



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



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

- explicar como una adecuada alimentación, salud, conocimientos y cuidados, son condiciones fundamentales para un buen estado nutricional;
- comprender que la pobreza es la causa subyacente de gran parte de la malnutrición y podrás proporcionar ejemplos de cómo la pobreza y la malnutrición se afectan mutuamente;
- explicar cómo un estado nutricional deficiente afecta a las personas, familias y comunidades.

Lección 2

Analizando las condiciones que afectan el estado nutricional

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Esta lección se refiere a las condiciones que inciden en que las personas tengan un buen estado nutricional y a aquellas que pueden causar malnutrición, tanto por déficit como por exceso. Se exploran los principales factores que se necesitan para lograr un buen estado nutricional, tales como alimentos suficientes para cubrir nuestras necesidades nutricionales; disponibilidad de agua limpia y potable y condiciones de vida que nos protejan frente a enfermedades; acceso a servicios de salud para prevenir y tratar las enfermedades; y los conocimientos y habilidades para alimentar y cuidar adecuadamente de nosotros mismos y de nuestras familias. Se reflexiona además sobre las causas de un estado nutricional deficiente, cómo la malnutrición afecta la vida de las personas y explica cómo la pobreza es la causa subyacente de gran parte de la malnutrición en el mundo.



Parte 1

Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional



PARA LEER

Un buen estado nutricional ayuda a mantener todas las funciones importantes del cuerpo, para que podamos crecer y desarrollarnos adecuadamente y tener vidas saludables y activas. El estado nutricional es la condición del cuerpo resultante del contenido de nutrientes de los alimentos que comemos en relación a nuestras necesidades nutricionales, así como de su habilidad para digerir, absorber y utilizar dichos nutrientes.

Para tener un buen estado nutricional necesitamos de ciertas condiciones fundamentales. Requerimos consumir suficientes alimentos nutritivos e inocuos, disponer de agua limpia y potable; contar con buenas condiciones sanitarias y de vida; acceso a servicios de salud; así como conocimientos y habilidades para alimentar y cuidar de nosotros mismos y de nuestra familia. Cada una de estas condiciones, que normalmente se relacionan entre sí, son esenciales para un buen estado nutricional. Si cualquiera de ellas falta, el resultado puede ser malnutrición o enfermedad.

Alimentos

La base de una buena salud física es un buen estado nutricional. El estado nutricional está directamente relacionado a los alimentos que consumimos y su contenido nutricional. Un buen estado nutricional depende del consumo de cantidades adecuadas de alimentos variados e inocuos y de buena calidad, para cubrir nuestras necesidades nutricionales individuales.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para desarrollar todas las funciones corporales, mantener una buena salud y llevar a cabo todas las actividades diarias. Los alimentos contienen muchos ingredientes, llamados nutrientes, que apoyan las funciones del cuerpo. Los alimentos son complejas mezclas de diferentes componentes, que proporcionan variadas cantidades de nutrientes que el cuerpo necesita. La mayoría de los nutrientes no pueden ser producidos por el cuerpo y para estar sanos y prevenir enfermedades, deben ser adquiridos en cantidades

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Cuán importante es tener un buen estado nutricional?

¿Qué condiciones son necesarias para tener un buen estado nutricional?



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 1
Condiciones
fundamentales para
un buen estado
nutricional

adecuadas de los alimentos que comemos. Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes necesarios en las cantidades que el cuerpo necesita; un alimento puede ser rico en uno o dos nutrientes, pero bajo en otros nutrientes esenciales. Sólo consumiendo la cantidad adecuada de alimentos variados podemos asegurar que estamos alcanzando las cantidades correctas de los nutrientes necesarios para tener una buena salud y un buen estado nutricional.

Los individuos y las familias deben tener siempre la posibilidad de adquirir los alimentos que necesitan para estar bien nutridos. Esto significa que las personas deben poder cultivar, cazar o recolectar los alimentos que necesitan, o ganar suficiente dinero para comprarlos. Los alimentos deben ser suficientes en cantidad y variedad, para cubrir las necesidades de todos los miembros de la familia. Tienen que ser inocuos –no contaminados o dañinos para la salud– y de buena calidad –frescos–, estar en buen estado y con todo su valor nutricional. Los alimentos también deben ser culturalmente aceptados por la familia.

