Preventito

Lo que se aprende de niño... No se olvida jamás.

Salud no es solamente lo opuesto a enfermedad, es una forma de vivir que vamos eligiendo cada día.

SuperPark
PARQUE SARMIENTO

¡Visitá Super Park !

Festejá tu cumpleaños ¡Llámanos!

Parque Sarmiento Córdoba - Tel. 0351-4603565 / 4601222 / www.super-park.com.ar

Art. 2
Alimentación diaria

Si nosotros los niños no estamos bien alimentados durante los primeros años de vida, podemos tener problemas de salud, así como en habilidad para aprender, comunicarnos, pensar, socializarnos, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.
Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejarnos huellas de por vida.

La ingestión insuficiente de proteínas (necesarias para el desarrollo de los músculos), de hierro (indispensable para el funcionamiento de los glóbulos rojos) y de otros nutrientes provoca diferentes tipos de desnutrición o estados carenciales. Si el cuerpo no recibe la cantidad suficiente de energía en forma de alimentos, tendrá lugar una pérdida de peso. Puede afectarse el desarrollo del cerebro, y una predisposición a enfermedades porque el cuerpo no puede combatir las infecciones.

¿Qué son los derechos humanos a una alimentación adecuada?

El derecho a no sufrir de hambre y malnutrición es un derecho humano fundamental de los niños.

El derecho humano a una alimentación adecuada incluye:

- El derecho a no pasar hambre.
- El derecho a un acceso seguro de agua potable.
- El derecho a un acceso a recursos, incluyendo recursos eléctricos para cocinar
- El derecho a un alto estándar de salud mental y física
- La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psiquico y social de los niños.

Juegos

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras:

Alimentación - Salud - Comer - Derechos - Humanos - Derecho
Desnutrición - Vitaminas - Medico- Niños

M	S	A	L	U	D	B	G	Y	A	J	L
H	I	W	C	F	E	S	I	N	Ñ	B	N
R	C	O	M	E	R	S	A	B	M	R	I
D	Q	P	B	K	E	D	S	A	M	B	Ñ
F	A	D	U	Y	C	U	I	M	E	T	O
O	I	Q	C	V	H	U	M	A	N	O	S
M	E	D	I	C	O	D	W	M	T	X	U
E	C	A	Y	B	S	Y	B	N	A	I	O
G	Q	B	M	X	T	F	K	F	C	N	E
D	E	S	N	U	T	R	I	C	I	O	N
K	V	Y	D	O	A	C	F	H	O	F	I
P	R	N	V	I	T	A	M	I	N	A	S

Encuentra la sombra que le corresponde a la niña.

Puntaje del test de alimentación

1	a:2 puntos b:1puntos c:3 puntos	6	a:2 puntos b:3 puntos c:2 puntos
2	a:2 puntos b:0 puntos c:3 puntos	7	a:3 puntos b:2 puntos c:2 puntos
3	a:3 puntos b:0 puntos	8	a:3 puntos b: 0 puntos c:3 puntos
4	a:2 puntos b:0 puntos c:3 puntos	9	a:3 puntos b:2 puntos c:1puntos
5	a:3 puntos b:0 puntos c:0 puntos	10	a:1puntos b:3 puntos c:2 puntos

Tienes un total de:

22-30
Las opciones que has elegido son las correctas para seguir una dieta sana ¡continua así!

13-21
No está mal, pero puedes hacerlo mucho mejor.

Menos de 13
Tienes que mejorar algunos hábitos de alimentación

Soluciones: Sombra número 4

Art. 24

El derecho a la salud en la Convención

El derecho a la salud quiere decir que las niñas y los niños tienen derecho a estar lo mejor posible, a que su cuerpo, cabeza y corazón estén sanos y para eso también deben ser felices con la gente en el lugar donde viven.

Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios.

