USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Save the Children

FAMILIAS SIN FRONTERAS
Niñez migrante protegida

Historias para Adolescentes

ENTRE PANAS Y PATAS

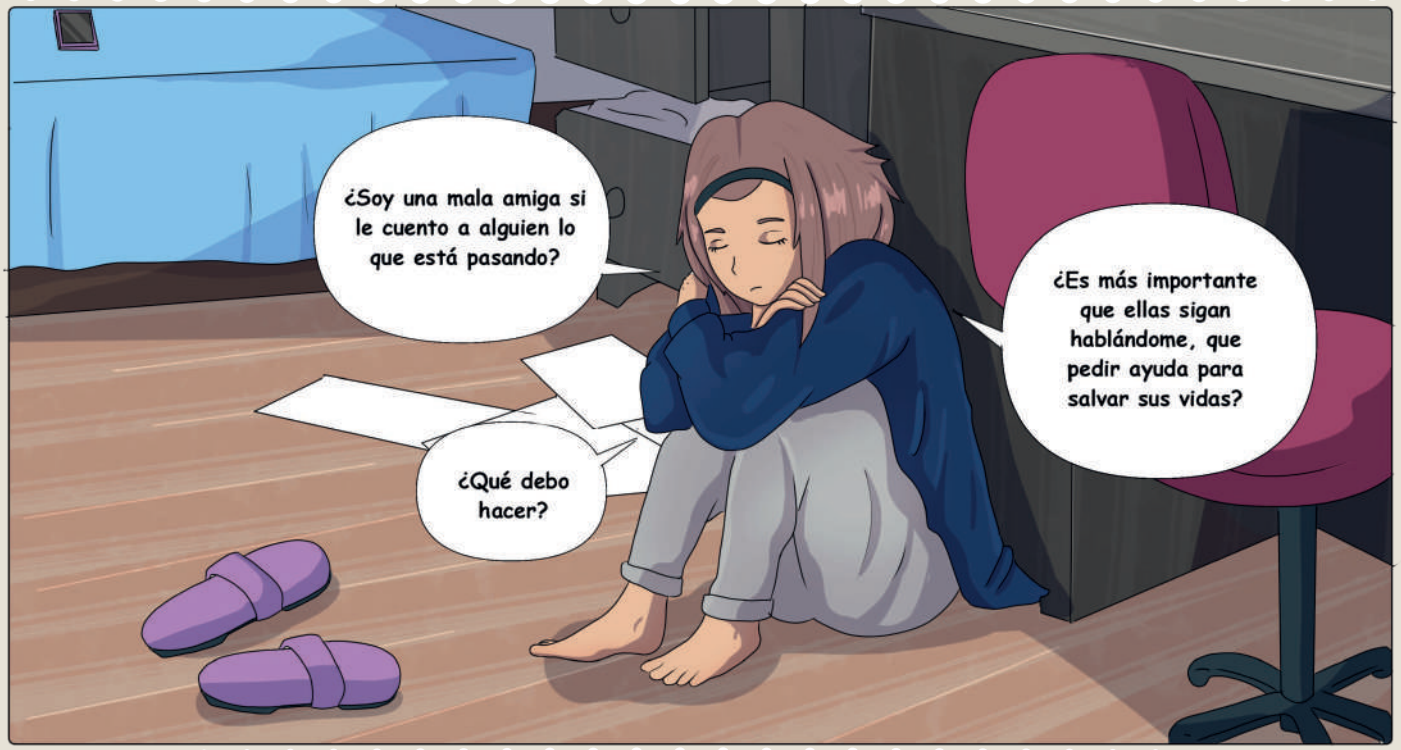
Edición alimentación saludable

"Un exterior saludable comienza en tu interior" - Robert Urich

¡Hola, chic@s! Bienvenidos a una edición más de su podcast favorito "Entre panas y patas". Yo soy "Fleyner, tu amigo, psicólogo y locutor preferido.
ON AIR
Chic@s,¿sabían que más de 10.5 millones de personas en el mundo sufren de anorexia, bulimia y otros trastornos alimenticios? La gran mayoría son adolescentes como tú. Esta semana nos dedicaremos a conocer y aprender sobre la alimentación saludable y los trastornos alimenticios. Así que estoy atento a sus comentarios. ¡Empecemos!
Instagram
Hola, Fleyner, te escribo porque no tengo a quién recurrir. Me da miedo que mis amigas me dejen de hablar por contarlo, pero necesito un consejo...
ARMY_DANCY
Soy Army_Dancy, tengo 15 años y aunque no lo creas me encantaba ir al colegio, especialmente porque tengo tres mejores amigas que son lo máximo. Nos conocemos desde pequeñas y disfruto mucho el tiempo con ellas. Bueno, eso era hasta hace unos meses...
¿Vomitaste? ¿Estás bien? ¿necesitas que llame a la profesora?
Ahora sí me quedará la falda para el cumple de Freder
No le cuentes a nadie o no te vuelvo a hablar.

Es más fácil y puedes comer lo que se te antoje. Todas lo hacen, tontis.
Esa tarde, en el cumple, ella misma se acercó y me contó que su hermana mayor le había dicho que, si quería bajar de peso rápidamente, el truco era comer y luego vomitar. Así se mantendría delgada. También me contó que mis otras dos amigas vomitan después de las comidas.
Mami, hoy también llego tarde, tengo otra tarea en grupo.
Desde ese día, he sabido que les mienten a sus mamás diciendo que tenemos trabajos grupales en casa de otra compañera. Se reúnen a hablar de sus "dietas" mientras se atracan de dulces, gaseosas, comida chatarra y luego corren al baño a vomitar... Y yo me siento preocupada, triste e impotente.
Una de mis amigas me confesó que quiere parar. Se ve pálida, enferma y cansada por el exceso de ejercicios. Dejó el canto por las heridas en su garganta y se la pasa encerrada para que sus papás no la vean.
Ya no quiero mentirles a mis papás, deseo ser la de antes, pero tengo miedo de que las chicas me dejen de hablar.
¡Chicas, somos mejores amigas, escúchenme por favor!
¡Ay, qué pesada!, no es nada malo nosotras sabemos lo que hacemos. Si eres nuestra amiga de verdad, no dirás nada.
He querido hablar con ellas, pero me ignoran y me acusan de intensa, que ellas tienen el control de las cosas, que no me preocupe.

Me pregunto ¿hasta dónde una persona puede guardar un secreto?


¿Soy una mala amiga si le cuento a alguien lo que está pasando?
¿Es más importante que ellas sigan hablándome, que pedir ayuda para salvar sus vidas?
¿Qué debo hacer?

Querida Army_Dancy, gracias por escribirnos tu historia. Eres una gran amiga. Para poder ayudarte, primero debemos saber qué son los *trastornos alimenticios*.
ON AIR

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

- Es la preocupación que se tiene por el peso y la comida. Afectan nuestra salud física y mental.
- Las personas que los padecen tienen una imagen distorsionada de su cuerpo y desarrollan una mala relación con los alimentos.
- Piensan que su apariencia es la que les da valor como personas.
- Pueden padecerlas mujeres y hombres, especialmente adolescentes.
- Pueden ser mortales.

CAUSAS

Existen diferentes causas, entre las cuales resaltan:

- Miedo a engordar.
- Baja autoestima y temor al rechazo.
- Problemas emocionales y/o familiares.
- Influencia social y/o moda: amigos, redes sociales, etc.
- Querer encajar en los moldes de "belleza" y "perfección" establecidos.

¿QUÉ ES LA BULIMIA?

Es un trastorno alimenticio que consiste en darse atracones de comida (comer en exceso) en periodos cortos para después eliminar todo, provocándose el vómito, usando laxantes y/o haciendo ejercicios en exceso y/o ayunos para evitar subir de peso.

Quienes padecen este trastorno sienten deseos incontrolables de comer, especialmente alimentos con alto valor calórico o comida chatarra en cortos periodos de tiempo.

