FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

SESIÓN 9
Coido o meu corazón
GUÍA DO DOCENTE

Coa colaboración de:

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Enerxía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Introdución: preguntas de reflexión.
- Explicación do profesorado.
- Actividades.

CONTIDOS

- Factores de risco cardiovascular.
- Enfermidades cardiovasculares.
- Medidas de prevención cardiovascular.
- Beneficios dunha vida cardiosaudable.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Fomentar unha conduta responsable para previr enfermidades cardiovasculares.
- Aprender a vivir de xeito saudable para coidarmos o noso corazón.

COMPETENCIAS BÁSICAS

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
4. Aprender a aprender.
6. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.

Desenvolvemento da sesión

O profesorado formularalle á clase unhas preguntas para que reflexionen sobre o tema.

Esta actividade pódese realizar en grupos de tres ou catro alumnos/as. Cada grupo poderá debater e contestar as preguntas na ficha entregada.

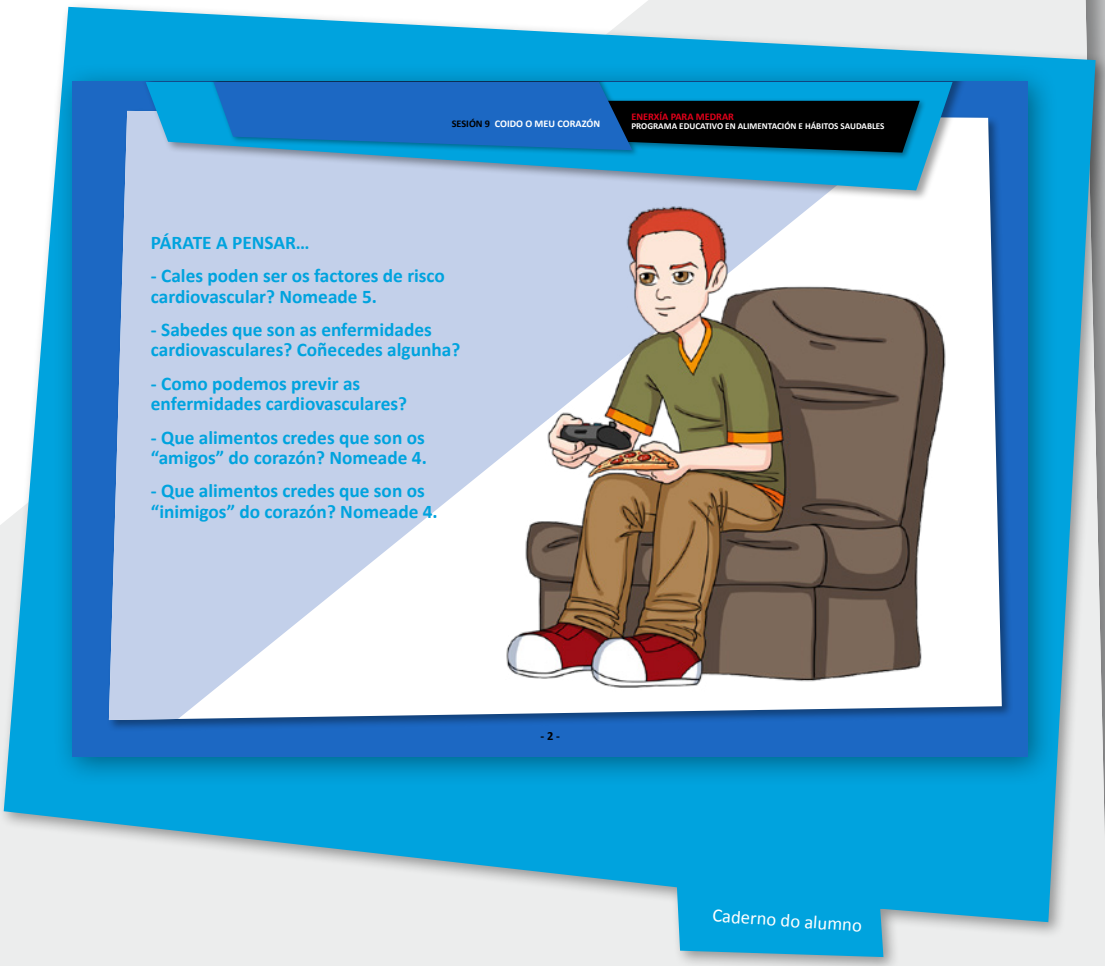
O profesorado podería propoñer o seguinte:

