

Actividad

Explorando diversos estilos de textos

A continuación se les proporciona tres estilos de textos diferentes, uno impreso y los otros en formato digital, seguido de las consignas de trabajo

Primer texto: ¿De qué manera influye la alimentación en nuestra salud mental?

Segundo texto, enlace: [Dieta equilibrada](#)

Tercer texto:



ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN SAL

Sal común, sal marina, sales saborizadas.
Fiambres, embutidos, panceta, tocino, patés.
Quesos semiduros, duros y de untar, caldos y sopas deshidratadas, productos para aperitivos.
Aceitunas, pastas rellenas y congeladas prontas para consumir.
Bizcochos con sal, galletitas con sal (al agua y de salvado) y dulces con sal (tortas, masitas y postres).



RECUERDE:



Cocine completamente



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Mantenga la higiene



Separe los alimentos crudos de los cocidos



Use agua y alimentos seguros

www.montevideo.gub.uy

Montevideo
deTodos

19 de mayo de 2012

Ponele sazón a
tu vida pero no ...

SAL

Día Municipal
del Alimento Saludable

Organización
Panamericana
de la Salud
Asociación de
Organización Mundial de la Salud

"ALIMENTOS SALUDABLES,
MANIPULACIÓN ADECUADA,
DERECHO DE TODOS"

Intendencia de Montevideo
Desarrollo Social
DIVISIÓN SALUD
SERVICIO DE REGULACIÓN ALIMENTARIA

Edificio Sede
38 de Julio 1360, CP 11200
Tel: (598 2) 1950 2131
Fax: (598 2) 1950 1966



PONELE SAZÓN A TU VIDA PERO NO SAL...

Debemos disminuir la ingesta de sal para ganar en salud. El alto consumo de sal aumenta la posibilidad de padecer enfermedades cerebro vasculares, enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, etc. La hipertensión arterial es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en nuestra sociedad y actualmente se desarrolla a edades muy tempranas en niños y jóvenes. Nos gusta la sal en la comida solamente por costumbre, pero si disminuimos el consumo, nuestro sentido del gusto empezará a cambiar y la comida sabrá mejor SIN SAL que con sal. Progresivamente se debe ir sustituyendo la sal por especias y plantas aromáticas. El paladar se educa y el gusto se acostumbra a nuevos sabores.

CONSEJOS SALUDABLES

Evite agregar sal en la elaboración de sus comidas. Utilice otros condimentos para mejorar el sabor de los alimentos. Trate de no consumir alimentos y comidas pre elaboradas. Incorpore más verduras en su alimentación ya que su



variedad le permiten condimentarlas con distintas especias y hierbas aromáticas. No lleve el salero a su mesa. Controle el uso de queso rallado en sus comidas. Lea bien las etiquetas de los alimentos para conocer su composición.



CONOCIENDO CONDIMENTOS

Las especias como la pimienta, curry y el azafrán pueden agregarse durante el proceso de la cocción y deben de conservarse en frascos herméticos y en lugares secos y oscuros.

Las hierbas aromáticas son plantas que se pueden cultivar en el jardín o en macetas. Al comprarlas observar su tallo y sus hojas; deben ser verdes y sin mohos. Se conservan bien en la heladera, envueltas en papel húmedo y en bolsa de nylon.



COMBINACIONES ÚTILES

El azafrán se combina muy bien con arroz, en salsas para pollo y pescado.
 Jengibre va con carnes, papas, productos dulces como galletitas y tortas.
 Nuez moscada con papas, verduras de hojas, zapallitos, salas y pescado.
 Curry en carnes, sopas, arroz.
 Tomillo con verduras, rellenos, salsas, carnes rojas, sopas y rellenos.
 Laurel en carnes, salsas, estofados y sopas.
 Menta con cordero, salsas, yogures, cremas y helados.



Consignas de trabajo:

Texto 1:

1. ¿Cuál es el tema principal del texto?
2. ¿Cómo se organiza la información en el texto?
3. ¿De acuerdo al grado de dificultad que pueda presentar el texto es dirigido a un público específico o en general?
4. ¿Qué se entiende por salud mental según el texto?
5. ¿Por qué se menciona la relación entre la alimentación y la salud mental?
6. ¿Qué papel desempeñan las bacterias en el sistema digestivo según el texto?
7. ¿Cómo se relaciona la producción de sustancias químicas con el estado mental de una persona?
8. ¿Cuál es la finalidad del texto y cómo se logra?

