



Universidad
Nacional
de Córdoba



FCC
Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Universidad Nacional de Córdoba
Repositorio Digital Universitario
Biblioteca Oscar Garat
Facultad De Ciencias De La Comunicación

**COMUNICAR PARA EL CAMBIO:
Campaña de publicidad social “Batería Verde”**

Rocío Chahle

Cita sugerida del Trabajo Final:

Chahle, R. (2015). Comunicar para el cambio: Campaña de publicidad social “Batería Verde”. Trabajo Final para optar al grado académico de Licenciatura en Comunicación Social, Universidad Nacional de Córdoba (inédita).
Disponible en Repositorio Digital Universitario

Licencia:

Creative Commons Atribución – No Comercial – Sin Obra Derivada 4.0 Internacional





**GUÍA ALIMENTARIA
PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Batería Verde es una iniciativa de la Universidad Nacional de Córdoba, con la que buscamos promover la alimentación saludable y nutritiva de nuestros estudiantes. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que necesitas para mantenerte sano. Alimentarte bien te permite crecer sanamente, prevenir enfermedades, tener más energía y mejorar tu calidad de vida. Pero además, está científicamente comprobado que una buena nutrición, mejora no sólo tu desempeño físico, sino también mental y académico.

El ingreso a la universidad significa un cambio en tus hábitos alimenticios y sabemos que, a veces, todas tus responsabilidades académicas, las horas de cursado, los parciales, el delivery, las salidas y la falta de tiempo y ofertas saludables no te permiten alimentarte tan bien como te gustaría.

Como Universidad nos sentimos totalmente comprometidos con el bienestar y la salud de nuestros estudiantes y por eso decidimos actuar. Para cumplir con nuestro objetivo, realizamos algunas intervenciones y desarrollamos herramientas para que alimentarte saludablemente sea más rico, divertido y sencillo que nunca.

Esta guía alimentaria forma parte de esa iniciativa y reúne información nutricional y algunas recomendaciones para una vida saludable. Esperamos que se convierta en una herramienta útil para que mejores tu calidad de vida.

¡Para conocer más sobre la campaña ingresá a www.bateria-verde.com y recargá tu salud!





A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS

10 REGLAS PARA UNA VIDA SALUDABLE





1. COMER CON MODERACIÓN Y VARIEDAD PARA ASEGURAR UNA CORRECTA NUTRICIÓN

Alimentarnos bien significa comer con moderación y variedad, es decir mantener un equilibrio. Para eso es necesario distribuir las comidas correctamente, controlar las porciones y consumir distintos tipos de alimentos, ya que todos ofrecen sustancias nutritivas diferentes. La incorporación de nutrientes es esencial porque el organismo no es capaz de producirlos y necesita recibirlos a través de los alimentos. Los nutrientes proporcionan energía y compuestos esenciales para realizar todas las funciones del organismo correctamente. Los nutrientes se pueden clasificar entre macronutrientes y micronutrientes. Los primeros se necesitan en mayores cantidades que los segundos y ofrecen más energía.



MACRONUTRIENTES

Los carbohidratos

Proporcionan la energía para mantener la respiración, la vida del organismo y la temperatura corporal. También posibilitan el movimiento, el crecimiento normal y la reparación de los tejidos.

Las grasas

Representan una fuente concentrada de energía, proveen al organismo de ácidos grasos esenciales y sirven de vehículo para la ingesta y absorción de vitaminas A, D, E y K. Las grasas están compuestas principalmente por ácidos grasos, que se dividen en ácidos grasos saturados y ácidos grasos insaturados, y por colesterol en el caso de las grasas de origen animal. Se recomienda reducir el consumo de grasas saturadas y priorizar el de aquellas insaturadas.

Las proteínas

Sirven para construir las células, los fluidos corporales, los anticuerpos y otras partes del sistema inmune. En algunas ocasiones las proteínas se usan como fuente de energía.

El agua

Es sin duda, la base de la vida y de todo organismo. Es un elemento esencial para que el organismo elabore los fluidos corporales y hace posible el desarrollo de los procesos químicos que se realizan en el cuerpo y la eliminación de los desechos. Representa el 70 a 80% del peso corporal.