Noutra sesión desta unidade estivemos a aprender moito sobre alimentación e hábitos de vida saudables. Todo iso vainos facer falta para comprendermos a importancia de previr as enfermidades cardiovasculares. Vexamos, por grupos, canto sabedes sobre o seguinte:

- Cales poden ser os factores de risco cardiovascular? Nomeade 5.
- Sabedes que son as enfermidades cardiovasculares? Coñecedes algunha?
- Como podemos previr as enfermidades cardiovasculares?
- Que alimentos credes que son os “amigos” do corazón? Nomeade 4.
- Que alimentos credes que son os “inimigos” do corazón? Nomeade 4.

Deseguido, o grupo clase porá en común as respostas.

Para rematar, antes de realizar as actividades, o profesorado indicará as respostas correctas e proporcionará a información que falte.


SESIÓN 9 COIDO O MEU CORAZÓN
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

PÁRATE A PENSAR...

- Cales poden ser os factores de risco cardiovascular? Nomeade 5.
- Sabedes que son as enfermidades cardiovasculares? Coñecedes algunha?
- Como podemos previr as enfermidades cardiovasculares?
- Que alimentos credes que son os “amigos” do corazón? Nomeade 4.
- Que alimentos credes que son os “inimigos” do corazón? Nomeade 4.

- 2 -

Caderno do alumno

Factores de risco cardiovascular ("inimigos do corazón"):

Son as circunstancias ou hábitos de vida NON saudables que causan e agravan unha enfermidade cardiovascular.

1- TABACO. Fumar diminúe os anos de vida. Aumenta a probabilidade de enfermar, e non só do corazón. Provoca cancro de pulmón e doutros órganos.

Ademais, é perigoso ser fumador pasivo, é dicir, respirar o fume dos cigarros que outros fuman.

O tabaco contén numerosos compoñentes que crean adicción e dependencia, xa que é unha droga. Por iso, o mellor para previr o tabaquismo é non comezar nunca este hábito.

2- ALIMENTACIÓN NON SAUDABLE: GRAXAS SATURADAS E COLESTEROL. Se mantemos unha dieta chea de graxas saturadas e colesterol, prodúcese unha hipercolesterolemia, é dicir, un aumento do colesterol no sangue, que obstrúe as arterias do noso corazón ou do cerebro.

Algúns alimentos con graxas saturadas e colesterol son a bolería industrial, a manteiga, o embutido, as hamburguesas comerciais, os patés, as salchichas, os pasteis, etc.

Por iso é importante tomalos esporadicamente e non decote.

3- SEDENTARISMO (INACTIVIDADE FÍSICA). A falta de exercicio físico aumenta o risco de padecer enfermidades cardiovasculares, xa que favorece a aparición doutros factores de risco como a obesidade, o aumento do colesterol, da tensión arterial ou a diabetes (exceso de azucre no sangue).

4- OBESIDADE. A obesidade prodúcese cando o peso dunha persoa está moi por riba do considerado como saudable. Un 30% da poboación española padece obesidade, incluídos os nenos e nenas.

A obesidade é un "inimigo" do corazón porque aumenta a tensión arterial, o colesterol e a probabilidade de padecer diabetes.

A obesidade é consecuencia dos dous "inimigos" devanditos: alimentación non saudable e sedentarismo.

SESIÓN 9 COIDO O MEU CORAZÓN
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

1/ Factores de risco cardiovascular ("inimigos" do corazón):

1 **TABACO:** Fumar diminúe os anos de vida. Aumenta a probabilidade de enfermar, e non só do corazón. Provoca cancro de pulmón e doutros órganos.

Ademais, é perigoso ser fumador pasivo, é dicir, respirar o fume dos cigarros que outros fuman.

