

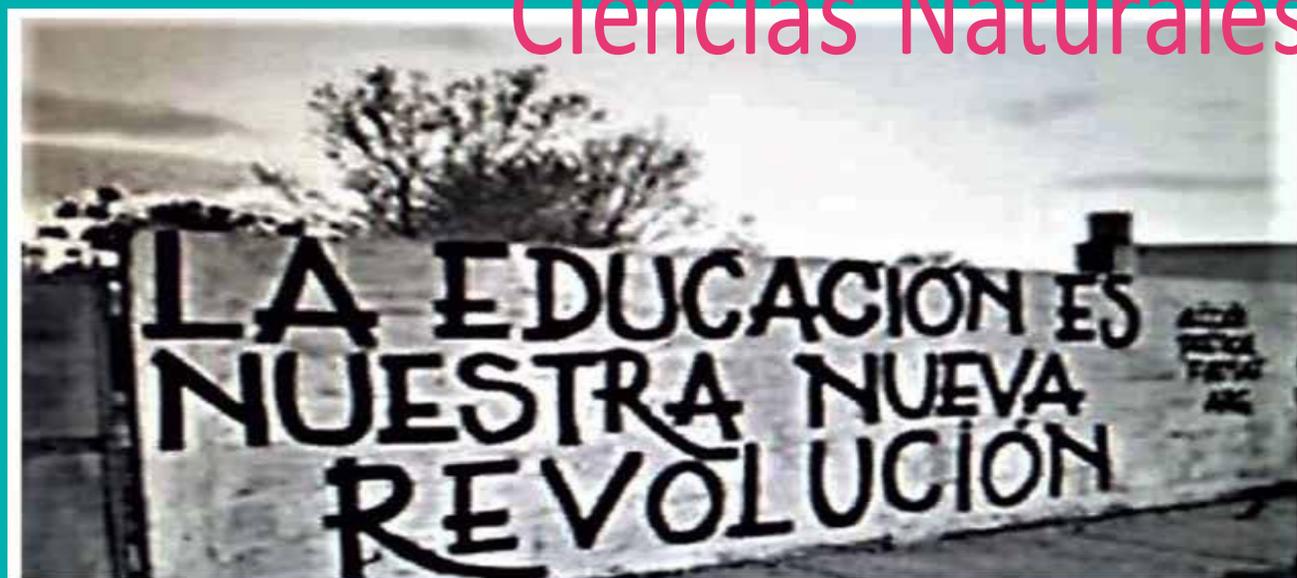
# Trabajamos junt@s

Para mejorar la Educación de Jóvenes, Adultos  
y Adultos Mayores de nuestra Provincia

“Carpeta de actividades matanceras”

Formación Orientada:

Ciencias Naturales



ACTIVIDADES

Nº 4

La Matanza

2020

Compartiendo saberes junto a vos

Dirección de Educación de Jóvenes, Adultos, Adultos Mayores en La Matanza y junto a vos.



**Compartiendo Saberes en Defensa de la Vida.**

Este material contiene:

- **ORIENTACIONES** para el **NIVEL SECUNDARIO**.
- **ORIENTACIONES FORMACIÓN** por **PROYECTOS** para el **NIVEL PRIMARIO**.

**En esta entrega:**

### **ORIENTACIÓN CIENCIAS NATURALES, SALUD y AMBIENTE**

**Incluye:** Articulación de asignaturas según Orientación específica y propuestas de **Proyectos**.

**Educación para la salud, Recursos Naturales y Problemática ambiental, Política de Educación Sanitaria, Metodología de la Investigación, Psicología, Sociología**

**Autor/a:** Equipo docente **Manos a la Obra**.

#### **EPISODIO 4 “Nuestro aporte al Cuidado de la Salud”**

Una vez más te damos la bienvenida a este espacio. Espacio distinto, lo sabemos, pero no por ello menos importante. Y decimos esto porque “leernos” nos permite seguir comunicados, nos ofrece la posibilidad de seguir construyendo, investigando, cuidándonos, formándonos en una ciudadanía activa y solidaria para ganarle a este tiempo. Tiempo difícil ¡si los hay! Esta pandemia creemos, nos está enseñando algo: el valor de las políticas de cuidado, los lazos comunitarios, la solidaridad de nuestro pueblo y la atención sanitaria.

Mientras esperamos este tiempo y esas acciones que nos define como comunidad barrial y colectivo de seres humanos, encontrarnos por aquí nos empuja a sentir alegría. **¿Sabes por qué? Porque el Conocimiento y el Saber siempre serán los antídotos para detener cualquier situación difícil, la vacuna contra las acciones indiferentes y más aún, el remedio para el crecimiento personal, social y colectivo.**

El recorrido por estas páginas que te presentamos en esta Episodio 4 -elaborado desde la **Orientación en Ciencias Naturales, Salud y Ambiente** si estás cursando el Nivel Secundario - **y el de Proyectos** – si es que tu cursada es en este ciclo del Nivel primario- para ir profundizando temáticas iniciadas en los episodios 1 y 2 respectivamente, **sobre la educación ambiental como un instrumento fundamental para alcanzar los grandes objetivos necesarios para un desarrollo sustentable, el cual propone que la población adquiera conocimientos acerca de los aspectos naturales, culturales y sociales y que contribuyen a la solución de los problemas ambientales, a la vez que vincula al ser humano con su entorno inmediato: barrio, centro educativo, lugar de trabajo,**

comunidad, región, país y en el ámbito mundial. La educación ambiental crítica propicia un cambio de actitudes y una participación responsable en la gestión del medio y crea actuaciones adecuadas con el entorno natural. Además, contribuye al compromiso de la transformación social, cultural y económica a partir del desarrollo de un amplio abanico de valores, actitudes y habilidades que nos permita formarnos con criterios prioritarios, asumir responsabilidades colectivas y desempeñar un papel constructivo de ciudadanía.