Estar sano es que tu cuerpo no esté enfermo y también que tengas unas buenas condiciones de vida: un hogar limpio; un entorno no contaminado; una buena alimentación; un centro sanitario cerca... Salud es también tener tiempo para jugar e ir a la escuela; no sufrir guerras ni otros tipos de violencia y que haya mucho, mucho amor y risas a tu alrededor.

Estar sano es estar bien de cuerpo, mente y que a tu alrededor las cosas funcionen bien.

El derecho a la salud significa que debe ser fácil llegar a los servicios de salud. El centro médico tiene que estar cerca y tener todo aquello que se necesita para acompañarte en tu desarrollo, prevenir enfermedades y curar.

Si tenés que ir al centro de salud, el personal médico tiene que hablar no sólo con tus padres, también a vos, ya que principalmente sos el que tiene que entender lo que te pasa, y contarle al médico, ya que sos la única persona que puede explicar bien cómo te sentís.

MISSING CHILDREN
CHICOS PERDIDOS DE ARGENTINA

OSCAR FRANCISCO GUTIERREZ

FALTA DESDE: 16 de Julio de 2008
Edad en la foto: 21 años
Edad actual: 21 años
FECHA DE NACIMIENTO: 24 de Enero de 1987
LUGAR DE RESIDENCIA: Avellaneda, Buenos Aires
Discapacitado Mental

MARIANO IVAN KACZUBA

FALTA DESDE: 10 de Octubre de 2001
Edad en la foto: 4 años
Edad actual: 11 años
FECHA DE NACIMIENTO: 11 de Abril de 1997
LUGAR DE RESIDENCIA: Florencio Varela, Buenos Aires

JUAN MARCELO MARCACCIO

FALTA DESDE: 30 de julio de 2008
Edad en la foto: 2 años
Edad actual: 2 años
FECHA DE NACIMIENTO: 27 de Febrero de 2006
LUGAR DE RESIDENCIA: Pehuajó, Buenos Aires

HERNAN MARINO PIEREPIECHAL

FALTA DESDE: 9 de Agosto de 2007
Edad en la foto: 14 años
Edad actual:14 años
FECHA DE NACIMIENTO: 29 de Marzo de 1994
LUGAR DE RESIDENCIA: Berazategui, Buenos Aires

YANINA RAQUEL PIRUL ACOSTA

FALTA DESDE: 2 de Septiembre de 2007
Edad en la foto: 10 años
Edad actual: 11 años
FECHA DE NACIMIENTO: 27 de Marzo de 1997
LUGAR DE RESIDENCIA: Banfield, Buenos Aires

Ayúdenos a encontrarlos
Tel.: (011) 4797 9006
info@missingchildren.org.ar
www.missingchildren.org.ar

Test de Alimentación

1 ¿Cuánta fruta comes o tomas a diario?

a- Una fruta

b- Sólo jugo de fruta

c- Más de dos frutas

2 En el desayuno, sueles comer:

a- Una tostada con manteca y miel o mermelada

b- Nada

c- Un tazón de leche con cereales

3 ¿Con qué frecuencia comes comida rápida (hamburguesas papas fritas, pizzas)?

a- Aproximadamente una vez a la semana

b- Todos los días

4 ¿Cuánto pan comes al día?

a- 2 rebanadas

b- Nada

c- Si tengo hambre, 5 rebanadas

5 ¿Qué comes a diario?

a- Verdura (cruda o cocinada), 2 ó 3 veces

b- Sólo papas fritas

c- Ninguna verdura

6 Cuando comes un sandwich al medio día o en la merienda, el relleno suele ser:

a- Manteca y mermelada

b- Atún, jamón y lechuga

c- Queso

7 ¿Cuál es tu merienda favorita?

a- Fruta

b- Pan fresco o tostado

c- Galletas de chocolate

8 ¿Qué tomas todos los días?