Los minerales

Están formados por el hierro, el yodo y el zinc. El hierro forma parte de la hemoglobina de la sangre, proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a las células y permite que los músculos y el cerebro trabajen de forma apropiada. El yodo forma parte de las hormonas tiroideas que ayudan a controlar el funcionamiento del organismo y es esencial para el desarrollo del cerebro. El zinc, por su parte, ayuda al normal crecimiento y desarrollo del organismo, a la reproducción y permite el adecuado funcionamiento del sistema inmune.

Las vitaminas

Son nutrientes esenciales para los procesos básicos de la vida, como la conversión de los alimentos en energía, el crecimiento, la reparación de los tejidos y la defensa contra las enfermedades. Se dividen en vitaminas A, B, C, D, E y K, y cada una posee características particulares.

MICRONUTRIENTES



**2. INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS
LOS GRUPOS A LO LARGO DEL
DÍA, ASEGURANDO EL CONSUMO
DE LOS NUTRIENTES NECESARIOS
PARA EL ORGANISMO**

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Existen seis grupos: cereales y legumbres, verduras y frutas, lácteos, carnes y huevos, aceites y grasas, azúcar y dulces. Cada grupo aporta cantidades diferentes de proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas y agua.

A continuación te contamos que es la pirámide nutricional y como utilizarla como guía para consumir los diferentes grupos de alimentos, para lograr una dieta sana y balanceada.



PIRÁMIDE NUTRICIONAL



La pirámide nutricional es una herramienta ideal para entender, de forma simple, cuáles son los alimentos que necesitamos, y en qué medida ingerirlos.

A continuación te mostramos que te aporta cada grupo y en que cantidades tenes que consumirlos.



El agua es fundamental para el funcionamiento del organismo y por eso rodea toda la pirámide. Te recomendamos consumir, por lo menos, 2 LITROS DIARIOS de agua potable.



CEREALES Y LEGUMBRES

Entre los cereales podemos elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas). Y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.

¿QUÉ APORTAN?

Los alimentos de este grupo contienen sustancias nutritivas que son útiles para el organismo, como vitaminas y minerales. También poseen hidratos de carbono complejos que proveen la energía suficiente que nuestro cuerpo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes. Pueden aportar fibra, como en el caso de las legumbres y los cereales integrales.

ALGUNOS CONSEJOS

Es preferible elegir los panes, harinas y pastas integrales. Y moderar el consumo de facturas, criollos, masitas, galletitas y otros productos similares. También es recomendable combinarlos con verduras y frutas. Los cereales en copos, sin agregado de azúcar, son una buena alternativa para comer entre horas.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

½ plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos (que, hasta 2 veces por semana puede reemplazarse por 2 porciones de pizza o tarta o 2 empanadas) + 1 cucharada chica de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones o 1/2 plato de legumbres a la semana + 3 pancitos chicos (1 pancito chico es igual a: 4 tostadas de pan francés, 2 rebanadas de pan lactal, 2 rebanadas de pan integral o 1/2 taza de copos de cereales / 2 veces por semana se puede reemplazar un pancito por 6 galletitas)

¿CÓMO INCORPORARLOS?

En preparaciones como: almohaditas de frutilla con yogur descremado, arroz integral con verduras, budín de pan, cereales con leche descremada, guiso de lentejas, fideos integrales con tuco casero, pan integral con semillas, polenta con salsa y queso, sopa con cabello de ángel y verduras en cubos, tarta de verduras, entre otros.



En nuestro país existe una gran abundancia y variedad de frutas y verduras para poder elegir las de acuerdo al gusto, el precio y la variedad. Incluso podemos, con asesoramiento, autoabastecernos de muchas de ellas a través de huertas hogareñas.

¿QUÉ APORTAN?

Estos alimentos ofrecen a nuestro cuerpo vitaminas, minerales, fibra y agua, muy necesarios para su correcto funcionamiento.

ALGUNOS CONSEJOS

Es ideal comer diariamente una porción de verduras crudas. Al cocinar las frutas y verduras te recomendamos hacerlo preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno, para evitar la pérdida de nutrientes. Si las hervís, es preferible que uses poca agua.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

1 plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate, repollo, etc.) + 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata, etc.) + 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

¿CÓMO INCORPORARLOS?