Producir más alimentos en el país no garantiza que las personas van a tener los alimentos que requieren para tener un buen estado nutricional. Por ejemplo, si los mercados, ferias o almacenes locales no ofrecen una variedad adecuada de alimentos, si las personas no pueden costear los alimentos disponibles, si a su alimentación le falta la variedad necesaria para cubrir todas las vitaminas o minerales esenciales, si los alimentos adecuados no están disponibles en todas las épocas del año, o si los alimentos están en mal estado, contaminados o son poco seguros para ser consumidos, las personas no dispondrán de los alimentos requeridos para tener un buen estado nutricional.

Salud, condiciones de vida y servicios de salud

Muchas enfermedades infecciosas y parásitos comunes afectan en forma importante la salud y el estado nutricional, por ejemplo, la diarrea y las enfermedades respiratorias, sarampión, malaria, tuberculosis, lombrices intestinales, anquilostomiasis y VIH/SIDA. Las infecciones en sí mismas dañan el estado nutricional; una persona que sufre de una infección, usualmente tiene poco apetito y tiende a comer menos. Esta baja en el consumo de alimentos durante la enfermedad puede ser una amenaza seria para la salud de una persona malnutrida, porque tiene pocas o ninguna reserva de energía y de nutrientes. Las personas con mal estado nutricional están más expuestas a sufrir estas enfermedades y en ellas son más severas y prolongadas que en personas bien nutridas. Adicionalmente, las enfermedades infecciosas pueden aumentar la necesidad de ciertos nutrientes y especialmente de energía. Cuando las personas sufren de diarrea, sus organismos pierden fluidos, no absorben los nutrientes y sus depósitos de nutrientes son utilizados muy rápidamente. Esto lleva a un círculo vicioso de malnutrición e infección, que debilita la capacidad del organismo para combatir la enfermedad.



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 1
Condiciones
fundamentales para
un buen estado
nutricional

Las enfermedades infecciosas se expanden fácilmente cuando hay precarias condiciones de vida, falta de saneamiento ambiental y hacinamiento. Para reducir la propagación de enfermedades es necesario contar con agua limpia y potable, disponer de facilidades sanitarias efectivas para la eliminación de desechos humanos y basura, mantener los espacios libres de insectos, roedores y parásitos, y evitar el hacinamiento. Las enfermedades también se propagan por una deficiente manipulación de alimentos tanto crudos como cocidos, lo que se conoce como “enfermedades transmitidas por alimentos”. Por ello, mantener el ambiente tan limpio como sea posible, practicar una adecuada higiene personal y tener buenos hábitos de manipulación de los alimentos, ayudan a disminuir la propagación de estas enfermedades.

Los servicios de salud eficientes son necesarios para una buena salud y un buen estado nutricional. Esto significa disponer de inmunización para prevenir enfermedades y atención oportuna a través de un rápido y adecuado diagnóstico y tratamiento de las mismas, disminuyendo así sus consecuencias en las personas. Esto también ayuda a detener la propagación de la enfermedad en la comunidad. Los trabajadores de la salud también pueden ejercer un rol importante, educando a la comunidad sobre las causas y consecuencias de las enfermedades, así como aconsejando para mejorar y mantener una buena salud y bienestar nutricional.

Conocimiento y cuidado

Conocer nuestras necesidades alimentarias es esencial para la buena salud y estado nutricional de toda la familia. Especialmente cuando las familias tienen recursos limitados, el conocer las necesidades alimentarias de cada uno de sus miembros y saber cómo distribuir mejor los alimentos es muy importante. Usualmente los integrantes de la familia que están “en mayor riesgo nutricional”, como los niños y las mujeres, son aquellos que tienen menos posibilidades de recibir los alimentos que necesitan. Sin el conocimiento adecuado, la malnutrición se puede dar también en hogares con suficientes ingresos, alimentos, disponibilidad de servicios sanitarios y de salud.

Una comprensión incompleta de las necesidades nutricionales del cuerpo y la falta de conocimientos sobre cómo alcanzar esas necesidades con los alimentos disponibles puede llevar a la malnutrición. Si en un hogar no hay comprensión de las necesidades nutricionales de cada miembro de la familia o no se sabe cómo obtener el mejor provecho de los recursos disponibles, algunos o todos los miembros de la familia pueden estar malnutridos. A veces las personas no saben la importancia de una dieta variada y balanceada, ni tampoco sobre la cantidad y tipo de alimentos necesarios para cubrir las necesidades de todos los miembros de la familia. Otras veces las personas desconocen las formas más adecuadas de preparar los alimentos para obtener de ellos el mejor valor nutricional. También puede ocurrir



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 1
Condiciones
fundamentales para
un buen estado
nutricional

que ciertos alimentos disponibles no son consumidos porque las personas no reconocen en ellos su valor alimenticio. A veces alimentos locales o silvestres con buen aporte nutricional, que tradicionalmente se consumían, ya no son valorados ni consumidos, debido a que son considerados alimentos de “baja categoría o estatus”. También, en ocasiones los malos hábitos alimenticios, tabúes alimentarios y prácticas culturales y religiosas no permiten a las personas consumir la variedad de alimentos que requieren para alcanzar sus necesidades nutricionales.

