

LA SALUD DEL ADOLESCENTE



10. ¡CUIDADO CON LA SAL QUE COMES!

OBJETIVOS

Reconocerás limitaciones y restricciones de la adición de sal a los alimentos por sus efectos sobre la salud.

Valorarás la puesta en práctica de la limitación de sal en la preparación y consumo de la dieta familiar.

INTRODUCCIÓN

Hay un adagio que dice: “Todo en exceso, hace daño”. Varios de los alimentos y de los condimentos que incluimos en nuestra dieta diaria pueden ser nocivos para la salud, sobre todo si los consumimos en exceso. El daño que llegan a causar puede ser mínimo, moderado, o grave como la hipertensión arterial, el infarto de miocardio e incluso, la muerte prematura. Para evitar esos riesgos es conveniente que revisemos este tema y detectemos los productos que pueden ser dañinos a nuestra salud y pongamos en práctica las recomendaciones que aprendamos.

MARCO TEÓRICO

Los conocimientos actuales sobre nutrición precisan que una dieta correcta debe incluir alimentos variados, cuyo contenido en sodio no sea excesivo. Es común el uso de la sal (cloruro de sodio) para condimentar y darle así mayor sabor a los alimentos; se aplica durante su preparación y también se añade en la mesa a los alimentos ya cocinados. Además, para prolongar la conservación de algunos alimentos, se salan mediante diferentes técnicas, lo cual permite que duren disponibles más tiempo que lo normal, pero retienen gran cantidad de sal. En ambos casos, se corre el riesgo de consumir sal en exceso, lo cual puede conducir a hipertensión arterial.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Previo a la realización de esta actividad, revisarás las lecturas del tema de nutrición, con especial atención en lo relativo a la inclusión de sal y alimentos salados en la preparación de cada comida.

Este Cuaderno de Trabajo es producto del Proyecto INFOCAB PB201809

El ejercicio consistirá en comentar por equipos los riesgos que implica el consumo excesivo de sal y la anotación de medidas reductoras de su consumo.

MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL EJERCICIO

Lápiz

Cuaderno de trabajo

Lecturas sobre nutrición incluidas en el blog mencionado en bibliografía recomendada

Lectura sobre "El consumo de sal y la salud"

Pizarrón, gis y borrador

PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Del grupo se formarán dos equipos de 15 alumnos cada uno. El equipo designado como primero, iniciará y pasará un integrante al pizarrón y anotará una acción para reducir el consumo de sal en la dieta. Seguirán pasando de uno en uno, para anotar otra acción diferente, hasta haber transcurrido tres minutos. Seguirá entonces el segundo equipo, que tendrá igualmente tres minutos para hacer sus anotaciones. Habrá ganado el equipo que haya alcanzado mayor número de anotaciones. Luego quedará abierta la oportunidad para quienes deseen añadir otras acciones. Al final se revisarán las dos listas y participará todo el grupo dirigido por el profesor. Anota en tu cuaderno, en la sección de resultados, las acciones registradas en el pizarrón.

RESULTADOS

Escribe las acciones para reducir el consumo de sal que se expusieron en el grupo, más aquellas que tú consideres aplicables.

Anota los alimentos que conteniendo sal son recomendables para su consumo y enlista los que deben restringirse o evitarse. Redacta brevemente las razones fundamentales en las que se fincan estas indicaciones

ALIMENTOS RECOMENDABLES:

ALIMENTOS NO RECOMENDABLES:

COMENTARIOS Y CONCLUSIONES PERSONALES

EVALUACIÓN

- Por el alumno

- Por el profesor