De estos temas nos ocuparemos en este episodio. Es el tiempo para vencer a un tiempo sin fronteras que nos acecha. Y lo lograremos ¡Estamos juntos!

**Para leer en familia:**

*Te recomendamos que tengas presente las actividades que fuiste resolviendo en las ediciones de los Episodio 1 y 2.*

En los episodios anteriores fuimos investigando **porque la salud representa un derecho para los ciudadanos de un país**. Ahora bien, como bien público que debemos proteger, el derecho a la salud presenta dos perfiles delimitables:

- **El primero**, integrado por algunas obligaciones **tendientes a evitar que la salud sea dañada, ya sea por la conducta de terceros** –ya sea el Estado u otros particulares- (obligaciones negativas), **o por otros factores controlables** -tales como epidemias, prevención de enfermedades evitables a través de campañas de vacunación- (obligaciones positivas).

- **El segundo perfil**, está integrado por otras obligaciones tendientes a asegurar la **asistencia médica una vez producida la afectación a la salud denominadas habitualmente como “derecho a la atención o asistencia sanitaria”**, cuyo contenido implica, entre algunas prestaciones, la complejísima tarea de planificación y previsión de **recursos presupuestarios** necesarios para llevar a cabo la satisfacción de los requerimientos de salud correspondientes a toda la población.

La participación comunitaria es el proceso que incorpora todos los valores y las costumbres de un pueblo o comunidad y que promueve la formación de ciudadanos y de sujetos activos, solidarios, responsables y con verdadero protagonismo ciudadano, necesario para lograr transformación social.

La **epidemiología** tiene como objeto de estudio los problemas de salud-enfermedad a nivel colectivo, de agrupaciones de población, a nivel de grupos sociales. **Lo colectivo, grupal, social, no es la mera sumatoria de procesos individuales**, pero al mismo tiempo tiene su expresión no sólo a nivel de grupos sino también a nivel de individuos

## Actividad 1 - Te proponemos que observes estas 2 imágenes

3

Clarín POLÍTICA Buenos Aires 12.8°

CLARÍN > POLÍTICA | POLÍTICA | SOCIEDAD | DEPORTES | ESPECTÁCULOS | MUNDO | ECONOMÍA | OPINIÓN | POLICIALES | CIUDADES | RURAL | AU

### La pandemia

#### Coronavirus en Argentina: ponen en marcha obras contrarreloj para sumar hospitales

Arrancaron en uno de La Matanza que estaba sin terminar, primer paso del plan. El Gobierno busca tener más camas de internación cuando llegue el pico de contagios.



Favaloro, de La Matanza, que ahora terminarán. Las obras estuvieron paralizadas más de cuatro años. Foto Lucía Merle

SECCIONES Clarín MUNDO Buenos Aires 12.8° SUSCRIBIRSE

NOTICIAS CLARÍN > MUNDO | POLÍTICA | SOCIEDAD | DEPORTES | ESPECTÁCULOS | MUNDO | ECONOMÍA | OPINIÓN | POLICIALES | CIUDADES | RURAL | AUTOS | VI

### Una ciudad castigada

#### Coronavirus en Estados Unidos: las muertes por la pandemia desbordan las funerarias de Nueva York

Hay más de 20.000 fallecimientos por encima de lo habitual. Y eso provocó que se acumularan los cuerpos.



Brooklyn, Nueva York, un camión con cuerpos de muertos por coronavirus. EFE

- 1)- ¿A qué tipo de perfil -obligación negativa o positiva- corresponde cada imagen?
- 2)-Explica con tus palabras como si tuvieras que contárselo a alguna persona que no puede leer.
- 3)-Escribí una carta corta al presidente del EEUU como si fueses un ciudadano de allí ¿Qué le dirías?
- 4)- Otra carta al presidente de Argentina. ¿Qué sería lo central que quisieras que él sepa?

La actividad que abordaste, se relaciona con la temática de la **Salud Pública**. Ya en 1920, Winslow, luego Terris en 1991 y continúa hasta hoy la definieron como **"La ciencia y el arte de prevenir las dolencias y las discapacidades, prolongar la vida y fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante esfuerzos organizados de la comunidad para sanear el medio ambiente, controlar las enfermedades infecciosas y no infecciosas, así como las lesiones; educar al individuo en los principios de la higiene personal, organizar los servicios para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades y para la rehabilitación, así como desarrollar la maquinaria social que le asegura a cada miembro de la comunidad un nivel de vida adecuado para el mantenimiento de la salud"**.

## Actividad 2

1)- Lee y analiza el artículo publicado en el sitio de internet respecto de las medidas que a la fecha está tomando el gobierno nacional en materia de salud pública (desde el 26-02-20 a la fecha. <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/medidas-gobierno>.

Aquí te ofrecemos una síntesis de las mismas.

**¿Qué medidas está tomando el gobierno?**

Detalle de las medidas adoptadas por el Gobierno nacional frente al nuevo coronavirus COVID-19.

Compartir en redes sociales    

**Aislamiento social, preventivo y obligatorio**  
El DNU 297/2020 establece el aislamiento social, preventivo y obligatorio hasta el 28 de junio de 2020 para todas las personas que se encuentren en el país.  
[CONOCÉ MÁS](#)  
[¿TENÉS QUE CIRCULAR? TRAMITÁ EL CERTIFICADO](#)

**Decreto de Necesidad y Urgencia 260/2020**  
El DNU amplía la Emergencia Sanitaria y dispone la adopción de medidas para contener la propagación del nuevo coronavirus.  
[CONOCÉ MÁS](#)

**18/06/2020. Incentivos económicos de capacitación para residentes de los servicios de salud** . La situación epidemiológica y de emergencia sanitaria nacional requiere direccionar recursos hacia el fortalecimiento y la ampliación de la capacidad de atención del sistema sanitario. En ese sentido y frente a la postergación de la promoción de residentes y la extensión de sus contratos, el Ministerio de Salud estableció el otorgamiento de un incentivo no remunerativo de carácter mensual, en virtud del trabajo, el compromiso y la dedicación que llevan adelante los servicios de residencias en el contexto actual. La medida incluye, a su vez, a los jefes y jefas de residentes y consiste en un bono mensual para los meses de mayo, junio, julio y agosto. Los montos dependerán de la rama de la medicina, del año de residencia en curso, así como de la prestación de servicios en hospitales nacionales.

