

Septiembre 2023

ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



Buenos
Aires
Ciudad



Brazos
Abiertos

NO TE COMAS CUALQUIERA

PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN PARA COMER MEJOR

Planificar la alimentación es clave para organizar las comidas dentro y fuera de casa. Tiene muchos beneficios, uno de ellos es seguramente el de facilitar una mejor alimentación. Además permite optimizar los recursos (tiempo, esfuerzo, energía de cocción, dinero), y anticipar la selección de alimentos saludables a comprar, para tener opciones sanas al momento de preparar las comidas.

- **¿Por dónde empezar?**

Para hacer una buena **PLANIFICACIÓN** te mostramos los pasos a tener en cuenta para organizar las comidas:

- **Chequear qué alimentos hay en la heladera y alacena.**

Esto permite pensar preparaciones donde se puedan incluir alimentos que hayan en mayor cantidad o próximos a vencer, para poder aprovecharlos y evitar el desperdicio.

- **Decidir qué se va a comer durante la semana.**

Pensar y decidir qué preparaciones se van a realizar durante la semana. Considerar que haya variedad de alimentos. Poder escribir esto va a ayudar a organizar y de este modo no caer en la improvisación o la monotonía.

¿Qué alimentos no podrían faltar en un menú semanal?

Es recomendable que en almuerzos y cenas se incluyan:

- **Verduras y frutas:** elegir las verduras y frutas de estación, suelen ser más económicas y más sabrosas.
- **Legumbres y/o Cereales integrales:** estos alimentos son importantes por brindar energía y fibra. Además son económicos, rendidores y tienen un periodo largo de almacenamiento. Son ideales para acompañar verduras.

NO TE COMAS CUALQUIERA

- **Carnes rojas o blancas (si son de consumirlas) y/o huevo:** preferí los cortes magros. Si es pollo, retirar la piel antes de la cocción. Incluir pescados.
- **Semillas y frutos secos:** se pueden incluir enteros, molidos, o en forma de harina. También pueden agregarse al final de la cocción, o al momento de comer.
- **Armar la lista de los alimentos que se necesita comprar.**
En base a los menús, se sugiere armar una lista de compras. También esta estrategia ayuda a aprovechar ofertas y diversificar la alimentación incorporando alimentos nuevos.



LA SARTÉN POR EL MANGO

Una manera de disminuir el desperdicio de alimentos es utilizar todas las partes comestibles de las verduras.

¡Además es una idea genial para tener preparada en el freezer o la heladera, o llevarla como vianda para cuando estés fuera de casa!

Te dejamos esta idea fácil y rica para tener a mano milanesas.

MILANESAS DE PENCAS DE ACELGA

Rinde: 12 a 15 unidades

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- Pencas de un atado de acelga
- Harina de garbanzo 200 g
- Huevos 2 u
- Provenzal 2 cucharadas
- Sal 1 cucharada tipo té
- Pimienta negra 1/3 cucharada tipo té
- Pimentón 1/3 cucharada tipo té
- Aceite de oliva c/n

Preparación

Cortar y lavar bien las pencas de acelga. Blanquearlas por 2 minutos.

En un bol, colocar los huevos, la provenzal, la sal, la pimienta y el pimentón, mezclar bien

En otro bol, mezclar la harina de garbanzo con una cucharada de aceite.

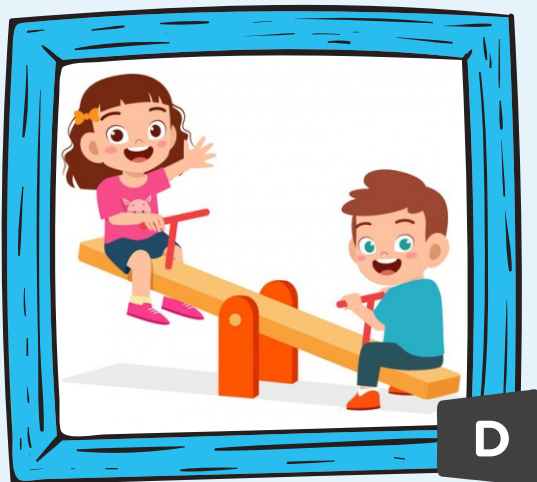
Pasar las pencas por la mezcla de huevos y especias, luego apanar con la harina de garbanzo.

