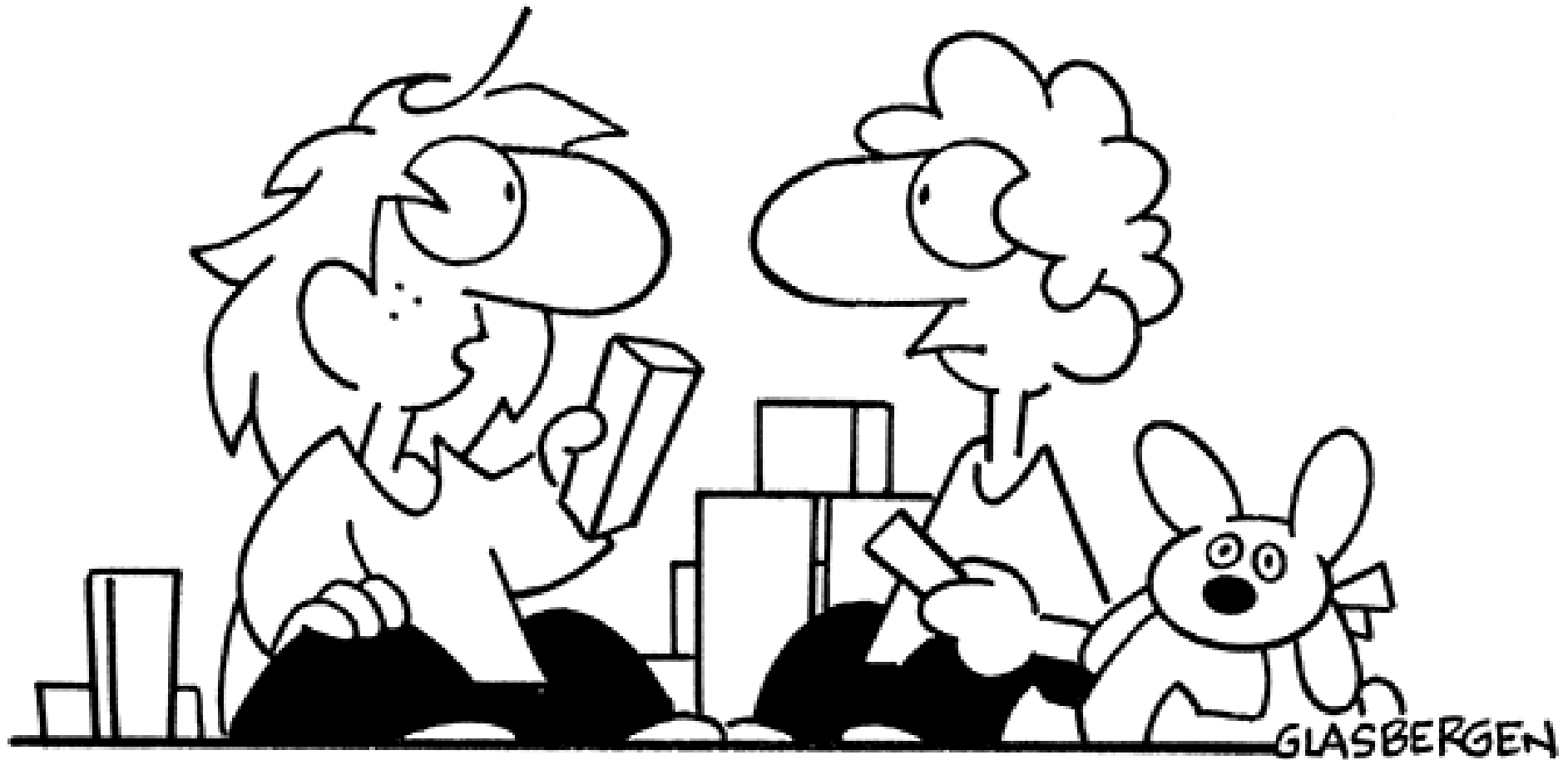


"El arte de enseñar es el arte de
ayudar a descubrir".

