

# Que significa estar sano y bien nutrido



Que significa estar sano y bien nutrido trata sobre los numerosos factores que afectan nuestra salud y bienestar. Explica cómo nuestro estado nutricional depende de nuestras elecciones personales y de la disponibilidad de condiciones básicas, como alimentos nutritivos, agua inocua o potable, cuidados médicos y educación. Muestra cómo la pobreza es una causa subyacente de muchas formas de malnutrición y expone sobre los serios problemas de salud causados por una mala nutrición. Describe los problemas más comunes de una nutrición inadecuada, sus signos y síntomas.



**Lección 1**  
Explorando el significado de una buena salud y bienestar



**Lección 2**  
Analizando las condiciones que afectan el estado nutricional



**Lección 3**  
Entendiendo los problemas de la malnutrición



## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



*Al final  
de la lección,  
tú serás capaz de:*

- nombrar y explicar las tres dimensiones de la salud;
- dar ejemplos de elecciones personales que pueden favorecer o dañar nuestra salud;
- identificar y explicar otros factores que también afectan nuestra salud.

## Lección 1

# Explorando el significado de una buena salud y bienestar

## DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Esta lección trata sobre cómo ser lo más sanos que podamos, viviendo una vida feliz y activa. Describe las tres dimensiones de la salud –física, mental y social– y estimula la reflexión y discusión sobre nuestros cuerpos, mentes y emociones. Muestra como el desarrollo de buenos hábitos y las adecuadas elecciones personales pueden favorecer nuestra salud y bienestar, mientras que los malos hábitos pueden dañarla. También explica que no todos los factores que afectan nuestra salud están bajo nuestro control personal, y que para alcanzar una buena salud son necesarios esfuerzos a nivel individual y de la comunidad. Esta lección promueve una evaluación de los servicios públicos básicos que afectan la salud de las personas.



**Tema 1**  
Que significa  
estar sano  
y bien nutrido

**Lección 1**  
Explorando el significado  
de una buena salud  
y bienestar

## Parte 1

# Las dimensiones de la salud



### PARA LEER

Un buen estado de salud significa más que sólo estar libre de enfermedades. El estar sano físicamente es el primer paso para una buena salud, pero la salud mental y el bienestar social también son necesarios. De hecho, salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad”. Esto significa que para tener buena salud, tenemos que cuidar nuestros cuerpos, nuestras mentes y emociones, y debemos poner atención en nuestros estilos de vida y el ambiente que nos rodea. Esta definición de salud reconoce que cada persona es compleja y debe ser valorada en todas sus dimensiones y no sólo por lo físico. Por ejemplo, personas con una discapacidad física o enfermas también pueden crecer y mejorar su estado mental y social, manteniendo de esa manera una buena calidad de vida y contribuyendo a su familia y a la comunidad. Tenemos la oportunidad de estar en el mejor estado de salud cuando somos conscientes de todas las dimensiones de la salud y cuando nos esforzamos por mantenerlas en el mejor estado posible.

### PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Qué significa para ti estar sano?

¿Es suficiente sólo estar libre de enfermedades para tener un buen estado de salud?  
¿Por qué sí o por qué no?

¿Cómo pueden las personas mejorar su salud física y mental, y su bienestar social?

¿Estás consciente de cómo tus hábitos y elecciones personales afectan tu salud y bienestar?

Hay muchas elecciones personales que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar físico, mental y social. Todo afecta nuestra salud: lo que comemos, cómo vivimos y el medio ambiente físico y social en el que vivimos y trabajamos. Alcanzar y mantener la mejor salud general y bienestar posibles requiere aprender cómo hacer buenas elecciones personales de estilo de vida y como mantener estas buenas prácticas a lo largo de la vida. Esto significa, primero que todo, hacer una buena elección de los alimentos para preparar comidas saludables y nutritivas. También implica adoptar comportamientos que son beneficiosos para la salud, como practicar actividad física regularmente y evitar comportamientos dañinos para la salud, tales como fumar, consumir drogas, abusar del alcohol y exponerse a enfermedades de transmisión sexual.