Poner las pencas ya apanadas en una placa previamente aceitada y llevar al horno precalentado por 10 minutos de cada lado o hasta que se doren.



SALUDABLEMENTE

En este juego te proponemos observar todos los dibujos por 5 minutos y memorizarlos.
¡A DESAFIAR TU MEMORIA!



SALUDABLEMENTE

LUEGO RESPONER

¿Cuántos niños/as hay en total?

1 En el dibujo A, ¿Uno de los nenes tiene remerá azul?

2 En el dibujo B, ¿Una de las nenas está llorando?

3 En el dibujo C, ¿Hay algún animal?

4 En el dibujo D, ¿El Subi Baja es azul y rojo?

5 En el dibujo F, ¿Hay un delfín?

6 En el dibujo G, ¿Hay una escalera?

RECREO

CREAMOS Y JUGAMOS CON UN MEMOTEST SONORO

PARA FORMAR EN CADA JUEGO:

Juntar dos tapitas (también pueden ser envases vacíos de latas, plásticos o madera) y cerrarlas con cinta de embalar.

Dentro de las tapitas agregar una cierta cantidad de algún elemento que provoque sonido, por ejemplo piedritas, sal gruesa, fideos, arroz, porotos, etc.

Luego, armar cada par con la misma cantidad para que el sonido sea igual entre sí. **¡Atención!** Los diferentes pares de tapitas tienen que tener distinta cantidad de material, para poder diferenciarlos al hacerlos sonar.

El desafío es descubrir cuáles son las tapitas que forman un juego, identificándolas por el sonido. Si hay coincidencia al levantar y hacer sonar 2 maracas (1 juego de tapitas) el jugador se lleva las piezas en esa partida. Gana quien al finalizar el juego consiga la mayor cantidad de juegos de tapitas.

RESPECTO A LA CANTIDAD

Te damos una idea, usando por ejemplo arroz.

Para armar un Memotest de 12 piezas, se puede armar para cada par:

- 1 Vacío.
- 2 1 grano de arroz.
- 3 5 granos de arroz.
- 4 10 granos de arroz.
- 5 15 granos de arroz.
- 6 20 granos de arroz.

MATERIALES QUE NECESITAMOS:

- 1 Tapitas de botella (con 12 tapitas alcanza para 6 piezas). Podes hacerlo con la cantidad de piezas que gustes.
- 2 Cinta de embalar.
- 3 Arroz/fideos/porotos.

RECREO

INSTRUCTIVO CON LOS PASOS A SEGUIR:

Construcción de las maracas (una tapita junto a la otra con arroz adentro):
 Agarrar 1 tapita y colocarle el arroz dentro de la misma.
 Agarrar la otra tapita y juntar ambas (la que contiene el arroz y la que no).
 Presionarlas para que queden en una dimensión pareja y agregarle la cinta por el centro de la unión de las mismas.

¡LISTO! TENEMOS LAS FICHAS ¡A JUGAR!



¡EN MOVIMIENTO!

IDEAS DE “MANCHAS” PARA JUGAR DE DIFERENTES FORMAS Y EN TODAS LAS EDADES

- **Mancha Simple:**

Un jugador es mancha. El jugador tocado se convierte en mancha y ocupa el lugar de perseguidor. Puede jugarse con o sin refugios, en él no nos pueden manchar. Mancha con mancha no vale.

- **Mancha Sumada:**

Cada jugador tocado se suma al rol de perseguidor.

- **Mancha Pelota:**

El perseguidor lanza la pelota para tocar a los perseguidos (puede utilizarse otro elemento como un flota-flota, no vale pegar sino tocar).

- **Mancha 20:**

Mancha simple o pelota, pero se cuenta en voz alta hasta 20, el que queda mancha pierde.

- **Mancha Agachada:**

Los perseguidos pueden protegerse si se agachan antes de ser tocados.

- **Mancha Congelada:**

Al ser tocados deben quedarse inmóviles y otro perseguido lo puede salvar tocándolo = descongelándolo.

- **Mancha Pancho:**

Ídem al anterior pero lo salvan abrazándolo.

¡EN MOVIMIENTO!

● Mancha Cadena:

El que es tocado se une a la cadena de perseguidores, al llegar a cuatro la cadena se divide en dos.