(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

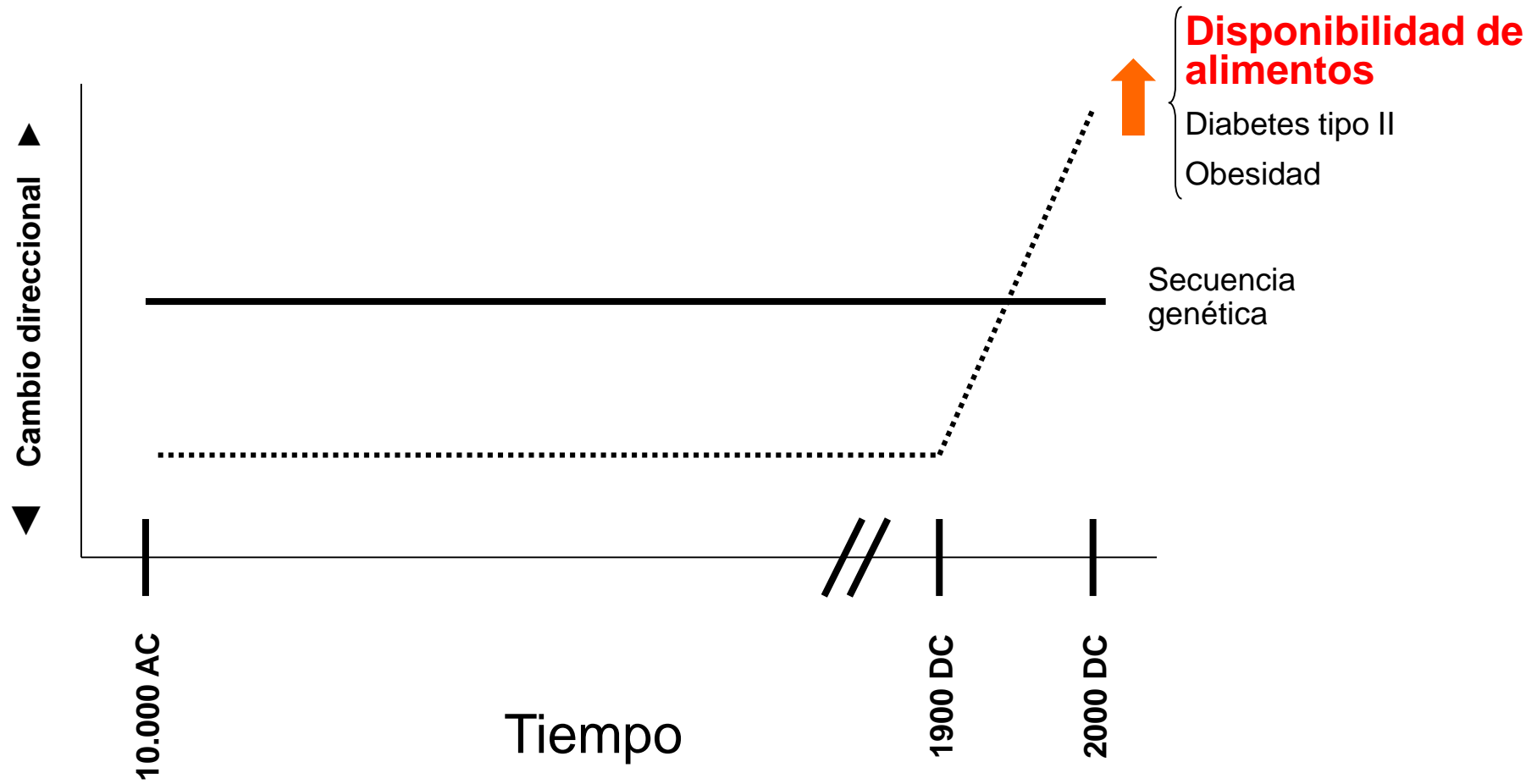


**SANTA FE
AVANZA**

www.santafe.gob.ar



Genética, actividad física y nutrición



¡Llueve comida!



DETERMINANTES DE LA OBESIDAD

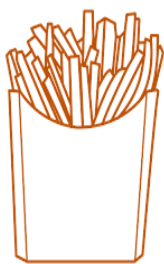
- Desplazamiento del consumo hacia alimentos ricos en calorías, grasas (grasas trans) e hidratos de carbono.
- Incremento del tamaño de las porciones.
- Régimen de precios que facilita el consumo de alimentos calóricos y restringe otras formas de alimentación.
- Predominio de alimentos industrializados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



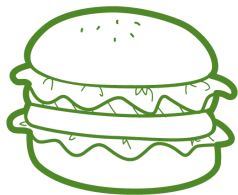
- Alimentos con mucha grasa y azúcar
- Porciones + grandes
- Alimentos industrializados (procesados)



