

Guía de especialidades

www.mundodasespecialidades.com.br/es

Aventureros



CUIDADO DE LA SALUD



Guía de especialidades

www.mundodasespecialidades.com.br/es

EXPEDIENTE

1ª Edición: Disponible en
www.mundodasespecialidades.com.br/es

Dirección General: Pedro Paz, Rossalles Freitas y Víctor Ariel

Equipo de Coordinadores:

Adeline Bello | Publicidad
Claudio Henrique | Columnas
Daniel Vinícius | Guías de Conquistadores
Kaiio Víctor | Diagramación
Sabrina Rodrigues | Secretaria
Maira Cardoso | Lingüística Portugués
Nalva Martins | Guías de Aventureros
Neto Sputnyk | