

"El arte de enseñar es el arte de  
ayudar a descubrir".

(Mark van Doren)



"Mis padres están pasando por esa linda etapa donde creen que saben más que yo."



Sociedad Rural  
de Rafaela

**INTI**  **Lácteos**

Centro de Investigaciones Tecnológicas  
de la Industria Láctea

Jornadas **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

# ¿Ayudamos a los adultos a Tomar **Decisiones Acertadas?**

Rafaela, 12 y 13 de junio de 2014

Dr. Julio Rico

Dpto. Actividad Física – Programa Provincial ECNT

Dirección Promoción y Prevención de la Salud

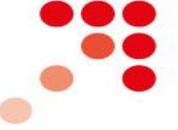


# Recorrido



- Futuro, pasado y presente
- ¿Verdadero y falso?
- Ideas para TDA
- Conclusiones





# Pasado y presente

¿Cómo se vive actualmente?



Gobierno de Santa Fe

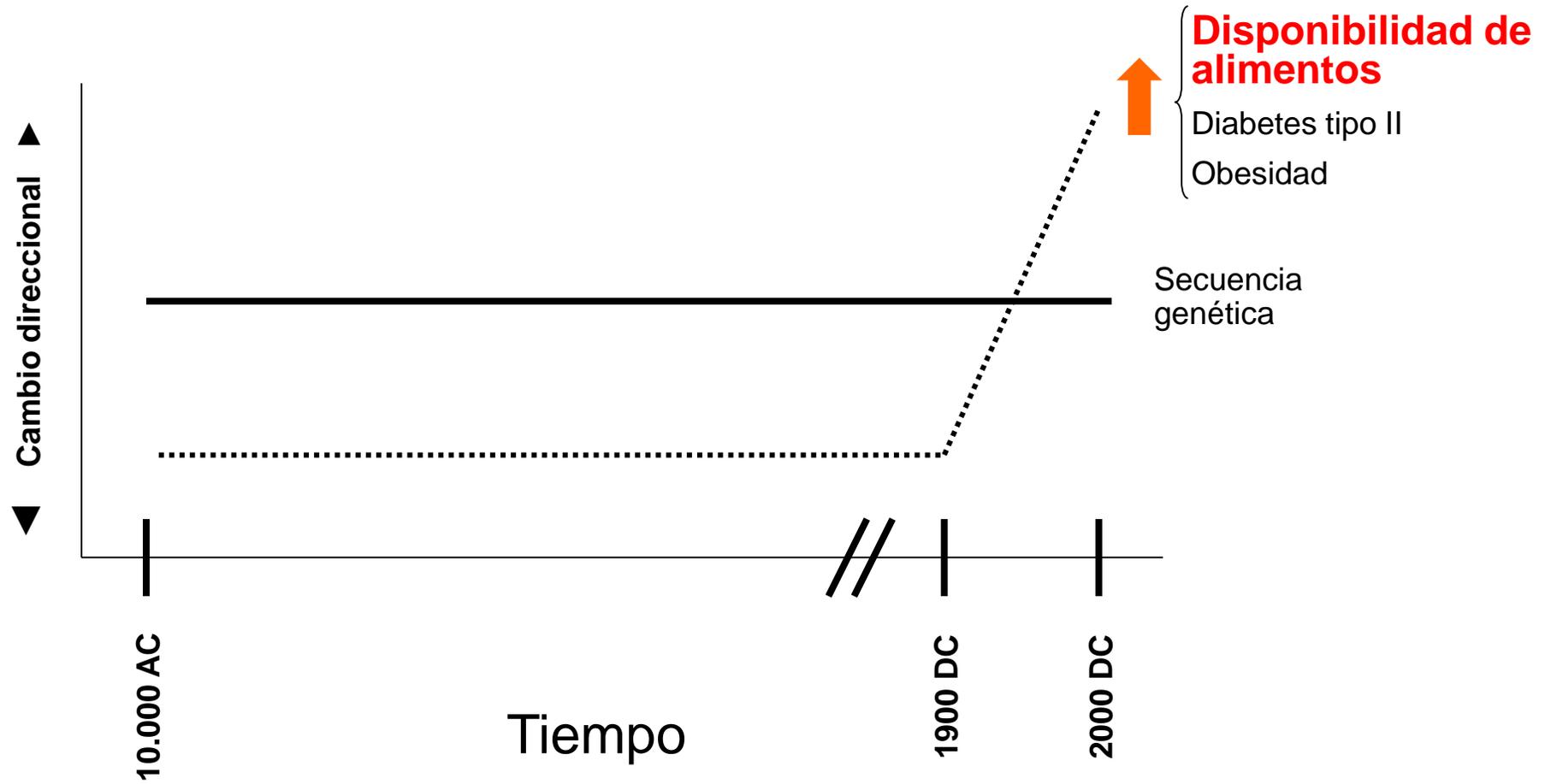


**SANTA FE  
AVANZA**

[www.santafe.gob.ar](http://www.santafe.gob.ar)



# Genética, actividad física y nutrición



¡Llueve comida!



