





TALLER

El agua y su rol en una alimentación sana y segura



Somos una **organización sin fines de lucro**, que trabaja hace más de **20 años** para aliviar la **malnutrición en comunidades de todo el país**, mediante la **construcción de huertas** junto a escuelas y familias en zonas rurales, urbanas y peri-urbanas.



Nuestro objetivo es que cada vez más personas tengan una alimentación sana y diversa a partir de la huerta.



Proponemos que las huertas sean **agroecológicas**, que son las que producen alimentos de manera **sustentable**, cuidando el medioambiente y nuestra salud.





EL AGUA

- ✓ El agua es una sustancia esencial para la vida.
- ✓ Ocupa el 70% de la superficie de nuestro planeta.
- ✓ Cada molécula de agua está conformada por un átomo de oxígeno y dos de átomos de hidrógeno, por eso su fórmula química es H_2O .



El agua en el planeta

La Tierra es un lugar con mucha agua.

Cerca del 70 % de la superficie de planeta está cubierta de agua.

Agua dulce



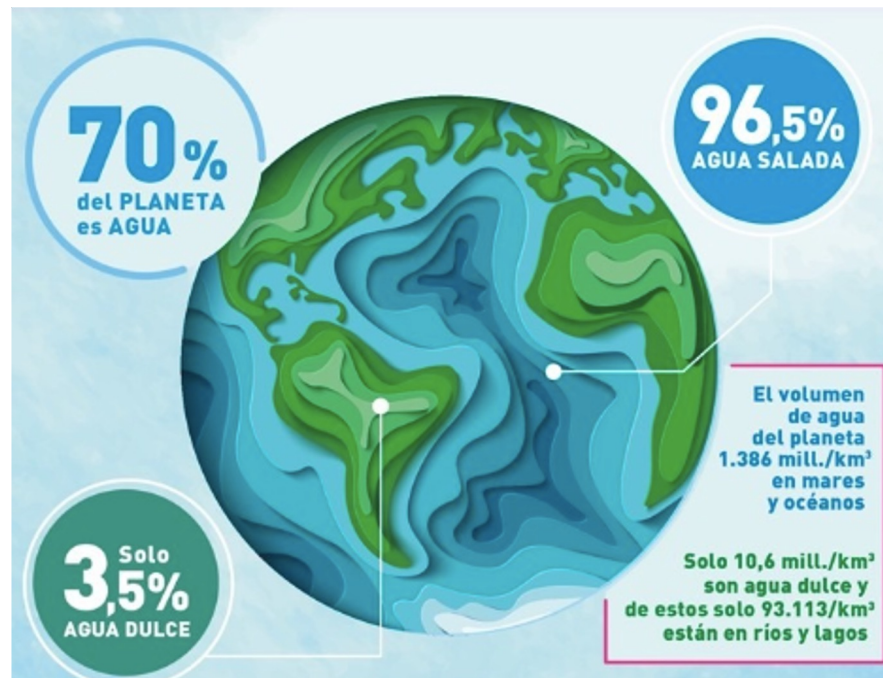
69,7%
Glaciares



30%
Acuíferos



0,3%
Ríos y arroyos





Características y estados del agua

Características del agua

- Es incolora, no tiene color.
- Es inodora, no tiene olor.
- Es insípida, no tiene sabor.



Características del agua



Su punto de ebullición (hierve) es a los 100°: pasa de líquida a vapor.



Su punto de congelación es 0°: pasa de líquida a sólida.



Tiene un pH neutro: no es ni ácida ni alcalina.



Su densidad es 1g/ml: un litro de agua pesa un kilo.



Estados del agua en la naturaleza

- Sólida en la nieve o hielos.
- Líquida en ríos, mares, lagos.
- Gaseosa en las nubes o niebla.



Estados del agua en la naturaleza

Agua en estado sólido



Hielo



Glaciar



Casquete polar



Nieve

Agua en estado líquido



Ríos



Lagos

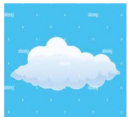


Lluvia



Océanos

Agua en estado gaseoso



Nubes



Vapor



Niebla



Ebullición



Importancia del agua para las personas

Importancia del agua para las personas

El cuerpo humano está compuesto entre un 50% y un 70% de agua.