Cómo reaccionamos frente a los desafíos que enfrentamos en la vida determina nuestra salud mental y felicidad. El enfrentar los problemas de una manera positiva, superando barreras, tratando de sacar el mayor provecho de una situación y buscando soluciones, contribuye a una buena salud mental y al bienestar. Las siguientes expresiones sugieren actitudes positivas para enfrentar desafíos y dificultades en la vida: “...ten la serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar; el valor para cambiar las cosas que podemos; y la sabiduría para conocer la diferencia entre ambas situaciones”.



**Tema 1**  
Que significa  
estar sano  
y bien nutrido

**Lección 1**  
Explorando el significado  
de una buena salud  
y bienestar

**Parte 1**  
Las dimensiones  
de la salud

No todos los factores que afectan nuestra salud están bajo nuestro control. Si bien podemos ser responsables de algunos importantes factores que afectan nuestra salud, no podemos tener el control de todos ellos. Nuestra salud también depende de otros factores, tales como acceso a un buen servicio de salud y cuidado médico, contar con condiciones sanitarias y agua potable, con una oferta de alimentos seguros y saludables, oportunidades de trabajo, condiciones adecuadas de vivienda, buenas escuelas, paz y seguridad y reconocimiento de nuestros derechos humanos básicos.

Mejoras en nuestra salud se logran y mantienen mejor, al adoptar adecuadas elecciones personales como individuos y fortaleciendo las acciones de la comunidad por crear ambientes saludables y bienes y servicios públicos adecuados. La salud de un individuo o una comunidad es una combinación de responsabilidades personales y públicas. Mientras cada persona necesita aprender cómo hacer elecciones personales para asegurar su mejor opción de salud, la comunidad necesita proveer servicios básicos que ayuden a proteger o mejorar nuestra salud. Esfuerzos de ambos, el individuo y la comunidad, son necesarios para alcanzar mejoras en la salud y el bienestar. Las personas pueden contribuir al mejoramiento de los servicios de su comunidad a través del involucramiento voluntario en las decisiones que conciernen a los servicios comunitarios y participando en los comités locales, grupos de ciudadanos o asociaciones políticas.



## MATERIALES

-  Ficha de trabajo *Proverbios y dichos sobre salud*
-  Ficha de trabajo *Haciendo una contribución a pesar de tener problemas de salud*
-  Ficha de trabajo *Elecciones personales que afectan nuestra salud*
-  Ejemplo Ficha de trabajo *Elecciones personales que afectan nuestra salud*
-  Ejemplo Ficha de trabajo *Servicios públicos básicos*
-  Ficha de trabajo *Servicios de la comunidad y salud de las personas*
-  Investiga en terreno Ficha de trabajo *¿Cómo es la atención de salud en tu comunidad?*



## ACTIVIDADES

### ¿Qué entendemos por buena salud?

Reflexiona sobre lo que significa para ti ser sano. Escribe tus ideas sobre salud y bienestar en una hoja de papel o sobre una pizarra.



**Tema 1**  
Que significa  
estar sano  
y bien nutrido

**Lección 1**  
Explorando el significado  
de una buena salud  
y bienestar

**Parte 1**  
Las dimensiones  
de la salud

Después escribe la definición de salud de la OMS: “Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. Compárala con tus respuestas y explora sobre el concepto de buena salud de acuerdo a esta definición. ¿Fuiste capaz de elaborar respuestas para cada una de las tres dimensiones?

Si trabajas en un grupo o en el contexto de una sala de clases, comparen sus ideas y discútanlas.

## Mente sana en cuerpo sano

La salud es tan importante para todos que numerosas culturas tienen proverbios y dichos que definen la salud y resaltan sus dimensiones físicas, espirituales y mentales. Por ejemplo, un poeta romano anciano escribió que para tener buena salud, uno debe tener una mente sana en un cuerpo sano (“*Mens sana in corpore sano*”). ¿Qué significa esto para ti? ¿Estás de acuerdo? ¿Cómo se compara esto con la definición de la OMS?