Para mejorar el estado nutricional de todos los integrantes de la familia, es necesario tiempo y habilidad para alimentar y cuidar de cada uno. La malnutrición se puede producir especialmente en niños en crecimiento, mujeres, enfermos y adultos mayores, si las personas a cargo de ellos, no tienen suficiente tiempo para proporcionar el cuidado y la atención que necesitan para cubrir sus necesidades físicas, mentales y sociales. Aunque todos los miembros del hogar podrían participar en el cuidado de la familia, en la mayoría de las sociedades es la mujer la principal responsable de decidir los alimentos que se consumen, cómo son preparados, y de proporcionar el cuidado que necesitan los niños y otros integrantes vulnerables. Por ello es importante que todos los miembros de la familia, especialmente las mujeres, tengan los conocimientos, educación y tiempo para proporcionar el cuidado adecuado a su familia



Para mayor información sobre una buena alimentación y necesidades nutricionales del individuo, ver Lección 6 *Cubriendo las necesidades nutricionales a lo largo de la vida* y Lección 7 *Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas*.



Para mayor información sobre la mantención inocua y nutritiva de los alimentos y la mantención limpia de nuestra agua, de nosotros mismos y de nuestro entorno ver *Lección 8* y *Lección 11*.



MATERIALES



Ejercicio Ficha de trabajo *Estado nutricional: ¿verdadero o falso?*



Ejemplo Ficha de trabajo *Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional*



Ficha de trabajo *Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional*



ACTIVIDADES

Estado nutricional: ¿verdadero o falso?



Responde un ejercicio rápido para verificar tu comprensión de algunos factores básicos sobre el estado nutricional.



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 1
Condiciones
fundamentales para
un buen estado
nutricional

¿Qué condiciones fundamentales afectan el estado nutricional?

Piensa sobre el estado nutricional de una persona y que podríamos hacer para mejorarlo. Escribe tus pensamientos e ideas en la pizarra o en tu cuaderno.

Ahora compara tus ideas con la información de la sección *Para leer* (Parte 1) Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional, el cual plantea cómo el tener un buen estado nutricional depende de muchos factores; especialmente los alimentos, el estado de salud, las condiciones de vida y servicios de salud disponibles; los conocimientos y los cuidados.

Mirando la Ficha de trabajo Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional, observa que los alimentos son un factor fundamental, pero no lo único que afecta el estado nutricional.

Completa la Ficha de trabajo repasando cada uno de los factores fundamentales y haz una lista con la mayor cantidad de ejemplos que puedas. Piensa sobre cómo la falta de cada una de estas condiciones puede derivar en malnutrición.

Cuando termines, compara tu Ficha de trabajo con el correspondiente Ejemplo Ficha de trabajo; agrega otros ejemplos por cada condición y reflexiona.

¿Cómo se afectan entre sí las condiciones fundamentales?

Actividad de grupo

Mirando tu Ficha de trabajo terminada Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional, advierte que las flechas señalan distintas direcciones: ellas conectan las condiciones fundamentales y el estado nutricional y también conectan cada condición fundamental con otra.

Forma tres grupos y reflexionen cómo cada una de las condiciones fundamentales afecta directamente las demás condiciones y el estado nutricional. Cada grupo debiera comenzar con una condición fundamental:

Grupo 1. Alimentos

Hagan una lista con todos los beneficios que le trae a una familia tener suficientes alimentos para cubrir las necesidades de todos sus miembros.

Grupo 2. Salud, condiciones de vida, servicios de salud

Hagan una lista con todos los beneficios que le trae a una familia disponer de buenas condiciones de vida, un adecuado sistema sanitario y acceso a servicios de salud.

Grupo 3. Conocimientos y cuidado

Hagan una lista de todos los beneficios que le trae a una familia tener adecuados conocimientos sobre la manipulación de los alimentos, su preservación, preparación y almacenamiento, y disponer de suficiente tiempo para el cuidado de todos sus miembros.