O tabaco contén numerosos compoñentes que crean adicción e dependencia, xa que é unha droga. Por iso, o mellor para previr o tabaquismo é non comezar nunca este hábito.

2 **ALIMENTACIÓN NON SAUDABLE: GRAXAS SATURADAS E COLESTEROL:** Se mantemos unha dieta chea de graxas saturadas e colesterol, prodúcese unha hipercolesterolemia, é dicir, un aumento do colesterol no sangue, que obstrúe as arterias do noso corazón ou do cerebro.

Algúns alimentos con graxas saturadas e colesterol son a bolería industrial, a manteiga, o embutido, as hamburguesas comerciais, os patés, as salchichas, os pasteis, etc.

Por iso é importante tomalos esporadicamente e non decote.

3 **SEDENTARISMO (INACTIVIDADE FÍSICA):** A falta de exercicio físico aumenta o risco de padecer enfermidades cardiovasculares, xa que favorece a aparición doutros factores de risco como a obesidade, o aumento do colesterol, da tensión arterial ou a diabetes (exceso de azucre no sangue).

4 **OBESIDADE:** A obesidade prodúcese cando o peso dunha persoa está moi por riba do considerado como saudable. Un 30% da poboación española padece obesidade, incluídos os nenos e nenas.

A obesidade é un "inimigo" do corazón porque aumenta a tensión arterial, o colesterol e a probabilidade de padecer diabetes.

A obesidade é consecuencia dos dous "inimigos" devanditos: alimentación non saudable e sedentarismo.

- 3 -

Caderno do alumno

Sabías que...?

As enfermidades cardiovasculares son a primeira causa de morte en todo o mundo (morren máis persoas por enfermidades cardiovasculares ca por cancro ou accidentes de tráfico).

A muller con máis idade do mundo é a xaponesa Misao Okawa, que xa fixo os 117 anos.

Que son as enfermidades cardiovasculares?

Son as enfermidades do corazón, das arterias e das veas. Se se obstrúen as arterias do corazón sufrirase un infarto de miocardio e unha anxina de peito. Se as arterias afectadas son as do cerebro, sufrirase un infarto cerebral e unha hemorraxia cerebral.
Son a primeira causa de morte no mundo!

Como se producen?

A maioría son debidas á obstrución (atasco) das arterias. Isto provoca que as células de determinados órganos reciban menos osíxeno.

Por que se producen?

As enfermidades cardiovasculares prodúcense se existen factores de risco cardiovascular ("inimigos" do corazón).

Como se poden previr?

Conséguese adoptando hábitos de vida saudables desde a infancia. Así reduciranse os factores de risco cardiovascular e, xa que logo, haberá menos probabilidade de sufrir enfermidades cardiovasculares.

