

## La importancia de una Alimentación Balanceada para un desarrollo saludable

Por Lic. Catalina Cislaghi  
Nutricionista

Centro Médico Prof. Julio Leone  
Córdoba 2050 1° y 2° piso  
5246-3990 / 91 / 92  
lunes a viernes de 8 a 20 hs.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes transformaciones emocionales, sociales, físicas y fisiológicas, donde la alimentación cobra una especial importancia. Por ello es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar graves trastornos de la salud.

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo, edad y nivel de actividad física. Por ello, es conveniente evaluar y clasificar la actividad física (ligera, moderada o intensa) y consumir la cantidad y variedad adecuada de alimentos para satisfacer esos requerimientos.

### Hábitos alimentarios de los Adolescentes

Hoy en día los hábitos alimentarios de los adolescentes se caracterizan por:

- Mayor tendencia a saltar comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo.
- Consumo de refrigerios o snacks, especialmente dulces.
- Alto consumo de comidas rápidas, generalmente ricas en grasas y en sodio.
- Deficiente consumo de fibra alimentaria, vitaminas y minerales.



Todas estas características llevan a una dieta disarmonica, con alto consumo de **dulces, golosinas, gaseosas, cereales** como fideos y arroz, **papa y batata**, y gran cantidad de frituras. Paralelamente, es bajo el consumo de **lácteos, verduras y frutas**.

En base a estas características, ciertos nutrientes como el **calcio**, el **hierro**, el **zinc**, las **vitaminas A y C**, tienden a estar por debajo de lo recomendado.

No olvidemos que en dicha etapa de la vida, se produce un rápido crecimiento, no solo de estatura, sino también de la masa muscular, y es el período donde se alcanza el mayor desarrollo de la



masa ósea.

Las **calorías** y las **proteínas** serán las encargadas del crecimiento y desarrollo de los tejidos. Las necesidades de hierro están asociadas al desarrollo de la masa muscular y a reponer las pérdidas que comienzan a tener las mujeres con la menstruación. La mejor fuente de **hierro** se encuentra en las **carnes rojas o blancas**, mientras que las **lentejas** o **verduras de hoja verde**, nos dan un hierro que necesita de vitamina C para ser mejor absorbido.

El **calcio** es fundamental para el desarrollo de la masa ósea, alcanzando en este período el pico máximo, que si no es cubierto correctamente, tendrá mayor riesgo de desarrollar osteoporosis en la edad adulta. Este nutriente lo encontramos en la **leche, yogur y quesos**.



## La importancia de una Alimentación Balanceada para un desarrollo saludable



El **Zinc** está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y por lo tanto con la formación de tejidos por lo que es especialmente importante en la adolescencia. La carencia de Zinc, se relaciona con

lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, etc. El déficit crónico puede causar hipogonadismo (pequeño tamaño de órganos reproductores). La fuente principal de Zinc la constituyen las **carnes, pescado y huevos**. También los **cereales complejos** y las **legumbres** constituyen una fuente importante.

Se debe prestar especial atención a la alimentación de los adolescentes, en estos momentos en que la delgadez extrema o las dietas vegetarianas están de moda, y buscar el asesoramiento de un nutricionista en forma oportuna.

### Algunos Consejos

Para lograr una buena alimentación, y cubrir todos los nutrientes necesarios, aquí van algunos consejos:

- Realizar las **4 comidas diarias**, y según la actividad física 1 o 2 colaciones.
- Incluir en Desayuno y Merienda **leche o yogur** (para cubrir el calcio) con **tostadas, galletitas o cereales**.
- Asegurar una porción de **carne, pollo o pescado** en una de las comidas (por ejemplo el Almuerzo) para cubrir el hierro, con **verduras crudas o cocidas** y una **fruta**.
- En la otra comida (por ejemplo la Cena) comer una porción de **cereales o legumbres**, como fideos, raviolos, arroz, lentejas, milanesa de soja, tarta, con otro plato de **verduras y fruta**.
- Tratar de consumir una porción de **verduras**

#### crudas diariamente.

- Buscar preparaciones con verduras que incluyan queso o ricota, huevos, salsa blanca, para mayor aceptación.
- Consumir **3-4 huevos** por semana.
- Agregar **aceite** como condimento, siempre crudo, evitar frituras, salvo excepciones.
- Beber cerca de **2 litros de líquido por día**, preferentemente agua.
- Realizar alguna **actividad física diariamente** o con frecuencia semanal como por ejemplo, gimnasia, natación, bicicleta, patín, baile, etc.