CONSECUENCIAS NUTRICIONALES Y ORGÁNICAS	CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS	CONSECUENCIAS FÍSICAS
Bajos niveles de azúcar (hipoglucemia): Cuando los niveles de glucosa en la sangre están bajos la persona necesitará consumir algo dulce que los eleve.	Comer ese dulce creará un **sentimiento de culpa** que causa el provocarse el vómito o darse atracones, al sentir que perdió el control y surgen: **nerviosismo excesivo, ansiedad, irritabilidad,** etc.	Daños en **el sistema nervioso, sistema circulatorio, glandular y digestivo.**
Deficiencia de minerales: Los vómitos frecuentes y el uso de laxantes y diuréticos ocasionan perdidas graves de minerales, especialmente potasio, magnesio o zinc.	Esto lleva a comer compulsivamente, pues, aunque no se quiere comer para no engordar; el organismo necesita estos nutrientes y la llevará a darse atracones, surgiendo: **sentimientos de culpa y comportamientos destructivos.**	Pérdida del periodo menstrual.
Candidiasis: Produce una sustancia que convierte el azúcar en alcohol produciendo una baja absorción de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales como calcio y hierro.	Esto causa: **nerviosismo, pánico, miedo, taquicardias, sofocos y depresión.**	Hígado graso, daño en riñones y órganos genitales.

OJO

A diferencia de otros trastornos, la bulimia puede mantenerse oculta durante mucho tiempo, ya que quien lo padece muestra muchas veces un peso normal para el resto de las personas.

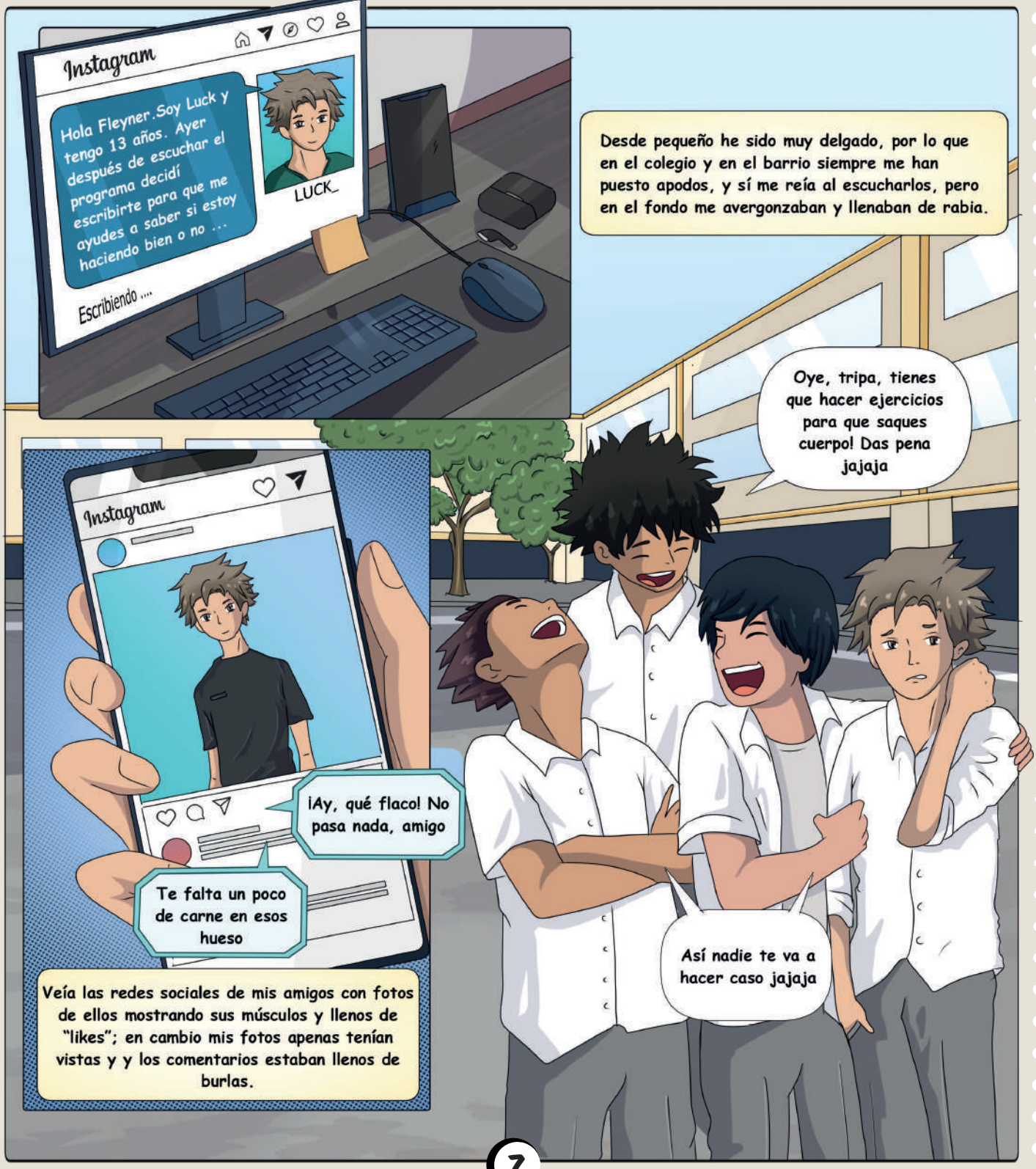
¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN QUE TIENE UN TRASTORNO ALIMENTICIO?

A veces podemos sentir que traicionamos a nuestr@s amig@s si contamos su secreto, pero debes recordar que un secreto se puede romper cuando la vida de la otra persona está en peligro.

En tiempos buenos y malos, l@s amig@s pueden convertirse en es@s herman@s que nos den la mano cuando perdamos el horizonte. ¡No lo olvides!

Debes pedir ayuda y contárselo a la persona adulta de tu confianza.

Es una tarde más en el famoso podcast que Fleyner conduce...
ON AIR
Les cuento que después de la carta de Army_Dancy, me llegaron cientos de mensajes sobre trastornos alimenticios; así que hoy vamos a conocer la historia del pana Luck.


Instagram
Hola Fleyner.Soy Luck y tengo 13 años. Ayer después de escuchar el programa decidí escribirte para que me ayudes a saber si estoy haciendo bien o no ...
LUCK_
Escribiendo ....
Desde pequeño he sido muy delgado, por lo que en el colegio y en el barrio siempre me han puesto apodos, y sí me reía al escucharlos, pero en el fondo me avergonzaban y llenaban de rabia.
Oye, tripa, tienes que hacer ejercicios para que saques cuerpo! Das pena jajaja
Instagram
¡Ay, qué flaco! No pasa nada, amigo
Te falta un poco de carne en esos hueso
Así nadie te va a hacer caso jajaja
Veía las redes sociales de mis amigos con fotos de ellos mostrando sus músculos y llenos de "likes"; en cambio mis fotos apenas tenían vistas y y los comentarios estaban llenos de burlas.

Desde ese día, esa rabia me llevó a hacer ejercicios cada vez más seguido. Ahora me ejercito alrededor de 5 horas al día y mi dieta alimentaria es muy estricta y no puedo dejar de cumplirla.

Los comentarios en mis fotos son diferentes y soy más popular. No pienso parar de hacer ejercicios.