En preparaciones como: batidos mixtos de frutas, brochettes de verduras, ensaladas mixtas, ensalada de frutas, frutas en trozos, helados caseros con jugo de frutas, jugos naturales de fruta, milanesas de berenjenas, pucheros y guisos, puré mixto (papa, zanahoria, zapallo o calabaza), sopa de verduras, tarta de verduras, verduras doradas al horno con queso rallado y aceite de oliva, verduras enteras con cáscara al horno (choclo, papa, zapallitos, berenjenas, ajíes), verduras salteadas, mezcladas con arroz o fideos, entre otros.



**CARNES
Y HUEVOS**

Existe una gran cantidad de carnes: vaca, aves, cerdo, cabrito, cordero, conejo, pescados y mariscos, entre otros. Pueden consumirse según el gusto y las posibilidades de cada persona.

¿QUÉ APORTAN?

Todas las carnes son fuente de muchos nutrientes como proteínas de muy buena calidad, hierro, cinc, fósforo, cobre y vitaminas, pero se destacan sobretudo las proteínas y el hierro, esenciales para el buen funcionamiento del organismo y el rendimiento físico. Los huevos son incluidos en este grupo por su gran aporte de proteínas, presentes en la clara.

ALGUNOS CONSEJOS

Es preferible elegir las carnes de menor contenido graso, seleccionar los cortes magros, quitar la piel a las aves y la grasa visible de las carnes, antes de cocinar. Te recomendamos elegir preparaciones al horno, a la parrilla, al vapor y a la plancha, que no agregan grasas.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

Podés elegir diariamente entre alguna de las siguientes opciones: 1 bife mediano / 1/2 plato de carne picada / 2 hamburguesas caseras chicas / 1/4 pollo chico sin piel / 1 milanesa grande o 2 pequeñas / 2 rodajas gruesas de carne magra (peceto, colita, paleta, etc.) / 1 filete de pescado / 1 taza de mariscos / 1 lata chica de atún, caballa, sardinas al natural / 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero.

¿CÓMO INCORPORARLOS?

En preparaciones como: albóndigas con puré, asado de cortes magros con ensalada, bife a la criolla, caldo de carne, colita de cuadril rellena, ensalada César con pollo, lomito de merluza con tortilla de verduras, pastel de carne con ensalada, pollo al horno con verduras, wok de pollo con arroz, zapallitos rellenos con carne, entre otros.

El grupo de los lácteos está formado por la leche y sus derivados, como el yogur y los quesos.

¿QUÉ APORTAN?

Los lácteos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio sirve para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, como mantener la presión arterial. Las proteínas y la vitamina A, por su parte, son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.

ALGUNOS CONSEJOS

Te recomendamos el consumo de productos lácteos semi-descremados o descremados, ya que poseen menor cantidad de grasa que los productos enteros.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

2 tazas de leche líquida o alguna de las siguientes opciones, que son equivalentes de la cantidad diaria recomendada: 4 cucharadas soperas de leche en polvo / 2 potes de yogur / 2 porciones tamaño cajita de fósforos de queso fresco / 6 fetas de queso de máquina / 6 cucharadas soperas de queso untable entero / 6 cucharadas de queso de rallar.

¿CÓMO INCORPORARLOS?

En preparaciones como: café con leche, licuados de frutas con leche, matambre tiernizado con leche, polenta con salsa roja, postres caseros (flanes, helados, arroz con leche), puré de verduras con leche, queso en ensaladas, sándwiches o picadas, salsa blanca, yogur con cereales y frutas, entre otros.



ACEITES Y GRASAS

Los lípidos o grasas son componentes importantes de la alimentación. Las grasas pueden ser saturadas o insaturadas, las primeras tienden a aumentar la concentración del colesterol y las grasas en la sangre, mientras que las insaturadas la disminuyen.

¿QUÉ APORTAN?

