “secundarias” cuando hay tantos chicos que pasan hambre...

Es que en realidad todo contribuye al bienestar de una persona y también el medio ambiente.

Mi abuela decía: “Chicos vayan para adentro que viene el viento Zonda”. Y no hablaba pava-das, porque con los años, cuando yo me doctoré en medicina, mi tema de tesis fue hictoplasmosis, una micosis transmitida por el murciélagu a través de su materia fecal, que forma un moho que al ser respirado se instala en el pulmón y genera una enfermedad que es un calvario. O sea que mi abuela, con el conocimiento del lugar donde vivía y la observación empírica de la gente sabia y prudente que fueron nuestros antepasados, podía discernir mejor las cosas que nosotros, que somos todos eruditos y egresados de universidades y no tenemos ni sentido común. Es maravilloso volver a eso.

V. S.: O sea que usted apunta a unir la educación con los conocimientos “de terreno” que tiene la gente.

Sí y también hay que volver a la familia porque es la única escuela de humanidad que existe. ¿Dónde aprende un varón a ser varón si no es mirando a su padre? ¿Y dónde aprende una mujer a ser mujer? ¿Y dónde se aprende a respetar a un anciano si no se ha tenido un abuelo? ¿O a un bebé si no se tuvo un hermano? ¿O a un enfermo si no se tuvo a un familiar enfermo? Hay que abrir el corazón y dejar de ser egoístas. Hay que volver a nuestros antepasados, a sus sueños y a sus ideales.



↑ GENTILEZA CONIN