Instagram

¡Mío! <3

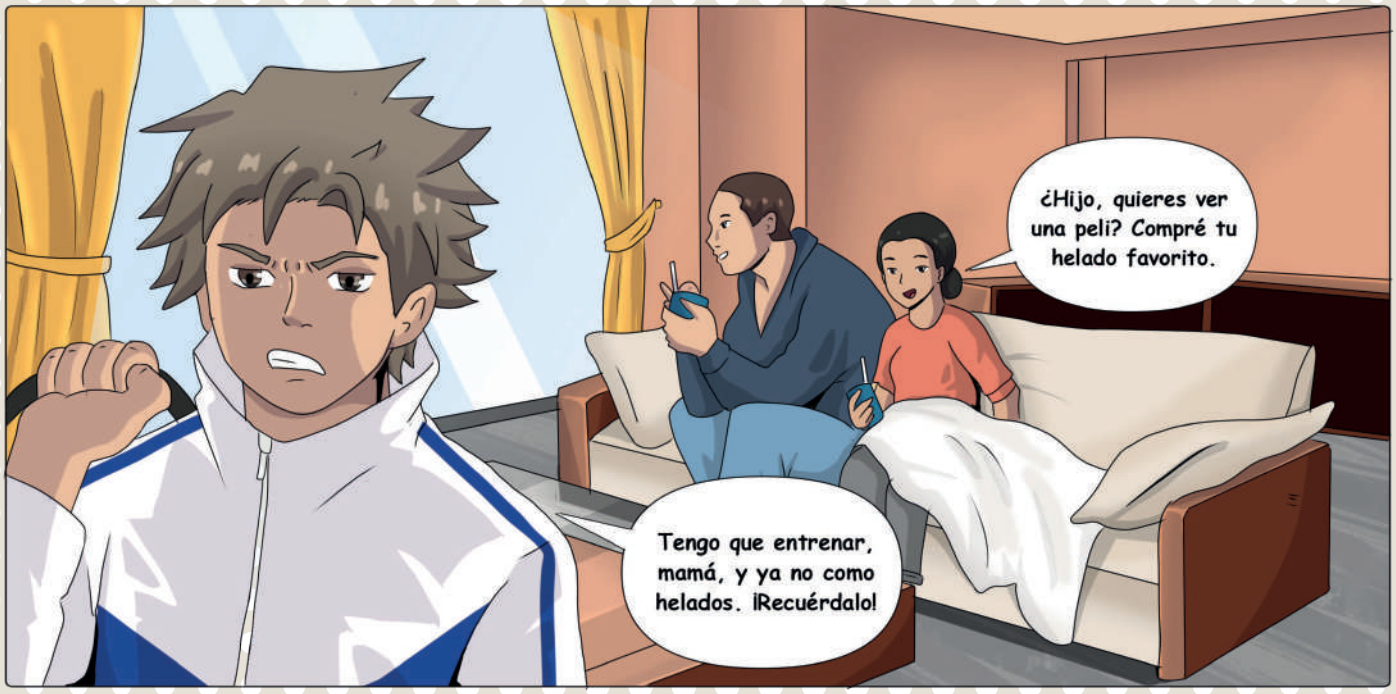
Recuerda: ¡No podemos parar de entrenar!

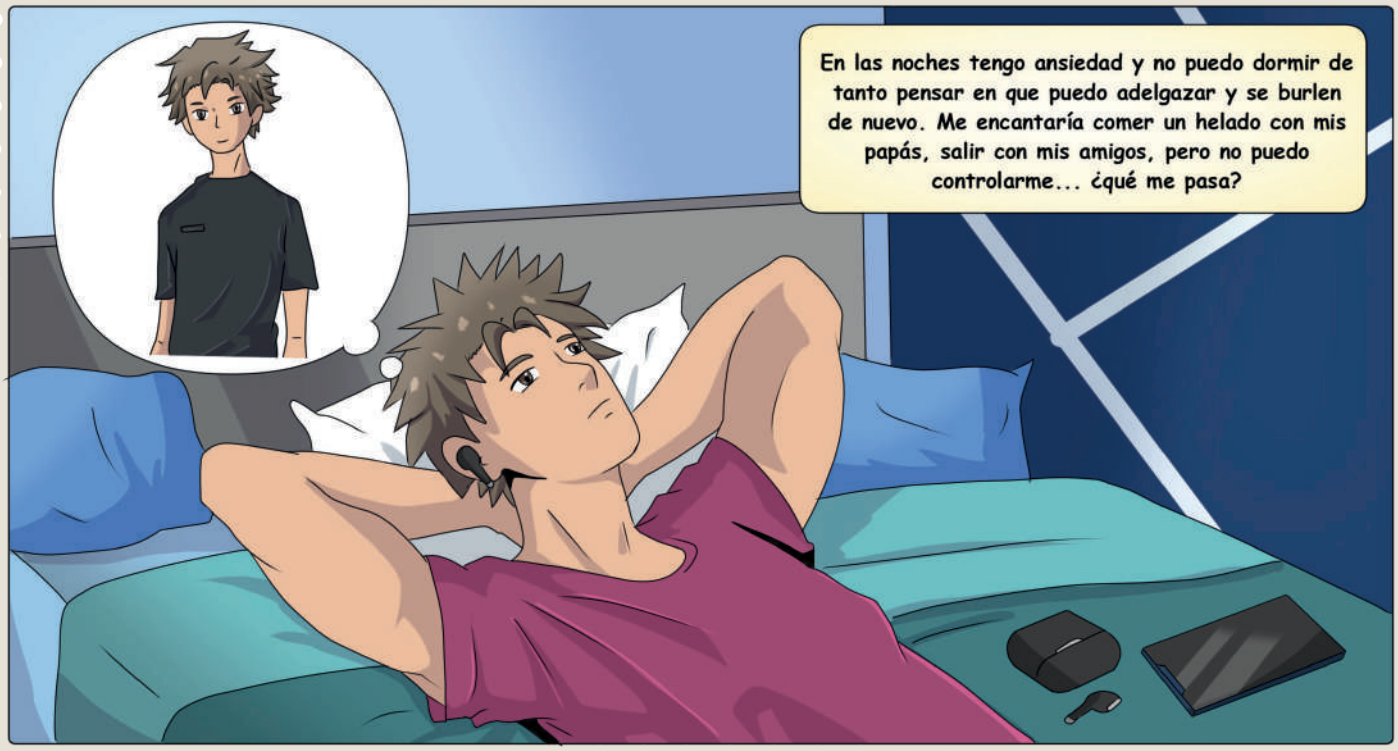
A veces creo que está bien lo que hago. Tengo una amiga a la que le pasa lo mismo y nos ayudamos a aumentar la masa muscular entrenando juntos... pero...

...sé que he dejado de salir con mis amigos y hacer cosas que me gustaba hacer antes, pero solo recordar cómo me veía, hace que no pueda parar ¡Odiaba mi cuerpo y cómo se burlaban de mí!

¿Vamos a jugar play donde Max? Hace tiempo que no te vemos.

¡Les dije que no puedo, tengo que entrenar!


¿Hijo, quieres ver una peli? Compré tu helado favorito.
Tengo que entrenar, mamá, y ya no como helados. ¡Recuérdalo!


En las noches tengo ansiedad y no puedo dormir de tanto pensar en que puedo adelgazar y se burlen de nuevo. Me encantaría comer un helado con mis papás, salir con mis amigos, pero no puedo controlarme... ¿qué me pasa?

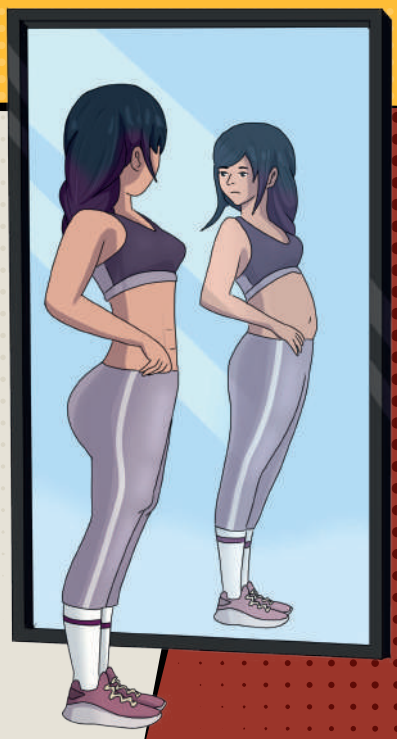
ON AIR
Pana Luck, sé que muchos oyentes se sentirán identificados con tu historia.
¿Has escuchado hablar de la Vigorexia?

¿VIGOREXIA? ¿QUÉ ES ESO?

Trastorno alimenticio en el que la persona rechaza su apariencia física y se obsesiona por aumentar su masa muscular a cualquier costo.