**17/06/2020. Creación del Programa de Asistencia Crítica y Directa para la Agricultura Familiar, Campesina e Indígena** . Frente al contexto actual y con el objetivo de dar pronta respuesta a las necesidades urgentes del sector de la agricultura familiar, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca crea el Programa de Asistencia Crítica y Directa para la Agricultura Familiar, Campesina e Indígena. La iniciativa se propone asistir a individuos, comunidades o grupos de productores, que se encuentren registrados en el Registro Nacional de la Agricultura Familiar (Renaf), facilitando el acceso a insumos, herramientas y materiales indispensables para la continuidad de sus esquemas productivos. El programa tendrá un monto inicial de implementación de \$30 millones.

**16/06/2020. Lanzamiento del Programa Potenciar Trabajo:** Con el objetivo de mejorar la empleabilidad y promover la inclusión socioproductiva frente al contexto actual, el Ministerio de Desarrollo Social lanzó el programa Potenciar Trabajo. La iniciativa incluye a los programas Hacemos Futuro y Salario Social Complementario en un único plan para la generación de nuevas propuestas productivas, la finalización de procesos educativos y la formación laboral. A su vez, se contempla la creación y el fortalecimiento de unidades productivas, que fomenten la inclusión social y las oportunidades laborales, así como la asistencia económica a empresas recuperadas.

**16/06/2020. Prórroga de la vigencia de residencias temporarias, transitorias y precarias por 30 días** . En el contexto actual y ante la continuidad de la emergencia sanitaria que imposibilita la gestión de trámites de forma presencial, la Dirección Nacional de Migraciones, estableció una nueva prórroga de la vigencia de residencias otorgadas a extranjeros por 30 días. La medida, vigente desde el 18 de marzo, incluye a aquellas residencias o inscripciones cuyo vencimiento hubiese operado a partir de esa fecha y contempla, a su vez, la suspensión de plazos para el cumplimiento de intimaciones, emplazamientos o citaciones que fueran oportunamente solicitadas.

2)- ¿Podrías contarnos por qué te parecen importantes (o no) estas medidas?

3)- ¿Cuáles crees que habría que sumar además de estas?

4)- Hace una nota, tipo periodística, para informar en tu barrio las medidas sanitarias del gobierno nacional para el cuidado de la población y ¡Anímate a leérsela a tu familia como si fueses un periodista!

### Tiempo de escuchar a un especialista en naturaleza.

Desde la Fundación Vida Silvestre Argentina, una entidad sin fines de lucro que trabaja hace más de 43 años en el cuidado de la naturaleza, nos alerta sobre **“Después de la pandemia, un mundo naturalmente diferente”** en la voz de su director **Manuel Marcelo Jaramillo**. Fuente de la noticia: [https://www.vidasilvestre.org.ar/sala\\_redaccion/?20500/Despues-de-la-pandemia-un-mundo-naturalmente-diferente](https://www.vidasilvestre.org.ar/sala_redaccion/?20500/Despues-de-la-pandemia-un-mundo-naturalmente-diferente)

No hay dudas de que afrontamos tiempos de incertidumbre, ansiedad y angustia. Pero hay al menos algo de lo que podemos estar seguros, aún en estos tiempos difíciles: **no podemos volver al mismo mundo que teníamos antes del COVID-19.**

En estos momentos es prioritario frenar el contagio y atender a las necesidades que se nos presentan en este contexto, y no debemos dejar de pensar en todas aquellas personas que afrontan esta situación sin las adecuadas condiciones habitacionales, o sin acceso a los recursos básicos para su alimentación. **Esto ocurre en el mismo planeta donde el 30% de los alimentos se pierden durante el proceso productivo o se arrojan a la basura por no estar en condiciones de ser consumidos o por no responder a los estándares del mercado.**

En las últimas semanas también hemos visto indicadores de calidad del aire en las principales ciudades que, por primera vez en décadas, se encuentran dentro de los parámetros aconsejados por la Organización Mundial de la Salud. **La menor actividad industrial y sobre todo el menor flujo de transporte (público y privado) ha traído una fuerte disminución de la emisión de gases de efecto invernadero y contaminantes.** Un ejemplo de esto se puede observar en la República Popular China, donde en el lapso de tres semanas se habría evidenciado una disminución de 150 millones de toneladas métricas de dióxido de carbono: esto equivale aproximadamente al 40% de las emisiones de nuestro país durante todo un año.

**Diferentes fotos, videos y relatos dan cuenta de la presencia de fauna silvestre en ambientes urbanos.** Independientemente de algunas noticias falsas o de la reutilización de imágenes viejas, resulta evidente que la disminución de nuestra presencia en las ciudades, invita a aquellas especies que nos acompañan muy de cerca todos los días (pero muchas veces pasando desapercibidas), a **ocupar nuevos espacios o a “recolonizar” lo que alguna vez fue parte de su hábitat.**

**Estas son algunas muestras de la capacidad de respuesta de la naturaleza a una reducción de nuestra huella ecológica y es un excelente indicador de la capacidad de recuperación natural. Con estos indicadores el planeta nos recuerda algo que nunca debimos olvidar: nosotros necesitamos mucho más al planeta, de lo que él necesita de nosotros.**



Entre las múltiples tragedias que posiblemente genere esta pandemia hay una que, como sociedad global, podemos y debemos evitar: “volver al mundo” como si nada hubiera pasado y cometer los mismos errores. Eso sería irresponsable e incluso evidenciaría una falta de inteligencia de nuestra parte.