## Centro Médico

Prof. Julio Leone

Todas las Especialidades de Adultos  
Estudios diagnósticos de mediana complejidad

Av. Córdoba 2050 1° y 2° piso.  
Tel. 5246-3990 / 91 / 92  
lunes a viernes de 8 a 20 hs.  
sábados de 9 a 13 hs.



Instituto Centenario

## Talleres vivenciales para el bienestar

Un espacio creado para compartir inquietudes, reflexionar, expresarnos, escucharnos y enriquecernos a través del encuentro, la comunicación y el contacto con el otro.

### Alimentación Saludable

2° y 4° Viernes de cada mes de 18 a 19 hs.

### Ansiedad

Viernes 18 a 19.30 hs.

### Memoria

Viernes 16 a 17.30 hs.

### Calidad de vida

Martes y Jueves 18 a 19.30 hs.

### Expresión Corporal y Ritmos Latinos

Martes y Jueves 18.30 a 20 hs.

### Expresión Corporal 3° Edad

Lunes, Miércoles y Viernes 9 a 10.30 hs.

### Sobrepeso

Jueves 18 a 19.30 hs.

### Tango

Martes 20 a 22 hs y Viernes 18 a 20 hs.

### Yoga

Lun. y Miér. 16 a 17.30 hs. y de 18 a 19.30 hs.

### Yoga 3° Edad

Martes y Jueves 9 a 10.30 hs.

Más información:

Tel. 5246- 3915 de 10 a 17hs.

institutocentenario\_talleres@yahoo.com.ar

El Instituto Centenario ha sido desarrollado para promover una mayor conciencia y cuidado de la salud, a través de un grupo de profesionales de amplia trayectoria y el soporte de la más avanzada tecnología en laboratorio, diagnóstico por imágenes, ecodoppler, presurometría, entre otros.

### Nueva dirección:

Av. Rivadavia 3855, 2° Piso.  
Tel: 4981-0256. CABA.

Los talleres son gratuitos para los afiliados a OSPLAD!

## Consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes

El consumo de sustancias psicoactivas ha aumentado en la última década así como también ha descendido la edad de inicio. Es importante la detección precoz de este hábito para evitar su progreso hacia el abuso y las complicaciones que esto acarrea.

El inicio, generalmente, acontece en el hogar y la escuela con medicamentos que tiene la familia; **tabaco, alcohol, marihuana** e **inhalantes** según el medio y su disponibilidad.

No todo chico que consume debe ser considerado un adicto. Deben tenerse en cuenta la frecuencia, dosis, motivaciones y la interferencia que este consumo genera en su vida personal, laboral y social.

Dentro de las sustancias que se consumen con frecuencia en la adolescencia el alcohol, la marihuana, la cocaína, el paco, el éxtasis entre otras son las que más han sido difundidas por los medios como causantes de accidentes en los últimos tiempos.

No todas ejercen los mismos efectos. A continuación una breve reseña de cada una:

### Alcohol

Es una sustancia depresora del sistema nervioso central, es decir que genera disminución de reflejos, depresión del centro respiratorio, hipoglucemia, hipotermia, pudiendo llevar al coma. Se asocia su consumo al aumento de la frecuencia de accidentes y muertes en la

adolescencia. Su uso crónico trae aparejado daño hepático, gastritis erosiva, enfermedades neurológicas y cardíacas. Su asociación con éxtasis y cocaína aumenta el riesgo de muerte súbita y por arritmias cardíacas.

### Cocaína

Sustancia estimulante del sistema nervioso que genera en el cuerpo aumento del estado de alerta, aumenta la agresividad, provoca taquicardia, hipertensión, infarto, accidentes cerebrovasculares, paranoia, impotencia sexual, daño hepático y renal, entre otros.

### Paco (pasta de cocaína)

Producto intermedio de la síntesis de clorhidrato de cocaína (merca). Tiene un efecto de corta duración, por lo que genera en quien lo consume la necesidad de reiterar en forma inmediata sucesivas dosis... genera daño en el cerebro, corazón, hígado, entre otros órganos. Se instala la dependencia en forma rápida.

### Éxtasis (mama)

Anfetamina alucinógena. Genera aumento del alerta con alucinaciones y trastornos de la percepción. Se constatan arritmias cardíacas, infartos, accidentes



cerebrovasculares, daño hepático y renal. Se utiliza mucho como parte del ritual de la Rave, en conciertos de música electrónica.

### Marihuana (cannabis sativa)

Actualmente es de las drogas ilegales más utilizadas en este país y en edades cada vez más tempranas. Altera la sensopercepción y es alucinógeno. Genera disminución de la memoria, trastornos del ciclo menstrual, trastornos hormonales varios, trastornos del estado del alerta con modificación de la percepción y la conexión con la realidad; predisponiendo al aumento de accidentes.