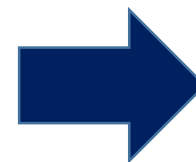
+++ Azúcar
+++ Sal



+++ Sal
+++ Grasa



+++ Grasa







DIETAS, INTENTOS DE SUICIDIO Y COMO EMPEZO A BAJAR

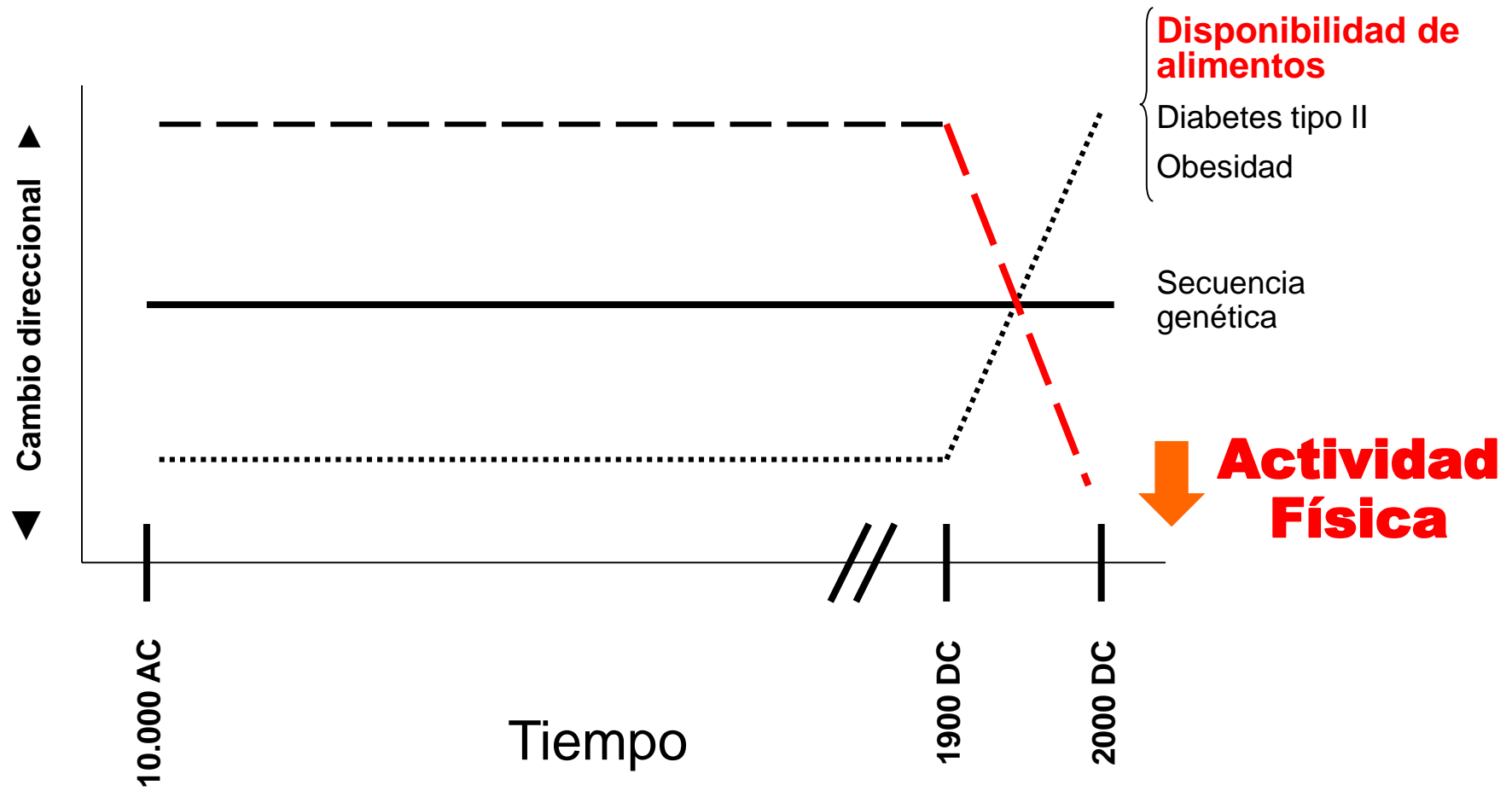
EL MAS OBEESO DEL MUNDO



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