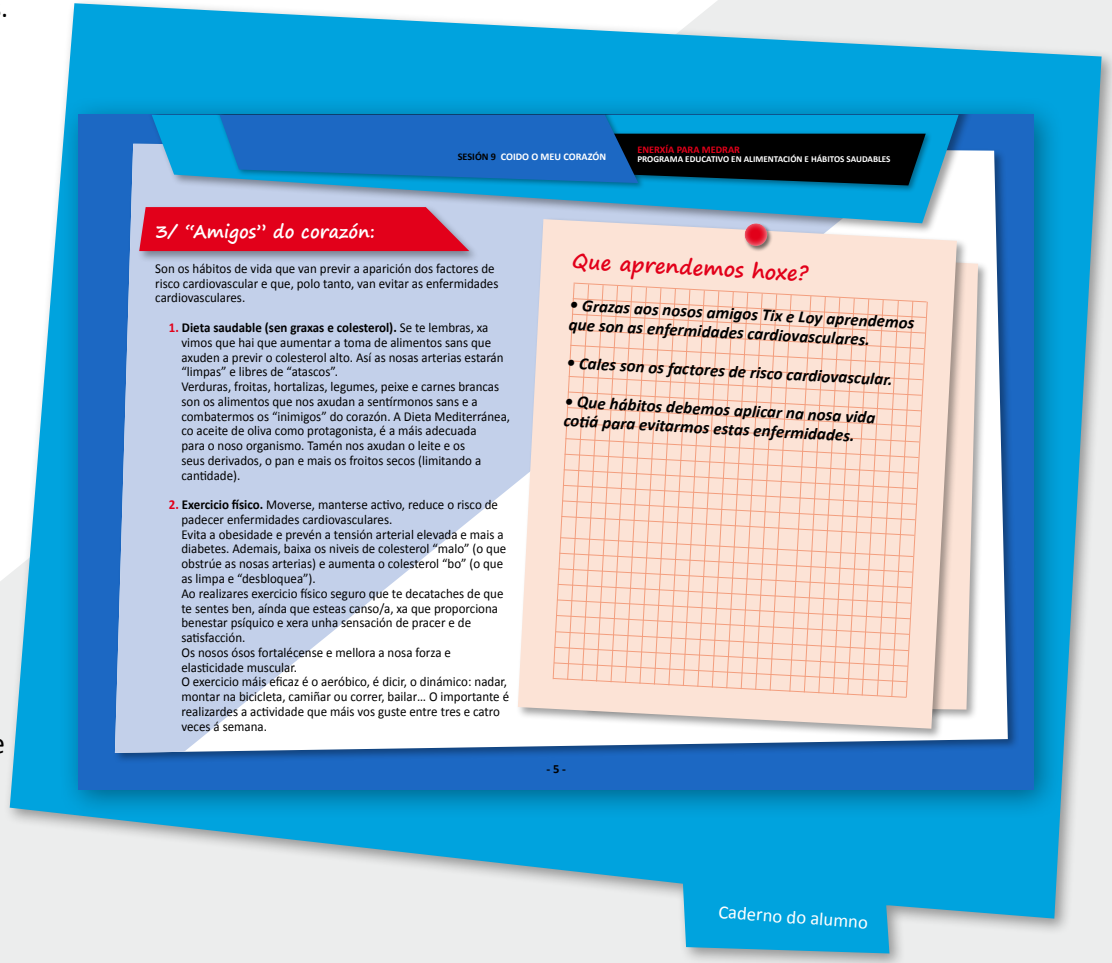
Imos coñecer como previlas... Coñezamos os "amigos" do corazón!

"Amigos" do corazón:

Son os hábitos de vida que van previr a aparición dos factores de risco cardiovascular e que, polo tanto, van evitar as enfermidades cardiovasculares.

1. **Dieta saudable (sen graxas e colesterol).** Se te lembras, xa vimos que hai que aumentar a toma de alimentos sans que axuden a previr o colesterol alto. Así as nosas arterias estarán "limpas" e libres de "atascos".
   Verduras, froitas, hortalizas, legumes, peixe e carnes brancas son os alimentos que nos axudan a sentírmonos sans e a combatermos os "inimigos" do corazón". A Dieta Mediterránea, co aceite de oliva como protagonista, é a máis adecuada para o noso organismo. Tamén nos axudan o leite e os seus derivados, o pan e mais os froitos secos (limitando a cantidade).

2. **Exercicio físico.** Moverse, manterse activo, reduce o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.
   Evita a obesidade e prevén a tensión arterial elevada e mais a diabetes. Ademais, baixa os niveis de colesterol "malo" (o que obstrúe as nosas arterias) e aumenta o colesterol "bo" (o que as limpa e "desbloquea").
   Ao realizares exercicio físico seguro que te decataches de que te sentes ben, aínda que esteas canso/a, xa que proporciona benestar psíquico e xera unha sensación de pracer e de satisfacción.
   Os nosos ósos fortalécense e mellora a nosa forza e elasticidade muscular.
   O exercicio máis eficaz é o aeróbico, é dicir, o dinámico: nadar, montar na bicicleta, camiñar ou correr, bailar... O importante é realizardes o que máis vos guste entre tres e catro veces á semana.


SESIÓN 9 COIDO O MEU CORAZÓN
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

3/ "Amigos" do corazón:

Son os hábitos de vida que van previr a aparición dos factores de risco cardiovascular e que, polo tanto, van evitar as enfermidades cardiovasculares.