# DETERMINANTES DE LA OBESIDAD

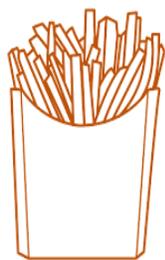
- Desplazamiento del consumo hacia alimentos ricos en calorías, grasas (grasas trans) e hidratos de carbono.
- Incremento del tamaño de las porciones.
- Régimen de precios que facilita el consumo de alimentos calóricos y restringe otras formas de alimentación.
- Predominio de alimentos industrializados respecto de los no procesados o naturales



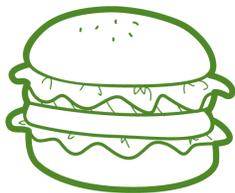
- Alimentos con mucha grasa y azúcar
- Porciones + grandes
- Alimentos industrializados (procesados)



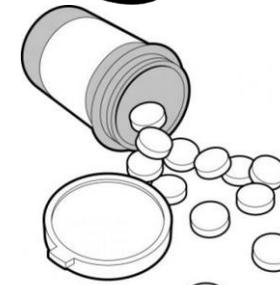
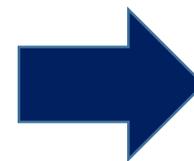
+++ Azúcar  
+++ Sal



+++ Sal  
+++ Grasa



+++ Grasa







DIETAS, INTENTOS DE SUICIDIO Y COMO EMPEZO A BAJAR

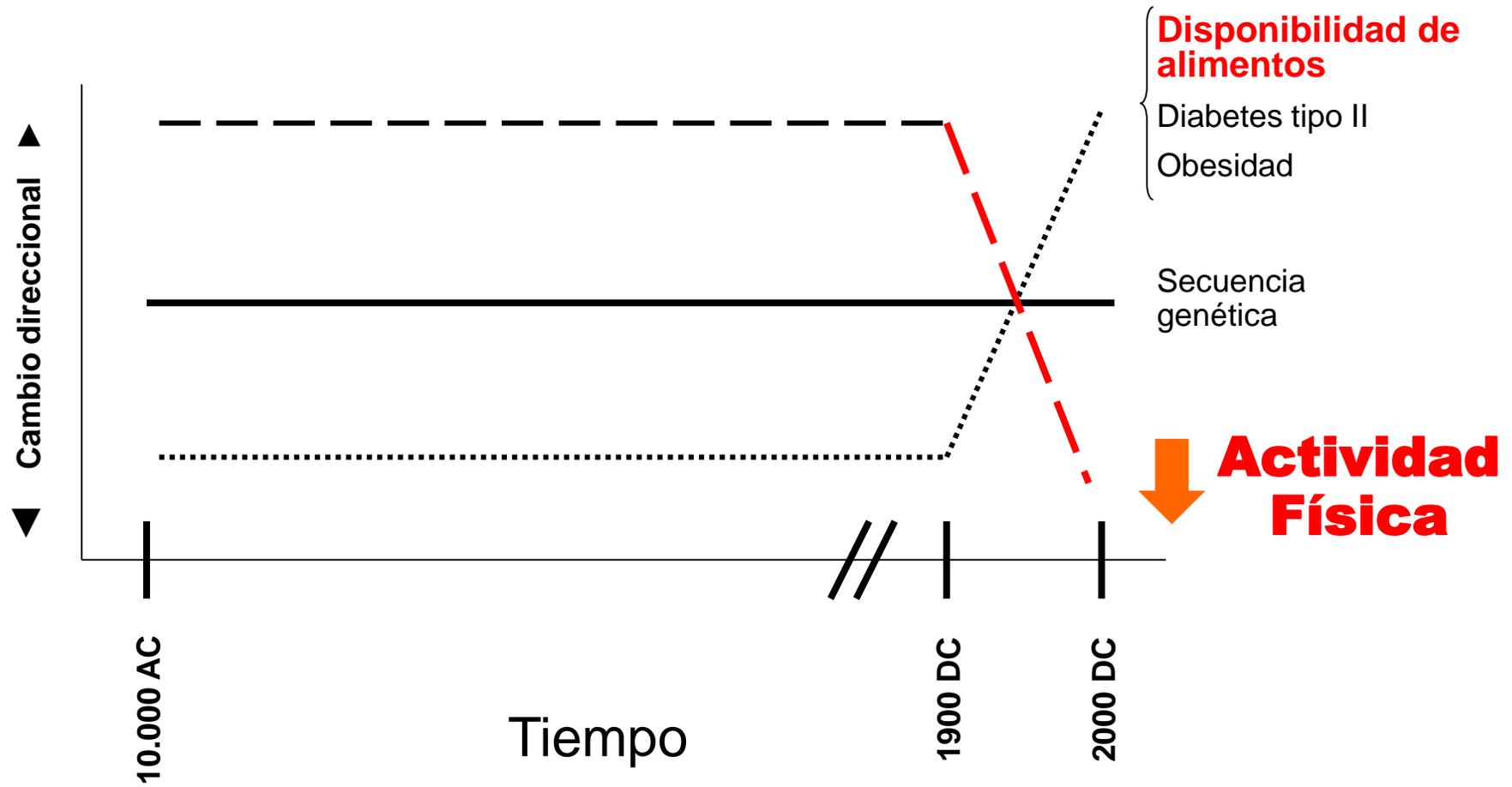
**EL MAS OBEESO DEL MUNDO**



# Los adultos ¿son sedentarios?



# Genética, actividad física y nutrición



"El cuerpo  
privado de movimiento  
se deteriora  
como el agua estancada".