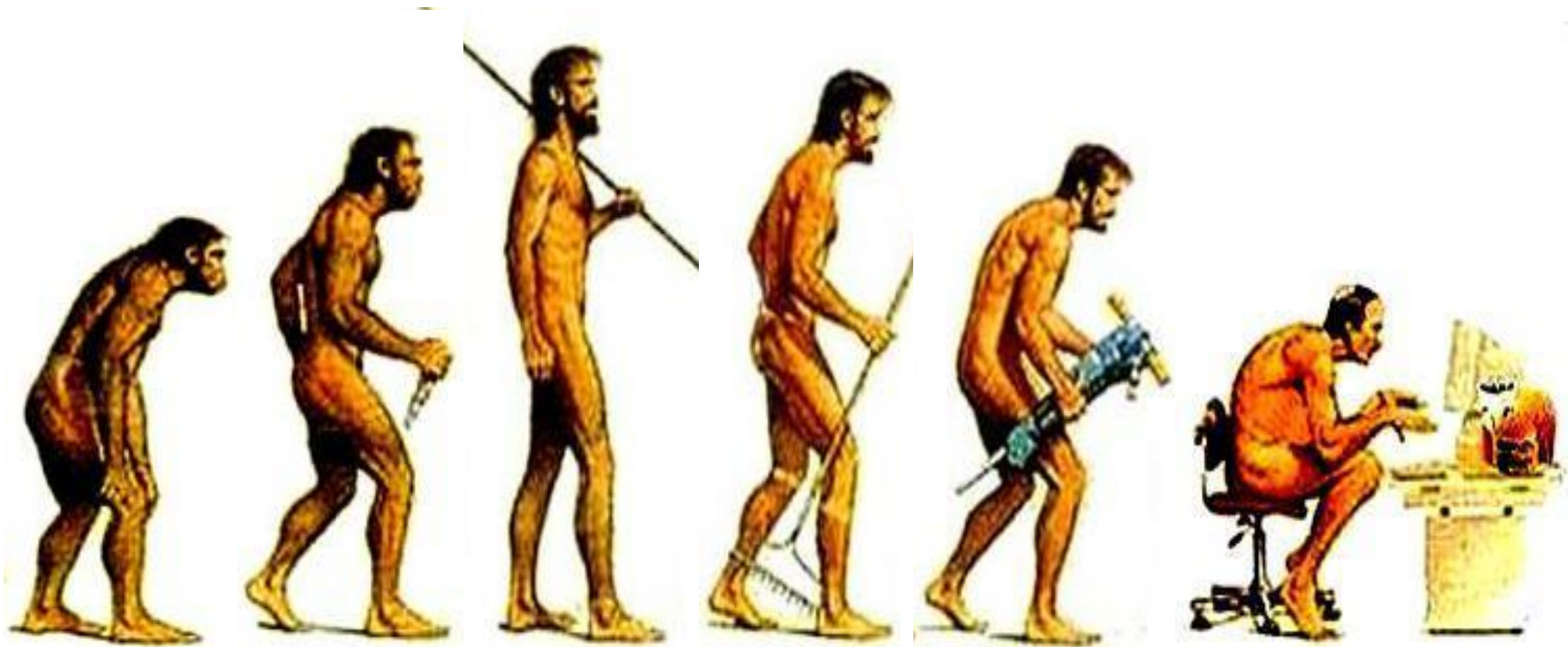


↑ Recreación sedentaria



↓ Oportunidades para realizar actividad física

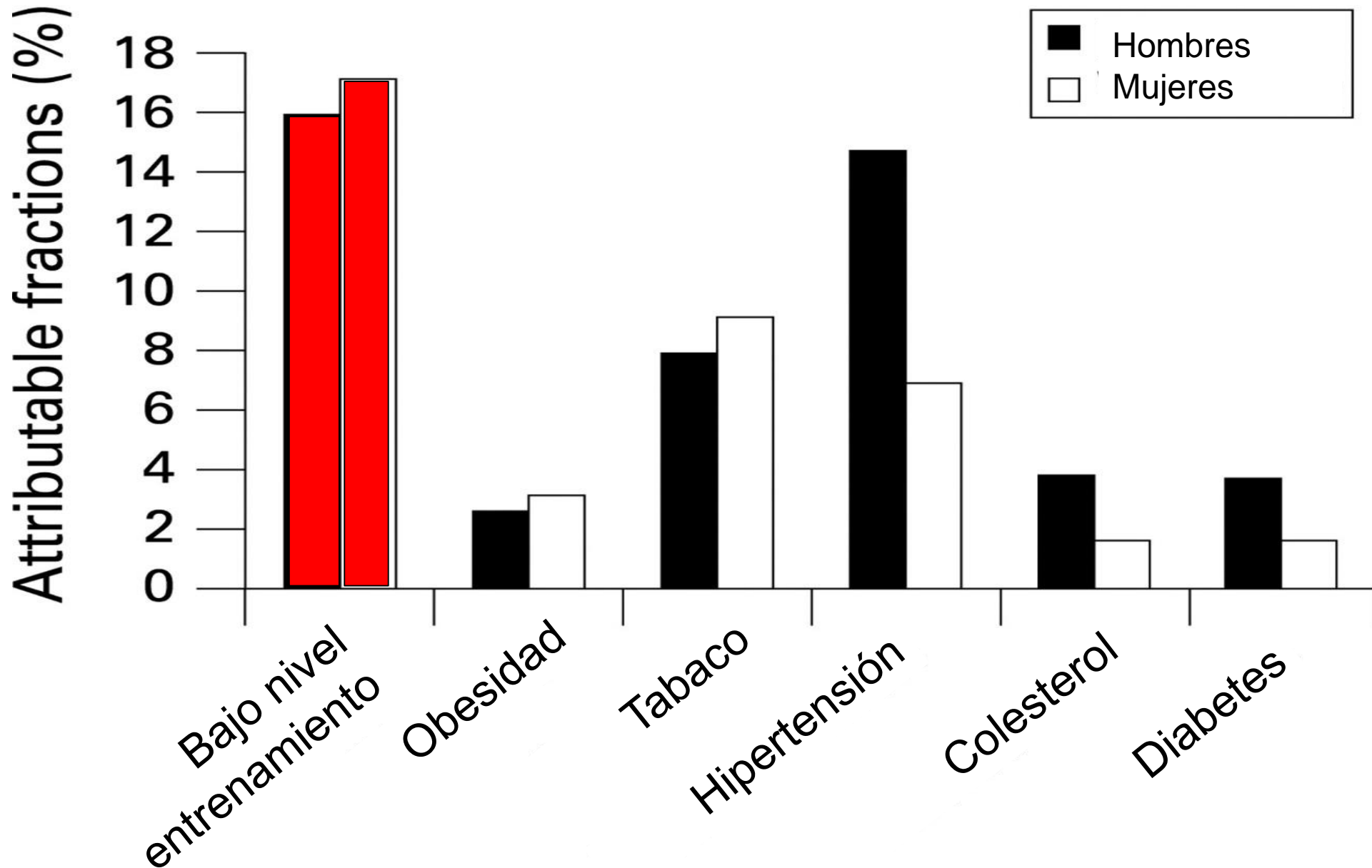




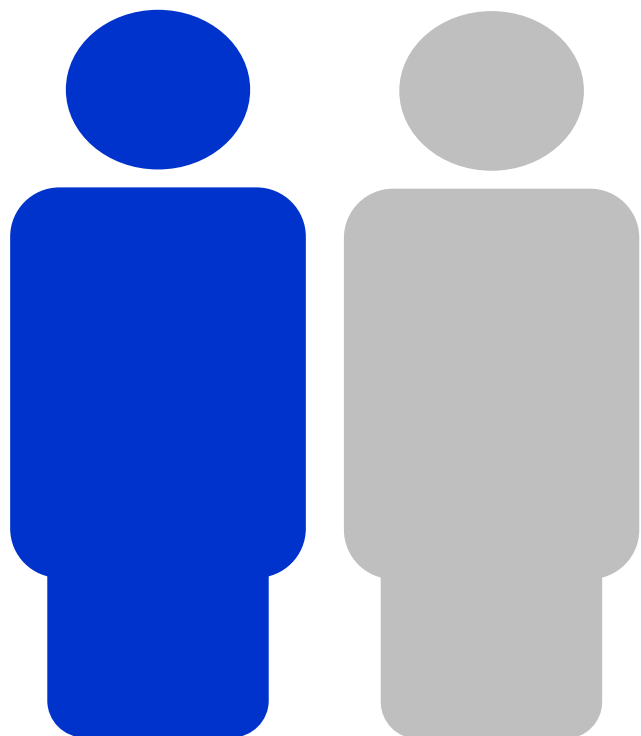
¿Qué causa más enfermedad en personas adultas?