La pandemia por el COVID-19 ha prácticamente paralizado y modificado nuestra forma de vida. Pero interpretar los indicadores que mencionábamos anteriormente como una mejora para el ambiente es, cuanto menos, engañoso. **Lo que esto nos permite entender es que definitivamente necesitamos una nueva forma de relacionarnos con la naturaleza que nos rodea. Si bien todavía quedan muchas preguntas sobre los orígenes exactos del COVID-19, la OMS ya ha confirmado que se trata de una enfermedad zoonótica, es decir que se transmitió de los animales a los humanos. ¿Necesitamos más pruebas de que nuestra salud y la de la naturaleza están estrechamente conectadas? Y si ya sabemos que esto es así, ¿no es hora de que la cuidemos como corresponde? Lastimar a la naturaleza, es lastimarnos a nosotros mismos y eso es lo que hemos estado haciendo.**



**La alteración de los sistemas naturales por destrucción del hábitat, la pérdida de biodiversidad, el tráfico de especies, la intensificación agrícola y ganadera, sumado a los efectos amplificadores del cambio climático, multiplican el riesgo de aparición de enfermedades de origen animal transmisibles al ser**

**humano. La destrucción de los bosques, la minería, la construcción de carreteras y el aumento de población, no solo provoca la desaparición de especies, sino también que las personas tengan un contacto más directo con especies de animales salvajes y, de esta forma, también con sus enfermedades. Cuando los ecosistemas se modifican o destruyen y se alteran los equilibrios ecológicos, se facilita la propagación de patógenos, aumentando el riesgo de contacto y transmisión al ser humano.**

Hay que recordar que el 70% de las enfermedades humanas tienen origen zoonótico, pero la realidad es que virus y bacterias han convivido con nosotros desde siempre y se distribuyen entre las distintas especies sin afectar al ser humano en hábitats bien conservados. Una naturaleza sana, con biodiversidad conservada es el mejor amortiguador de pandemias.

Cuando todo esto pase, o al menos empiecen a reactivarse las actividades, muchos países (incluido el nuestro) van a necesitar un fuerte estímulo a la producción. Y resulta lógico que así sea. Pero en este punto es clave que, para evitar seguir cometiendo los mismos errores, nos preguntemos cómo hacerlo y revisemos los actuales esquemas productivos. **La reactivación económica no puede ser a cualquier costo, existen otras formas de producir y es momento de redefinirlas.**

**Es importante que, en ese sentido, busquemos alternativas sustentables que nos permitan compatibilizar la producción con la conservación de nuestros ambientes naturales.** Existen posibilidades de satisfacer las necesidades económicas y las expectativas razonables de

crecimiento y, a la vez, garantizar que nuestros recursos naturales estén disponibles para nosotros y para las generaciones futuras.

**Asegurar la producción de alimentos sanos y saludables en las proximidades a las ciudades, promover la agricultura urbana y apoyar con incentivos fiscales y económicos a la producción agroecológica permitiría, por ejemplo, menores costos de transporte y menor desperdicio de alimentos; a la vez que aumentaría la demanda de mano de obra en los sectores de mayor necesidad. Asociado a esto, la promoción de la economía circular facilitaría la optimización del uso de los recursos naturales, antes que se transformen en basura.** Así podríamos reducir nuestra huella ecológica y generar oportunidades genuinas de desarrollo local, con especial foco en las comunidades más vulnerables.

La reducción de emisiones de gases de efecto invernadero y la reducción de contaminantes forman parte de acuerdos internacionales firmados por nuestro país y ratificados por el Poder Legislativo.

**Es necesario dejar de incentivar la explotación de combustibles fósiles para que nuestra matriz energética migre rápidamente a una electricidad proveniente de la gran cantidad de fuentes renovables que posee la Argentina. Una adecuada promoción fiscal y financiera en este sector podría generar nuevas oportunidades laborales para personas en diferentes partes del país, promoviendo una transición energética justa y reduciendo nuestra huella de carbono.** Fomentar la eficiencia energética colaboraría fuertemente en reducir esta huella y tanto la implementación de técnicas como la manufacturación de nuevos equipos serían también oportunidades para que se incorporen más trabajadores al mercado laboral.



La deforestación para agricultura ganadería y otros usos de la tierra representa el segundo sector que genera más emisiones de efecto invernadero en nuestro inventario nacional. Además, las consecuencias de la deforestación se traducen en la pérdida de servicios ecosistémicos, el empobrecimiento de comunidades locales y ponen peligro la

resiliencia de los sistemas agrícolas, siendo más vulnerables a los efectos del cambio climático. Es por eso, que un adecuado manejo de estas actividades y una correcta protección de estos ecosistemas, podría disminuir dichas emisiones –alcanzando los compromisos asumidos-, dar sustento a la vida de las comunidades locales, fomentar la seguridad alimentaria y promover un desarrollo económico sostenible.

**Fue necesaria una pandemia y la amenaza que ello implica, para que quede evidenciada la necesidad de cambiar la forma en la cual nos relacionamos con nuestro planeta. Hay muchas estrategias que permiten combinar lo económico, lo social y lo ambiental y no podemos seguir esperando para ponerlas en marcha.** Necesitamos promover un Nuevo Acuerdo entre la

Naturaleza y las Personas de forma urgente. Desde la Fundación Vida Silvestre Argentina trabajaremos en ese sentido renovando nuestro compromiso asumido hace ya más de 43 años. Invitamos a todos a asumir el compromiso con nosotros.