● Mancha por Tiempo:

El grupo de perseguidos se encuentra dentro de un espacio de juego determinado y los perseguidores en fila fuera del espacio. A la señal se enciende el cronómetro y sale el primer perseguidor a manchar y regresa para que salga el segundo. Al manchar a todos se detienen el cronómetro y se registra el tiempo total. Cambian de roles y se observa quiénes tardaron menos.

¿CUÁL TE GUSTÓ MÁS?



BIENESTAR

BIENESTAR EMOCIONAL: ¡JUGATELA!

¿A alguien se le ocurre pensar la vida sin el juego?

Jugar es muchas cosas.

Es un derecho de los niños. Es la actividad principal de la vida infantil, pero también una herramienta de aprendizaje y una actitud frente a la vida.

El juego permite a los infantes aproximarse, conocer e interiorizar el mundo que los rodea. Pero también, es fuente fundamental de socialización y diversión en todas las edades! ¿Cuántas reuniones familiares o de amigos se realizan con un juego de mesa de por medio?.

Jugar no sólo nos permite aprender y relacionarnos, sino que también tiene un grandísimo valor psicoterapéutico: a través del juego, los niños expresan sus emociones, sentimientos y comunican aquellas cosas que les suceden.

Este valor terapéutico del juego también es aplicable a personas adultas! Pensemos, por ejemplo, en las risas y la sensación de satisfacción que sentimos a la hora de jugar con otros; en la liberación que sentimos a la hora de jugar “a inventar una historia” ¿Cuántos escritores o guionistas han convertido este juego en su oficio?

La diversidad de juegos existentes, nos habilitan a poder estimular diversas áreas de nuestro ser: los juegos pueden ayudarnos a estimular la creatividad y la imaginación, pero también nuestro rendimiento físico (desde juegos que requieran intelecto como el ajedrez, juegos cognitivos hasta juegos de destreza física como el famoso “Twister”).

No hay edades para gozar de los beneficios y el placer de jugar. Tampoco podríamos decir que haya espacios donde el juego sea un imposible (en muchos espacios laborales se disponen juegos para fomentar el trabajo en equipo y colaboración!).

BIENESTAR

Jugar forma parte indispensable de una experiencia vital plena y satisfactoria como seres humanos. Es en este encuentro con nuestro ser lúdico, donde podemos experimentar y desarrollar una actitud vital que nos permita potenciar nuestro bienestar.

Jugar forma parte indispensable de una experiencia vital plena y satisfactoria como seres humanos. Es en este encuentro con nuestro ser lúdico, donde podemos experimentar y desarrollar una actitud vital que nos permita potenciar nuestro bienestar.



INCLUSIVO ¡SI!


MITOS SOBRE LA INCLUSIÓN

A veces por desconocimiento se ponen en juego algunos supuestos, que están en nuestro imaginario.


Para reflexionar sobre inclusión, mencionamos algunos mitos que nos permitan repensar nuestras creencias.

¡Te proponemos pensar tu respuesta al leer cada afirmación! ¿Te animas?


- **La inclusión es solo un tema de accesibilidad física.**

 La inclusión va más allá de la accesibilidad física y se trata de crear un ambiente que valore la diversidad y promueva la participación de todas las personas, independientemente de sus características o condiciones.


- **La inclusión es solo para personas con discapacidad.**

 La inclusión comprende a todas las personas, incluidas aquellas pertenecientes a minorías étnicas, culturales, religiosas o cualquier otro grupo en situación de vulnerabilidad.

- **La inclusión afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.**

 La inclusión bien implementada puede mejorar el rendimiento académico porque genera un ambiente de apoyo y colaboración entre estudiantes.

- **La inclusión solo beneficia a las personas en situación de vulnerabilidad.**

 La inclusión beneficia a toda la sociedad, porque promueve una convivencia más justa, respetuosa y solidaria.

INCLUSIVO ¡SI!

● La inclusión es solo una cuestión educativa.



La inclusión es una responsabilidad social que involucra a la comunidad en su conjunto para crear un ambiente inclusivo en todos los aspectos de la vida.

Derribar estos mitos es esencial para avanzar hacia una sociedad más inclusiva, donde todas las personas tengan igualdad de oportunidad y se respeten sus derechos.



+SALUD

CUIDADOS Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de alteraciones que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Actualmente constituyen la principal causa de muerte a nivel mundial, siendo responsables de alrededor del 30% de las defunciones totales.