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



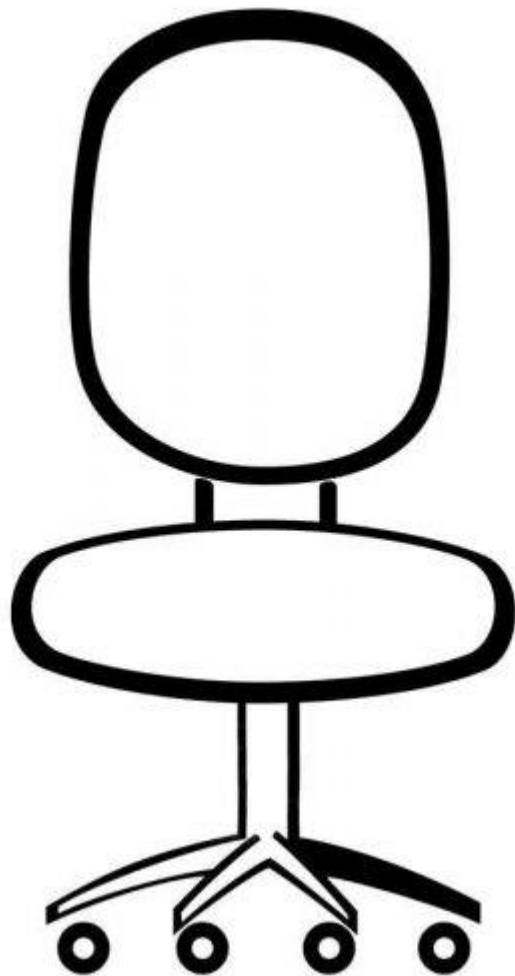


Attributable fractions (%) for all-cause deaths in 40 842 (3333 deaths) men and 12 943 (491 deaths) women in the Aerobics Center Longitudinal Study. Blair S N Br J Sports Med 2009;43:1-2