SÍNTOMAS

- Dietas restrictivas en consumo exagerado de proteínas y carbohidratos, suplementos alimentarios, anabolizantes y/u hormonas.
- Entrenar exageradamente sin importar si tienes lesiones.
- Estresarse cuando se salta un entrenamiento o una comida.
- Bajo rendimiento escolar al descuidar sus estudios.
- Abandono de actividades que antes disfrutaba.



CAUSAS

- La idealización del cuerpo en las redes sociales y medios de comunicación que muestran cuerpos “exageradamente perfectos” y fuera de la realidad.
- Buscar la aprobación y aceptación de su cuerpo e imagen por parte de los demás, sin medir los peligros y riesgos.

CONSECUENCIAS NUTRICIONALES Y ORGÁNICAS

Déficit nutricional severo: el consumo exagerado de proteínas y carbohidratos te priva de comer otros alimentos que brindan calidad y variedad de nutrientes a la dieta.

Al eliminar las grasas de la alimentación, quitas la principal fuente de energía del organismo, dejas sin protección a algunos órganos y no absorberás las vitaminas que necesita tu organismo.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

- Baja autoestima.
- Mayor nerviosismo, irritabilidad y agresividad.
- Ansiedad, depresión, autolesiones, ideas suicidas.

CONSECUENCIAS FÍSICAS

- Problemas en el corazón, riñones e hígado.
- Lesiones de músculos y articulaciones.
- Insomnio y/o cansancio extremo.
- Problemas hormonales en hombres y mujeres.
- Problemas en la menstruación.
- Osteoporosis: debilidad en los huesos.
- Daños al sistema nervioso y al sistema endocrino.

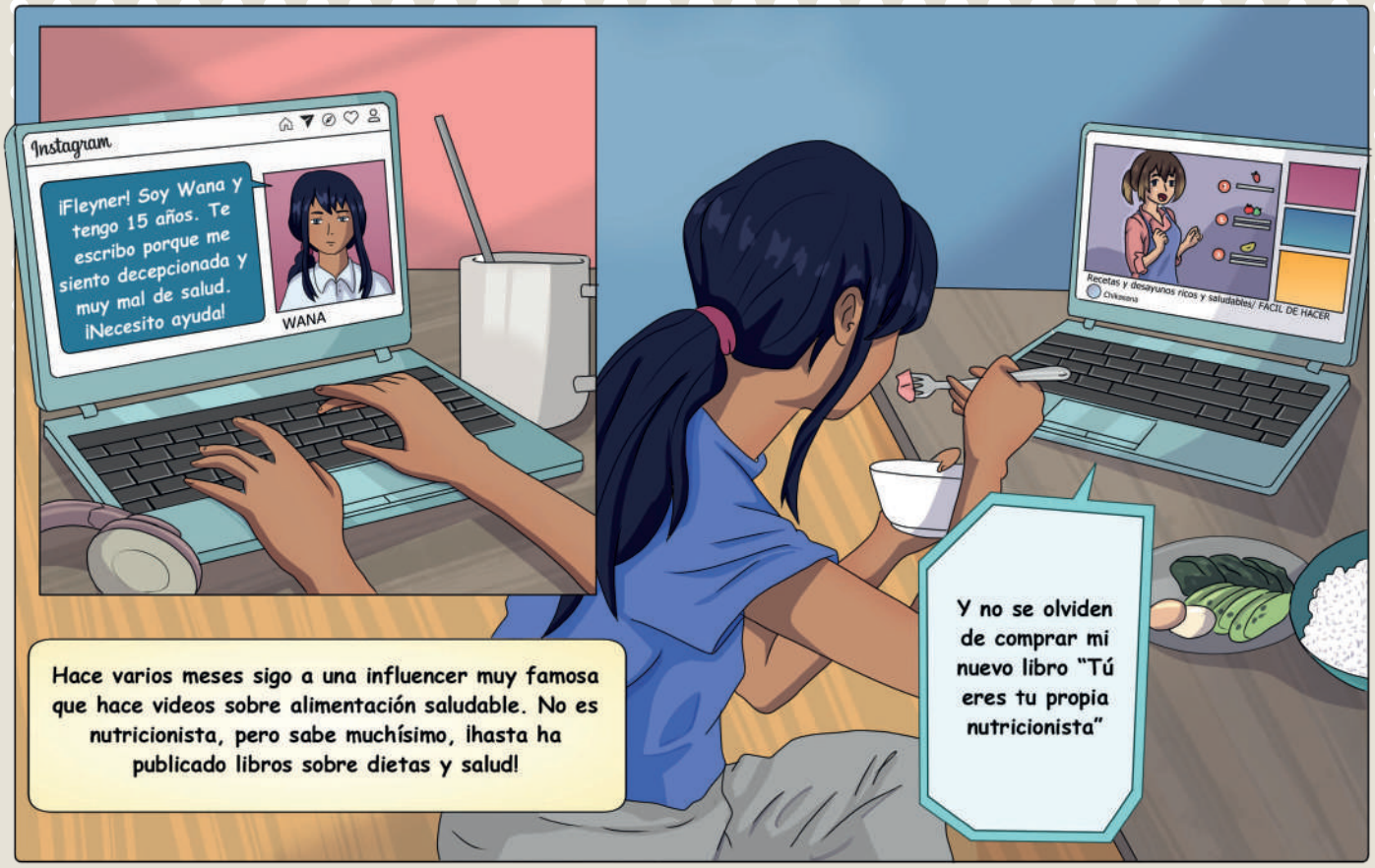
DEBES RECORDAR

El ejercicio físico ayuda a que nuestro cuerpo esté saludable, pero es más importante alimentar tu cuerpo adecuadamente; y tu mente y corazón escuchando a quienes desean lo mejor para ti.

Tu valor como persona no lo determinan las redes sociales, la moda, ni las demás personas.

Una dieta balanceada y guiada por un(a) nutricionista te ayudará a sentirte bien contigo mism@, fresc@ y mucho más saludable.

¡Hoy en "Entre panas y patas" empezaremos leyendo la historia de "Wana"!
ON AIR


Instagram
¡Fleyner! Soy Wana y tengo 15 años. Te escribo porque me siento decepcionada y muy mal de salud. ¡Necesito ayuda!
WANA
Recetas y desayunos ricos y saludables/ FÁCIL DE HACER
Chikasana
Hace varios meses sigo a una influencer muy famosa que hace videos sobre alimentación saludable. No es nutricionista, pero sabe muchísimo, ¡hasta ha publicado libros sobre dietas y salud!
Y no se olviden de comprar mi nuevo libro "Tú eres tu propia nutricionista"

Con "Chika sana" he aprendido que debo ser muy selecta y estricta con los alimentos que como y en la forma de prepararlos: no como nada que no sea natural, nada de carnes ni frutas del supermercado.
0% grasas

"Chika sana" dice que salir a comer a la calle es dañino, así que hace mucho dejé de salir con mi familia y mis amig@s.

No iré, no como ensalada de frutas. ¿acaso saben dónde cultivan las frutas y verduras de ese restaurante?

Hija, solo come un trocito. Te prometo que la hice lo más natural que pude.

¡No puedo, mamá! ¡Nada de harinas procesadas, ni colorantes!

Y bueno... en mi cumpleaños rechacé la torta que me preparó mi mamá y la verdad... recuerdo que me encantaba...

El problema es que hace dos meses empecé a sentirme débil y me mareo mucho, me tiemblan las manos, me duele la cabeza, se me cae el cabello y mi menstruación ha dejado de bajarme.

Periodo Atrasado
35 días

Además, me cuesta concentrarme al estudiar y no pienso en otra cosa que no sea mi alimentación ... pero ahora ya no sé si hice bien después de enterarme de lo que se descubrió de "Chika sana" ...

¿Qué me está pasando si como muy saludable?

En su entrevista confesó que su propia "dieta saludable" la enfermó... ¡y tenía los síntomas que yo tengo!

Por eso, su doctor y su nutricionista incluyeron el consumo de alimentos ricos en vitaminas, minerales y otras sustancias necesarias para que nuestro cuerpo funcione bien.... Alimentos que ella siguió diciendo que eran "dañinos" y que NO debíamos consumir.