**Actividad 3**

- 1)- Lee el artículo primero en voz baja y luego en voz alta a algún familiar o compañero/vecino desde aquí o desde el celular.
- 2)- En uno de los párrafos el especialista dice: **“Con estos indicadores el planeta nos recuerda algo que nunca debimos olvidar: nosotros necesitamos mucho más al planeta, de lo que él necesita de nosotros”** ¿Porqué dice eso? ¿cuáles de esos indicadores te parecen más importante? ¿Por qué?
- 3)- Completa el cuadro de los indicadores con información del artículo (también podés buscar en otros sitios si te interesa alguno de ellos más que otros)

INDICADORES				
ALIMENTACION	AIRE	FAUNA SILVESTRE	¿Qué APRENDEREMOS CON ESTA TRAGEDIA?	Consecuencias

- 4)- ¿Qué sucede según el especialista, cuando los ecosistemas se modifican o destruyen?
- 5)- ¿Cuáles son las alternativas sustentables que presenta?
- 6)- Estas de acuerdo con ellas? ¿Porqué?

**Hora del conocimiento y el cuidado por la alimentación.**

**Leemos:**

**La buena alimentación como construcción histórica, social, cultural y médica.**

El primer vínculo afectivo que el bebé establece es a través de la alimentación. La conexión con la mirada de la madre, el contacto corporal, los latidos del corazón, el sabor de la leche materna, los olores particulares de la piel, configuran un espacio - tiempo de la historia personal donde se inician los primeros aprendizajes, y donde un otro, la madre, enseña.

**Es la alimentación una oportunidad que el ser humano tiene para encontrarse consigo mismo, con las formas con que la cultura transforma la naturaleza, con el medio ambiente.**

El vínculo que establece el hombre con el alimento en la acción de comer está atravesado por diferentes dimensiones: biológica, psicológica, familiar, sociológica, cultural, económico-laboral, geográfica, política.

**Los especialistas del Programa Social Agropecuario (perteneciente al Programa Propuesta del INTA), cuando se los consulta por la buena alimentación, afirman que “cada vez que se intenta hacer un acercamiento a las formas de alimentación de la gente se corre el riesgo de caer, finalmente, en la elaboración de un recetario donde ingredientes y proporciones, pasan a convertirse en los principales protagonistas. Dejando de lado, de esta manera, a las personas y sus relaciones con las comidas y los campos de donde las obtienen”**

“No existen recetas únicas, hay tantas como gente que cocina, y cada quien cree que su forma de preparar los alimentos es la mejor. Lo que suele ser fundamental en una receta se deja de lado en otras y los supuestos “secretos”, guardados celosamente en el ámbito privado, se descubren como públicos en la práctica social relatada de nuestros informantes. “Los relatos, muchas veces, son desordenados en el momento de “contar” las recetas y lo culinario está volcado en coplas, dichos, apodos y sentencias populares que están plenamente incorporadas al discurso cotidiano de la gente.”

**“La división de las tareas, la consolidación de los vínculos de solidaridad y la afirmación de los lazos familiares desempeñan un rol importante dentro de las relaciones que se establecen a partir de la elaboración de las comidas, sin olvidarnos del prestigio o reconocimiento a que puede llegar cualquier persona por el solo hecho de destacarse en la preparación de alguna especialidad...”**

“(...) Los alimentos tan necesarios y escasos- y por ello tan valorados- incorporan a su simple preparación un ritualismo que amalgama la picardía, el divertimento y el deleite...”

#### Actividad 4.

- 1)- ¿Estás de acuerdo con algunas de estas afirmaciones? ¿porqué?
- 2)- ¿Qué deben contener para vos los alimentos que consumís?
- 3)- ¿Quién cocina en tu casa? ¿Cuál es su especialidad?
- 4)- ¿Nos pasas el nombre de esa “especialidad”, la receta y la forma de preparación?      Escribirlo      aquí.



## Los alimentos y sus nutrientes

Una buena alimentación es la incorporación de todos los alimentos que nuestro cuerpo necesita para poder crecer, desarrollarse, tener fuerzas y estar sano. Esto no está o está parcialmente presente en la desnutrición, por lo que las personas desnutridas tienen trastornos en el crecimiento, en el desarrollo y tienen más propensión a las infecciones.



### Algunos alimentos en los que podemos encontrar los nutrientes mencionados son:

**Alimentos que contienen proteínas:** Carnes. Leche y derivados. Cereales como el arroz, trigo, avena, maíz. Legumbres como chauchas, lentejas, porotos, soja y sus derivados. También las almendras y las nueces.

**Alimentos que contienen hidratos de carbono:** pan, harina, pastas, papas, arroz, trigo, maíz, lentejas, bananas....

**Alimentos que contienen vitamina A:** vegetales de hoja verde oscuro y zanahorias, leche y derivados

**Alimentos que contienen vitamina B:** carnes, leche, cereales integrales y verduras de hoja.

**Alimentos que contienen vitamina C:** frutas, verduras y carnes, principalmente en alimentos como el mango, la guayaba, en cítricos como la naranja, el pomelo y el limón, el ananá y la papaya. También en verduras como el tomate y en hortalizas de hoja verde.

**La vitamina D** puede ser formada por el organismo a partir de precursores en la piel por efecto de la radiación ultravioleta de la luz solar.

**Alimentos que contienen vitamina E:** aceite de girasol, maní, oliva, coco, pescado, palta, brócoli, espinaca, espárragos, tomate, zanahoria, avellanas, almendras.

### Alimentos que contienen grasas:

**Grasas Saturadas:** Tienen toda la cadena de carbonos saturada con hidrógeno. Están presentes fundamentalmente en los alimentos de origen animal: carnes y subproductos, lácteos y derivados, tocino, huevos (yema), etc. Y en unos pocos vegetales: coco, cacao y aceite de palma.

**Grasas Insaturadas:** Están presentes casi exclusivamente en alimentos de origen vegetal: aceites vegetales (oliva, maíz, girasol, uva, soja), frutas secas (nueces, avellanas, maní), aceitunas, palta, etc. Y de origen animal: sólo en la carne de peces de mar.

