

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Resuelve las siguientes preguntas:

1. Define destreza.

2. Escribe y explica los tres tipos de destreza.

3. Menciona y explica los tres componentes neuromusculares que actúan en la destreza.

4. Escribe la información que nos proporciona:

a) Indicador táctil:

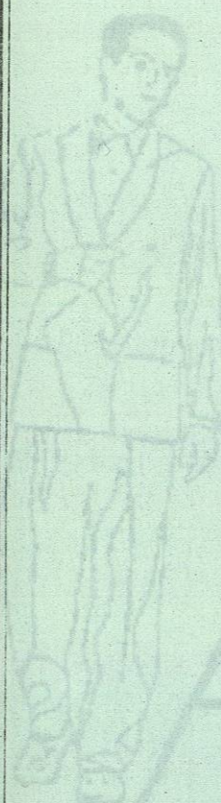
b) Indicador visual:

c) Indicador vestibular:

d) Indicador acústico:

5. Describe un circuito para destreza. (Un ejemplo diferente del libro).

CAPÍTULO II NUTRICIÓN I



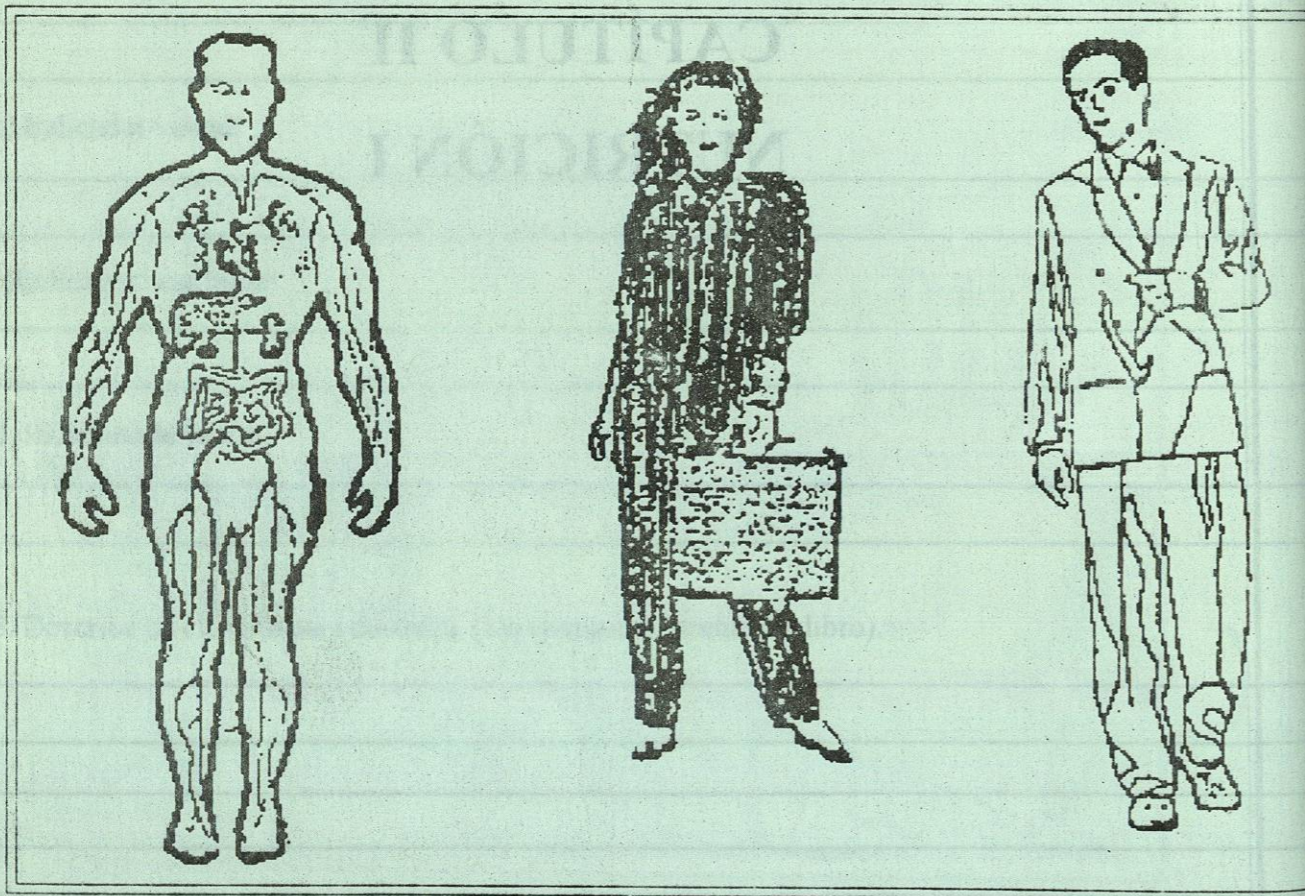
Los problemas de alimentación y nutrición prevalentes en el país se pueden definir como "desnutrición de la segunda etapa", se caracteriza por 3 aspectos fundamentales:

