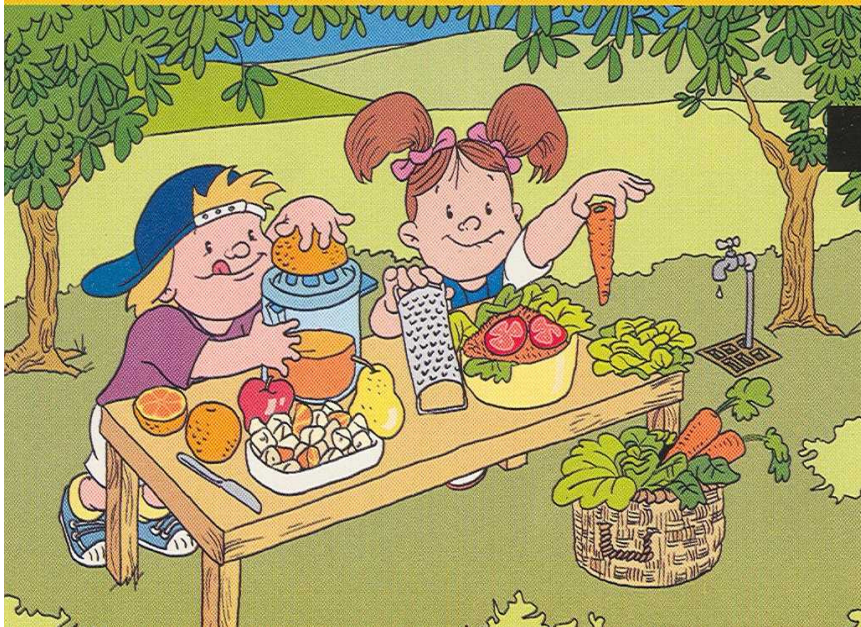




“Tu alimentación puede ser tu remedio”



Estas palabras fueron escritas por Hipócrates hace más de 2000 años y aún hoy siguen teniendo plena vigencia: el mantenimiento de nuestro estado saludable es consecuencia directa de la forma en que nos alimentamos día a día.

Sabemos que las principales enfermedades en nuestro país, como las cardiovasculares y el cáncer, comparten muchas de sus causas. En el caso del cáncer, si bien el 30% de los casos se deben al tabaco, la alimentación juega también un papel importante ya sea como factor de riesgo o protector frente a la enfermedad.

Numerosos estudios han demostrado que existe mayor frecuencia en poblaciones que tienen una alimentación rica en productos grasos, principalmente carne no magra, y es mucho menos frecuente en países donde la dieta es rica en frutas, verduras y legumbres.

En perspectiva, los cánceres se hallan asociados mayormente con ingestas excesivas e insuficientes de diferentes alimentos. En nuestro país los excesos son: la dieta muy carnívora y con demasiado consumo calórico sobre todo de grasas y azúcares refinados. En cuanto a los defectos, nos caracterizan: poco consumo de vegetales y frutas.

Contando con esta información y siendo que la salud es el bien máspreciado, llegó la hora de incorporar cambios en nuestra dieta ya que a través de ella podemos incorporar nutrientes y una serie de sustancias que pueden participar en la prevención del cáncer.

Comer saludablemente puede hacer la diferencia.

HABITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACION

El principio fundamental es incluir en nuestra dieta alimentos variados.

La variedad es importante porque aumenta la probabilidad de ingerir todos los nutrientes en las cantidades adecuadas para una buena salud, permitiendo ingerir determinados alimentos considerados como “protectores”, que tienen un elevado porcentaje de ciertas vitaminas como A, E y C, minerales y antioxidantes.

Trata de incluir diferentes comidas eligiendo una nueva receta cada semana.

Procura que los cereales, los vegetales y las frutas formen parte de **cada una** de tus comidas.

Consume diferentes vegetales diariamente, principalmente tomate, brócoli, repollo y repollitos de Bruselas.

Elige productos lácteos bajos en grasas, carnes magras y comidas preparadas a la plancha o hervidas en lugar de las frituras.