*Nacovich Ambodick, 1786*

# ↑ Motorización



## ↓ Trabajos con exigencias físicas

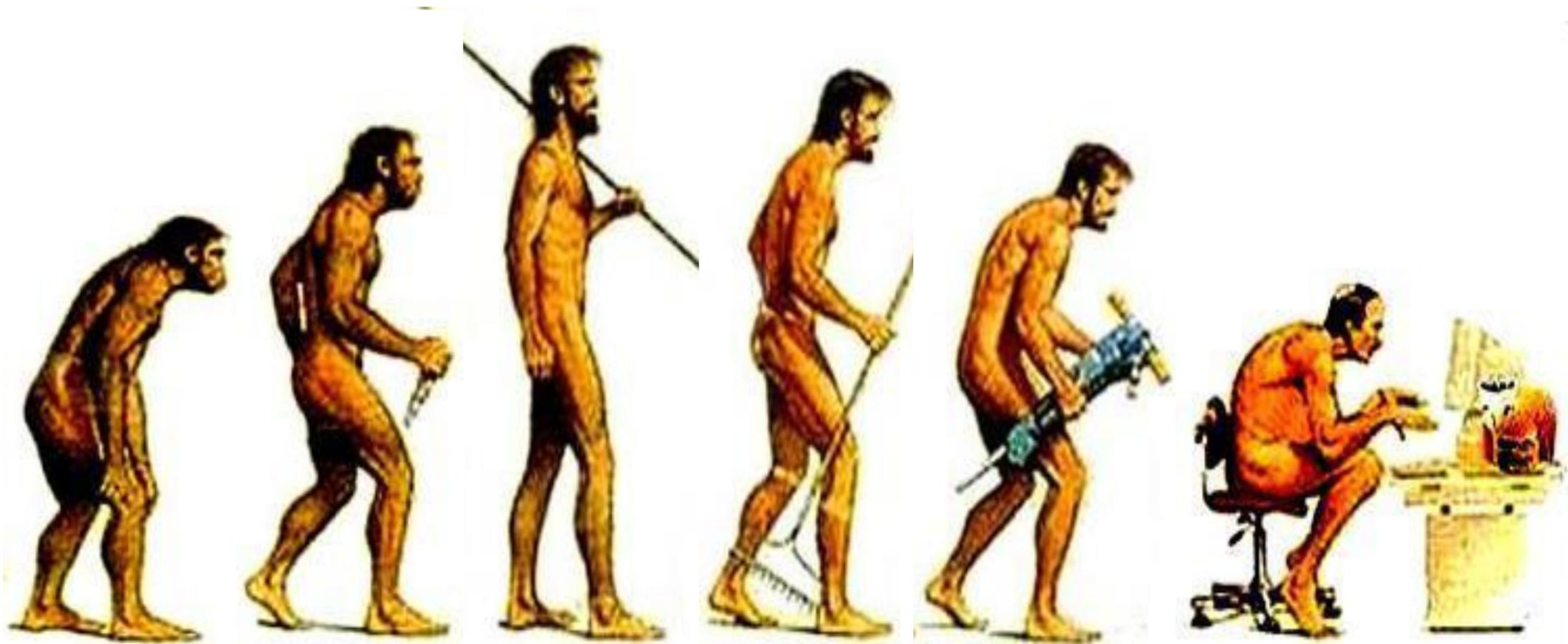


## ↑ Recreación sedentaria



↓ Oportunidades para realizar actividad física

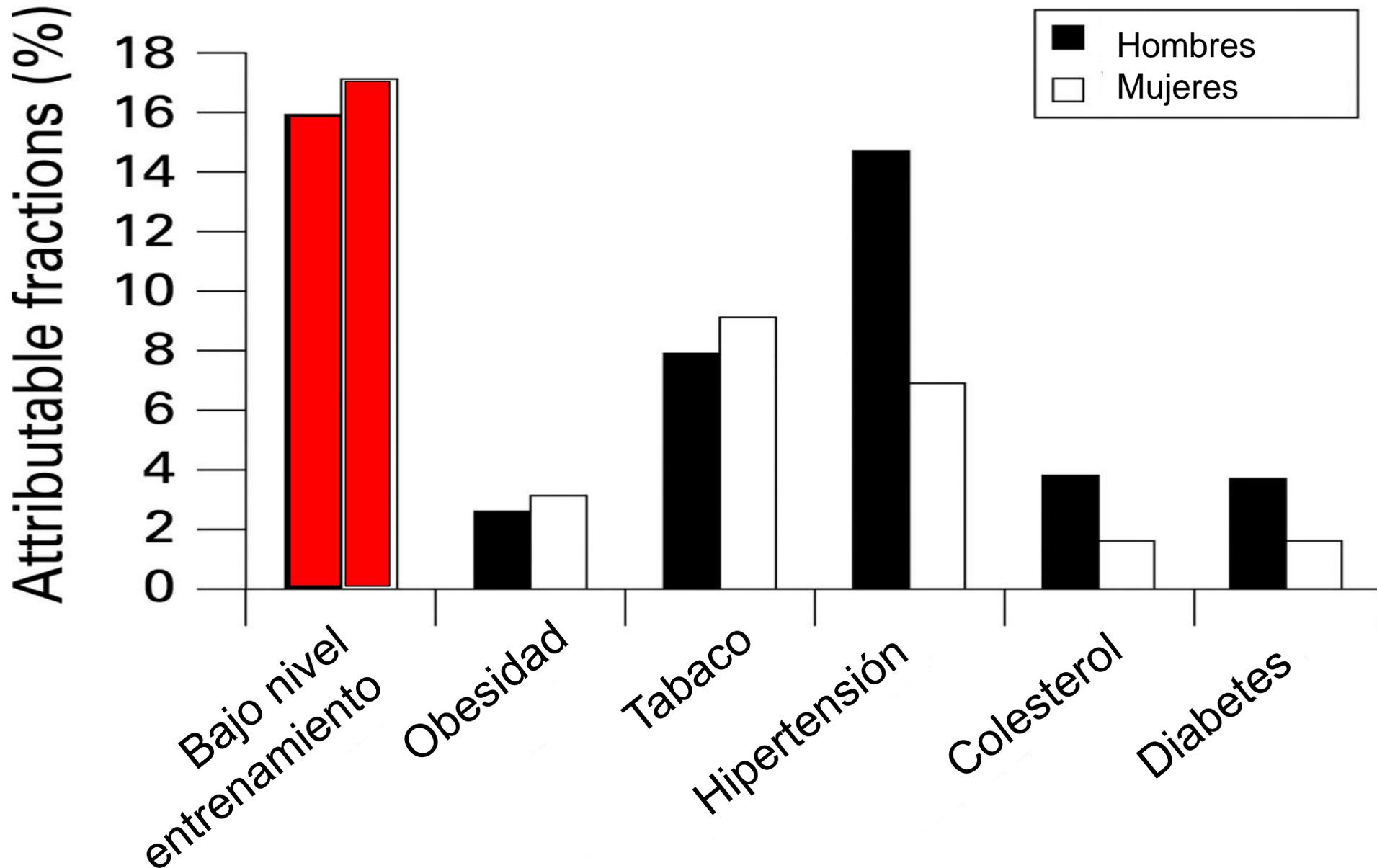




