

GUÍA DE REPASO DE LECCIONES PARA VOLUNTARIOS

El programa Future Well™ Kids busca brindar a niñas y niños de todo el mundo las herramientas para aumentar sus posibilidades de llevar una vida plena y saludable, libre de enfermedades no transmisibles (ENT). Mediante una serie de visitas a escuelas y organizaciones comunitarias, usted podrá impartir un plan de actividades dinámico y atractivo, enseñándoles hábitos saludables que puedan acompañarlos toda la vida.

La presente guía está pensada para garantizar que, al finalizar su interacción con usted y con el programa, los estudiantes conserven los conocimientos necesarios para hacer cambios positivos y poner en práctica los hábitos aprendidos. Contiene los puntos clave que le corresponde reforzar con los estudiantes al concluir tanto las visitas obligatorias como las optativas. Esta guía pretende AYUDARLE a aprovechar al máximo el tiempo que pasa con los estudiantes. Comencemos.

ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

En las primeras tres visitas de cualquier voluntario se presentan las lecciones básicas obligatorias de nutrición y de actividad física.

Algunos voluntarios concluyen sus visitas en ese punto; otros eligen presentar una o más actividades optativas en visitas posteriores. A continuación se presentan los puntos clave del contenido básico; son conocimientos obligatorios para todos los estudiantes, participen solo en las lecciones obligatorias o también en las optativas.

VISITA 1	VISITA 2	VISITA 3
● Encuestas iniciales para estudiantes ○ Evaluar su conocimiento actual sobre ENT ● Lección obligatoria: ○ ¿Cuál es la diferencia?	● Lección básica de nutrición ● Elegir una: ○ <i>Alternativas nutritivas</i> ○ <i>Plan para ser más saludable</i>	● Lección básica de actividad física ● Elegir una: ○ <i>Pongámonos en movimiento</i> ○ <i>No dejen de moverse</i>



PUNTOS CLAVE DEL CONTENIDO BÁSICO

- **Los estudiantes deben conocer las características de las ENT y saber diferenciarlas de las transmisibles.**
 - Las ENT *no* son infecciosas ni contagiosas. Se desarrollan de forma gradual con el tiempo y suelen ser el resultado del estilo de vida elegido, como la cantidad de actividad física que realiza una persona, los alimentos que elige y si fuma o no.¹
 - Ejemplos: la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares
 - Las enfermedades transmisibles o infecciosas *son* contagiosas. Son causadas por virus, bacterias, parásitos u hongos; se transmiten de persona a persona por contacto con sangre, saliva o mucosidad infectados, por la tos o los estornudos; y, a veces, por picaduras de insectos. La correcta higiene y aseo personal son dos de las mejores formas para reducir el riesgo de contraer enfermedades contagiosas.
 - Ejemplos: COVID, la influenza, el resfriado común, el sarampión, etc.
- **Los estudiantes deben conocer las recomendaciones a nivel nacional sobre actividad física y las guías alimentarias del país.**
 - El gobierno de Colombia recomienda 60 minutos de actividad física diaria moderada a intensa para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ENT.²
 - De esos 60 minutos, la mayor parte debe ser actividad aeróbica que eleve la frecuencia cardíaca y acelere la respiración (caminar, trotar, bailar, deportes de competencia, etc.).
 - Al menos tres días a la semana, esos 60 minutos deben incluir actividades para fortalecer los músculos (flexiones, abdominales, levantamiento de pesas).
 - Como mínimo tres días a la semana, esos 60 minutos deben incluir actividades de fortalecimiento óseo con impacto o carga, para ejercer fuerza sobre los huesos y favorecer su desarrollo y resistencia (caminar, saltar la cuerda, levantar pesas, voleibol).
 - En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social y el ICBF promueven el “Plato saludable de la familia colombiana”, que organiza los alimentos en seis grupos.³ La OMS también recomienda limitar los azúcares añadidos, la sal y las grasas saturadas y trans.⁴
 - Los seis grupos son: (1) cereales, raíces, tubérculos y plátanos; (2) frutas y verduras; (3) leche y productos lácteos; (4) carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; (5) grasas; y (6) azúcares.
 - Se recomienda incluir frutas enteras y verduras en cada comida (idealmente 5 porciones al día); preferir granos y cereales integrales; variar las fuentes de proteína incorporando con frecuencia leguminosas secas, frutos secos y semillas, eligiendo carnes magras y pescado y limitando las carnes con alto contenido graso; y usar aceites vegetales en poca cantidad, evitando grasas sólidas y de origen animal como margarina, mantequilla y manteca.