Funciones del agua en nuestro organismo:

- ✓ Actúa como medio de transporte de sustancias y nutrientes.
- ✓ Elimina todo lo que nuestro cuerpo no usa o necesita.
- ✓ Regula la temperatura corporal.
- ✓ Hidrata la piel.
- ✓ Participa en la digestión y absorción de nutrientes.
- ✓ Cumple un rol activo en la estructura y función del aparato circulatorio.

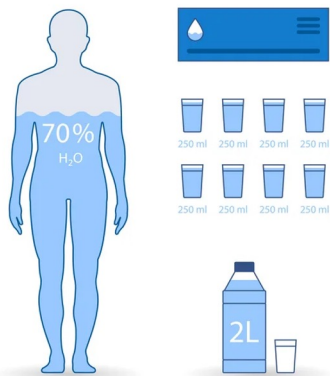


El agua en la gráfica de la alimentación saludable



¿Cuánto líquido debemos tomar durante el día?

- ✓ De 1 a 3 años
4 vasos de líquido: agua o leche
- ✓ De 4 a 8 años
5 vasos de líquido.
- ✓ Más de 8 años
8 vasos de líquido.



Vaso = 200 cc



¿Cuánto líquido debemos tomar durante el día?

- ✓ La mejor opción para hidratarse es el agua.
- ✓ Al no tener aditivos, ni azúcar, ni colorantes, ni calorías nos hidrata de manera saludable.
- ✓ Consumiendo frutas y verduras también nos hidratamos.
- ✓ No esperar a tener sed para hidratarse.



¿Qué pasa si no tomamos agua?

Una persona puede vivir solo de 3 a 5 días sin tomar agua.

Tomar poca agua afecta:

- ✓ La termorregulación / nuestra temperatura corporal.
- ✓ La función vascular / nuestra presión corporal.
- ✓ El estado de ánimo.
- ✓ El rendimiento cognitivo / nuestra capacidad de pensar.
- ✓ El buen funcionamiento de los riñones.



Los bebés, niños/as retienen agua para su crecimiento.
Es importante asegurarles el aporte adecuado de agua.

¿Qué es la deshidratación?

- ✓ Es la pérdida de líquido en tu cuerpo.
- ✓ Ocurre cuando usas o pierdes más líquido del que ingieres.
- ✓ Es cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos para sus funciones normales.



Debemos tomar agua regularmente.
No esperar a tener sed.

Síntomas de la deshidratación

- ✓ Sed.
- ✓ Sensación de sequedad en la boca.
- ✓ Orina escasa o de color amarilla oscura.
- ✓ Fatiga o ganas de dormir.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Confusión.

- ✓ Comenzar el día tomando un vaso de agua.
- ✓ A la hora de dormir, llevar un vaso con agua para tomar durante la noche.
- ✓ Al salir llevar una botellita de agua.
- ✓ Poner agua en la mesa de almuerzo/cena.
- ✓ Charlar sobre la calidad y cantidad de líquido que consumimos.
- ✓ Ofrecer en la casa agua como principal opción de hidratación.
- ✓ Consumir cantidades recomendadas de frutas y verduras.
- ✓ Saborizar con productos naturales como rodajas de limón, naranja, pepino.
- ✓ Evitar la compra de bebidas comerciales diferentes al agua.



- ✓ Tener bebederos o dispensers de agua.
- ✓ Carteles para concientizar sobre la importancia del consumo de agua.
- ✓ Resaltar la importancia de la hidratación con agua en las clases de educación física.
- ✓ El kiosco escolar debería promocionar y tener cartelera sobre la importancia del consumo de agua.
- ✓ Incorporar contenidos de hidratación saludable y promoción de consumo de agua en la currícula.
- ✓ Promover que los niños/niñas lleven una botella con agua a la escuela.



En los comedores escolares o laborales:

- ✓ Ofrecer agua como la mejor opción de bebida todos los días.
- ✓ Servir antes de comenzar a comer un vaso de agua.
- ✓ Dejar jarras con agua en las mesas.
- ✓ Disponer de dispensers de agua.
- ✓ Colocar cartelería que promocioe la importancia del consumo de agua.





Agua potable y agua segura

Agua potable y agua segura

Agua potable

- Es agua que fue sometida al proceso de potabilización.
- Es segura para el consumo humano.

Proceso de Potabilización. Agua segura

- Es un tratamiento físico-químico y bacteriológico mediante el cual se eliminan sustancias contaminantes y bacterias (virus, bacterias) que causan enfermedades.
- Se realiza en plantas de tratamiento.
- El agua segura debe estar libre de gérmenes y sustancias tóxicas para que no produzca enfermedades.