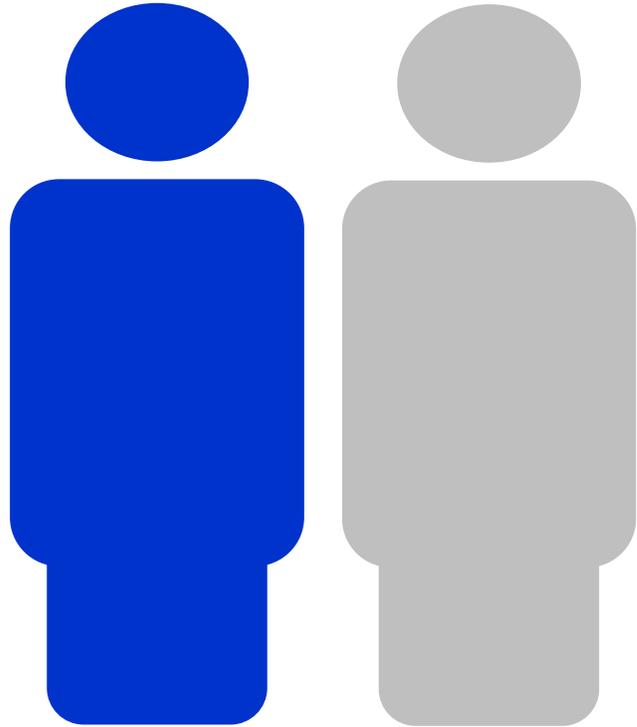
# ¿Qué causa más enfermedad en personas adultas?

- Tabaco
- Obesidad
- Presión arterial elevada
- Inactividad física
- Glucosa sanguínea elevada



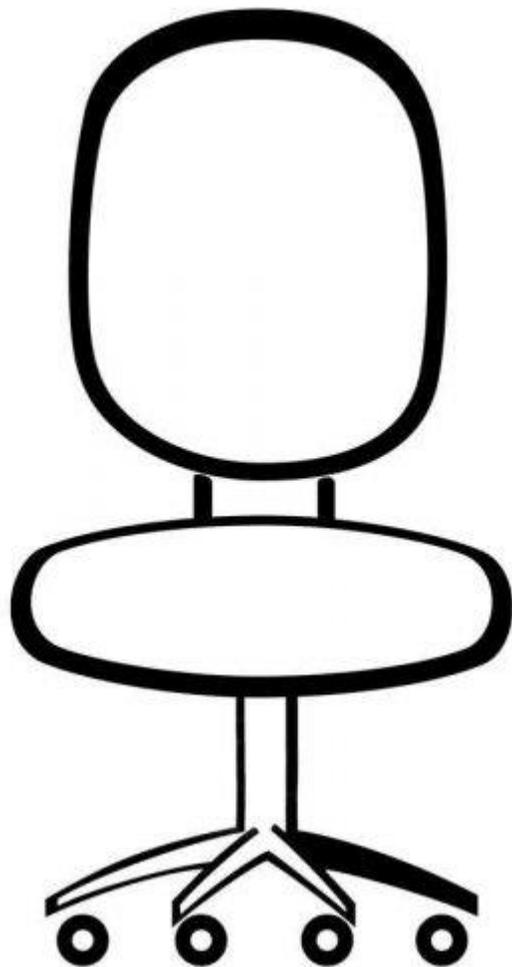
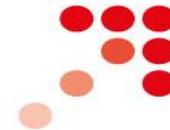