¡Chika sana engaña a sus seguidores!

¡Se le descubrió comiendo carne en un restaurante!

¡Seguidoras denuncian que sus dietas y consejos afectaron su salud!

¡Ella misma se enfermó al seguir sus propias dietas extremas!!!

¡Puso en peligro la vida de sus seguidores con sus malos consejos!

¡Salen a la luz videos de la influencer en donde disfruta de una rica torta de chocolate por su cumpleaños!

Leo las denuncias y hay chicas que nunca contaron lo que les pasaba y están muy graves. Padres que no tienen dinero para las medicinas y "Chika sana" solo dice que ella no obligó a nadie a nada.

¡Necesito ayuda profesional!

A Chika sana no le importamos.

Mi hermana está con anemia

Me siento engañada y hasta tonta por haber confiado ciegamente en los consejos de esta influencer. ¿porqué "Chika sana" nos mintió?

Tú eres tu propio nutricionista

¿por qué no puedo comer una simple ensalada sin pensar en que me hará daño?

No sé cómo decirles a mis papás lo que me pasa. Lo peor es que sigo preocupada por los alimentos y me cuesta comer normalmente porque pienso en los gramos, la calidad, si son naturales... ¿qué me aconsejas?

Me apena mucho lo que estás pasando, pero con decisión y paciencia puedes mejorar las cosas...

¿Conoces la palabra "Ortorexia"?

ON AIR

ORTOREXIA

Consiste en la obsesión por la comida sana y puede causar graves daños a la persona.

Las personas que sufren este transtorno:

Se obligan a seguir una dieta estricta y restrictiva y van descartando de su dieta todo aquello que consideren "no saludable", como carnes azúcares, grasa, harinas refinadas, etc.

¿Cual es el problema de evitar estos alimentos?

En que NO sustituyen los alimentos que dejan de comer y sin una dieta adecuada y supervisión de una@ nutricionista pueden llegar a causar daños graves a su organismo al privarle de recibir los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, en especial cuando como tú estás en pleno desarrollo y crecimiento.

EN RESUMEN

La ortorexia inicia con las ganas de mejorar la alimentación y se convierte en el extremo de lo saludable. Entonces, lo que empezó como una elección saludable, se convierte en una obsesión peligrosa.

SINTOMAS

- Preocupación excesiva por todo lo que come.
- Sienten culpa y se castigan con dietas y ayunos más rígidos cuando comen algo que consideran no saludable.
- Obsesión en la forma de preparación de los alimentos: cortar, pelar; solo usan determinados instrumentos para cocinar, etc.
- Eliminan de su dieta alimentos como: carnes, grasas, azúcar (esto incluye algunas frutas, etc)
- Gastan muchas horas creando su menú y preparando las comidas, dejando atrás otras actividades que antes disfrutaban.
- Hablan orgulloso@s de sus reglas de alimentación con otras personas y juzgan a quienes no sigan su régimen alimentario

CONSECUENCIAS NUTRICIONALES Y ORGÁNICAS	CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS	CONSECUENCIAS FÍSICAS
Déficit de vitaminas y minerales necesarios para que su organismo funcione bien.	• Baja autoestima • Ansiedad, estrés, depresión • Trastornos obsesivos • Enojo, ira irritabilidad, dificultades de concentración y atención, incapacidad para disfrutar de actividades que antes realizaba.	• Anemia y/o desnutrición • Osteoporosis (huesos débiles) • Infecciones • Enfermedades digestivas, renales o cardíacas. • Problemas de tiroides, problemas al corazón • Pérdida de peso, infertilidad • Falta de energía y fatiga

TIPS PARA RECONOCER A UN FALSO COMUNICADOR NUTRICIONAL EN LAS REDES

1. Citas. Que sustente sus afirmaciones en estudios científicos y cite artículos o publicaciones de prestigio, **es buena señal.**

2. Plataformas. Además de las redes sociales, ¿aparece en otros medios, como la radio, la prensa escrita o la televisión? ¿en cuáles? Aparecer en medios no significa necesariamente ser un buen profesional, **pero sí expone más su mensaje al control de otros expertos en el tema.**

3. Redes sociales. Que un comunicador esté bien valorado y acompañado por otros profesionales suele ser buena señal. ¿Se relaciona en redes con otros influencers? ¿Tiene prestigio entre sus colegas de profesión? Si no goza de respaldo profesional o solo se preocupa por difundir sus propios mensajes, **desconfía.**

4. Promesas. Si el influencer te promete curas milagrosas, pérdidas de peso infalibles, **desconfía.** Y si defiende la existencia de superalimentos o sugiere métodos y sustancias alternativas, **huye.**

5. Formación. Un comunicador en alimentación debe ser un profesional sanitario; puede ser graduado en Nutrición Humana y Dietética, licenciado en Medicina, especialista en Seguridad Alimentaria y/o en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. En redes sociales un dietista-nutricionista debe ser tan profesional como en su consulta. **Debe actuar siempre con ética, al servicio de la población no de los likes.**

6. Ventas. ¿De qué vive el influencer? ¿Cuál es su fuente de ingresos? Muchos comunicadores de las redes viven de la publicidad o crean un método propio y venden sus productos adelgazantes sin importarles tu salud, **solo quieren ganar dinero.**

Fuente de referencia: Revista de Nutrición Consumer. https://www.consumer.es/alimentacion/influencers-alimentacion-descubrir-falsos-gurus.html

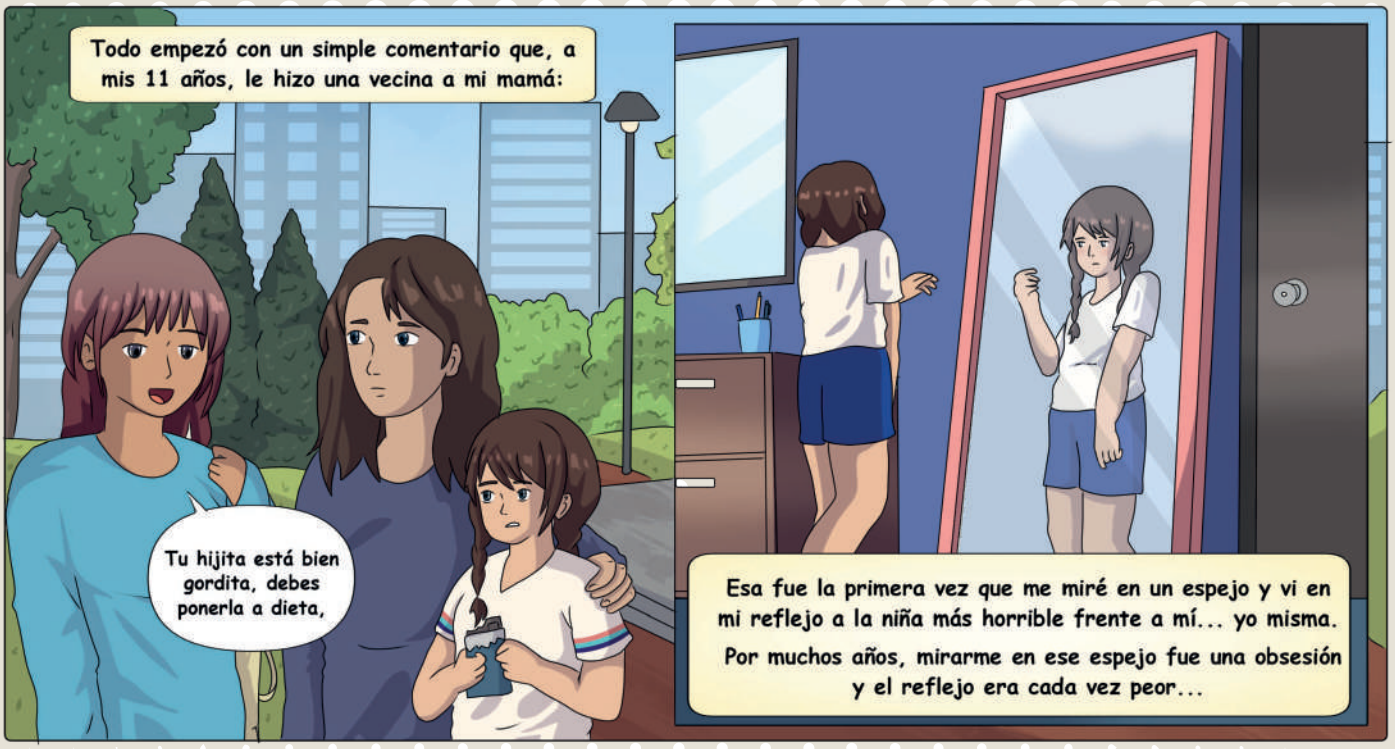
DEBES RECORDAR

CUIDADO, la mayoría de influencers no poseen los conocimientos necesarios para poder hablar sobre temas, como: salud, nutrición, cuidados de belleza, deporte y/o el ejercicio físico.