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 1
Condiciones
fundamentales para
un buen estado
nutricional



PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave para recordar las condiciones necesarias para alcanzar un buen estado nutricional. Piensa sobre lo que has aprendido y busca maneras para mejorar algunas de estas condiciones en tu propia vida y la de tu familia.

Condiciones fundamentales para un buen estado de salud

- Los alimentos son la base de un buen estado nutricional. Necesitamos consumir las cantidades y variedades correctas de ellos, que además sean inocuos y de buena calidad para alcanzar nuestras necesidades nutricionales individuales.
- El agua limpia y potable, las condiciones de vida y de sanitización adecuadas y la disponibilidad de servicios de salud, son fundamentales para prevenir y tratar infecciones y enfermedades que dañan el estado nutricional y de salud.
- Para mejorar el estado nutricional de todos en la familia, es esencial saber cómo cubrir sus necesidades alimenticias con los alimentos disponibles, además de proporcionarles un cuidado adecuado.

Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido



Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 2

Malnutrición: estado nutricional deficiente



PARA LEER

La malnutrición, es una condición en la que las funciones físicas de la persona están temporal o permanentemente dañadas. Las personas que están malnutridas tienen bajas defensas frente a las enfermedades, se enferman más fácil y frecuentemente y les cuesta más recuperarse cuando se enferman. En los niños además les afecta su desarrollo y crecimiento. Todas las formas de malnutrición (tanto por déficit como por exceso) pueden derivar en serios problemas de salud. En casos severos la malnutrición incluso puede llegar a ser una amenaza para la vida.

La malnutrición crea gran sufrimiento a los individuos que la padecen, su familia y la sociedad. Daña la salud, el bienestar de las personas y reduce su capacidad para disfrutar la vida. La malnutrición no permite a las personas ser miembros activos en sus familias y comunidad. Los niños malnutridos están débiles o enfermos como para ir a la escuela y aprender correctamente, lo que disminuye sus oportunidades de tener buenos trabajos e ingresos en el futuro. Los adultos malnutridos son menos productivos, tienen menos energía para trabajar, cuidar de su familia y llevar a cabo las actividades de una vida diaria normal. La malnutrición tiene altos costos en cuidados de la salud, ya que aquellos que sufren de enfermedades relacionadas a la nutrición requieren de cuidados y tratamientos especiales.

La malnutrición es causada por una mala alimentación y por enfermedades. Una alimentación deficiente y el estar enfermo pueden actuar en conjunto, empeorando los efectos de ambas condiciones. La combinación de alimentos insuficientes y la presencia de una enfermedad frecuentemente resulta en malnutrición, especialmente en los niños. A su vez, una alimentación pobre e inadecuada debilita el organismo, facilitando el desarrollo de enfermedades. La enfermedad, por su parte, aumenta las necesidades del organismo por alimentos. Enfermedades prolongadas y repetitivas, tales como diarrea y malaria, contribuyen a la malnutrición, dado que las necesidades nutricionales son mayores durante el desarrollo de la enfermedad y con posterioridad a ella. Episodios frecuentes de enfermedades e infecciones agudas hacen casi imposible mantener un estado nutricional adecuado.

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Qué sabes sobre la malnutrición y sus causas?

¿Quién está en riesgo de malnutrición?

¿Conoces a alguien que padezca de malnutrición o lo has experimentado tu mismo?



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 2
Malnutrición:
estado nutricional
deficiente

Cualquier situación que haga difícil que las personas y sus familias obtengan los alimentos que necesitan puede derivar en **malnutrición**. Aunque puedan haber muchas razones para que las personas estén malnutridas, tales como sequías, inundaciones, terremotos, problemas en los cultivos, interrupción en la oferta de alimentos, guerras, conflictos, disturbios civiles y otras emergencias, la causa subyacente de la malnutrición que prevalece en el mundo es la pobreza. La pobreza crea situaciones en las cuales las personas no tienen los medios para adquirir y comer la variedad y cantidad de alimentos que requieren para tener una buena nutrición y salud.

Pobreza y malnutrición se afectan una a la otra. La malnutrición disminuye la capacidad de las personas para ganar y proveer para sí mismos, creando a su vez más pobreza, lo que conlleva a más hambre y malnutrición. Esta pérdida de potencial humano también resulta en mayores costos sociales y económicos para la comunidad y el país. Cuando un país tiene personas malnutridas, su situación económica también se ve afectada. Las personas sanas son vitales para el crecimiento económico y el desarrollo de un país, mientras que las personas enfermas requieren de cuidados adicionales y recursos de sus familias y de la comunidad.