¹ <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/paginas/enfermedades-no-transmisibles.aspx>

² <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>

³ https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

⁴ <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- **Para reducir el riesgo de desarrollar ciertas ENT, los estudiantes deben saber que las dos decisiones clave en su estilo de vida son elegir alimentos nutritivos y hacer suficiente actividad física.**

VISITAS OPCIONALES

Las visitas posteriores a las tres obligatorias son optativas y los voluntarios pueden elegir, de una lista de actividades seleccionadas, opciones para seguir generando interés en los estudiantes y fomentar una vida más plena y saludable. Los voluntarios no deben apartarse de las actividades optativas establecidas sin autorización previa de la coordinación del programa de Ciudadanía Global.

Participen o no en lecciones optativas, al finalizar su participación en el programa Future Well™ Kids, los estudiantes deben dominar los puntos clave del contenido básico. A continuación se presentan algunos puntos adicionales que pueden ser pertinentes para su grupo de estudiantes, según las lecciones optativas que decida impartir.

VISITA 4 Y EN ADELANTE

Elija entre 9 lecciones optativas

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Enfoque en nutrición <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>El misterio de los azúcares ocultos (Kit)</i> ○ <i>Comprar con inteligencia en el supermercado</i> ○ <i>Innovaciones de diseño (Kit)</i> | <ul style="list-style-type: none"> ● Enfoque en actividad física <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Guerrero de las ENT</i> ○ <i>Teatro del corazón que bombea</i> ○ <i>Mantenernos saludables mientras estamos conectados</i> | <ul style="list-style-type: none"> ● Otros temas de salud <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>¡No se estrese!</i> ○ <i>¡Hora de dormir!</i> ○ <i>Mantener el corazón bombeando (Kit)</i> |
|--|---|--|

PUNTOS ADICIONALES

- **La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar los azúcares añadidos.**

- El azúcar en exceso puede elevar la presión arterial, favorecer la obesidad, la inflamación y los picos de glucosa.
- Los alimentos naturales y de mínima preparación suelen aportar fibra, que ralentiza la digestión y ayuda a evitar picos de glucosa.
- En Colombia,⁵ las GABA y el Plato saludable de la familia colombiana recomiendan reducir al mínimo los azúcares libres/añadidos y evitar las gaseosas y otras bebidas azucaradas; además, el Ministerio de Salud indica que los azúcares libres no deben exceder el 10% de la energía total diaria⁶ (con beneficios adicionales si se reduce hacia el 5%).



⁵ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-azucres.pdf>

⁶ https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

- **Saber leer y comprender las listas de ingredientes y las etiquetas nutricionales puede ayudarle a elegir los alimentos más nutritivos.**

- Los alimentos integrales y sin envasar suelen ser más saludables, ya que no están procesados y conservan los nutrientes naturales.
- Cuanto más cerca del inicio de la lista de ingredientes aparezca un ingrediente, mayor es la cantidad presente en el producto.
- Los estudiantes deben fijarse especialmente en las porciones por envase para saber con precisión qué y cuánto consumen.
- La mayoría de niñas y niños de 6 a 12 años requieren entre 1200 y 2000 calorías al día.
- Consumir grasas trans y saturadas o altas cantidades de sodio aumenta el riesgo de desarrollar ENT.
- Conviene priorizar carbohidratos complejos y cereales integrales para reducir los azúcares añadidos en la alimentación.

- **Los periodos prolongados de estrés pueden aumentar drásticamente el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.**

- El estrés puede aumentar la frecuencia cardíaca, sobrecargar el sistema cardiovascular y elevar la presión arterial.
- Controlar el estrés puede ser tan importante como cuidar la alimentación y la actividad física.
- Regular la respiración o reorientar los pensamientos puede servir para relajarse y reducir el estrés.
- Los estudiantes pueden manejar el estrés, la ansiedad y la preocupación con técnicas de calma como la respiración cuadrada (en caja), la relajación muscular progresiva y la visualización.

- **Dormir lo suficiente de manera regular puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ENT.**

- Un buen descanso favorece el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo.
- Entre los beneficios del sueño están presión arterial más baja, más energía y un sistema inmunológico más fuerte.⁷
- La falta de sueño aumenta la probabilidad de desarrollar ENT.
- La calidad del sueño puede verse afectada por factores externos como luces intensas, exposición a luz azul, sensación de seguridad y comodidad y el uso de medicamentos o consumo de cafeína.
- También influyen factores internos como dolores corporales o lesiones, enfermedad, ansiedad o estrés.

⁷ <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/ventajas-dormir-bien.aspx>