Agua potable y agua segura

Agua segura.

Es aquella que **no contiene gérmenes** que afectan la salud de las personas que la toman.

Si no tenemos agua de red en casa o no estamos seguros de su calidad podemos tener agua segura mediante las siguientes técnicas:

- ✓ Hervir el agua durante 3 minutos y luego almacenarla en recipientes limpios y tapados.
- ✓ Agregar 2 o 3 gotas de lavandina (sin aditivos) por cada litro de agua y dejar reposar durante al menos media hora.



Desinfección del agua para consumo

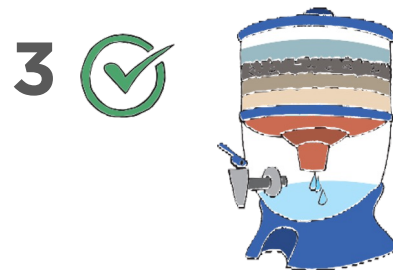
Se puede desinfectar el agua contaminada por **microorganismos** con **buenas prácticas**. Las prácticas 1, 2 y 3 son fáciles y funcionan bien. Se puede elegir una de ellas. Las prácticas 4 y 5 deben aplicarse siempre.



Hervir el agua durante 1 minuto o más.



Clorar el agua con lavandina. Luego dejar actuar 30 minutos antes de beber.



Filtrar el agua con un filtro certificado.



Lavarse las manos para manipular el agua.



Utilizar recipientes limpios para almacenar y beber agua.



Nunca usar envases de agroquímicos o recipientes sucios para almacenar agua.



USO RESPONSABLE DEL AGUA

El agua es un recurso renovable pero limitado.

Se recicla naturalmente y la volvemos a utilizar.

**Con acciones simples
podemos cuidar el agua
y hacer una diferencia a
favor del planeta.**



Algunas acciones para cuidar el planeta

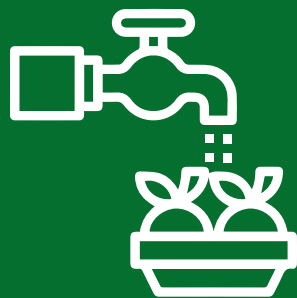
- ✓ Cerrar la canilla mientras nos enjabonamos las manos y apenas terminamos de enjuagarlas.
- ✓ No dejar corriendo el agua mientras lavamos los platos.
- ✓ Arreglar pérdidas de agua
- ✓ Evitar juegos con agua.
- ✓ Al lavarnos los dientes usar un vaso con agua para enjuagarnos.
- ✓ Bañarse el tiempo necesario.
- ✓ Lavar el auto o los pisos con balde.
- ✓ Sembrar árboles porque ayudan en los procesos de renovación del ciclo del agua.



Algunas acciones para cuidar el planeta

- ✓ Juntar agua de lluvia para regar.
- ✓ Eliminar las malezas para evitar la competencia por el agua y los nutrientes.
- ✓ Regar en las horas de menos calor.
- ✓ Agrupar las plantas teniendo en cuenta la cantidad de agua que necesitan.
- ✓ Elegir plantas autóctonas porque al estar adaptadas al clima se mantienen más fácilmente.
- ✓ Usar zanjas si estás en zonas con pendientes.





El agua y la manipulación de alimentos

Manipulación de alimentos

¡Recordá!

- ✓ La correcta manipulación de alimentos previene enfermedades.
- ✓ Todo lo que comemos y tomamos debe ser inocuo, es decir no debe hacernos daño.
- ✓ El consumo de alimentos o agua contaminada puede producir enfermedades: infecciones e intoxicaciones.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

LAVAR

LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN.

- ✓ Antes de manipular alimentos, de comer, de dar de comer a otra persona.
- ✓ Después de ir al baño, de tocar o sacar basura, de tocar un animal, de toser, de fumar, de lavar cosas sucias.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

LAVAR

LAVADO DE FRUTAS Y VERDURAS.

- ✓ Lavarlas con agua segura antes de guardarlas en la heladera y antes de consumirlas.

¿CÓMO LAVARLAS?