Si bien su origen es multifactorial, se destacan factores de riesgo como el sexo, la edad, la hipertensión arterial, el exceso de peso, el colesterol elevado y la diabetes. A su vez, se ha determinado que el 80% de la carga de ECV se debe a 3 factores de riesgo modificables: inactividad física, tabaquismo y dieta poco saludable.

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares se recomienda:

- Controlar los niveles de colesterol y triglicéridos
- Monitorear la glucemia
- Medirse la tensión arterial
- Evitar el tabaco
- Mantener un peso corporal saludable
- Mantenerse físicamente activo

Actualmente hay evidencia que sugiere que los alimentos que consumen habitualmente los individuos, son más relevantes para la salud cardiovascular que los nutrientes de manera aislada.

Los patrones que han demostrado tener efectos beneficiosos para la salud comparten algunas características, por ejemplo:

La presencia de alimentos mínimamente procesados como frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas, aceites vegetales, cereales integrales y yogur; y el bajo consumo de carnes rojas o procesadas, y cereales y azúcar refinados.

Este tipo de alimentación es rica en fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas insaturadas y bajas en sodio y grasas trans. Además tiene bajo índice y carga glucémica, es decir, que incrementan el nivel de azúcar en sangre de manera más suave.

+SALUD

En relación a la alimentación se recomienda:

- Incluir todos los días al menos 5 porciones de frutas y/o verduras, de todos los colores y preferentemente frescas.
- Elegir carnes sin grasa visible y aumentar el consumo de pescado.
- Incluir cereales integrales, legumbres y frutas secas.
- Limitar el consumo de sal durante la preparación de alimentos y como condimento.
- Preferir alimentos caseros ya que los procesados aportan más sodio, grasas y calorías.
- Elegir agua como fuente de hidratación.
- Evitar las bebidas azucaradas
- No utilizar grasas en la cocción, no realizar frituras ni salteados y usar el aceite como condimento, en crudo.



YAPA

LENGUA DE SEÑAS ARGENTINA

La Lengua de Señas Argentina (LSA) es una forma de comunicación visual y gestual utilizada por la comunidad sorda en Argentina.

El 29 de agosto se celebra el **Día Nacional de la lengua de señas**.

¿Qué sabes sobre ella?

Te contamos algunas curiosidades interesantes sobre la Lengua de Señas Argentina:

- **Identidad y reconocimiento:**

En Argentina, la Lengua de Señas Argentina es reconocida como la lengua natural de la comunidad sorda por la Ley Nacional de Lengua de Señas Argentina (Ley 27.360), sancionada en 2017.

- **Origen y evolución:**

La LSA se ha desarrollado y evolucionado a lo largo de los años a partir de influencias tanto de la Lengua de Señas Francesa como de las Lenguas de Señas Españolas. Es una lengua visual y gestual, con gramática y estructura propias.

- **Variaciones regionales:**

Al igual que ocurre con otras lenguas de señas, la LSA puede tener variaciones regionales dentro de Argentina. Algunos signos y expresiones pueden ser diferentes según la región del país.

- **Aceptación en medios:**

En 2015, Argentina se convirtió en el primer país en la región de América Latina en incluir la interpretación en LSA en sus noticieros de televisión, lo que aumenta la accesibilidad de la información para la comunidad sorda.

YAPA

- **Cuerpo y expresiones faciales:**

La LSA utiliza el cuerpo, las manos y las expresiones faciales para comunicar significados. Las expresiones faciales y las señas del cuerpo son esenciales para transmitir emociones y tonos en el lenguaje de señas.

- **Flexibilidad e inventiva:**

La LSA es un lenguaje vivo y dinámico. Al igual que otras lenguas, la LSA es flexible e inventiva, lo que permite a la comunidad sorda adaptarse a nuevas situaciones y expresar conceptos modernos.

- **Inclusión en la educación:**

En Argentina, se ha promovido cada vez más la inclusión de la LSA en el ámbito educativo, permitiendo a los estudiantes sordos recibir una educación en su lengua natural y facilitando la comunicación con sus compañeros y docentes.