A pesar de la creencia general de que este grupo de alimentos es malo, consumido correctamente significa una gran fuente de energía y de vitaminas y es totalmente necesario para el correcto funcionamiento del organismo. Son la fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.

ALGUNOS CONSEJOS

Es preferible que el consumo de frituras –bien escurridas– no sea mayor a 1 ó 2 veces por semana. Lo mismo ocurre con el salteado de alimentos.

Además, te recomendamos evitar los productos envasados que contienen muchas grasas saturadas y trans como los productos fritos, tipo copetín, ya que la mayoría de las veces aportan calorías vacías y no son saludables por su alto contenido en sodio y conservantes.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

3 cucharadas soperas de aceite + 1 cucharadita de manteca o margarina + una o dos veces por semana: 1 puñado de frutas secas picadas (nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar) o de semillas de sésamo, girasol, amapola, etc.

¿CÓMO INCORPORARLOS?

Consumir siempre aceites puros (girasol, uva, maíz, soja, oliva, maní, etc.) o bien aceites vegetales, que aportan grasas insaturadas y nada de colesterol. Palta. Semillas de girasol, chía, sésamo, zapallo y frutas secas, entre otros.



AZÚCAR Y DULCES

El azúcar es un endulzante de origen natural que puede consumirse directamente o a través de dulces y otras preparaciones.

¿QUÉ APORTAN?


Los azúcares simples sólo brindan energía, sin aportar otras sustancias nutritivas importantes para el organismo, por lo cual los nutricionistas suelen decir que brindan “calorías vacías”. Todos estos productos con azúcares simples y consumidos en exceso, favorecen el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, el aumento del colesterol y la aparición de caries dentales. En personas predispuestas aumentan el riesgo de diabetes.

ALGUNOS CONSEJOS

Se recomienda disminuir el consumo de azúcar y reemplazarla por endulzantes naturales más saludables como la miel o la stevia. Es importante cepillarse los dientes inmediatamente después del consumo de alimentos o bebidas muy azucarados para evitar el desarrollo de enfermedades dentales. Te recomendamos el consumo de agua, sodas y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas endulzadas artificialmente. Las frutas frescas son una excelente elección para incorporar azúcares y comer entre horas en vez de golosinas y dulces.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

7 cucharaditas de azúcar + 3 cucharaditas de mermelada o dulce o 1 feta fina de dulce compacto / 2 veces por semana se puede reemplazar el azúcar y los dulces por 1 alfajor chico o 1 porción de postre o helado.




**3. REALIZAR LAS CUATRO
COMIDAS DIARIAS: DESAYUNO,
ALMUERZO, MERIENDA Y CENA**

Es fundamental respetar el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. También es recomendable consumir colaciones a media mañana y media tarde. ¿Porqué? Por qué si distribuimos la energía a lo largo del día, con las cuatro comidas, nuestro metabolismo se mantiene estable, sin excesos de calorías para almacenar.

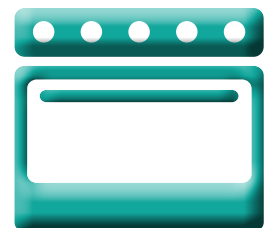
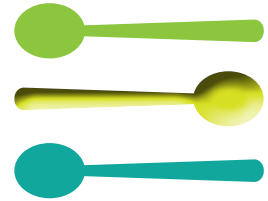
El desayuno es una de las comidas más importantes del día, siendo la primera ingesta de energía que recibe el cuerpo. Está demostrado que un buen desayuno mejora el rendimiento físico e intelectual, evita el cansancio, la somnolencia y la fatiga durante la mañana y evita el sobrepeso.







**4. PREPARAR LAS COMIDAS
CON ACEITE PREFERENTEMENTE
CRUDO Y EVITAR LA GRASA
PARA COCINAR**

Como mencionamos anteriormente, las grasas son esenciales para el funcionamiento del organismo, siempre y cuando sean insaturadas y saludables, como el aceite de oliva y de girasol. Es recomendable incorporarlos a los alimentos luego de la cocción para evitar la pérdida de nutrientes. Además es preferible evitar el uso de grasas saturadas a la hora de cocinar y privilegiar las preparaciones al horno, al vapor, hervidas, a la parrilla y a la plancha, sobre las fritas.





5. DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL





La sal que nuestro cuerpo necesita está presente naturalmente en los alimentos, esto significa que no es necesario agregarla a las comidas. Reducir el sodio en la dieta tiene efectos positivos en el organismo y previene el riesgo de hipertensión. Algunas medidas prácticas son usar sal baja en sodio, saborizar las comidas con hierbas, sacar el salero de la mesa, no agregar sal a las comidas antes de probarlas y revisar la información nutricional para evitar los alimentos muy altos en sodio.





6. REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El alcohol es una sustancia tóxica que genera daños irreversibles en el hígado e impide que el organismo absorba nutrientes importantes. Aún en pequeñas cantidades produce somnolencia y disminuye la capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo. Puede ocasionar accidentes y poner en peligro a la persona y su entorno. Las cantidades máximas permitidas por día son 2 vasos de cerveza, 1 vaso de vino o 1 medida de bebida blanca.



**7. TOMAR ABUNDANTE
CANTIDAD DE AGUA POTABLE
DURANTE TODO EL DÍA**

Como mencionamos anteriormente, el agua es un nutriente esencial que participa en diferentes funciones del organismo. La ingesta diaria recomendada de dos litros permite regular la temperatura corporal, mejorar la salud y el aspecto de la piel, transportar nutrientes, eliminar toxinas, evitar la retención de líquidos, favorecer el tránsito intestinal y brindar saciedad. Los alimentos proporcionan el 60 % del agua que utiliza el organismo. El resto del agua debe ser tomada en su forma líquida natural y siempre debe ser potable.



**8. EXIGIR Y MANTENER
UNA CORRECTA HIGIENE Y
SALUBRIDAD DE LOS ALIMENTOS**



COMPRA

Debemos observar las condiciones higiénicas del local, el personal y el tratamiento que hacen de los alimentos. Los productos frescos como lácteos y carnes deben estar bajo refrigeración. Es importante verificar la fecha de elaboración y vencimiento de todos los alimentos, así como el estado de los envases.

ELABORACIÓN



Los alimentos deben lavarse siempre con agua potable. Y la cocción debe ser correcta. A la hora de descongelar los alimentos se recomienda cocinar directamente para evitar la pérdida de nutrientes. Es importante mantener la higiene personal, de la vajilla y de las instalaciones a la hora de preparar los alimentos.

CONSUMO

Tanto el lugar como los utensillos utilizados para consumir los alimentos deben encontrarse en excelentes condiciones de higiene. Además es fundamental conservar la higiene personal haciendo hincapié en las manos y las uñas.



CONSERVACIÓN

Los alimentos deben conservarse cerrados y limpios. Las carnes y los lácteos en heladera. Si se coloca algo en el freezer es necesario separarlo con bolsas. Los alimentos deben almacenarse separados de los productos de limpieza, los medicamentos, etc.



9. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y EVITAR EL SEDENTARISMO



La dieta saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Un nivel adecuado de actividad física regular aporta una sensación de bienestar físico y mental, fortalece la imagen y la estima personal, reduce el riesgo de enfermedades, ayuda a liberar tensiones y a controlar el estrés. Te recomendamos practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o bien 75 minutos de actividad intensa. Sin embargo, 60 minutos diarios reportan un beneficio mayor para la salud.



10. MANTENER EL PESO CONTROLADO

El peso no es sólo una cuestión de belleza, sino también una cuestión de salud. Cada persona posee un peso ideal, que está determinado por su sexo, edad y contextura. Se denomina así porque está asociado al bienestar físico y mental y al correcto funcionamiento del organismo. Para mantener ese peso es necesario poseer hábitos alimenticios saludables y realizar ejercicio regularmente.

Existen herramientas como el IMC -Índice de Masa Corporal- que nos permite determinar, a través de un rango numeral, en que situación nos encontramos. Te recomendamos que controles tu peso regularmente y que adoptes hábitos saludables para mejorar tu calidad de vida.



[BATERÍA VERDE]

Conocé más sobre la campaña ingresando a:

WWW.BATERÍA-VERDE.COM

¡RECARGATE!