Attributable fractions (%) for all-cause deaths in 40 842 (3333 deaths) men and 12 943 (491 deaths) women in the Aerobics Center Longitudinal Study. Blair S N Br J Sports Med 2009;43:1-2



# 1 de cada 2

*personas adultas  
en Argentina  
es sedentaria.*



# ¡CUIDADO!

Pasar demasiado tiempo sentado

## **AFECTA SU SALUD:**

- Aumenta el riesgo cardíaco,
- Genera dolores de espalda,
- Dificulta el sueño,
- Agranda en trasero.
- **ACORTA LA VIDA**



TDA: ¿Ayudamos a los adultos a Tomar Decisiones Acertadas?

**ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA**

+

**SEDENTARISMO**

=

**ENFERMEDADES**





# Recorrido



- Futuro, pasado y presente
- ¿Verdadero y falso?
- Ideas para TDA
- Conclusiones

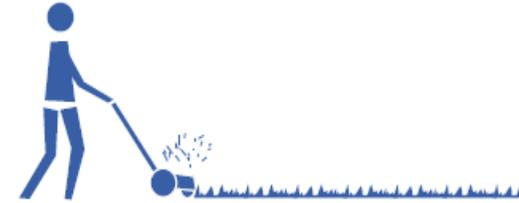
FALSO



Estoy muy ocupado. La actividad física requiere mucho tiempo.



VERDADERO



La mayoría de las actividades pueden **integrarse en su actividad diaria habitual**, en el trabajo, en la escuela, en el hogar o durante el tiempo de ocio.



VS

FALSO



La actividad física resulta demasiada cara. Requiere equipo, zapatos y ropa especiales... y algunas veces incluso hay que pagar para utilizar las instalaciones deportivas.



VERDADERO



La actividad física se puede realizar prácticamente **en cualquier lugar** y **no exige ningún equipo**.



VS

FALSO



La actividad física es para quien está en «la flor de la vida». A mi edad ya no tengo que preocuparme de esas cosas.



VERDADERO



Los beneficios de la actividad física pueden disfrutarse incluso si la práctica regular **comienza en una etapa tardía de la vida.**



VS





¿Cuál es la solución?

Si hubiera una medicina que pudiera prevenir y tratar decenas de enfermedades y mejorara tu calidad de vida...

¿Se lo recomendarías a tus seres queridos?



# Recorrido



- Futuro, pasado y presente
- ¿Verdadero y falso?
- Ideas para TDA
- Conclusiones

# Ideas para Tomar Decisiones Acertadas

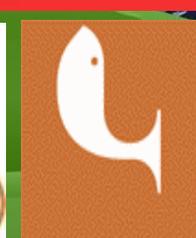
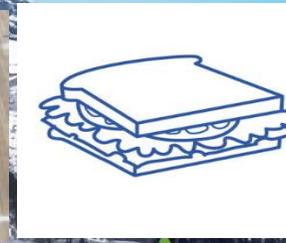
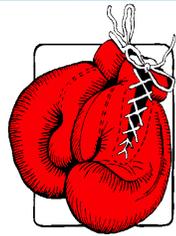
Para Mamá