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

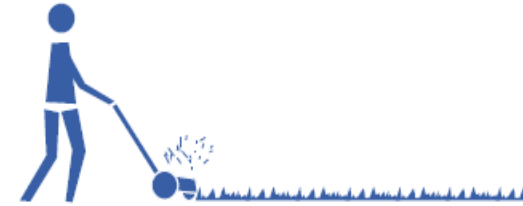
FALSO



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

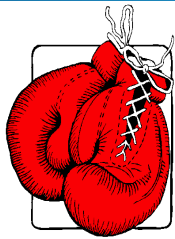
- Conclusiones

Ideas para Tomar Decisiones Acertadas

Para Mamá



Para Papá



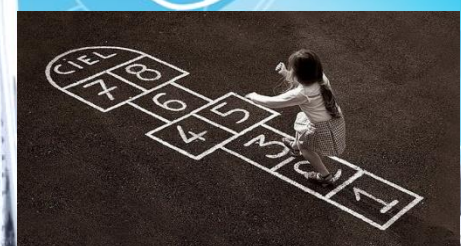
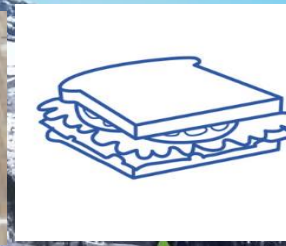
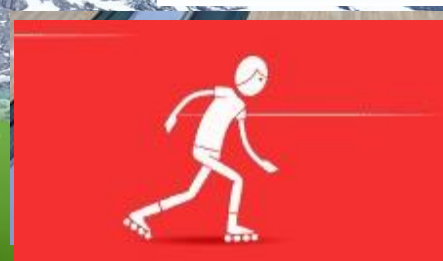
Para Todos