1. Dieta saudable (sen graxas e colesterol). Se te lembras, xa vimos que hai que aumentar a toma de alimentos sans que axuden a previr o colesterol alto. Así as nosas arterias estarán "limpas" e libres de "atascos".
   Verduras, froitas, hortalizas, legumes, peixe e carnes brancas son os alimentos que nos axudan a sentírmonos sans e a combatermos os "inimigos" do corazón. A Dieta Mediterránea, co aceite de oliva como protagonista, é a máis adecuada para o noso organismo. Tamén nos axudan o leite e os seus derivados, o pan e mais os froitos secos (limitando a cantidade).
2. Exercicio físico. Moverse, manterse activo, reduce o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.
   Evita a obesidade e prevén a tensión arterial elevada e mais a diabetes. Ademais, baixa os niveis de colesterol "malo" (o que obstrúe as nosas arterias) e aumenta o colesterol "bo" (o que as limpa e "desbloquea").
   Ao realizares exercicio físico seguro que te decataches de que te sentes ben, aínda que esteas canso/a, xa que proporciona benestar psíquico e xera unha sensación de pracer e de satisfacción.
   Os nosos ósos fortalécense e mellora a nosa forza e elasticidade muscular.
   O exercicio máis eficaz é o aeróbico, é dicir, o dinámico: nadar, montar na bicicleta, camiñar ou correr, bailar... O importante é realizardes a actividade que máis vos guste entre tres e catro veces á semana.

Que aprendemos hoxe?

- Grazas aos nosos amigos Tix e Loy aprendemos que son as enfermidades cardiovasculares.
- Cales son os factores de risco cardiovascular.
- Que hábitos debemos aplicar na nosa vida cotiá para evitarmos estas enfermidades.

- 5 -

Caderno do alumno

Que aprendemos hoxe?

- Grazas aos nosos amigos Tix e Loy aprendemos que son as enfermidades cardiovasculares.
- Cales son os factores de risco cardiovascular.
- Que hábitos debemos aplicar na nosa vida cotiá para evitarmos estas enfermidades.

VERDADEIRO OU FALSO

Indica se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións, segundo o que levamos visto e por que.

1. As enfermidades cardiovasculares son as enfermidades do pulmón e do estómago. **Falso.**

2. As enfermidades cardiovasculares son as enfermidades do corazón e das arterias e das veas do corpo. **Verdadeiro.**

3. As persoas morren máis por enfermidades cardiovasculares ca por cancro e accidentes de tráfico. **Verdadeiro.**

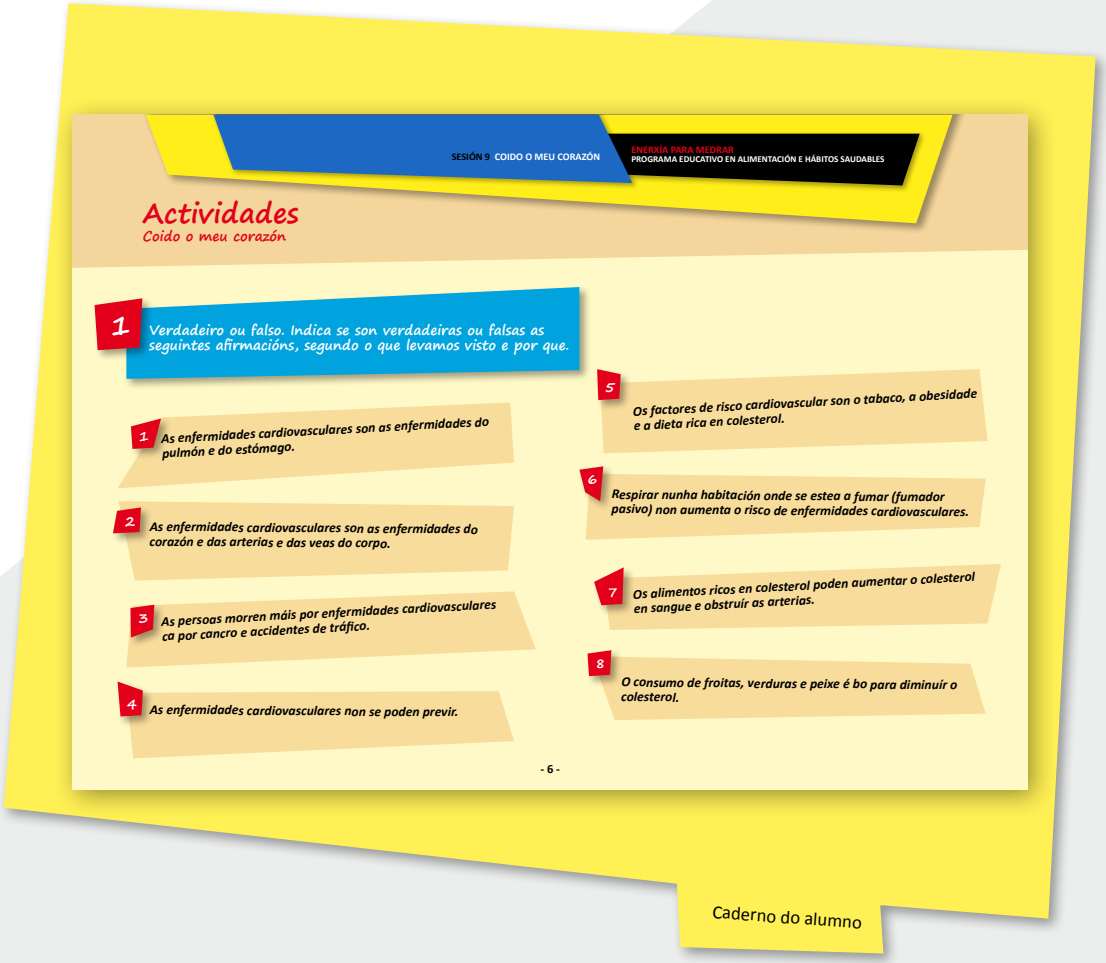
4. As enfermidades cardiovasculares non se poden previr. **Falso.**