Todo exceso es dañino; entonces, puedes tener una alimentación saludable y aun así disfrutar de tus alimentos favoritos sin exagerar en su consumo y selección.

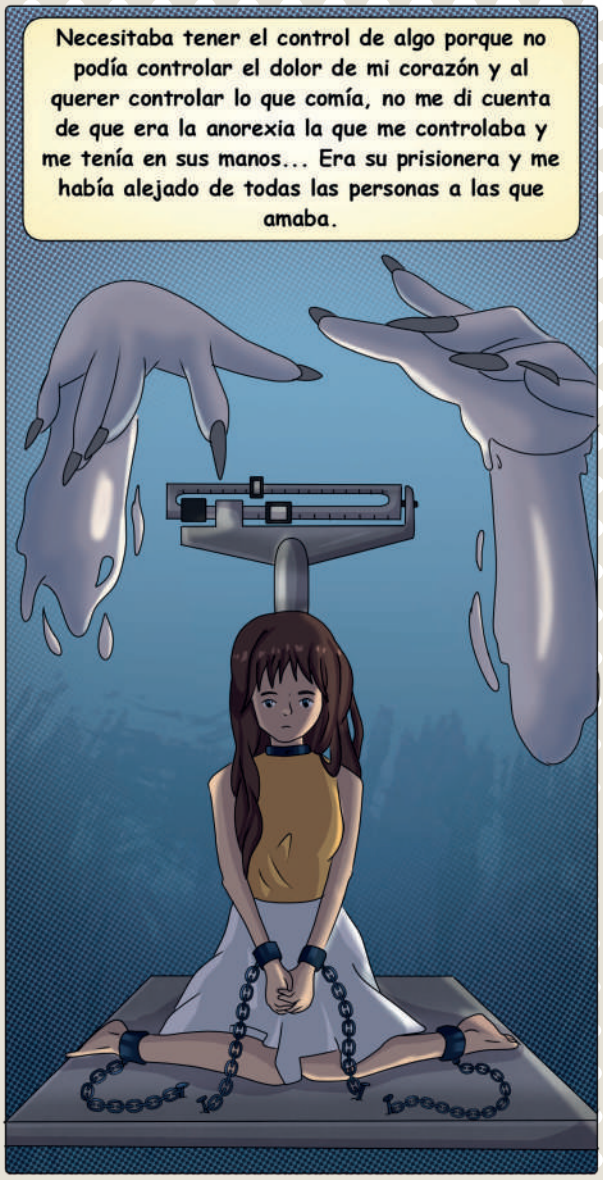
Si deseas aprender a comer saludable e inteligentemente, debes de ir al Nutricionista. Ell@s son “Educadores en alimentación” y son quienes te enseñarán qué alimentos debes consumir según la necesidad de tu organismo y tu estado de salud.

ON AIR
Hoy arrancamos el programa de una manera diferente, esta vez contaremos con la protagonista del caso, aquí en el estudio. Ella no tiene un alias, desea que todos la conozcan y escuchen. ¡Demos la bienvenida a Yerlis!
Gracias, Fleyner, ¡Hola, chic@s! Soy Yerlis y tengo 16 años. Quiero compartirles mi historia, esperando que pueda ser de ayuda a quienes estén pasando por lo que yo pasé...

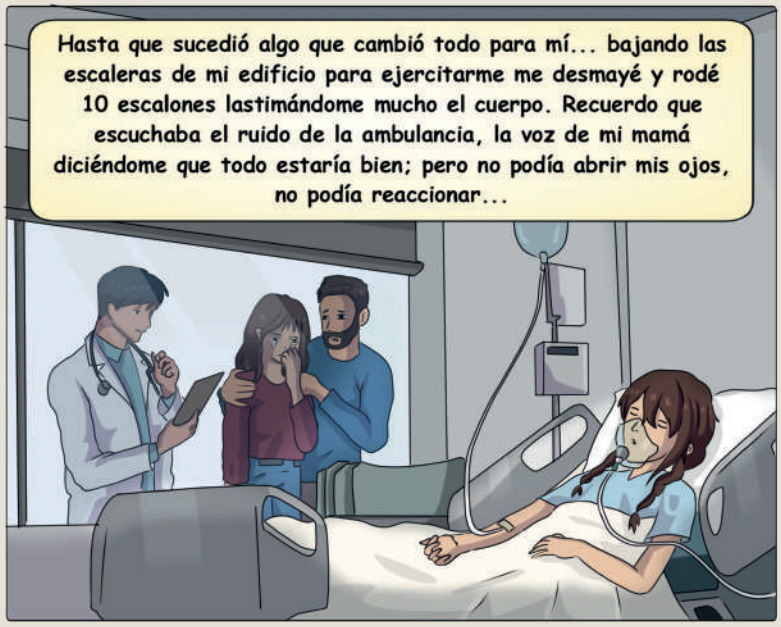

Todo empezó con un simple comentario que, a mis 11 años, le hizo una vecina a mi mamá:
Tu hijita está bien gordita, debes ponerla a dieta,
Esa fue la primera vez que me miré en un espejo y vi en mi reflejo a la niña más horrible frente a mí... yo misma.
Por muchos años, mirarme en ese espejo fue una obsesión y el reflejo era cada vez peor...

Todo empeoró cuando entré a secundaria; solo era gruesa y más grande que mis compañeras; pero me convertí en el blanco de comentarios y apodos hirientes en el cole, en casa y en las redes sociales.
¡Hijita, ya no comas tanta arepa, estás subiendo de peso!
¿Qué yo le gusto? ¡que se olvidé! jajaja, Muy gorda para mí.
¡Gorda! jajaja
Han visto sus fotos en Instagram? ¡Se le ve gordísima!
Pasé de ser la chica más risueña y alegre a la más callada, acomplejada y triste.
¡Debo comer menos y correr más!
Los comentarios comenzaron a estresarme y cuando terminaba de comer, corría a la balanza a pesarme. Llevaba un centímetro a todos lados para controlar mis medidas, hacía ejercicio todo el día y nada era suficiente...
Cualquiera puede hacer un ayuno intermitente.
¡Compra mis nuevas pastillas para adelgazar y verás los resultados rapidísimo!
Entonces pensé que la solución más rápida era dejar de comer, y así lo hice. Busqué información en las redes sobre pérdida de peso, tomé laxantes, inicié dietas estrictas, ayunos hasta de 24 horas por semanas y meses...

ON AIR
¿Bajé de peso? Claro que sí, pero ¿a qué precio?... Parecía un muerto andante, mirada vacía, la piel amarilla, el cabello se me caía a montones, me sentía débil, me desmayaba, no podía concentrarme, mi menstruación se fue, problemas de salud horribles... y aun así yo no reaccionaba... nada me hacía sentir bien...


Necesitaba tener el control de algo porque no podía controlar el dolor de mi corazón y al querer controlar lo que comía, no me di cuenta de que era la anorexia la que me controlaba y me tenía en sus manos... Era su prisionera y me había alejado de todas las personas a las que amaba.

Mis papás estaban desesperados, no sabían qué hacer, hablaban conmigo, buscaban ayuda, pero yo les gritaba, les exigía que me dejaran en paz. Mi hermano menor me abrazaba y me miraba con tristeza, me decía lo hermosa y valiosa que yo era...