Texto 2:

1. ¿Cuál es el contexto del texto? ¿Qué elementos de la página nos permite reconocer su contexto? (Encabezado, menú Imágenes, contenido del sitio web, página de inicio, pie de página, logo, CTA o llamados a la acción.)
2. ¿Cómo se organiza el texto? ¿Qué secciones o elementos lo componen?(la información es uniforme, reconoces diferentes bloques de textos u otros formatos de información, etc)
3. ¿Qué ventajas crees que aporta este tipo de texto digital frente a un texto impreso?
4. ¿Cuál es la finalidad del texto y cómo se logra?

Texto 3:

- 1- ¿Qué clase de texto es y cuál es su finalidad?
- 2- ¿Quién es la audiencia objetivo de este folleto?
- 3- ¿Cuáles son los puntos clave que el folleto intenta comunicar?
- 4-¿Qué imágenes o gráficos se incluyen en el folleto y cómo complementan el contenido?
- 5- ¿Cuál es el tono general del folleto? ¿Es informativo, persuasivo, motivador, etc.?
- 6- ¿Qué estrategias emplea para llamar la atención del lector o generar una acción?
- 7- ¿Qué le agregarías al mismo?

Texto impreso

¿De qué manera influye la alimentación en nuestra salud mental?

¿La nutrición ayuda a mejorar la actividad cerebral y por extensión, el estado mental de las personas? La respuesta es afirmativa. Es clave considerar algunos cambios en la dieta y el estilo de vida para poder tener una vida más plena y satisfactoria.

La **salud mental** es un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y contribuir a su comunidad. Y, es bien sabido que la nutrición desempeña una función clave en la salud física. Existe una la relación entre la **alimentación y la salud mental**, dejando en claro que, tener buena salud mental no solo depende de comer o no vegetales y semillas, rechazar la carne o hacer dietas específicas; sin embargo, estas prácticas saludables sí ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas que **repercuten en nuestros estados de ánimo**.

¿Qué hay detrás de los alimentos y nuestra salud mental?

La conexión entre la comida y las emociones surge de la estrecha relación entre el cerebro y el sistema digestivo, a menudo llamado el “segundo cerebro”.

Así es como funciona: el tracto digestivo alberga miles de millones de bacterias que influyen en la producción de sustancias químicas que transmiten continuamente mensajes desde el intestino al cerebro. La dopamina y la serotonina son dos ejemplos comunes.

Comer alimentos saludables, así como ordenar nuestros horarios de alimentación, ayuda al crecimiento de bacterias “buenas”, lo que a su vez, influye positivamente en la producción de estas sustancias químicas.

Cuando la producción está en niveles óptimos, su cerebro recibe estos mensajes positivos de forma clara y fuerte, lo que se puede ver reflejado en su estado mental.

Eso sí, es importante resaltar que, **ningún plan de alimentación por sí solo** puede curar la depresión u otra afección en cuanto a la salud mental, pero una buena nutrición es parte esencial del bienestar mental y de la terapia médica.

Algunas recomendaciones son:

Coma muchas frutas y verduras. Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que son esenciales para la salud.

Elija alimentos integrales. Los alimentos integrales son ricos en fibra y pueden ayudar a regular la digestión.

Limite el consumo de azúcar, grasas saturadas y grasas trans.

Beba mucha agua. El agua es esencial para el funcionamiento del cerebro.

En pocas palabras

Sí existe una relación entre su alimentación diaria y el cuidado de su salud mental, a través de sus estados de ánimo/emociones. Tenga presente que, una transformación duradera no se produce de la noche a la mañana, sino que las decisiones saludables que toma cada día se van acumulando.

Con el tiempo, verá los resultados positivos tanto en su cuerpo como en su mente. No subestime la importancia de su bienestar emocional, es la base de una vida satisfactoria.

Extraído de la revista: Salud integral, 2023.