En trabajo



En Casa

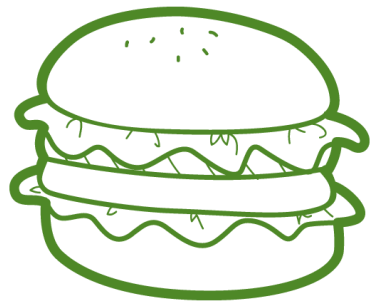




TDA : En el trabajo – Sándwiches

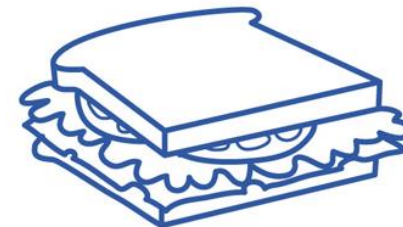
Hamburguesa

470 calorías o
79 minutos de trote



Sándwich de pollo a la plancha

250 calorías o
44 minutos de trote

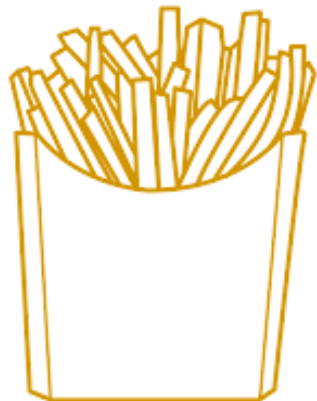




TDA : En el trabajo - Guarnición

Papas fritas

350 calorías o
62 minutos de trote



Ensalada

150 calorías o
26 minutos de trote





TDA : En el trabajo - Bebidas

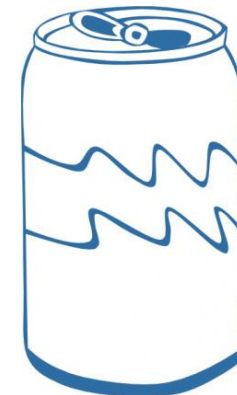
Café con leche

50 calorías o
9 minutos de trote



Gaseosa

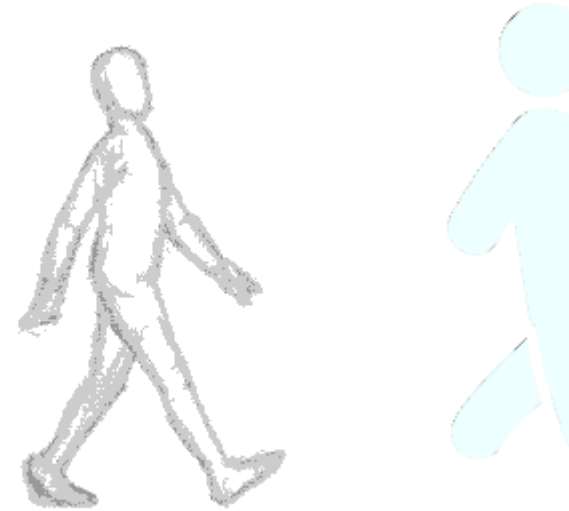
300 calorías o
53 minutos de trote





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