Busca en la Ficha de trabajo *Proverbios y dichos sobre salud* más ejemplos de proverbios y dichos populares. ¿Qué significan para ti? ¿Estás de acuerdo con ellos?

Agrega a la lista proverbios locales, dichos y expresiones relacionados a todas las dimensiones de salud y bienestar que encuentres. También pueden contribuir con expresiones especiales que ustedes digan o hayan escuchado en sus familias. Compara los proverbios con la definición de salud de la OMS e identifica cuáles dimensiones (nuestros cuerpos, mentes o emociones) son abordadas en ellos.

## Estar lo más saludable posible en situaciones de vida difíciles

Piensa en cómo ser lo más saludable posible, aun cuando las circunstancias sean adversas. Considera las siguientes preguntas:

- ¿Están las personas enfermas siempre tristes?
- ¿Conoces a alguien que tenga un problema de salud y que a pesar de ello es feliz y activo en su familia y la comunidad?
- ¿Qué podemos aprender de estas personas?
- ¿Podrías tú ser feliz si tienes una herida, discapacidad o enfermedad?
- ¿Cómo podrías sacar el mejor provecho de esta situación?

Usa la Ficha de trabajo *Haciendo una contribución a pesar de tener problemas de salud*, para buscar y compartir con otros las historias de personas que han concretado importantes logros y contribuciones a la sociedad a pesar de sus enfermedades o discapacidades. Los ejemplos pueden incluir líderes mundiales que han padecido alguna enfermedad, compositores incapaces de oír su obra, cantantes incapaces de ver sus instrumentos, atletas, pintores, científicos y otros, con alguna discapacidad.

Piensa y agrega a esta lista, personas de tu propia familia o comunidad que han superado una discapacidad física o mental, que han tenido inicios humildes o han vivido difíciles circunstancias y que, a pesar de ello, han realizado una contribución a la comunidad o han tenido una influencia positiva sobre las demás personas.



**Tema 1**  
Que significa  
estar sano  
y bien nutrido

**Lección 1**  
Explorando el significado  
de una buena salud  
y bienestar

**Parte 1**  
Las dimensiones  
de la salud

## ¿Qué elecciones personales afectan nuestra salud?



Observa individualmente o en grupos pequeños, la Ficha de trabajo *Elecciones personales que afectan nuestra salud* y piensa sobre las elecciones personales que tú realizas que puedan afectar tu salud.

Nombra algunas cosas que tú puedas hacer que sean saludables para cada una de las tres dimensiones y escríbelas en una tabla. Por ejemplo, estas elecciones saludables pueden incluir: no fumar, ser activo, mantener el cuerpo aseado, estar relajado, sentirse bien con uno mismo, ser amistoso, ayudar a los demás e involucrarse en actividades de la comunidad.

Luego agrega algunas conductas adquiridas que son dañinas para las dimensiones física, mental y social. Ellas pueden incluir: uso de drogas y abuso de alcohol, comer mal, actividad física reducida, estar enojado o malhumorado, hablar mal de las otras personas, hacer daño, mentir.



Ahora compara tus ideas con el Ejemplo Ficha de trabajo *Elecciones personales que afectan nuestra salud* y agrega la mayor cantidad de sugerencias posibles.

Mirando tu Ficha de trabajo, identifica áreas en las que sientas que necesitas cambiar o mejorar tu comportamiento para lograr un mejor estado de salud. Escoge un comportamiento para cada dimensión y haz un “compromiso” contigo mismo sobre cómo puedes mejorar en esos aspectos.

## ¿Qué servicios de la comunidad afectan la salud?



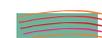
Prepara una lista de servicios de la comunidad que afectan nuestra salud física, mental y social, que no están siempre bajo nuestro control. Compara tus ideas con la lista de ejemplos de *Servicios públicos básicos*. ¿Pensaste en algún servicio que no está en la lista? ¿Hay algún servicio que está en la lista en el que tú no hayas pensado?