1. Retirar la tierra.
2. Agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua y dejarlas en remojo durante 10 minutos.
3. Enjuagar en una solución con 2 gotas de vinagre.
4. Secar y almacenar en la heladera en el caso de que no se consuman en el momento.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

LAVAR

- ✓ Mantener limpias mesadas, tablas, utensilios, cacerolas y el equipamiento que se utilice para cocinar.
- ✓ Limpiar las latas antes de abrirlas.
- ✓ Los huevos se guardan sin lavar en recipientes cerrados en la heladera. Si los mojamos rompemos una capa protectora que impide la entrada de bacterias.
- ✓ Los paños de cocina y esponjas son fuente de crecimiento de microorganismos. Lavarlos siempre después de usar y reponerlos periódicamente.
- ✓ Lavar los repasadores regularmente.

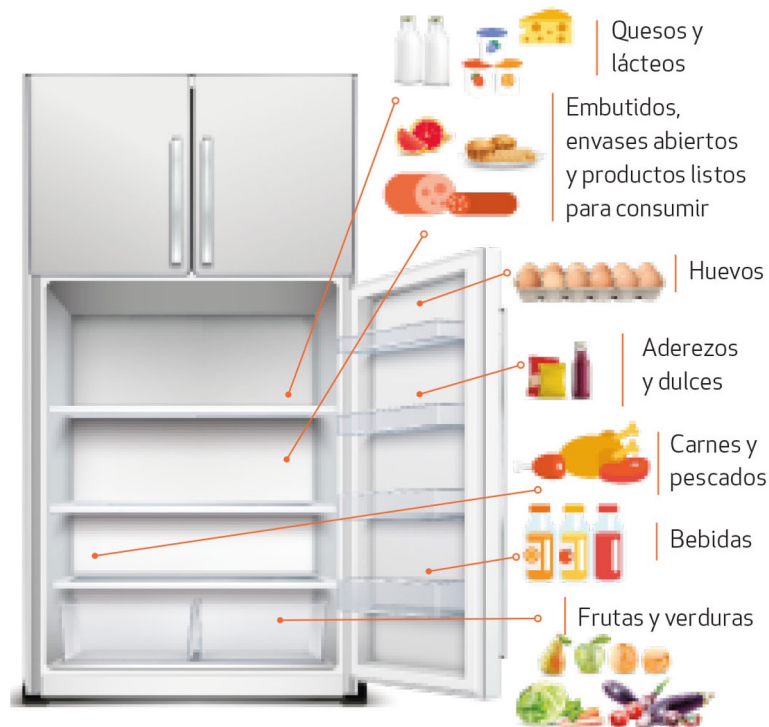


¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

SEPARAR

EN LA HELADERA:

- ✓ Separar los alimentos crudos de los cocidos.
- ✓ Guardar alimentos en recipientes limpios y tapados.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

SEPARAR

- ✓ Usar diferentes tablas y utensilios para alimentos crudos (carne, pescados) y cocidos o listos para consumir (pan, frutas, verduras).
- ✓ No guardar alimentos y utensilios con artículos de limpieza.
- ✓ Evitar el contacto de animales con los artículos de la cocina y los alimentos.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

CONSERVAR

- ✓ **Alimentos frescos:** guardarlos en la heladera/freezer al llegar a casa luego de las compras. No romper la cadena de frío.
- ✓ **Alimentos secos:** almacenar en lugar limpio, con poca luz, sin humedad, ventilado, en envase original sano o recipiente limpio y hermético. No almacenar con productos que no sean alimenticios.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

ENFRIAR

- ✓ Preparaciones para consumir y alimentos perecederos:
No deben quedar fuera de la heladera por más de una hora.
- ✓ Temperatura de la heladera:
de 0 a 4 grados.
- ✓ Temperatura del freezer:
-18 grados.
- ✓ Guardar los alimentos en envases tapados y limpios.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

Técnicas para
descongelar alimentos

- En la heladera.
- En el microondas.
- Cocción directa.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

- ✓ Cocinar los alimentos completamente para destruir posibles microorganismos.
- ✓ Controlar tiempo y temperatura de cocción.
- ✓ Las carnes deben cocinarse hasta que no se vea roja.
- ✓ El punto de hervor en guisos y sopas debe mantenerse por 5 minutos.
- ✓ Los huevos deben cocinarse hasta que la clara y la yema estén firmes.
- ✓ La leche no comercial debe hervirse al menos 2 minutos.
- ✓ Las sobras o preparaciones ya listas deben recalentarse completamente.



¡GRACIAS!



 www.mihuerta.org.ar |  info@mihuerta.org.ar

  SEMBRA FUTURO