a- De 2 a 3 vasos de leche

b- Muy pocos líquidos

c- Una gran cantidad y variedad de bebidas

9 ¿Con que frecuencia añades azúcar a bebidas y a cereales?

a- Una vez al día

b- Nunca

c- Varias veces al día

10 ¿Con que frecuencia comes golosinas?

a- Nunca

b- De vez en cuando

c- Todos los días

Alimentación y Salud

Los alimentos que eliges comer y las actividades físicas que a diario realizas, influyen en tu salud y en cómo te sientes, hoy, mañana y en el futuro.
Comer bien y estar físicamente activo, son la clave para llevar un estilo de vida saludable. Si tienes hábitos saludables puedes reducir tu riesgo de padecer muchas enfermedades.

Escoge inteligentemente alimentos de cada grupo

La mejor manera de proporcionar a tu cuerpo la nutrición balanceada que éste necesita, es comer diariamente una variedad de alimentos nutritivos.
La Pirámide de los Alimentos los divide en cinco grandes grupos: granos y almidones, vegetales, frutas, lácteos y carnes. Cada uno de estos grupos de alimentos proporciona algunos, pero no todos los nutrientes y energía que necesitas. Ningún grupo de alimentos es más importante que otro. Para una buena salud y desarrollo, necesitas consumir diariamente alimentos de todos los grupos.

Para gozar de buena salud, tienes que ingerir a diario vitaminas y minerales distintos. Como no existe un alimento que los contenga todos, es muy importante que selecciones cada día una variedad de alimentos que sea equilibrada. La mejor forma de llevar una dieta equilibrada, consiste en comer todos los días distintos tipos de alimentos.

Consejos

Te proponemos algunos consejos que te ayudarán a estar siempre sano y en forma. cuando eliges la comida adecuada la cantidad y el tipo de alimentos que consumes, todos los órganos de tu cuerpo realizan su misión y el organismo funciona de forma eficaz.

El desayuno es una de la comidas más importantes. Nuestro cuerpo necesita energía a cada instante y, después de pasar toda una noche durmiendo, su nivel de energía es bajo.

Procura comer alimentos muy variados durante el día. Para gozar de buena salud, tienes que ingerir a diario más de 40 vitaminas y minerales distintos.

Haz de los carbohidratos la base de tu alimentación. La mayoría de las personas no consumen suficiente comida rica en carbohidratos, como cereales, arroz, pasta y pan.

Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!. La fruta y la verdura son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales y fibra.

Detalles sobre las grasas. Aunque hace falta algo de grasa para obtener todos los nutrientes que necesitamos, comer con moderación esos alimentos es menos arriesgado para la salud.

¡La merienda está servida! Come a la hora indicada y cambia con frecuencia lo que picas entre horas. Recuerda que lo más sano para mantener una dieta equilibrada es seleccionar alimentos muy variados.

Sacia la sed. Bebe cuanto puedas. ¿Sabías que más de la mitad de tu peso es agua?

¡Muévete! Haz ejercicio a diario. Tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido.

Mini biblioteca para los bajitos

Cuidamos nuestra salud

Colección Descubrir
Latinbooks – Uruguay

Cuidar nuestra salud es algo que tenemos que hacer todos los días. Y son muchos los buenos hábitos que nos ayudan a sentirnos bien y saludables. Como por ejemplo "tomar agua" varias veces al día es muy importante para que el organismo funcione bien. "Descansar" es fundamental para recuperar las fuerzas y fortalecer las defensas de nuestro organismo. "Alimentación sana y variada", realizando correctamente las cuatro comidas diarias, sin estar picoteando o realizar "ejercicio físico" que es muy necesario para que el organismo funcione mejor. Estas son algunas de las importantes recomendaciones que podemos leer aquí.

LA SALUD ES UNO DE LOS MAYORES TESOROS QUE PODEMOS TENER EN NUESTRA VIDA. POR ELLO ES MUY IMPORTANTE APRENDER A CUIDARLA.