### Alimentos que contienen minerales:

Dentro de los minerales se encuentran:

**Hierro:** Los alimentos que aportan hierro (Fe) en la dieta son: las carnes de todo tipo, mariscos e hígado de animales.

**Calcio:** leche y productos lácteos

**Flúor:** Pescado, mariscos contienen niveles altos de fluoruro sobre todo cuando en su preparación se han incluido los huesos o conchillas. El hígado de ternera, los alimentos cocinados en teflón, el huevo, el pollo, los dentífricos son otras fuentes de fluoruros. La leche humana contiene una cantidad menor a 0.01mg/litro. Té, café, arroz, porotos de soja, espinaca, gelatina, cebollas, lechuga.

**Zinc:** ostras, mariscos, arenque hígado, legumbres, leche, salvado de trigo.

**Fósforo:** Quesos, yema de huevo, leche, carne, pescado, pollo, cereales de grano entero, legumbres, nueces.

**Magnesio:** Cereales de grano entero, tofu, nueces, carne, leche, vegetales verdes, legumbres, chocolate

**Cloro:** Sal de mesa común, pescado y mariscos, leche, carne, huevo.

**Sodio:** Sal de mesa común, pescado y mariscos, leche, carne, huevo. Abundante en casi todos los alimentos excepto frutas.

**Potasio:** Frutas, leches, carnes, cereales, vegetales, legumbres.

**Azufre:** Remolacha, arándanos, granos enteros, nueces, legumbres, fruta, té.

**El cuerpo no puede fabricar las vitaminas y por ello necesita alimentos que las contengan.** Si comemos alimentos ricos en vitaminas prevenimos la avitaminosis (falta de vitaminas en el organismo) y evitamos:

- Deficiencias en el crecimiento.
- Ceguera nocturna (dificultad para ver en penumbras).
- Lesiones en la piel (la piel se vuelve áspera, seca, quebradiza y de color gris).
- Trastornos digestivos.
- Trastornos respiratorios.

### Con los alimentos ricos en proteínas prevenimos:

- Las enfermedades infecciosas.
- El bajo rendimiento intelectual.
- Los trastornos nerviosos.
- La falta de crecimiento.

### Con los alimentos ricos en minerales como el calcio, hierro y fósforo, nos protegen de:

La falta de crecimiento.

- Anemia.
- Problemas dentales.

- Disminución de las fuerzas.

A continuación, incluimos algunos aspectos a tener en cuenta para prevenir la desnutrición en las diferentes edades. Es importante que los considere para posicionarse en un rol activo de “promotor de la salud” con su familia, su escuela y su comunidad.

- **La alimentación en los niños más pequeños, incluida la lactancia** (durante los primeros seis meses de vida y luego durante el mayor tiempo posible se alimenten con leche materna)

- **La alimentación durante el embarazo y el puerperio.** En la que se tendrá en cuenta:

✓ Procurar que la consulta al centro sanitario sea lo más antes posible, ni bien tenga sospechas de estar embarazada

✓ Monitoreo del crecimiento fetal mediante la medición de la altura uterina o de ecografías (para detectar retraso en el crecimiento del feto y evaluar cuáles pueden ser las causas).

✓ Control del aumento de peso a lo largo de la gestación. Registro del peso preconcepcional.

✓ Control de presión arterial, de infecciones urinarias, de enfermedades de transmisión sexual, de TBC, vacunaciones. Dentro de los servicios de salud, las embarazadas que presentan alguna de estas enfermedades son seguidas exhaustivamente por los profesionales, para evitar complicaciones en el embarazo.

✓ Prescripción de antiparasitarios (cuando sea necesario) y de suplementos de hierro. Por lo referido previamente, el hierro debe ser suplementado en ciertos momentos de la vida (por ejemplo, durante el primer año de vida y en embarazadas)

✓ Provisión de suplementos alimentarios cuando fuera indicado

✓ Educación en amamantamiento (educar a la población de embarazadas sobre cómo mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros meses)

-**La alimentación de los ancianos:** La mala alimentación de las personas pertenecientes a este grupo etario contribuye a que padezcan enfermedades agudas (neumonía, bronquitis) o crónicas (tuberculosis, hipertensión arterial, diabetes). Por eso es muy prioritario el acompañamiento médico y muy importante, el de la familia.

### Actividad 5

- 1) Hace un cuadro con colores y dibujos con los distintos tipos de alimentos que consumen en tu familia, podés separarlos por los que contienen tal o cual vitamina.
- 2) Compartilo con los niños de tu familia y tu barrio.
- 3) ¿Te animas a hacer un dominó con la información sobre los nutrientes?
- 4) Regístralo en tu carpeta de actividades matanceras.



## Seguimos leyendo

En este Episodio y en los anteriores, compartimos la temática de métodos preventivos contra las **parasitosis** (por ejemplo, ingerir agua potable, carne en buen estado, lavar las verduras y frutas antes de consumirlas). Además de parasitosis hay otras enfermedades transmitidas por alimentos. **El Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), indica que prácticamente el 40% de los brotes de ETA reportados en la Argentina ocurren en el hogar, por lo que es fundamental fomentar la prevención de estas en los hogares.**

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones

- **Infección transmitida por alimentos**: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, virus de la hepatitis A)
- **Intoxicación causada por alimentos**: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque estos ya no se hallen en el alimento (ej.: toxina botulínica)

El Sistema Nacional de Vigilancia **Alimentaria del Instituto Nacional de Alimentos (ANMAT) realiza tareas de vigilancia de los productos de su competencia y da respuesta a las inquietudes y reclamos recibidos, elabora recomendaciones y emite alertas sanitarias ante situaciones de riesgo motivadas por productos o procedimientos potencialmente peligrosos.**

La **Bromatología** es la ciencia que analiza alimentos, inspecciona y controla el manejo higiénico de las etapas de elaboración y comercialización de alimentos.