Luego, individualmente o en grupos, escoge uno o dos servicios básicos para seguir explorando. Usando información disponible en periódicos, revistas, radio, televisión, tu experiencia personal o cualquier otra fuente disponible, describe situaciones reales que pueden suceder en cualquier parte del mundo, en la cual la debilidad en los servicios públicos y comunitarios afecta la salud y bienestar de la población.



Completa la Ficha de trabajo *Servicios de la comunidad y salud de las personas* con la mayor cantidad de información que puedas recolectar. Presenta y discute lo encontrado con tu clase, familia, amigos y otros.

## ¿Cómo es la atención de salud en tu comunidad?



Utiliza la Ficha de trabajo *¿Cómo es la atención de salud en tu comunidad?* para conocer los servicios públicos básicos que pueden influir en la salud de las personas y haz sugerencias para mejorarlos. Esta evaluación puede ser realizada entrevistando a personas reconocidas y expertos en la comunidad, tales como dirigentes locales, representantes de asociaciones y grupos comunitarios, trabajadores sociales y de la salud, líderes religiosos, personas mayores, autoridades



**Tema 1**  
Que significa  
estar sano  
y bien nutrido

**Lección 1**  
Explorando el significado  
de una buena salud  
y bienestar

**Parte 1**  
Las dimensiones  
de la salud

locales y de gobierno. ¿Qué oportunidades tienen las personas para influir sobre las decisiones que afectan su salud? ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para ayudar a mejorar los servicios públicos?

Prepara un informe o una presentación para tu escuela, familia y comunidad con los resultados de tu análisis, las sugerencias para realizar mejoras y acciones que pudieran tomarse. Por ejemplo, si el problema es la disponibilidad de servicios de salud, tú puedes sugerir que la comunidad se organice para facilitar el transporte a hospitales o centros de salud o para traer medicinas a las personas que las requieran. Si la situación sanitaria es el problema, tú puedes identificar las causas e indicarlas a los líderes de la comunidad. Si la disponibilidad de alimentos no es suficiente para todos, puedes sugerir el establecimiento de un sistema de donación de alimentos, la promoción de huertos comunitarios, la organización del transporte y el establecimiento de ferias de alimentos, o ayudando a las personas a llegar a las ferias de alimentos, almacenes o tiendas.

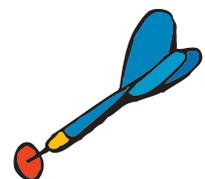


### **PUNTOS CLAVE**

**Revisa estos tres puntos clave** para recordar qué significa tener buena salud. Asegúrate de entenderlos y piensa como puedes aplicarlos en tu propia vida.

### **Buena salud y bienestar**

- Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad.
- Una buena salud depende de hacer elecciones personales adecuadas, incluyendo el alimentarse bien, ser físicamente activo, y evitar hábitos dañinos, tales como fumar, usar drogas, abusar del alcohol y realizar prácticas sexuales riesgosas.
- Una buena salud se logra de mejor manera a través de un complemento entre los esfuerzos y responsabilidades a nivel individual y los esfuerzos de la comunidad por proveer bienes y servicios que ayuden a proteger o mejorar la salud.





# Proverbios y dichos sobre salud

¿Cuántos proverbios, dichos o expresiones sobre salud conoces? Haz una lista con todos aquellos en los que puedas pensar.

*“Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad.”*

## Proverbios populares sobre salud y bienestar

- Mente sana en cuerpo sano.
- Salud es riqueza.
- Aquel que tiene salud tiene esperanza, y aquel que tiene esperanza lo tiene todo.
- Una manzana al día aleja al médico de tu vida.
- Acostarse temprano, levantarse temprano, hace al hombre saludable, rico y sabio.

## Tus proverbios y dichos

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# Haciendo una contribución a pesar de tener problemas de salud

¿Conoces a alguien que haya superado una discapacidad física o mental o una circunstancia difícil y que haya realizado una contribución a la comunidad? Haz una lista con las personas que conozcas.