Para Papá

Para Todos

En trabajo

En Casa

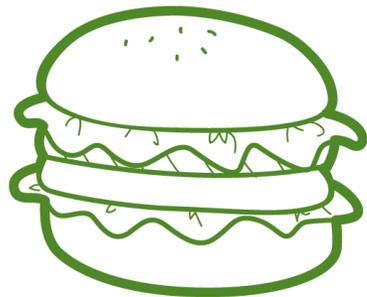




# TDA : En el trabajo – Sándwiches

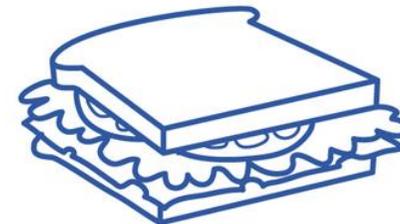
## Hamburguesa

470 calorías o  
79 minutos de trote



## Sándwich de pollo a la plancha

250 calorías o  
44 minutos de trote

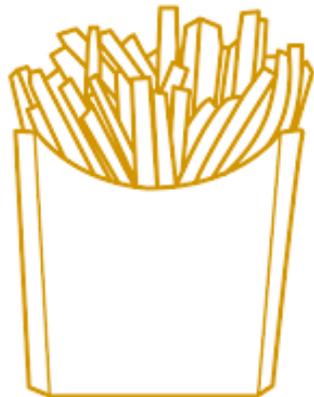




# TDA : En el trabajo - Guarnición

## Papas fritas

350 calorías o  
62 minutos de trote



## Ensalada

150 calorías o  
26 minutos de trote





# TDA : En el trabajo - Bebidas

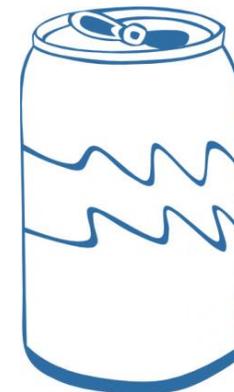
## Café con leche

50 calorías o  
9 minutos de trote



## Gaseosa

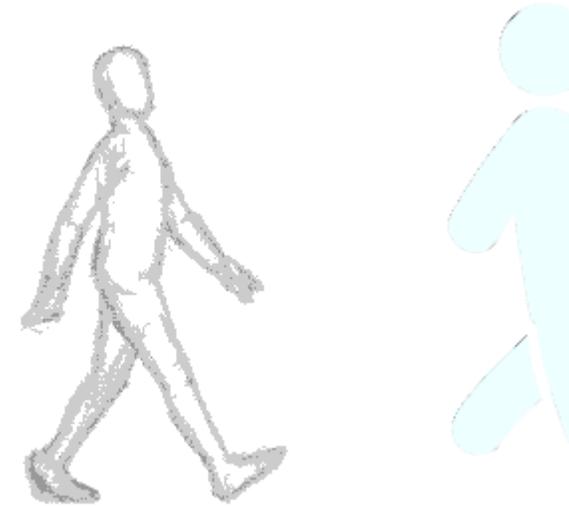
300 calorías o  
53 minutos de trote





# TDA: En el trabajo

Si puede, que vaya **caminado** al trabajo, al menos un día a la semana durante un mes.





# TDA: En el trabajo



Si tu ciudad está adaptada, muévete en **bici**, al menos un día a la semana durante un mes.



# TDA: En el trabajo

Bajarse del ómnibus una parada antes de llegar y **camina**, al menos un día a la semana durante un mes.



# TDA: En el trabajo



**Estaciona un poco más lejos** de la entrada.





# TDA: En el trabajo

Usar las **escaleras** en lugar del ascensor.





# TDA: En el trabajo



Crea un **g**ruppo con **compañeros** para practicar algún deporte



# TDA: En el trabajo



Cambiar la **postura**  
cada 20 minutos.



*Estar en el trabajo no  
es una excusa para  
no hacer ejercicio.*

# TDA: Para Mamá



Hacer  
**Gimnasia social**



# TDA: Para Mamá



Salir de compras  
**caminando.**

# TDA: Para Mamá



Pedalear en una **bicicleta fija** mientras mira televisión o lee un libro.

# TDA: Para Mamá



Practicar **Yoga**

# TDA: Para Mamá



**Pilates reformer**

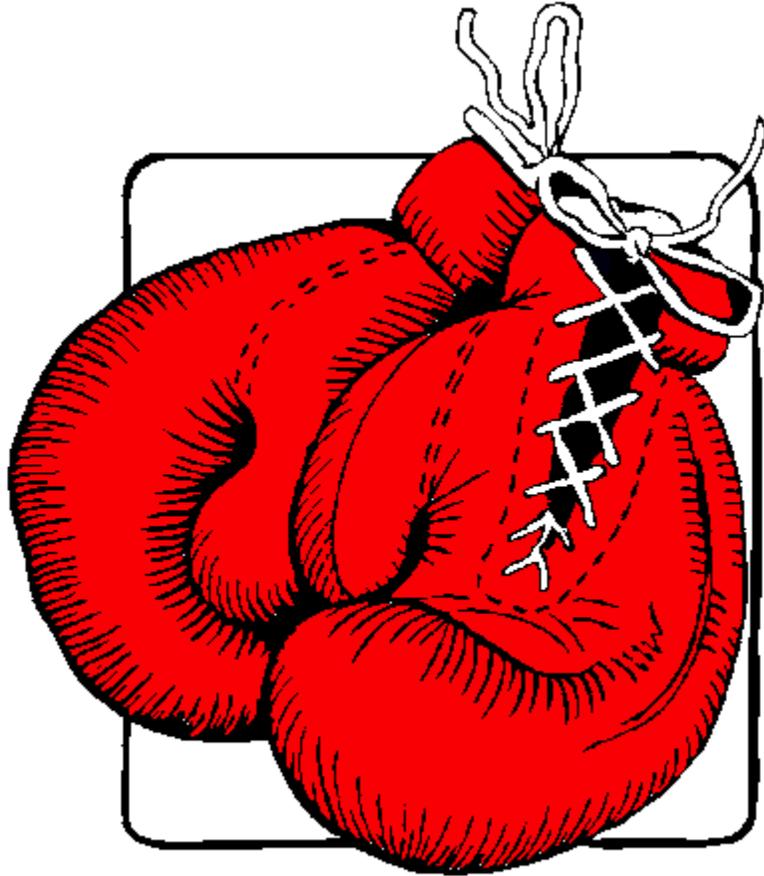


# TDA: Para Papá



Jugar **fútbol**

# TDA: Para Papá



**Aero-box:** en forma y sin golpear.

# TDA: Para Papá



Jugar al **paddle, tenis**  
o cualquier deporte con  
raqueta.



# V + A: En familia



Dedicar **menos de 2 horas** al día a la televisión y/o los videojuegos.