Hasta que sucedió algo que cambió todo para mí... bajando las escaleras de mi edificio para ejercitarme me desmayé y rodé 10 escalones lastimándome mucho el cuerpo. Recuerdo que escuchaba el ruido de la ambulancia, la voz de mi mamá diciéndome que todo estaría bien; pero no podía abrir mis ojos, no podía reaccionar...

ON AIR
Me internaron de emergencia por 1 mes. Los doctores dijeron que tenía anemia severa, mis defensas estaban por el suelo, además de daños muy graves en muchos órganos. Mi vida se iba de a pocos...

A los días, cuando ya podía hablar, le pedí a mi hermanito un espejo. Cuando vi mi reflejo pude entender todo el daño que la anorexia causó en mi cuerpo, mente y corazón. Recordé las palabras de mi hermanito y me dije: BASTA, YERLIS, TU VIDA ES VALIOSA ¡TIENES QUE SALIR DE ESTO!

Cuéntame, ¿cómo has estado esta semana?

Al salir del hospital acepté ir directo a una casa de ayuda a adolescentes con trastornos como el mío. Estuve internada 6 meses y al ver mis progresos me permitieron regresar a casa y asistir a consulta 1 vez por semana.

No puedo decir que todo va de maravilla, pero sí que ¡es maravilloso estar viva! Hay días difíciles y días mejores. Tengo una dieta especial supervisada por la nutricionista que me ayuda a recuperarme. La terapia familiar también ayudó mucho. Nos sentimos acompañados y más unidos. Tengo nuev@s amig@s que me aman tal y como soy y no me juzgan.

Hace poco volví a mirarme en el espejo y ¿saben algo? ¡me gustó lo que vi! Voy aprendiendo a amarme con mis defectos y virtudes, entendiendo que soy una creación perfecta y valiosa; que todo extremo no es bueno y que debo rodearme de personas que me amen y me respeten...

ON AIR

¡Wow! Estoy seguro de que, así como yo nuestr@s seguidores están conmovid@s y asombrad@s de tu testimonio y valentía.

¿qué consejo puedes darles a quienes, como tú, ahora están atravesando algún trastorno alimenticio?

La sociedad valora a las personas por lo grande de su estatura, por lo liviano de su peso y por su apariencia; tú no mires lo que está delante de tus ojos... mira más adentro... mira el corazón.

L@s amig@s de verdad son pocos; no te insultarán ni humillarán; y siempre te tratarán con respeto y cariño. Analiza tu entorno y pregúntate ¿me rodeo de personas que me quieren y respetan a mí y al prójimo?

Tod@ tú eres hermos@ y tu vida tiene un propósito que va más allá de lo que puedes imaginar... no dejes que nadie te diga lo contrario.

Cuando tus fuerzas se acaben recuerda que siempre hay alguien dispuesto a abrazarte, solo debes abrir tu corazón y pedir ayuda.

No seas sabio en tu propia opinión ni busques consejo en las redes sociales y/o influencers que solo buscan seguidores, asegúrate de escuchar a personas que te aman y que desean tu bien.

La anorexia, la bulimia, la ortorexia, la vigorexia o comer en exceso no son las soluciones... intenta buscar en tu corazón y averiguar que lo lastimó. Hay profesionales que pueden ayudarte a sanar.

Si deseas mejorar tu estilo de alimentación, busca a un@ profesional que pueda asesorarte. ¡Tu vida no es un juego!

MITOS Y VERDADES SOBRE LAS DIETAS

MITO

- Es un sistema que tiene como objetivo que bajes de peso.
- Todos podemos tener la misma dieta: SI AL OTRO LE FUNCIONA, A MÍ TAMBIÉN.
- Para seguir una dieta especial no se necesita supervisión profesional.

VERDAD

- Es la cantidad de alimentos que una persona consume diariamente. NO TODAS LAS DIETAS BUSCAN QUE LA PERSONA BAJE DE PESO.
- NO TODAS LAS DIETAS SON PARA TODOS; las dietas son personales y deben tener un objetivo claro, según la necesidad.
- Deben de ser supervisadas por un@ nutricionista que oriente según ciertas características y condiciones de salud de cada persona.

LA DIETA CONSTITUYE UN HÁBITO Y UNA FORMA DE VIVIR

Existen diferentes dietas, según el objetivo: para bajar de peso, para subir de peso, para mantener el peso, para personas con problemas o condiciones de salud especiales, como: diabetes, problemas de tiroides, anemia, alergia al gluten, etc; **y todas deben de ser recomendadas y supervisadas por un@ nutricionista.**

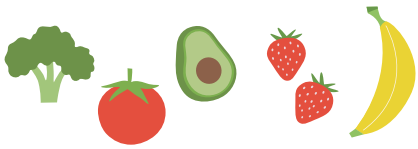
¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que nos brinda una dieta balanceada y equilibrada ya que incluye a los 3 tipos de alimentos que proporcionarán los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y desarrollo de nuestro organismo.

Conozcamos estos 3 tipos de alimentos y sus efectos al consumirlos en nuestro día a día.

Los alimentos Constructores favorecen la producción de serotonina, llamada la hormona de la felicidad que genera bienestar en ti.

Los alimentos Protectores son vitales en este momento de crecimiento; ya que defienden al organismo de enfermedades, y además mejoran tu memoria, concentración e inteligencia para la toma de decisiones.



Los alimentos energéticos son la principal fuente de energía para ti. Además combaten la ANSIEDAD y el ESTRÉS.

COMO VES, LO QUE COMES INFLUYE EN TUS EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO; POR ESO ES IMPORTANTE TENER HÁBITOS SALUDABLES.

CONOZCAMOS QUÉ HÁBITOS SALUDABLES NOS AYUDARÁN EN TODO MOMENTO:

1. Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día.
2. Dormir de 8 a 10 horas por día.
3. Evitar el consumo de productos ultra procesados, comida chatarra.
4. Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
5. Mantener tu cuerpo y mente activos y alertas, realizando al menos 30 minutos de actividad física al día.
6. Mantén un balance en lo que comes: no te prives de comer un dulce o un antojito, pero sin exagerar en su consumo.
7. Come con moderación y respeta tus horarios de comida; así mantendrás un peso adecuado y evitarás enfermedades.
8. No te estreses: nadie sube de peso por comer una hamburguesa y nadie baja de peso por comer una ensalada.
9. Disfruta de comer: No hagas dietas que no te provoquen apetito; además, comer sin culpa es posible si respetas estas consideraciones.

RECETA SALUDABLE

Aporte nutricional de una ración servida de 1 Panqueque de Arbolito

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
131	6,6	2,2

PANQUEQUES DE ARBOLITO

(Panqueques de brócoli con harina de quinua)

Ingredientes (4 raciones)

- ¼ de cabeza mediana de brócoli
- ¾ taza de harina de quinua
- ¼ unidad de cebolla pequeña
- ¼ taza de leche evaporada entera
- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- ¼ zanahoria mediana

¡A PREPARAR!

1. Sancochamos la zanahoria, la cebolla y el brócoli a fuego medio.

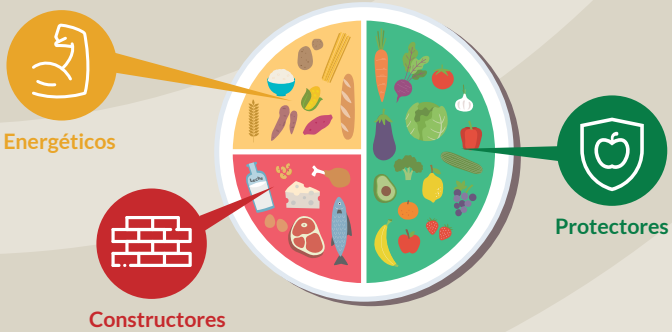
2. Una vez cocidas las verduras, picamos finamente o aplastamos añadiendo dos cucharaditas de agua para ayudar a triturarlas.