MATERIALES



Une lo que corresponda Ficha de trabajo *Malnutrición factores coincidentes*



Ejercicio Ficha de trabajo *Malnutrición: ¿verdadero o falso?*



Ficha de trabajo *Círculo vicioso de pobreza y malnutrición*



Ejemplo Ficha de trabajo *Círculo vicioso de pobreza y malnutrición*



Ficha de trabajo *Una emergencia ocurrió en nuestra ciudad*



ACTIVIDADES

¿Qué es malnutrición?

Reflexiona sobre lo que significa malnutrición para ti y escribe tu propia definición de malnutrición. Incluye en tu definición todas las formas de malnutrición, tales como: comer demasiado, poco o una escasa variedad de alimentos.



Revisa la Ficha de trabajo *Malnutrición factores coincidentes* para ver si puedes encontrar las coincidencias entre los problemas de una malnutrición y los factores enunciados.



Malnutrición ¿verdadero o falso?



Responde un ejercicio rápido para ver que has aprendido sobre malnutrición.

¿Cómo se afectan la pobreza y la malnutrición, una a la otra?

La pobreza y la malnutrición se afectan una a la otra formando un círculo vicioso. La pobreza disminuye la habilidad de las personas para comprar alimentos, cultivarlos o criar animales, lo que lleva a una malnutrición. La malnutrición disminuye la habilidad de aprender y trabajar, lo que deriva en pobreza adicional.



Imprime o copia en la pizarra o en tu cuaderno la Ficha de trabajo Círculo vicioso de pobreza y malnutrición. Complétala con tus ideas sobre cómo la pobreza y la malnutrición se afectan la una a la otra. Compara tu trabajo con el Ejemplo Ficha de trabajo proporcionada.



Si estás trabajando con un grupo, presenta tus resultados a tus amigos y reflexiona con ellos cómo la malnutrición y la pobreza forman un círculo vicioso.

¿Cómo causan malnutrición las emergencias?

Actividad de grupo

La pobreza es causa subyacente, pero no la única, de la malnutrición. Cualquier situación de emergencia que disminuye la habilidad de las personas para obtener los alimentos que necesitan tiene un efecto negativo en su estado nutricional.

Reflexionen individualmente por un minuto e identifiquen una o dos situaciones de emergencia que puedan causar malnutrición. Si les faltan ideas, recurran a la lista de situaciones de emergencias que aparece más abajo.

Escriban cada emergencia en papeles separados, luego dóblenlos y pónganlos en una bolsa o caja.

Tomen uno a uno los papeles de la bolsa. Lean en voz alta la situación de emergencia y analicen cuáles son las consecuencias posibles sobre el estado nutricional y la vida de las personas. Algunos ejemplos se proporcionan a continuación.

Situaciones de emergencia:

terremoto | inundación | sequía | huracán | ciclón | tornado | tsunami | guerra | conflicto | enfermedad epidémica | incendio forestal | peste | desastre medioambiental.

Cómo causan malnutrición las emergencias:

dañando o destruyendo las cosechas; afectando la disponibilidad de semillas para plantar; interrumpiendo la oferta de alimentos; afectando la disponibilidad de agua limpia/potable; falta de herramientas para trabajar la tierra; las personas se enferman; falta de medicinas, doctores y enfermeras; muerte de animales; robo de animales; serios daños en casas, campos, caminos, escuelas, hospitales, mercados; contaminación del agua, tierra y aire; bosques destruidos.



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 2
Analizando
las condiciones
que afectan el
estado nutricional

Parte 2
Malnutrición:
estado nutricional
deficiente

Comenzando de nuevo

Selecciona una emergencia en particular del anterior listado: guerra, terremoto, sequía, huracán, etc.



Escribe sobre las mayores consecuencias de la emergencia en la Ficha de trabajo *Una emergencia ocurrió en nuestra ciudad*. Puedes escoger de los ejemplos proporcionados en la actividad anterior o desarrollar tus propias ideas: *Nuestra casa se destruyó. Nuestro campo se quemó. Nuestros animales fueron robados. No hay doctores ni enfermeras. No quedan escuelas. No hay mercado. Las calles están destrozadas. Nuestra fuente de agua potable no es suficiente ni segura.*

Reflexiona y escribe en el diagrama los problemas específicos que sufren las familias que viven allí. Por ejemplo: No podemos cultivar en nuestros campos. No tenemos productos para comprar o vender. No tenemos herramientas o animales para trabajar nuestra tierra. *No tenemos semillas para plantar. Pasamos hambre. No ganamos dinero. Las personas se están enfermando por el consumo de agua en mal estado. Las personas están muy débiles para reconstruir, por la falta de alimentos y de agua.*

Ahora escoge uno o dos tipos de asistencia para reconstruir vidas. Escríbelas en el área del diagrama marcado “Acción” y agrega los efectos positivos que éstos tienen en las familias del pueblo o la ciudad.