1) Todavía se presenta desnutrición en la infancia, entre los 3 y los 30 meses de edad, pero ya no es tan grave y por lo tanto la mayoría de los niños sobreviven. Estos niños sobrevivientes se desarrollan anormalmente y tienen diversos trastornos funcionales.

2) Han aumentado las enfermedades crónicas; la aterosclerosis con sus consecuencias como son los infartos y las trombosis cerebrales, la diabetes, la hipertensión, la cirrosis del hígado y varios tipos de cáncer, que ahora se sabe tienen relación con una alimentación desbalanceada; rica en grasas sobre todo saturadas, excesiva en calorías con obesidad y falta de ejercicio.

3) Se han podido detectar muchas deficiencias en el consumo de micronutrientes, vitaminas, antioxidantes y minerales, que son diferentes en los distintos sectores sociales y zonas geográficas, que si bien no causan enfermedades graves, sí están afectando la salud social.

En este tema queremos proporcionar al joven algunos datos importantes de la pirámide de la salud así como presentarle algunas herramientas sencillas y prácticas para el cálculo del peso ideal, estado nutricional y promedio de calorías gastadas en un día. (Existen muchos métodos para el cálculo de estos parámetros pero se eligieron éstos por ser los más prácticos).



La alimentación idónea conduce a la correcta nutrición para prevenir muchos problemas crónicos de salud, así como el envejecimiento prematuro.

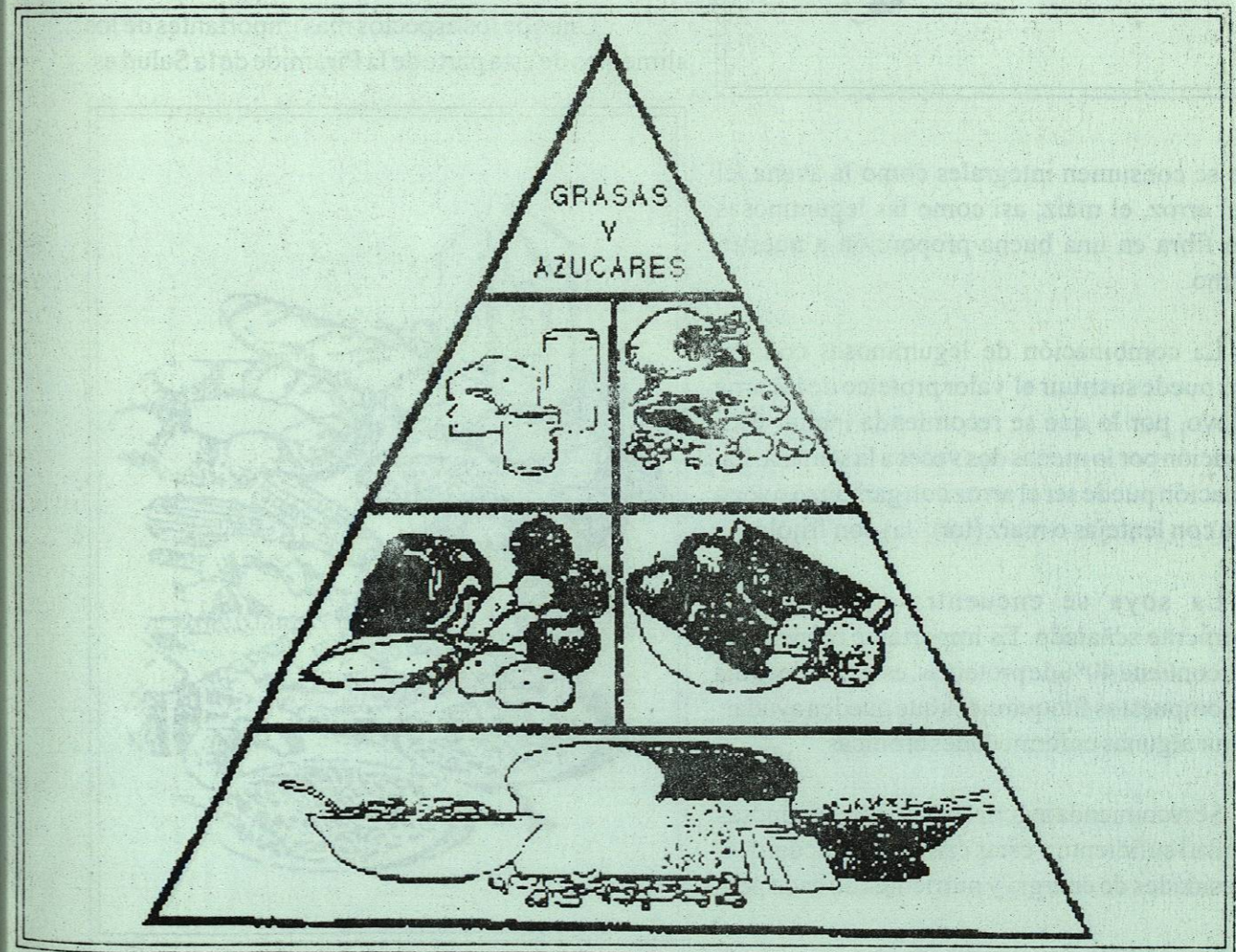
La palabra *idónea* significa que la alimentación tenga una buena sustentación para una buena nutrición y conservación de la salud.