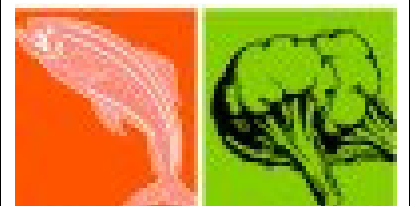
Prefiere condimentos como limón o hierbas en lugar de mayonesa y sal.

Aumenta el consumo de preparaciones a base de pescado y pollo sin piel.

Limita el consumo de alcohol.

Modera la cantidad de azúcar.

Incluye abundantes líquidos como agua y jugos, cuidando los excesos de temperatura.



COMPARTIENDO EXPERIENCIAS



Desde Maldonado

La ~~comisión~~ ~~de~~ ~~ese~~ departamento, Virginia de Vida, nos acerca el testimonio de la Directora del Instituto Cardoso de San Carlos, Mtra. Helena Gutiérrez de Barses:

"Dentro de una formación integral del niño son muy importantes todas aquellas actividades que apuntan a ir logrando la incorporación de hábitos saludables de vida y su puesta en práctica. Por eso hemos trabajado con la Movilizadora de la CHLCC, planificando y ejecutando varias actividades y elaborando mensajes alusivos, lo que ha sido muy productivo y gratificante. Nuestra intención es seguir trabajando en conjunto para seguir aportando nuestro granito de arena en lo que a mejorar la calidad de vida se refiere".

Estos son algunos de los mensajes que fueron confeccionados por los alumnos del IN.CAR y que se entregaban en la verdulería del Supermercado EL DORADO en el momento de la compra:

Mantener una dieta equilibrada y evitar la obesidad son esenciales para la salud de tu cuerpo.

Consume diariamente frutas y verduras frescas. ¡Una elección natural!

Tu cuerpo necesita el aporte de fibras. Las puedes encontrar en los granos enteros, frutas, verduras, cereales de trigo y salvado.

Es importante que incluyas en tu dieta vegetales como: coles, repollo y alimentos frescos ricos en vitaminas A y C y alimentos ricos en calcio. Protegerás tu aparato digestivo y tu sistema respiratorio.

Pericón de las verduras

Berenjena tan bonita
de esta quinta la mejor
yo me casé contigo
para hacer de ti una flor.
Es cierto que cerca de ti
yo siempre seré una flor
porque el puerro es solo un yuyo
sin gracia, perfume ni olor.

Acelguita yo te digo
que tu eres la más linda
yo me quedaré contigo
aunque sea en la pascualina.

Qué zapallo tan redondo
que no sabe ni pensar
serás fiesta pa' los chanchos
si no aprendes tu lugar.

Remolacha redondita
y rojita de color
te llevaré de esta quinta
derechito al comedor.

Perejil tú no me llevas
ni siquiera al comedor
porque yo estaré contigo
sólo en este pericón.

Por qué eres mala cebolla
si yo no te hice nada
me haces llorar los ojos
por ser descorazonada.

Quién habla de corazón
un laurel sin gracia alguna
tú lloras por ser llorón
o porque nadie te tritura.

Para qué un sombrero verde
si tú estás siempre encerrada
zanahoria tan bonita
pero vives embarrada.

Quién te hallará un choclo lindo
puro dientes y barbado
que si pierdes esos dientes
eres solo un marlo pelado.

Como bicho de cien patas
me venís atropellando
y como espinaca enredada
ya me venís enredando.

Tú te crees tan dichoso
y nadie te da importancia
por ser un nabo asqueroso
desabrido y sin sustancia.

No es por importante
que en todo siempre estás
sino por redonda y fea
que sólo rellenas lugar.

Quién habla de papa fea
este ajo puro diente
de tan mal que huele
corre hasta las serpientes.

No te vengas arrimando
que no eres ninguna flor
sólo una lechuga verde
sin belleza y sin sabor.

La belleza que no tengo
será la que te sobra a ti
pero tu olor rabanito
me hace tapar la nariz.



Estos versos fueron creados por alumnos, padres y docentes de la **Escuela N° 79 de Masoller en Rivera**, para la fiesta de fin de año. ¡Sin duda es una muy buena elección para acercar a los niños al trabajo con las verduras y una muy buena idea para despedir el año!