## Actividad 6

1)- En la cabecera de nuestro partido, La Matanza, se encuentra la Secretaría de Bromatología. Investiguemos ***¿Dónde está localizada, que actividades realiza y como podemos conectarnos los vecinos con ella si descubrimos algún caso de intoxicación en el barrio? ¿Qué deberían conocer los vecinos sobre este tema?***

2)- Junto con los nutrientes existe el **calendario de vacunación**. ¿Lo conoces? Aquí te presentamos el oficial. Marca con X Las que tenés incorporadas y las que te falta incorporar. ***¿Por qué es importante estar vacunados? Porque es una de las principales medidas para evitar un conjunto de enfermedades prevenibles por vacunas que pueden ser graves para nuestra salud. Es nuestra responsabilidad y obligación que nos apliquemos las vacunas que nos corresponden durante todas las etapas de la vida, para evitar enfermarnos y contagiar a nuestra familia y otras personas.***

***Registra en tu carpeta el calendario de vacunación de los niños que hay en tu familia.***

*¡No te olvides de guardar toda tu producción en tu carpeta de actividades:  
Educación para la salud, Recursos Naturales y Problemática ambiental,  
¡Política de Educación Sanitaria!*

# CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

El Estado Nacional garantiza VACUNAS GRATUITAS en centros de salud y hospitales públicos de todo el país.

Edad	Virus		Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	Dosis	
	100 (I)	100 (II)																			
2 meses			7 días	7 días	7 días																
3 meses																					
4 meses			2° dosis	2° dosis	2° dosis																
5 meses																					
6 meses																					
12 meses			Infancia																		
15 meses																					
15-18 meses																					
18 meses																					
24 meses																					
3-6 años (antes de 6)																					
11 años																					
15 años																					
Adultos																					
Embarazadas																					
Parceiros																					
Personal de salud																					

**Leemos: Diario Página 12. Sección Sociedad, 03 de abril de 2020.**

Recomendaciones de la Facultad de Psicología de la UBA - Fuente: <https://www.pagina12.com.ar/257055-pandemia-del-coronavirus-como-manejar-las-emociones-en-la-em>

**Pandemia del coronavirus: cómo manejar las emociones en la emergencia**

El listado busca ayudar a reconocer los sentimientos que pueden generar la circulación del virus y el encierro y propone conductas para afrontar la situación desde el punto de vista psicológico.

Algunas de las emociones que personas pueden estar sintiendo ante esta situación son:

\* **Miedo:** a perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos, a la falta de insumos básicos. **Es posible sentir miedo ante una situación que se percibe como nueva y amenazante. Es posible que pensamientos como “me puede pasar a mí” o “puedo contagiar a mi familia”, emerjan.** Frente a ello pueden aparecer pensamientos negativos asociados a la muerte propia o de la familia, así como también temor a contagiar a los seres queridos y provocarles un daño. Estos sentimientos pueden generar tanto reacciones funcionales como disfuncionales. Dentro de las reacciones funcionales es posible que aparezcan conductas creativas, actividades formativas o recreativas. En el caso de las reacciones disfuncionales que pueden incrementarse --aquellas conductas que implementamos para regular nuestras emociones negativas--, encontramos como ejemplo consumir noticias compulsivamente, entre otras.

- \* **Frustración:** esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo “no puedo hacer lo que hago siempre”, “no puedo terminar mi trabajo”, “quiero salir y no puedo”. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.
- \* **Enojo:** suele ocurrir cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto. **Puede haber pensamientos del tipo de “el gobierno tendría que haber cerrado antes, esto no es mi culpa” u “otras personas no respetan la cuarentena y se aprovechan”.** Lo que puede provocar conductas irresponsables como salir de casa o iniciar pleitos. Es importante recordar la importancia de realizar las denuncias por los medios oficiales y no exponerse a situaciones violentas.
- \* **Ambivalencia:** es posible sentir alivio por estar en casa pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo “ahora puedo hacer lo que nunca hago. Aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”.
- \* **Desorganización:** el hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura; ya que perdemos la sensación de control. Es importante recordar la capacidad que tenemos para reorganizar una nueva estructura.
- \* **Aburrimiento:** el aislamiento provoca que nuestra posibilidad de vincularnos para compartir tiempo con otros se reduzca significativamente; con lo cual nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen significativamente. En este sentido, pueden aparecer pensamientos del tipo “¿ahora qué hago?”, “¿cuándo podré salir a divertirme?”. **Es importante utilizar los medios digitales que tenemos a nuestro alcance para seguir manteniéndose en contacto. Tenga presente que es una situación transitoria y la conducta de respetar las indicaciones es en sí misma una acción muy valiosa para usted y toda la comunidad.**
- \* **Tristeza:** esta situación puede darse por la ruptura de la cotidianidad. También puede agravarse con el aislamiento y por tener contacto reiterado con noticias negativas. **Pueden aparecer pensamientos del tipo “no tengo ganas de hacer nada”.** Tenga en cuenta que es una situación transitoria y que el propio esfuerzo por respetar las regulaciones es lo que permitirá que finalice lo antes posible. No deje de compartir estos sentimientos con las personas con las que comparte su hogar o con otros a través de medios virtuales.
- \* **Sentimiento de soledad:** la falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad y agravarse especialmente en aquellas personas que viven solas. **Pueden aparecer pensamientos del tipo “me siento solo”, “qué hago si me pasa algo”.** Es importante tener en cuenta que otros están pasando la misma situación y que puede ser posible establecer nuevas formas para vincularnos. Quizás con personas a nuestro alrededor (vecinos, comerciantes de la zona, allegados del barrio) con las que no solemos relacionarnos o también a través de medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.
- \* **Sensación de encierro:** el aislamiento puede hacernos sentir encerrados y agobiados. Pueden aparecer pensamientos del tipo “quiero salir a la calle y juntarme con gente”. **Recordar lo transitorio de esta situación y la posibilidad de realizar otras actividades pendientes en el**

hogar es importante para utilizar recreativa y productivamente el tiempo.