PUNTOS CLAVE

Revisa estos cuatro puntos clave para recordar lo que sabes sobre las causas y efectos de la malnutrición. Asegúrate de entenderlos y comprueba si tus conocimientos han mejorado.

Malnutrición

- La malnutrición (por déficit o exceso de alimentos) es un estado no saludable en el cual las funciones del cuerpo están dañadas temporal o permanentemente. Las personas malnutridas no pueden crecer y desarrollarse adecuadamente; sufren de serias enfermedades y pueden morir.
- Detrás de gran parte de la malnutrición hay pobreza. La pobreza y la malnutrición se afectan una a la otra: la pobreza reduce la habilidad de las personas para alcanzar suficientes alimentos, lo que conlleva a la malnutrición. Esto a su vez deriva en más pobreza al limitar las capacidades de las personas para trabajar.
- Cualquier situación que impida a las personas obtener los alimentos que necesitan, incluyendo desastres naturales y humanos, puede llevar a la malnutrición.
- La malnutrición causa gran sufrimiento a las personas y sus familias y provoca grandes costos sociales y económicos en las comunidades y los países.



Estado nutricional: ¿verdadero o falso?

Comprueba tu comprensión de algunos hechos básicos sobre el estado nutricional.

Verdadero Falso

1. El estado nutricional es la condición de nuestro cuerpo resultante de los alimentos que comemos, nuestras necesidades nutricionales y cómo nuestro cuerpo utiliza los nutrientes.
2. La base fundamental de un buen estado nutricional es una alimentación saludable.
3. Los alimentos contienen nutrientes que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo.
4. La mayor parte de los nutrientes pueden ser producidos por el cuerpo.
5. Las enfermedades no afectan el estado nutricional.
6. Personas malnutridas tienen las mismas posibilidades de enfermar que las personas bien nutridas.
7. La falta de alimentos durante una enfermedad puede ser una seria amenaza para la salud de una persona malnutrida.
8. Agua no segura y pobres condiciones de vida pueden llevar a la propagación de enfermedades, lo que afecta el estado nutricional.
9. La malnutrición no ocurre nunca en familias con buenos ingresos.
10. El conocimiento de las necesidades alimentarias de nuestro cuerpo es importante para una buena salud y estado nutricional.
11. Pobres hábitos alimenticios y creencias sobre ciertos alimentos pueden impedir a las personas cubrir sus necesidades nutricionales.
12. Los hombres no necesitan aprender sobre nutrición porque ellos no son responsables de preparar los alimentos y de cuidar a los niños, enfermos y adultos mayores.

Clave de respuestas: 1 Verdadero; 2 Verdadero; 3 Verdadero; 4 Verdadero; 5 Falso; 6 Falso; 7 Verdadero; 8 Verdadero; 9 Falso; 10 Verdadero; 11 Verdadero; 12 Falso.





Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional

Completa esta Ficha de trabajo señalando la mayor cantidad de ejemplos en que puedas pensar, para cada una de las tres condiciones fundamentales.



Conocimientos y cuidados

-
-
-
-
-

Salud, condiciones de vida y servicios de salud

-
-
-
-
-
-
-
-
-

ESTADO NUTRICIONAL

Alimentos y seguridad alimentaria

-
-
-
-
-

Por ejemplo:

Alimentos: falta de alimentos que sean suficientes en cantidad y variedad resultarán en una alimentación inadecuada, la que provoca un pobre estado nutricional o malnutrición.

Salud, condiciones de vida y servicios de salud: pobres servicios de salud y falta de acceso a medicinas pueden causar que la enfermedad de una persona se perpetúe, lo que puede interferir con la ingesta de alimentos y absorción de nutrientes o puede aumentar los requerimientos de nutrientes de la persona. No disponer de agua limpia y potable y servicios sanitarios puede llevar a enfermedades y diarrea causando pérdida de nutrientes.