# TDA: En familia



Hacer un **picnic** en familia

# TDA: En familia



Salir a caminar con  
los **abuelos** y el  
**perro**



# TDA: En familia

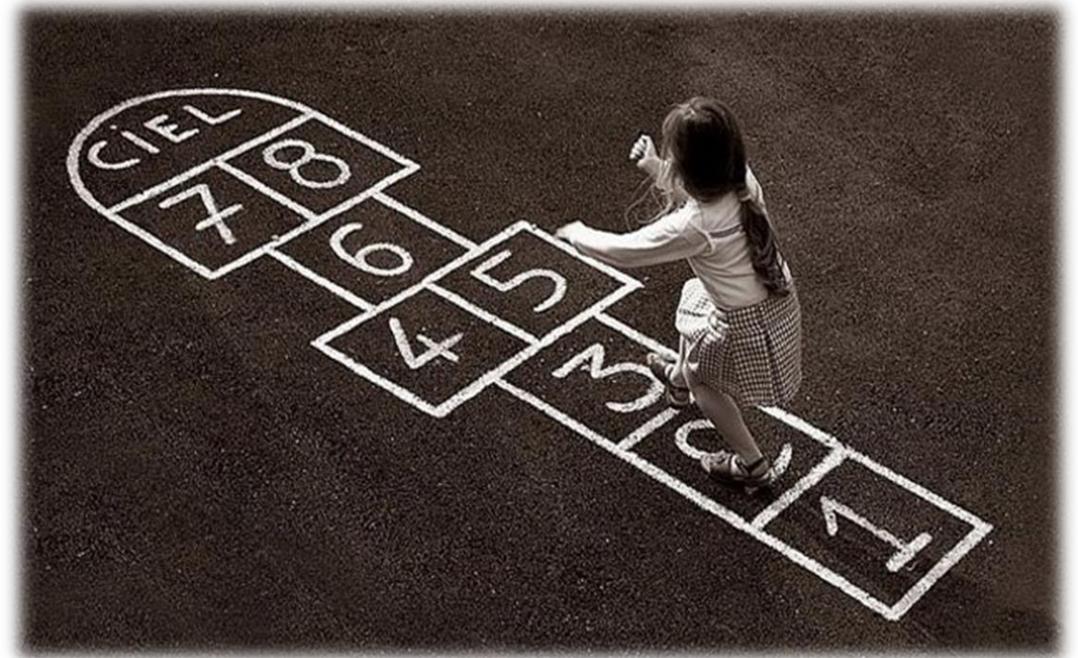


Ponerse **o**bjetivos  
en el día a día

# TDA: En familia



Jugar con los hijos  
**juegos tradicionales**



# TDA: En familia



Jugar en parques  
infantiles y para adultos

# V + A: En familia



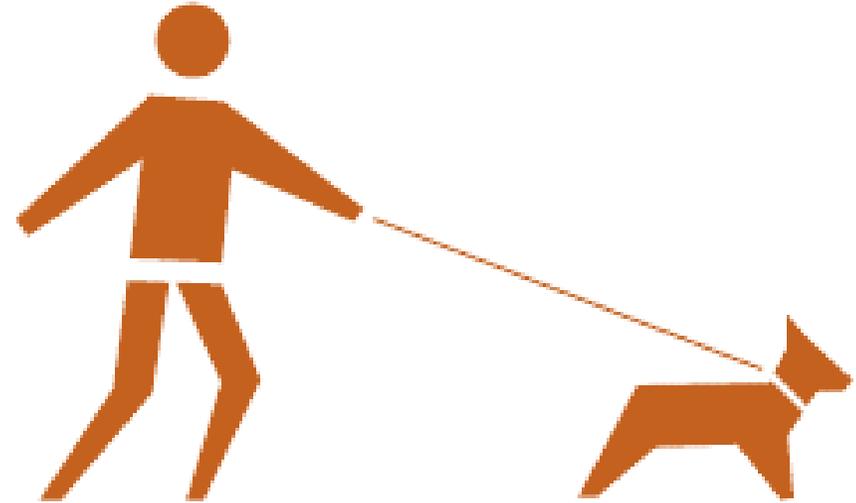
Saltar la **soga**.