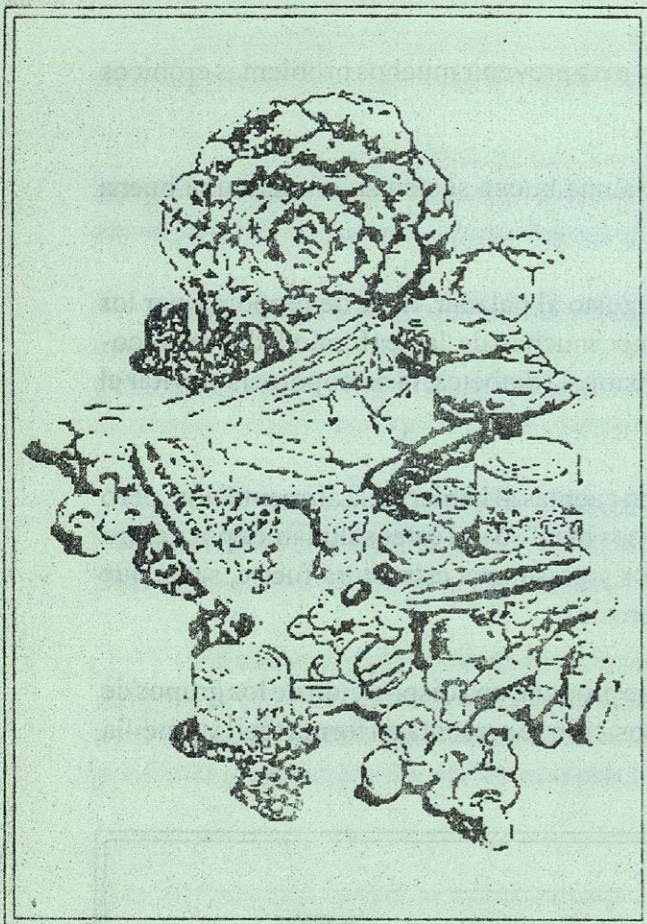
La alimentación idónea debe satisfacer el apetito y el gusto al paladar, debe proporcionar los nutrimentos y lo más importante debe prevenir o posponer muchas de las enfermedades crónico-degenerativas como la aterosclerosis, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y evitar el acortamiento de la vida entre otros.

Un aspecto muy importante y que no siempre se toma en cuenta al hablar de la alimentación, pero que es elemental en la vida diaria, es el "sentirnos bien" y "vernos bien", o sea estar saludables por dentro y por fuera, una figura con una buena proporción de músculos y grasa, una estructura fuerte, sana, que coincida con unas arterias libres de placas de grasa (aterosclerosis).

Para entender mejor la base de la alimentación idónea se propone una disposición de los grupos de alimentos en forma de "Pirámide de la Salud". Esta nueva disposición se presenta en forma fácil y sencilla.