Estas sustancias ponen en riesgo la salud y la vida, no sólo por sus efectos directos sino por el estado alterado de percepción de la realidad que facilita la ocurrencia de accidentes (los más frecuentes de tránsito) y las conductas sexuales de riesgo (relaciones sexuales no protegidas).

Estar alerta frente a los cambios de hábitos y conductas permite sospechar y pedir ayuda profesional. El diálogo abierto y franco sobre la existencia y consecuencias del uso y abuso de sustancias psicoactivas, permite prevenir.



Brinda alta calidad prestacional y organizativa; profesionalismo y dedicación al trabajo; calidez y humanidad en el trato con los pacientes. Restablece el rol del médico de cabecera, (clínicos, pediatras y ginecólogos), que promueven el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, rescatando muchos de los valores de la medicina familiar.

Adhiriendo al Programa Nacional y Jurisdiccional de Salud Sexual y Procreación Responsable

Virrey Liniers 1043. Tel. 4957-6635 y líneas rotativas. C.A.B.A. • [www.osplad.org.ar](http://www.osplad.org.ar)

## actualidad OSPLAD

### Campaña de prevención Osplad

La medicina preventiva es adelantarnos a la enfermedad, es comprender los determinantes de riesgos de cada patología, concienciar a cada uno de nuestros pacientes y lograr una disminución en la morbilidad y la mortalidad global. Se trata de educar a las personas en los cambios de hábitos que debe realizar para lograr mejorar su calidad de vida. Orientado a todas las edades, para prevenir enfermedades o lesiones antes que se produzcan. Estos son algunos de los temas tratados en la Campaña de Comunicación de Osplad: Alimentación saludable, Cuidado de la Piel, Actividad física, Diabetes, Controles ginecológicos, Estrés, Adolescencia, Várices, Asma, Hipertensión arterial, entre otros. Esta información se puede encontrar en folletos que se distribuyen en los centros médicos de Osplad.



# Instituto de Capacitación y Docencia de Osplad

## Para aprender a vivir mejor...

La tarea docente está considerada como un trabajo de riesgo, de allí que desde el Instituto desarrollamos diferentes talleres que apuntan a promover conductas saludables para el ejercicio del rol profesional y para sí mismo, mejorando la calidad de vida, tratando de recuperar el placer por enseñar.

### Promoción de la Salud en la Mujer

#### Yoga para embarazadas

Coordina: Prof. Graciela Lanuti

DialHorario lun. y miérc. de 16.30 a 17.30hs.

#### Taller maternal del 1° trim. del embarazo

Coordina: Dra. Graciela Cuman

**GRATUITO**

#### Preparación para la maternidad y la lactancia

Incluye Masajes para bebés (Prof. Lidia Osipluk) y Estimulación para el bebé (Prof. Ana Colombo)

Coordina: Dra. Cuman Servicio de Obstetricia del Policlínico del Docente

**GRATUITO**

Duración 1 semana

Frecuencia quincenal

#### Soy Mamá...!!! Impacto de la maternidad en mi vida cotidiana

Coordina: Lic. Stella Borgeat

**GRATUITO**

DialHorario 3° Lunes de cada mes de 10 a 11.30hs.

#### La ginecología desde y para las mujeres

Un espacio de cuidado para conocerse y poder decidir.

Coordina: Dra. Graciela Cuman

DialHorario miércoles de 14 a 16 hs.

#### Ser Mujer Hoy

Coordina: Lic. Gabriela Ramos

DialHorario lunes de 14.30 a 16.30 hs.

Cant. de Encuentros 8

#### Transitando el climaterio

Coordinan: Lic. Segui - Lic. Parajon

DialHorario miércoles de 12 a 13.30 hs.

Cant. de Encuentros 8

### Bienestar y Adultos mayores

#### Yoga para tercera edad

Coordina: Prof. Alicia Alvarez.

DialHorario martes y jueves de 11 a 12.15 y de 13.30 a 14.45 hs.

#### Grupo para la 3° edad "Reencuentro"

Coordina: Prof. Victoria Riga

**GRATUITO**

DialHorario viernes de 15 a 17 hs.

Esta es una publicación del Consejo Local Capital Federal de OSPLAD, Av. Córdoba 2046/50. Buenos Aires, Argentina. Tel: 5246-3900. Es de distribución gratuita y su aparición es trimestral. Las notas expresan el pensamiento de sus autores. La reproducción de textos, fotos o ilustraciones está permitida, citando la fuente.

## Talleres para Docentes de todos los niveles y modalidades de la enseñanza

### Jugando con la voz

Taller de profilaxis vocal.