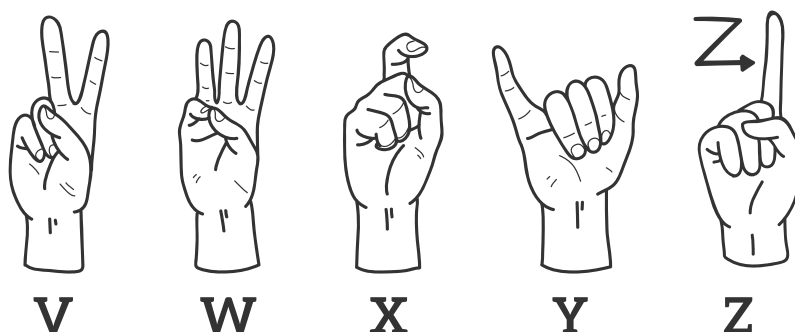
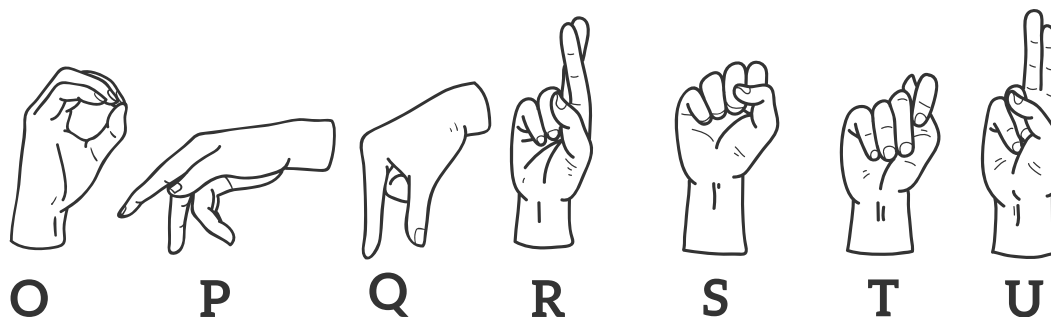
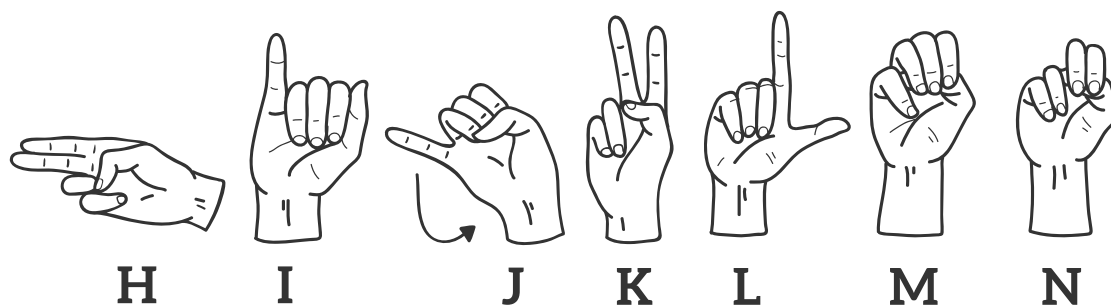
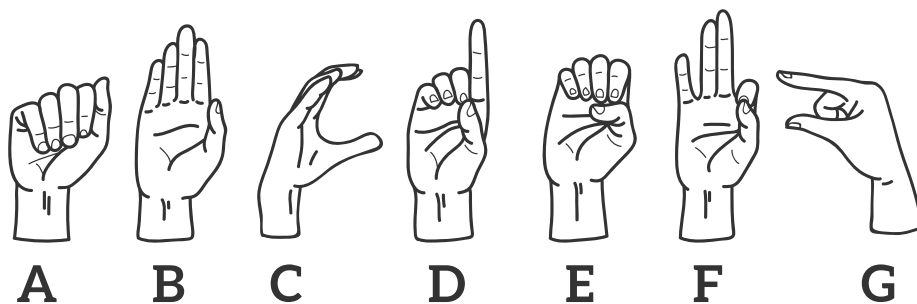
- **Eventos culturales y artísticos:**

La comunidad sorda en Argentina ha desarrollado una rica cultura y comunidad artística que utiliza la Lengua de Señas Argentina para expresar emociones, contar historias y crear arte en diversas formas, como teatro, poesía y música.

¿SABÍAS ESTAS COSAS?

La Lengua de Señas Argentina es una parte esencial de la cultura sorda en Argentina, y su reconocimiento y promoción han contribuido a una mayor inclusión y accesibilidad para la comunidad sorda en diferentes ámbitos de la sociedad.

YAPA



Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES