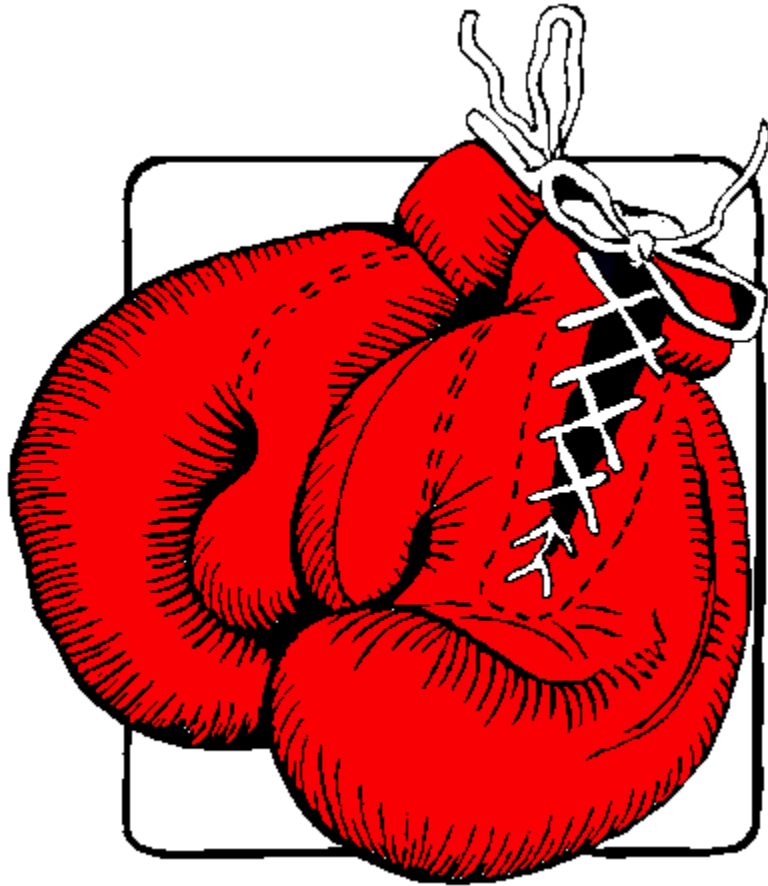


TDA: Para Papá



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

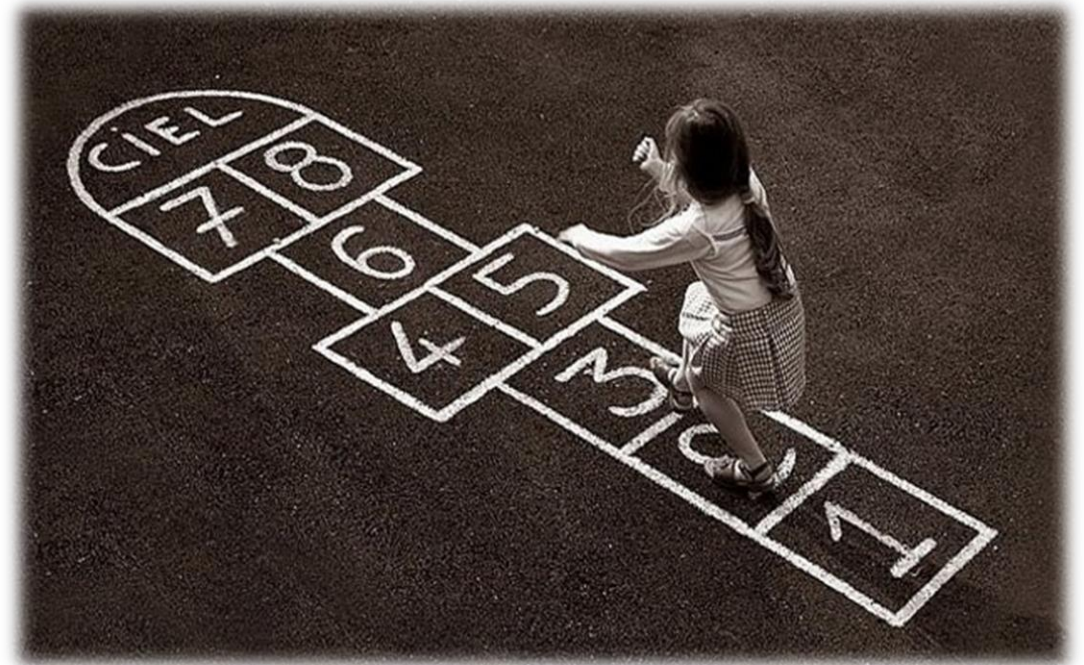


Ponerse **o**bjetivos
en el día a día

TDA: En familia



Jugar con los hijos
juegos tradicionales



TDA: En familia



Jugar en parques
infantiles y para adultos

V + A: En familia



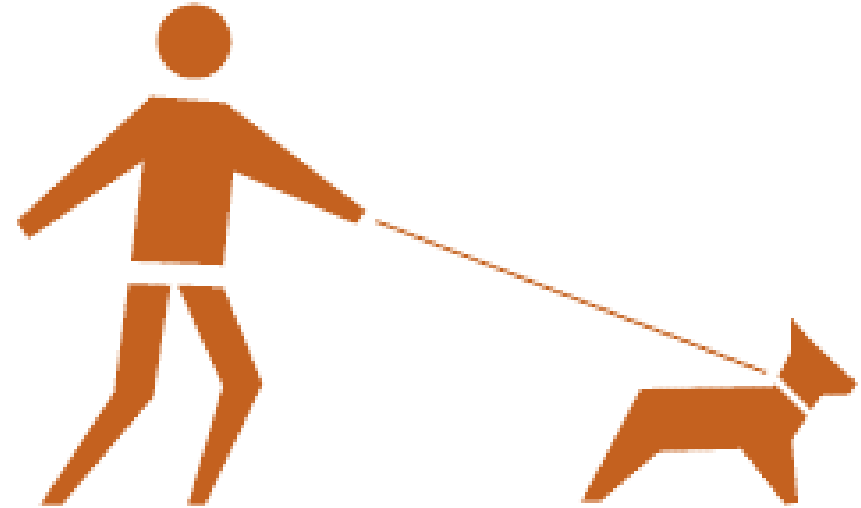
Saltar la **soga**.



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.

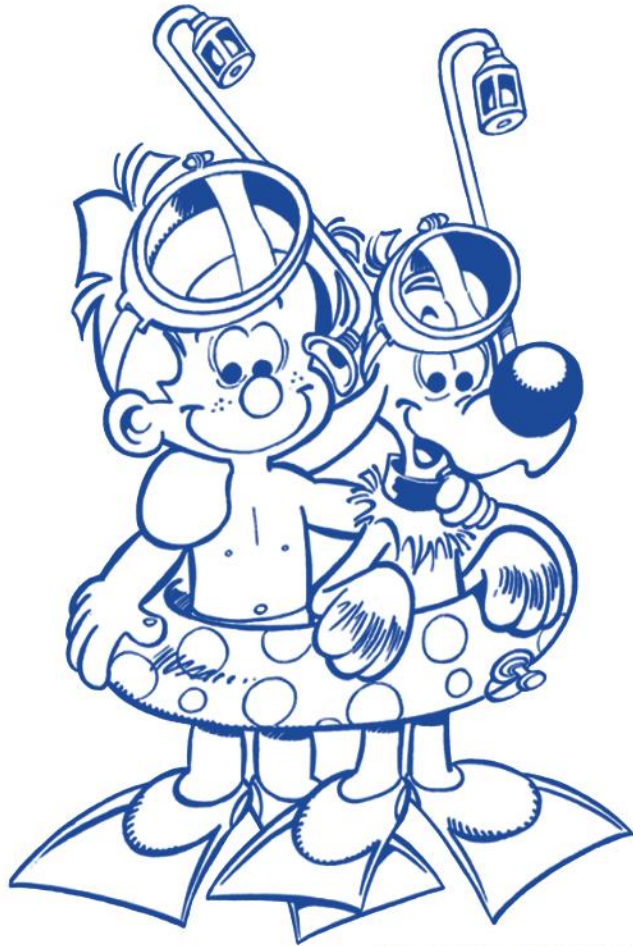


TDA: En familia



Dar un paseo en
caballo

TDA: En familia



Lava a tu mascota

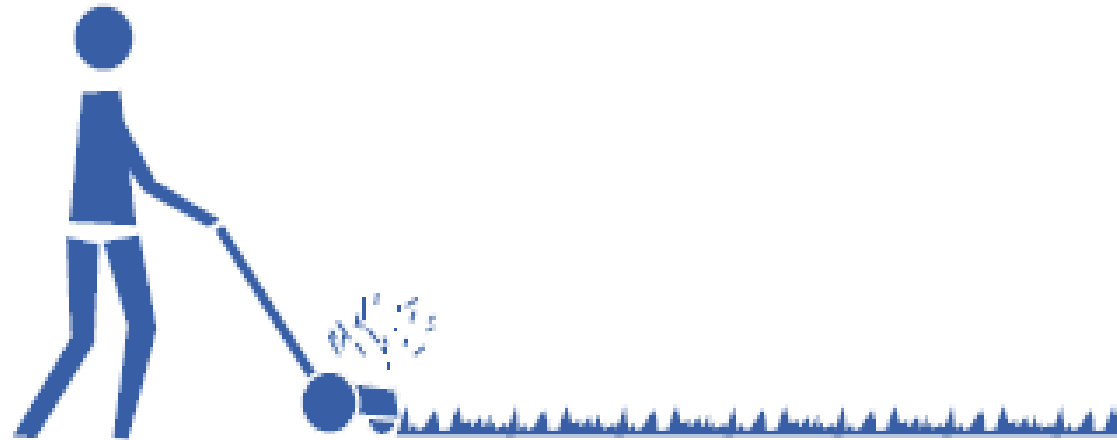
TDA: En familia



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

¡Muchas
Gracias!

julioerico@live.com