# TDA: En familia



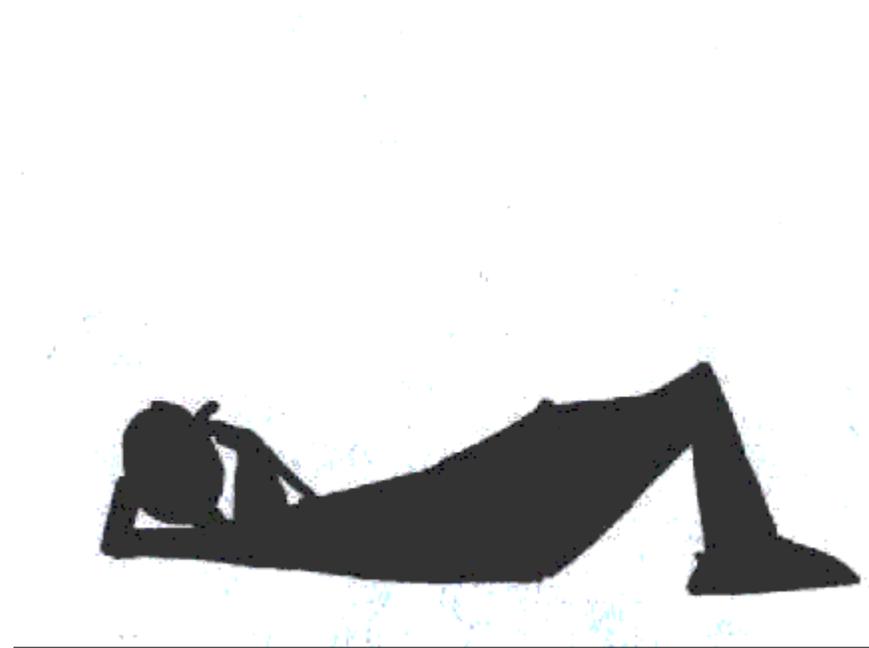
Sacar a **pasear al**  
**perro.**



# TDA: En familia



Hacer  
**abdominales.**



# TDA: En familia



Hacer **senderismo** con un grupo de  
compañeros o en familia.

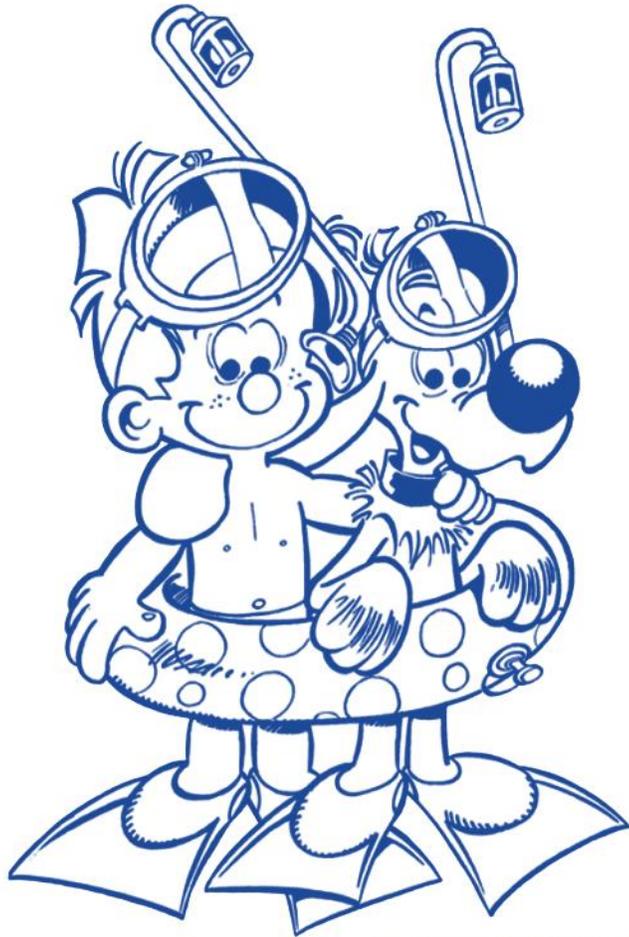


# TDA: En familia



Dar un paseo en  
**caballo**

# TDA: En familia



Lava a tu mascota

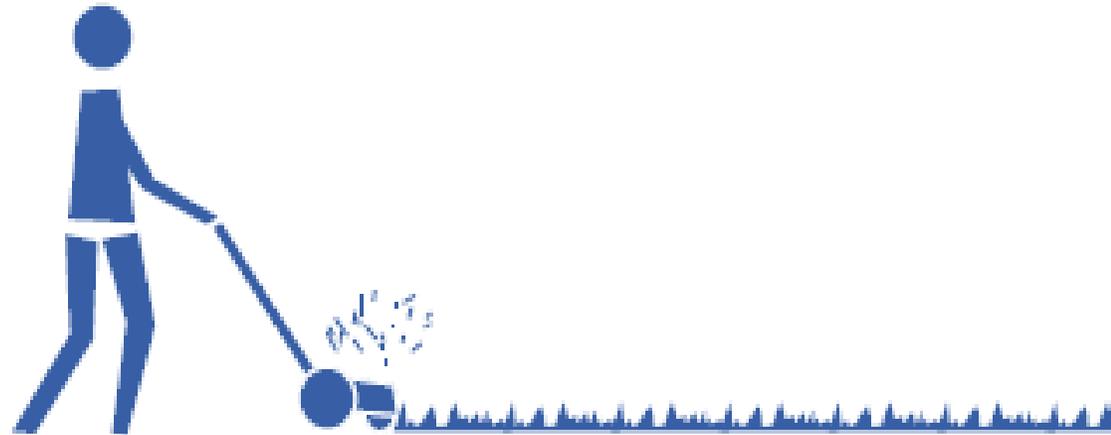
# TDA: En familia



Tomar clases de **baile**.



# TDA: En familia



Cortar el césped

# TDA: En familia

Dedica tiempo a cuidar las plantas, haz un poco de jardinería.



# TDA: En familia



Juega al **frisbee**

V+A: ¿Ayudamos a los adultos a tener una Vida + Activa?

**Existen enormes beneficios  
cuando se**

**Toman Decisiones  
Acertadas**

# Conclusión



Gobierno de Santa Fe



**SANTA FE  
AVANZA**

[www.santafe.gob.ar](http://www.santafe.gob.ar)

¡Muchas  
Gracias!

[julioerico@live.com](mailto:julioerico@live.com)