Conocimientos y cuidados: la falta de conocimientos sobre los alimentos, una buena nutrición y las necesidades individuales de nutrientes pueden resultar en pobres hábitos alimenticios. Si la madre debe trabajar muchas horas fuera de la casa, o trabajar muy duro, ella puede no tener la posibilidad de cuidar o alimentar a sus hijos adecuadamente.



★ **Luego compara tu Ficha de trabajo** con el Ejemplo Ficha de trabajo **Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional**. Agrega cualquier ejemplo específico para cada condición.

Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional

Conocimientos y cuidados

- Saber cómo hacer una buena selección de los alimentos.
- Saber cómo compartir alimentos en la familia para que todos cubran sus necesidades.
- Contar con suficiente tiempo y conocimientos para proporcionar adecuados alimentos y cuidados a la familia.

ESTADO NUTRICIONAL

Salud, condiciones de vida y servicios de salud

- Las enfermedades aumentan las necesidades nutricionales y pueden disminuir el apetito y la ingesta de alimentos.
- Las enfermedades diarreicas aumentan las pérdidas de nutrientes.
- La falta de servicios sanitarios y pobres condiciones de vida propagan las enfermedades, las que pueden aumentar las necesidades de nutrientes y disminuir la absorción de nutrientes y su utilización.
- Los servicios de salud, a través de acciones como las vacunaciones, previenen enfermedades y también proporcionan tratamiento para enfermedades que dañan el estado nutricional.

Alimentos y seguridad alimentaria

- Alimentos suficientes en cantidad y variedad para todos los miembros de la familia.
- Alimentos inocuos, libres de contaminantes.
- Culturalmente aceptados.
- Disponibles a lo largo de todo el año a precios accesibles.
- Recursos y herramientas para cultivar alimentos.



★ Leer este Ejemplo Ficha de trabajo te ayudará a completar la Ficha de trabajo Condiciones fundamentales para un buen estado nutricional.

Malnutrición factores coincidentes

¿Conoces algunos factores básicos de la malnutrición? Ve si puedes hacer coincidir cada oración con su continuidad correcta.

Problemas

1. La malnutrición es...
2. La malnutrición es causada por...
3. La malnutrición puede llevar a pérdidas económicas...
4. La malnutrición puede resultar en pérdidas en educación...
5. La malnutrición puede derivar en costos de cuidados en salud...
6. La malnutrición reduce...
7. Una persona malnutrida...
8. La malnutrición...

Factores coincidentes de la malnutrición

- A. ...ya que aquellos que sufren de enfermedades relacionadas a la nutrición necesitan tratamiento especial y cuidado.
- B. ... ya que como adultos son débiles o incapaces de trabajar.
- C. ...la calidad y disfrute de la vida.
- D. ...es amenazante para la vida.
- E. ...un estado poco saludable de una persona cuyas funciones físicas están temporal o permanentemente dañadas.
- F. ...no es capaz de crecer y desarrollarse adecuadamente.
- G. ...ya que si la padecen niños pueden estar muy débiles para ir a escuela y para aprender adecuadamente.
- H.mala alimentación y enfermedad.



Clave de respuestas: 1E; 2H; 3B; 4G; 5A; 6C; 7F; 8D

Malnutrición: ¿verdadero o falso?

Comprueba tus conocimientos sobre malnutrición.

	Verdadero	Falso
1. Personas malnutridas tienen buenas defensas frente a las enfermedades y rara vez se enferman.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La malnutrición puede llevar a la muerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La malnutrición reduce la capacidad de disfrutar la vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Niños malnutridos tienen las mismas posibilidades que niños bien nutridos de alcanzar buenos puestos de trabajo y un buen ingreso en el futuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Las personas bien nutridas son más activas en sus familias y comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La combinación de pocos alimentos y la presencia de enfermedades usualmente provoca malnutrición, especialmente en niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La mayor parte de la malnutrición en el mundo es causada por emergencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los niños malnutridos son activos, pueden ir a la escuela y aprender correctamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando un país tiene personas malnutridas, su economía crece y se desarrolla rápidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Clave de respuestas: 1 Falso; 2 Verdadero; 3 Verdadero; 4 Verdadero; 5 Verdadero; 6 Verdadero; 7 Falso; 8 Falso; 9 Falso.