La dieta idónea





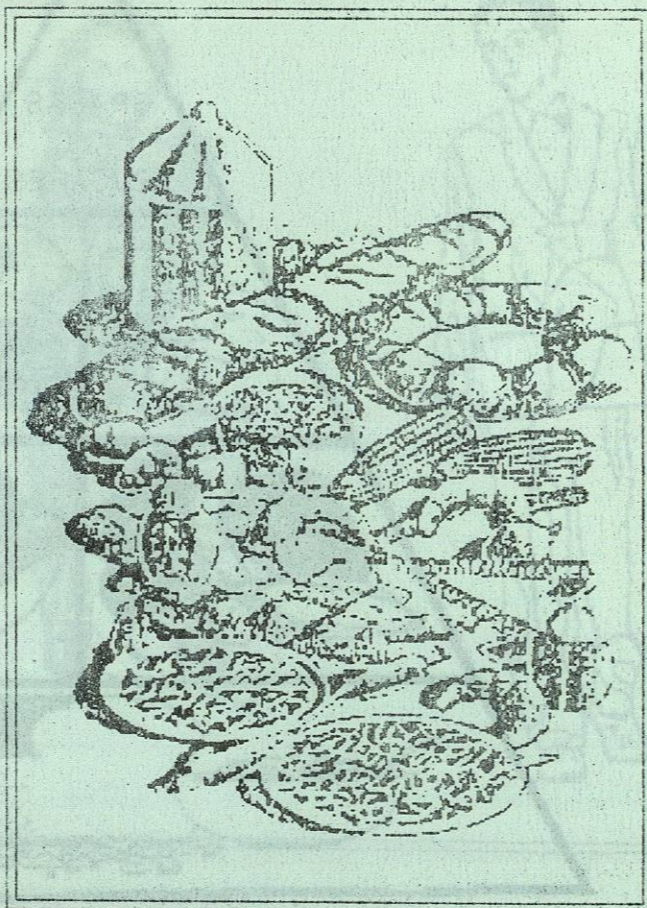
GRUPO I. Las frutas y las verduras

La base de la Pirámide está formada principalmente por las hojas verdes. En este primer piso según se va subiendo a la Pirámide, se encuentra otro tipo de frutas y verduras que son ricas en antioxidantes como la vitamina "A" y "C", además de fibra dietética. Algunas contienen compuestos fitoquímicos los cuales juegan un papel muy importante en la prevención de algunas enfermedades. Se sabe también que algunas sustancias contenidas en las verduras y frutas ayudan a la disminución del colesterol en la sangre.

GRUPO II. Los granos y sus productos:

Este grupo está formado por las leguminosas y los cereales así como sus productos derivados.

Unos de los aspectos más importantes de los alimentos de esta parte de la Pirámide de la Salud es



cuando se consumen integrales como la avena, el trigo, el arroz, el maíz; así como las leguminosas aportan fibra en una buena proporción a nuestro organismo.

La combinación de leguminosas con los cereales puede sustituir el valor proteico de la carne o el huevo, por lo que se recomienda incluir esta combinación por lo menos dos veces a la semana. La combinación puede ser el arroz con garbanzo o sopa de pasta con lentejas o maíz (tortilla) con frijoles.

La soya se encuentra en el grupo anteriormente señalado. Es importante mencionar que ésta contiene 40% de proteínas, es rica en lecitina y otros compuestos fitoquímicos que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

Se recomienda ingerir cereales y leguminosas en cantidad suficiente y éstas cambian de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de cada persona.

La alimentación idónea conduce a la correcta nutrición para prevenir muchos problemas crónicos de salud, así como el envejecimiento prematuro.

La palabra *idónea* significa que la alimentación tenga una buena sustentación para una buena nutrición y conservación de la salud.

La alimentación idónea debe satisfacer el apetito y el gusto al paladar, debe de proporcionar los nutrimentos y lo más importante debe de prevenir o posponer muchas de las enfermedades crónico-degenerativas como la aterosclerosis, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y evitar el acortamiento de la vida entre otros.

Un aspecto muy importante y que no siempre se toma en cuenta al hablar de la alimentación, pero que es elemental en la vida diaria, es el "sentirse bien" y "vernos bien", o sea estar saludables por dentro y por fuera, una figura con una buena proporción de músculos y grasa, una estructura fuerte, sana, que coincida con unas arterias libres de placas de grasa (aterosclerosis).

Para entender mejor la base de la alimentación idónea se propone una disposición de los grupos de alimentos en forma de "Pirámide de la Salud". Esta nueva disposición se presenta en forma fácil y sencilla.

La dieta idónea