5. Os factores de risco cardiovascular son o tabaco, a obesidade e a dieta rica en colesterol. **Verdadeiro.**

6. Respirar nunha habitación onde se estea a fumar (fumador pasivo) non aumenta o risco de enfermidades cardiovasculares. **Falso.**

7. Os alimentos ricos en colesterol poden aumentar o colesterol en sangue e obstruír as arterias. **Verdadeiro.**

8. O consumo de froitas, verduras e peixe é bo para diminuír o colesterol. **Verdadeiro.**


SESIÓN 9 COIDO O MEU CORAZÓN
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades
Coido o meu corazón

1 Verdadeiro ou falso. Indica se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións, segundo o que levamos visto e por que.

1 As enfermidades cardiovasculares son as enfermidades do pulmón e do estómago.

2 As enfermidades cardiovasculares son as enfermidades do corazón e das arterias e das veas do corpo.

3 As persoas morren máis por enfermidades cardiovasculares ca por cancro e accidentes de tráfico.

4 As enfermidades cardiovasculares non se poden previr.

5 Os factores de risco cardiovascular son o tabaco, a obesidade e a dieta rica en colesterol.

6 Respirar nunha habitación onde se estea a fumar (fumador pasivo) non aumenta o risco de enfermidades cardiovasculares.

7 Os alimentos ricos en colesterol poden aumentar o colesterol en sangue e obstruír as arterias.

8 O consumo de froitas, verduras e peixe é bo para diminuír o colesterol.

- 6 -

Caderno do alumno

UN COMPAÑEIRO NOVO NA ESCOLA – CASO PRÁCTICO

Tes é un alumno novo que acaba de chegar á escola.

Tix, Loy e o resto do grupo quixeron que se sinta ben e propuxéronlle xogar a canda eles no patio.

Observaron que non trae o almorzo polas mañás e Tes díxolles que almorza un vaso de leite xa que sempre se ergue con présa, porque a miúdo se deita tarde. Contoulles que adoita xogar á consola un bo cacho antes de durmir e que os seus pais non se decatan de que segue esperto.

Tix e Loy faláronlle da importancia de descansar ben durante a noite para render ao longo do día e non se sentir canso. Tes díxolles que non lle importa estar canso, porque as súas actividades son tranquilas. Non practica ningún deporte despois da escola. Gústalle moito a música e vai a clases de guitarra un día á semana. Tamén se lle dá moi ben debuxar e conta que o seu mestre de debuxo o ve progresar desde que vai ás clases dous días por semana. Os seus pais lévano no coche para chegar a tempo.