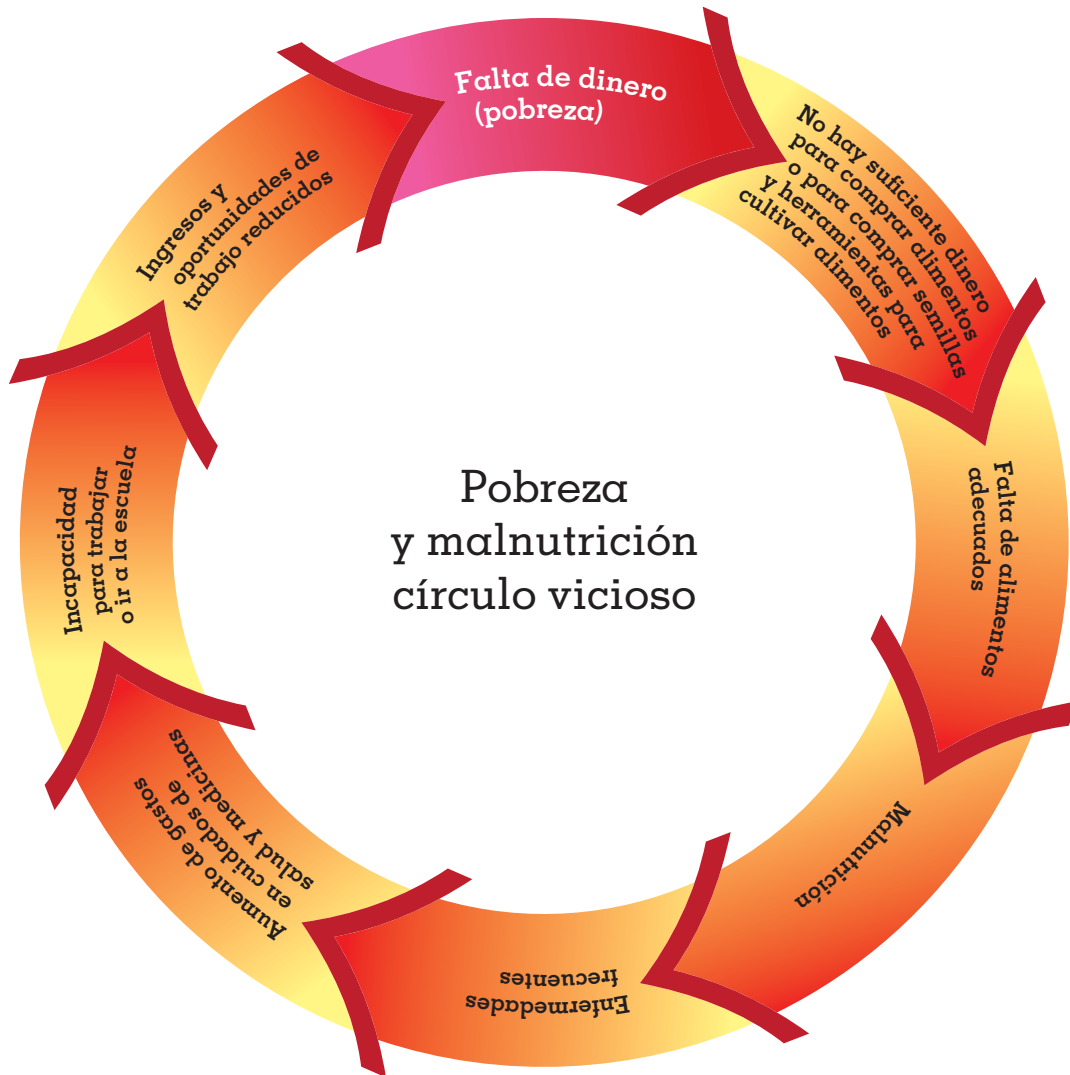
Círculo vicioso de pobreza y malnutrición

Completa esta Ficha de trabajo con tus propias ideas sobre cómo la pobreza y la malnutrición se afectan mutuamente.



★ **Compara tus ideas con** *Ejemplo Ficha de trabajo*
Círculo vicioso de la pobreza y la malnutrición.

Círculo vicioso de pobreza y malnutrición



Tú puedes comparar esto con tus propias ideas. Ficha de trabajo
Círculo vicioso de pobreza y malnutrición.

Una emergencia ocurrió en nuestra ciudad

Selecciona una emergencia natural o provocada por el hombre (terremoto, inundación, sequía, huracán, ciclón, tornado, tsunami, guerra, conflicto, enfermedad epidémica, incendio forestal, peste que ataca las plantaciones, desastre medioambiental). Sobre el diagrama escribe los principales problemas y consecuencias que una emergencia causa a las familias. Haz un listado de acciones que pueden realizarse para superar estos problemas.