## Algunas personas que han realizado una contribución importante a pesar de su enfermedad o discapacidad

- El Presidente estadounidense **Franklin Roosevelt** era paralítico desde la cintura hacia abajo y utilizaba una silla de ruedas.
- El compositor alemán, director y pianista, **Ludwig Van Beethoven** era completamente sordo.
- El escritor argentino **Jorge Luis Borges**, a pesar de quedar ciego, siguió escribiendo.
- El gran físico y filósofo **Albert Einstein** tenía dislexia.
- El escritor ruso **Fedor Dostoievski** tuvo epilepsia (convulsiones) a lo largo de su vida.
- El cantante, guitarrista y compositor puertorriqueño, **José Feliciano** ha sido ciego desde su nacimiento.
- El político y activista italiano **Antonio Gramsci** tenía una deformidad en su columna (jorobado).
- El cantante y escritor de letras de canciones estadounidense **Stevie Wonder** ha sido ciego desde su nacimiento.

## Personas de tu familia y comunidad que son activas a pesar de sufrir alguna enfermedad o discapacidad

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# Elecciones personales que afectan nuestra salud

¿Cómo afectan tu salud tus elecciones personales? Haz una lista con algunas cosas que tú puedes hacer, que son saludables para tu bienestar físico, mental y social, y algunas cosas que son dañinas.

*“Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad.”*

## Elecciones saludables

### Salud física

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Salud mental

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Salud social

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Elecciones dañinas

### Salud física

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Salud mental

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Salud social

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Tú puedes buscar más información en Ejemplo  
Ficha de trabajo **Elecciones personales que afectan tu salud.**

# Elecciones personales que afectan nuestra salud

*“Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad.”*

## Elecciones saludables

### Salud física

- No fumar, evitar fumar
- Mantener el cuerpo aseado
- Ser activo físicamente
- Tener una alimentación balanceada
- Tener adecuado cuidado de la salud al enfermar

### Salud mental

- Rezar y meditar
- Pensamientos positivos
- Ser cuidadoso y entusiasta
- Ser relajado y reducir el estrés
- Sentirse bien con uno mismo
- Tener valor
- Saber perdonar

### Salud social

- Compartir con otros
- Ayudar a otros
- Ser amable y respetuoso
- Hacer amigos y ser amistoso
- Ser responsable
- Ser miembro de grupos sociales y clubes
- Ser honesto y sincero
- Hacer voluntariado
- Aprender nuevas destrezas
- Participar con la comunidad

## Elecciones dañinas

### Salud física

- Abuso de alcohol y consumo de drogas
- Fumar
- Comer poco saludablemente
- Sexo sin protección
- Falta de ejercicio o actividad física

### Salud mental

- Ser amargado o estar enojado
- Ser irritable
- Guardar rencor
- Sentir odio
- Sentir miedo
- Ser ansioso

### Salud social

- Chismear
- Pelear
- Tener pocos amigos
- Aislarse
- Ser un matón
- Herir a la gente
- Mentir o engañar a la gente
- Robar



Leer este ejemplo te ayudará a completar la Ficha de trabajo **Elecciones personales que afectan nuestra salud.**

# Servicios públicos básicos

- Servicios de salud: hospitales, clínicas, centros de salud, doctores y medicinas, programas públicos de vacunación para niños
- Disponibilidad de agua potable
- Disponibilidad adecuada de alimentos: ferias, mercados, almacenes o tiendas
- Regulaciones y leyes que velen para asegurar la inocuidad de los alimentos
- Provisión de saneamiento público: sistema de alcantarillado
- Recolección de basura y sistema de eliminación de la basura
- Estándares seguros de construcción de viviendas
- Viviendas públicas, subsidio habitacional, regulación de los arriendos
- Oportunidades de empleos, trabajos e ingresos adecuados
- Buenas escuelas públicas para todos los niños
- Programas de educación en salud para las familias
- Apoyo social y protección para los adultos mayores, discapacitados, mujeres embarazadas, niños
- Medio ambiente limpio: tierra, aire y agua
- Parques, jardines, plazas de juegos y facilidades deportivas
- Lugares para que la gente se encuentre y pueda compartir
- Paz y seguridad