Coordina: Lic. Liliana Sigal / Prof. Jorge Abolio

DialHorario sábado de 9.30 a 12.30 hs.

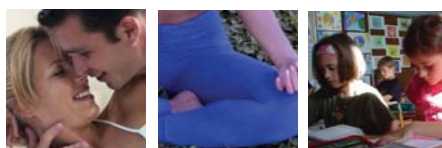
Cant. de Encuentros 4. Inicia mensualmente.

### El cuerpo y la voz: herramientas fundamentales para el docente

Coordina: Prof. Jorge Abolio

DialHorario jueves de 18.30 a 20.30 hs.

Cant. de Encuentros 8



### Yoga para docentes

Coordina: Prof. Alicia Álvarez

DialHorario martes y jueves de 15 a 16.15 y de 17.15 a 18.45 hs.

### Técnicas corporales Integradas

Coordina: Prof. Graciela Lanuti

Espacio Grupal (Gimnasia Antiestrés)

DialHorario miércoles de 18 a 19 hs.

Espacio Individual (Masajes Shiatzu)

DialHorario lunes y miérc. de 14 a 18 hs.

### Desbloques de las energías que obstaculizan el trabajo cotidiano

Coordina: Lic. María Asunción Giardino

DialHorario lunes de 17 a 19 hs.

**NUEVO**

## Talleres para Adolescentes Con concurrencia a las escuelas

### Sexualidad responsable

Coord.: Dra. Cuman / Lic. Freigedo / Lic. Krynveniuk

DialHorario martes de 14 a 16 y jueves de 9.30 a 11.30hs.

**GRATUITO**

### Prevención del tabaquismo

Coord.: Lic. Susana Almada - Lic. Germán Barrios

**GRATUITO**

### Uso y abuso del alcohol

Coord.: Lic. Susana Almada - Lic. Germán Barrios

**GRATUITO**

### Trastornos de la alimentación

Coordina: Lic. Germán Barrios

**GRATUITO**

### Taller para madres/padres adolescentes

Coordina: Equipo Interdisciplinario del Policlínico/Instituto

DialHorario martes de 12.30 a 14.30 hs. (en Sede Instituto)

**GRATUITO**

### Prevención de accidentes o cómo instalar la cultura del cuidado en las instituciones educativas

Servicio de Pediatría. Coord.: Dra. Lina Medina

DialHorario miércoles de 18 a 20 hs.

**GRATUITO**

### ¿Qué puedo hacer por mis alumnos con problemas fonoaudiológicos?

Servicio Fonoaudiología

Coord.: Lic. Susana Cortese / Lic. M. Isabel Ascole

DialHorario viernes de 18 a 20 hs.

Cant. de Encuentros 4

### Educación, sostén y límites en los primeros años de vida 0 a 6 años.

Taller de reflexión para madres y padres

Coordina: Lic. Stella Borgeat

DialHorario martes de 18 a 19.30 hs.

Cant. de Encuentros 4

### Programa de educación alimentaria

Servicio de Nutrición. Coord.: Lic. María Luján Stankievich / Dra. Lina Medina

DialHorario martes de 10 a 11.30 hs.

Cant. de Encuentros 4

**GRATUITO**

### Potenciando nuestras fortalezas. Taller de Resiliencia

Coordina: Prof. Gloria Dominguez

DialHorario jueves de 18.30 a 20.30 hs.

Cant. de Encuentros 8

## Cursos de Capacitación Docente - con Puntaje C.A.B.A.

### El cuidado propio y del otro como valores para enmarcar la educación sexual en el nivel inicial - Res. N° 5016

Dirigido a Docentes Nivel Inicial

Coordina: Prof. Gabriela Ramos

DialHorario jueves de 18 a 21 hs.

Cant. de Encuentros 14

### Educación sexual en el nivel primario: ¿qué? ¿cómo y por qué? - Res. N° 4862

Dirigido a Docentes Nivel Primario

Coordina: Prof. Gabriela Ramos

DialHorario miércoles de 18 a 21 hs.

Cant. de Encuentros 14

### La educación sexual en la escuela media: una mirada interdisciplinaria - Res. N° 5002

Dirigido a Docentes Nivel Medio, Técnico, Educ. Artística y Educ. Adultos

Coordina: Dra. Graciela Cuman / Lic. Claudia Freigedo / Lic. Marta Krynveniuk

DialHorario jueves de 18 a 21 hs.

Cant. de Encuentros 14

## Informes e Inscripción: Instituto de Capacitación y Docencia de Osplad

Lavalle 1961 1° piso C.A.B.A.

Lunes a viernes 10 a 17 hs.

Tel/fax: 4371-3332/2493 •

instituto@osplad.org.ar