Tes é bo en matemáticas e gústalle traballar en grupo cos seus compañeiros e compañeiras, pero estalle a custar aprobar a Educación Física. Ten probas de velocidade e de axilidade e Tes é bastante torpe, porque pesa uns quilos de máis. Encántalle comer larpeiradas e bolería industrial. Mellor se leva chocolate! Adoita mercar un bolo ou unha palmeira de chocolate mentres agarda polos pais despois das clases de música e debuxo. Ademais, a fin de semana na casa teñen cea especial. Por exemplo, os venres os seus irmáns e mais el encárganse de facer pizza para todos e ven unha película que alugan nun videoclub, con flocos de millo incluídos!

Ultimamente, Tes prefire quedar na casa despois da escola e non sae con Tix e Loy. Di que non lle gusta ir na bici porque cansa. Os sábados acostuman quedar para iren por aí co skate e tampouco o dan animado. Tix e Loy están preocupados por Tes, porque ven que se está illando. Ademais, cren que se sente acomplexado polo seu peso e isto estalle afectando á hora de se relacionar cos demais.

Non saben como axudalo…

Bótaslles unha man?

Escribe que consellos lle darías a Tes para que teña hábitos de vida máis saudables e así previr posibles enfermidades cardiovasculares:

SESIÓN 9 COIDO O MEU CORAZÓN
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades
Coido o meu corazón

2 Un compañeiro novo na escola.

Tes é un alumno novo que acaba de chegar á escola.

Tix, Loy e o resto do grupo quixeron que se sinta ben e propuxéronlle xogar a canda eles no patio.

Observaron que non trae o almorzo polas mañás e Tes díxolles que almorza un vaso de leite xa que sempre se ergue con présa, porque a miúdo se deita tarde. Contoulles que adoita xogar á consola un bo cacho antes de durmir e que os seus pais non se decatan de que segue esperto.

Tix e Loy faláronlle da importancia de descansar ben durante a noite para render ao longo do día e non se sentir canso. Tes díxolles que non lle importa estar canso, porque as súas actividades son tranquilas. Non practica ningún deporte despois da escola. Gústalle moito a música e vai a clases de guitarra un día á semana. Tamén se lle dá moi ben debuxar e conta que o seu mestre de debuxo o ve progresar desde que vai ás clases dous días por semana. Os seus pais lévano no coche para chegar a tempo.

Tes é bo en matemáticas e gústalle traballar en grupo cos seus compañeiros e compañeiras, pero estalle a custar aprobar a Educación Física. Ten probas de velocidade e de axilidade e Tes é bastante torpe, porque pesa uns quilos de máis. Encántalle comer larpeiradas e bolería industrial. Mellor se leva chocolate! Adoita mercar un bolo ou unha palmeira de chocolate mentres agarda polos pais despois das clases de música e debuxo. Ademais, a fin de semana na casa teñen cea especial. Por exemplo, os venres os seus irmáns e mais el encárganse de facer pizza para todos e ven unha película que alugan nun videoclub, con flocos de millo incluídos!

Ultimamente, Tes prefire quedar na casa despois da escola e non sae con Tix e Loy. Di que non lle gusta ir na bici porque cansa. Os sábados acostuman quedar para iren por aí co skate e tampouco o dan animado. Tix e Loy están preocupados por Tes, porque ven que se está illando. Ademais, cren que se sente acomplexado polo seu peso e isto estalle afectando á hora de se relacionar cos demais.

Non saben como axudalo…

Bótaslles unha man?