3. En un tazón, mezclamos las verduras picadas, el huevo, la harina de quinua tamizada, la leche, el orégano, sal al gusto y mezclamos bien los ingredientes hasta que se integren.

4. Engrasamos y calentamos la sartén a fuego medio, luego agregamos por pocos la masa de los panqueques.

5. Cuidamos que vayan tomando la forma deseada y dejamos cocinar por ambos lados.

MI PLATO SALUDABLE



TEST: IDENTIFICO MI DIETA Y ESTILO DE ALIMENTACIÓN

Descubre si la dieta que llevas es saludable o si debes realizar cambios para mejorarla y evitar trastornos y/o enfermedades.

1. ¿Cuántas veces comes al día?

a. De 1 a 2 veces

b. De 3 a 4 veces

c. 5 veces

2. ¿Cuántas veces a la semana comes pollo, carne y/o pescado?

a. 1 vez

b. 2 veces

c. 3 veces a más

3. ¿Cuántos vasos de líquido bebes al día?

a. 1 vaso como máximo

b. Entre 2 y 5 vasos

c. Entre 6 y 8 vasos

4. ¿Qué cantidad de verduras comes al día?

a. No como verduras

b. Entre 1 y 2 verduras

c. Entre 3 a más verduras

5. ¿Qué cantidad de frutas comes en la semana?

a. No como frutas

b. Entre 1 a 3 frutas

c. Entre 4 a más frutas

6. ¿He hecho dietas, tomado suplementos o pastillas sin supervisión de un@ profesional?

a. Sí, muchas veces.

b. Pocas veces.

c. Nunca.

7. ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra?

a. Todos los días.

b. De 1 a 3 veces.

c. Muy rara vez, en ocasiones especiales.

8. Cuántas veces a la semana tomas gaseosa o jugos procesados?

a. Todos los días.

b. De 1 a 3 veces.

c. Muy rara vez.

RESULTADOS :

Si marcaste más de una vez la letra A:

OJO con la dieta que sigues. Debes equilibrar tu dieta considerando a los 3 tipos de alimentos: frutas y verduras, carnes y lácteos; y cereales y harinas. No dejes de visitar a un@ nutricionista para que te oriente.

Si marcaste más de una vez la letra B:

Tu dieta es equilibrada, pero aún puedes mejorarla. Considera siempre la estructura de un plato saludable.

Si marcaste más de una vez la letra C:

¡Muy bien! Tienes muy buenos hábitos alimenticios. Sigue por ese camino y verás excelentes resultados en tu salud y organismo.

"CUIDA TU CUERPO. ES EL ÚNICO LUGAR QUE TIENES PARA VIVIR". JIM ROHN

LÍNEAS DE AYUDA

Si tú o alguien a quien conoces están pasando por alguna de estas situaciones, puedes llamar y/o escribir a las Líneas de Ayuda:

LÍNEA 113 OPCIÓN 3: línea gratuita de información y orientación en medicina y nutrición las 24 horas del día y durante todo el año.

LÍNEA 113 OPCIÓN 5: psicología y salud mental

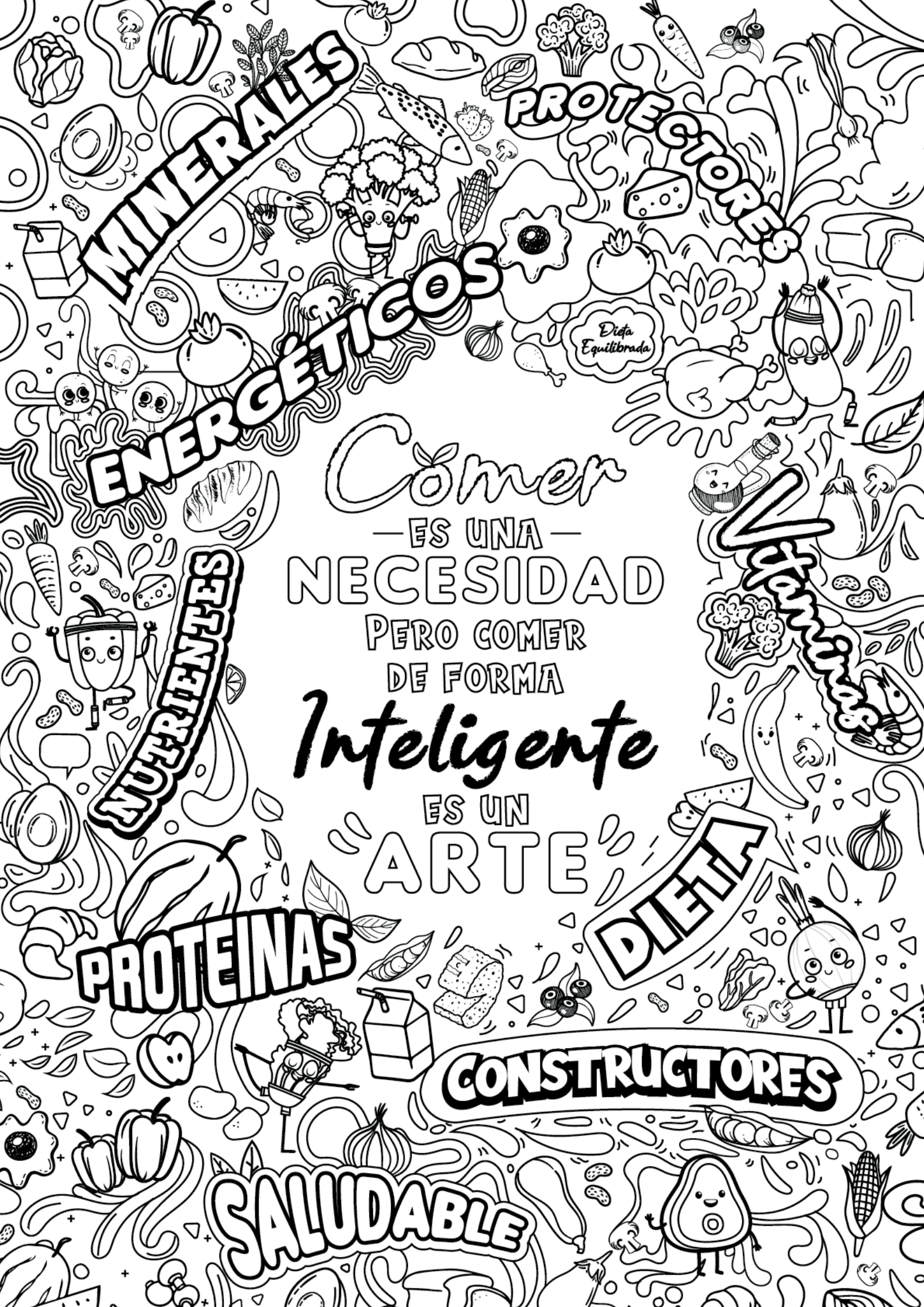
infosalud@minsa.gob.pe

PROGRAMA CASA GRACIA:

casagracia@caminodevida.com

casagraciacdv.com

casagraciacdv


MINERALES
PROTECTORES
ENERGÉTICOS
Dieta Equilibrada
Comer
ES UNA
NECESIDAD
PERO COMER
DE FORMA
Inteligente
ES UN
ARTE
NUTRIENTES
Vitaminas
PROTEINAS
DIETA
CONSTRUCTORES
SALUDABLE

ENTRE PANAS Y PATAS

Elaboración de contenidos:
Alexandra Gamarra – Save the Children en Perú,
en el marco del proyecto
“Un camino hacia la integración”.
Revisión de contenidos:
Equipo de Nutrición - Save the Children en Perú
Coordinación de publicación:
Fiorella Ramos – Save the Children en Perú
Diseño e ilustración: Kipu Visual S.A.C.

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Save the Children

FAMILIAS SIN FRONTERAS
Niñez migrante protegida

“Este material es de libre distribución, atribuyendo los créditos a Save the Children en Perú” y se elaboró en el marco del proyecto "Familias sin fronteras: Niñez migrante protegida", financiada por la Oficina de Asistencia Humanitaria de USAID e implementado por Save the Children en Perú.