## Ejemplos de situaciones en las cuales la falta de servicios públicos afecta la salud y el bienestar de las personas

- Escasez de hospitales, clínicas, doctores, medicinas y vacunas
- Problemas con el abastecimiento de agua potable
- Escasez de escuelas y profesores
- Pocas oportunidades de trabajo
- Viviendas y condiciones de vida deficientes
- Tierra, aire y agua contaminados
- Oferta de alimentos y sistema alimentario inadecuados



★ Leer este ejemplo te ayudará a completar la Ficha de trabajo **Servicios de la comunidad y salud de las personas.**

# Servicios de la comunidad y salud de las personas

Descripción de la situación

Impacto en la salud de las personas

Soluciones

Lecciones aprendidas

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			
---	---	---	---

**Aprende más sobre los servicios básicos en tu comunidad. Escoge 1 o 2 servicios para investigar y completa esta tabla con la mayor información que sea posible.**

Tus hallazgos deben incluir:

- 1) Descripción de la situación.** ¿Qué servicios públicos básicos no son proporcionados a la comunidad? ¿Por qué no son proporcionados? ¿Quiénes toman decisiones sobre los servicios que sí son proporcionados?
- 2) El impacto sobre la salud de las personas.** ¿Cómo afecta a la salud y bienestar de las personas la falta de servicios públicos básicos?

**3) Soluciones.** ¿Se ha resuelto el problema? ¿Quién ha realizado una acción para resolver la situación? ¿Hay otras formas de mejorar estos servicios públicos?

**4) Lecciones aprendidas.** ¿Qué has aprendido de esta situación que pueda ser útil en tu propia comunidad?



★ Tú puedes buscar más información en Ejemplo Ficha de trabajo Servicios públicos básicos.

# ¿Cómo es la atención de salud en tu comunidad?

**Entrevista personas conocidas y expertos en la comunidad, tales como líderes locales, asociaciones y grupos comunitarios, trabajadores sociales y de la salud, líderes religiosos, adultos mayores, autoridades locales y de gobierno.**

¿Qué oportunidades tienen las personas para influir en las decisiones que afectan su salud?  
¿Qué puede hacer cada uno de nosotros para ayudar a mejorar los servicios públicos?

**Prepara un informe o una presentación con los resultados de tu análisis, sugerencias para mejorar y acciones que pudieran realizarse.**

Por ejemplo, si el problema es la disponibilidad de servicios de salud, tú puedes sugerir que la comunidad se organice para transportar personas a hospitales o centros de salud o para traer medicinas a las personas que las requieran.

Si la disponibilidad de alimentos no es suficiente para todos, tú puedes sugerir establecer un sistema de donación de alimentos, promover huertos comunitarios, organizar el transporte y facilitar el establecimiento de ferias o mercados de alimentos, o ayudando a las personas a llegar a las ferias o mercados de alimentos y almacenes o tiendas.

**Tu entrevista debe incluir:**

1. identificación de cualquier problema en la provisión de servicios públicos;
2. comprensión de cómo estos problemas afectan la salud de las personas;
3. evaluación o clasificación de los servicios básicos de la comunidad;
4. formulación de sugerencias sobre acciones para mejorar la situación a través de esfuerzos a nivel individual y de la comunidad.

**Ejemplos de preguntas de la entrevista:**

- ¿Qué tipo de ..... es proporcionado en tu comunidad? (Agrega un servicio público de la lista "Servicios públicos básicos")
- ¿Es bueno? ¿Pobre? o ¿Regular?
- ¿Cómo evaluarías la provisión de este servicio básico?
- ¿Cuáles son algunos de los problemas?
- ¿Cómo afectan estos problemas la salud de las personas?
- ¿Cómo podría ser mejorado este servicio público?
- ¿Cuáles son algunas de las dificultades para mejorarlo?
- ¿Cómo podría el mejoramiento de este servicio público tener un efecto positivo en la salud de las personas?
- ¿Quién debiera ser responsable del mejoramiento de este servicio público en tu comunidad?