Escribe que consellos lle darías a Tes para que teña hábitos de vida máis saudables e así previr posibles enfermidades cardiovasculares:

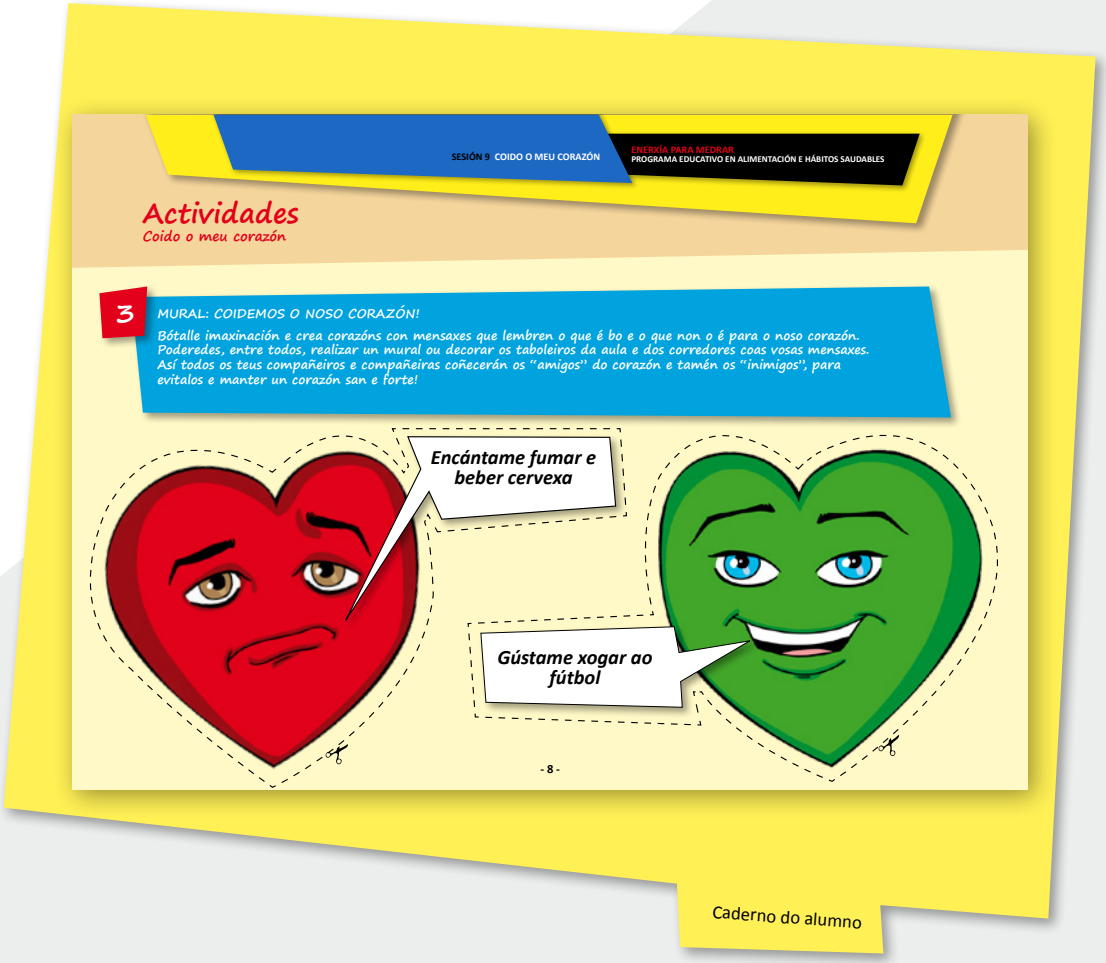
- 7 -

Caderno do alumno

MURAL

Como actividade final a clase pode facer murais ou decorar taboleiros con corazóns que nos lembren o que é bo e o que non o é para o noso corazón.

Os nenos/as terán que pensar nunha mensaxe boa e nunha mala, e realizar un debuxo dun corazón coma os do exemplo.


SESIÓN 9 COIDO O MEU CORAZÓN
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades
Coido o meu corazón

3 MURAL: COIDEMOS O NOSO CORAZÓN!

Bótalle imaxinación e crea corazóns con mensaxes que lembren o que é bo e o que non o é para o noso corazón. Poderedes, entre todos, realizar un mural ou decorar os taboleiros da aula e dos corredores coas vosas mensaxes. Así todos os teus compañeiros e compañeiras coñecerán os "amigos" do corazón e tamén os "inimigos", para evitalos e manter un corazón san e forte!

- 8 -

Caderno do alumno