\* **Ansiedad.** “Está prevaleciendo todo el espectro de ansiedad: miedo, pánico, irritabilidad. Todo el espectro ansioso estaría dentro del grupo de los problemas de ansiedad. Ese es el predominante”, explica Etchevers. Y aclara: “La mayor parte de la población puede tener rasgos ansiosos o rasgos depresivos pero no tiene trastornos mentales, no tiene problemas psicológicos que sean disfuncionales y mucho menos invalidantes. **La mayor parte de la población tenemos los recursos habituales para manejar los miedos de manera normal**, desde el modelo teórico que se quiera: los recursos yocicos habituales o las estrategias de afrontamiento habituales, por ejemplo. Además, hay otra diferencia importante: la mayor parte de las personas que tienen los problemas de ansiedad tienen cierta conciencia de que su miedo, en gran medida, está sobredimensionado. Esa es la diferencia con la población en general. **Una persona ansiosa quizás no evita que lo sienta y ni siquiera evita su conducta pero sabe que es ansiosa y que está sufriendo más de lo que debería. O por ahí tiene su tratamiento y su forma de lidiar con eso**”. (...). “El espectro de ansiedad produce temor y, entonces, lo que va a hacer es inhibir las conductas. Va a hacer que se respeten. O pueden cometer errores por apresuramiento, como les pasa a las personas ansiosas, pero en general, lo que produce la ansiedad es retraimiento, limitación y temor”. En cambio, hay un porcentaje de la población que tiene ciertos rasgos de afrontamiento; es decir, que son más transgresores. “Y este estresor que vive toda la población va a incrementar un poco lo que cada uno tenga en la base, como rasgo de personalidad. Entonces, **quien es un poco temeroso va a ser un poco más temeroso, quien es un poco más negativo va a sufrir más desesperanza, quien es un poco arriesgado, se va a arriesgar más. Y quien es más depresivo va a tener más desesperanza. Entonces, va a dormir más, le va a costar más su vida diaria, le va a costar más su rutina. Las tareas que antes eran habituales le van a resultar más pesadas. Sienten mucho más el peso**. Como tienen una visión un poco más negativa tanto de sí mismos como del futuro es probable que les pese mucho más la vida cotidiana. A las del espectro depresivo o de desesperanza, les pesa más todo”, sostiene Etchevers. El extremo es el pensamiento más catastrófico de “esto no tiene solución, nada va funcionar”. Suelen decir: “No voy a iniciar esa rutina de ejercicios porque creo que total no lo voy a poder cumplir. Este es ya un año perdido”, ejemplifica el doctor en Psicología.

### Actividad 7

- 1)- Lee el artículo primero en voz baja y luego en voz alta a algún familiar o compañero/vecino desde aquí o desde el celu.
- 2)- ¿Qué opinión te merece la elaboración de esta guía?
- 3)- ¿Cuáles son las **emociones** que la guía expresa según el panorama de los sentimientos y pensamientos asociados al coronavirus?
- 4)- ¿Con cuál de las 10 que nombra te sentís identificado? ¿Podrías preguntarle a tu familia y hacer un tipo estadística de cual es la más preponderante?

5)- Las **recomendaciones** que brinda la guía figuran está bastante completa y sería muy importante tratar de hacerlas. ¿Cuáles hacés vos y tu familia? ¿Podrías proponer otras que aquí no figuran?

6)- ¿Te animás a hacer un cartel de las recomendaciones con muchos colores y dibujos para el barrio? Podés invitar a que los chicos de tu familia a que lo pinten.

**Hora de sintetizar lo que estudiamos hasta ahora.**

**Desde el punto de vista de una ciencia particular como lo es la Sociología podemos afirmar que ella nos ayuda a conocer nuestro accionar como sujetos sociales, a nuestra sociedad y el tipo de responsabilidad colectiva.** Es claro que cuanto más sepamos acerca del funcionamiento general de nuestra sociedad y sus diferentes estructuras, jerarquías, grupos, relaciones y acerca del cómo y el porqué de ella, más capacidad tendremos de conocer, comprender y actuar sobre nuestro futuro.

**La sociología también nos permite saber que entre las diferentes sociedades y dentro de cada una de ellas, existen múltiples diferencias sociales y de clase y diversidades culturales, e igualmente, múltiples contextos, grupos y personas con diferentes modos de vida y diferentes modos de pensar y actuar.**

Esto no sólo aumenta nuestra sensibilidad social y nos enriquece culturalmente, sino que nos permite saber cuáles son los problemas más acuciantes y así poder actuar en consecuencia.

**Por ello este Episodio. Para que puedas ir construyendo tu propia idea sobre los mecanismos sociales, políticos, éticos y culturales que van haciendo posible nuestro lugar en el mundo, como seres responsables y críticos.**

En las cursadas previstas para más adelante, seguramente abordarás los exponentes principales de esta corriente tan importante para el conocimiento de las cosas que pasan, las que podríamos detener y las que deberíamos soñar para transformar un planeta justo y para todos.

### **Actividad 8**

1)- Al cerrar el itinerario de este Episodio 5, ¿Podrías compartir en familia o en redes sociales que es lo que más te interesó y por qué?

2)- ¿Estás de acuerdo con la afirmación analizada sobre la Sociología? ¿Por qué?

3)- Contanos alguna recomendación para que tengamos en cuenta a la hora de seguir pensando actividades como esta. ¡Gracias!

**Felicitaciones por el trayecto recorrido hasta aquí. Seguramente, cuando podamos encontramos en esta Orientación junto a profesores y compañeros, pondremos en común lo que aprendimos y también las dudas que tengamos.**

**¡Continuemos escribiendo un nueva Temporada en Defensa de la Vida para ganarle a este tiempo! ¡Muchas Gracias! No te olvides de guardar toda tu producción en tu carpeta de actividades: ¡Sociología, Psicología y Metodología de la Investigación!**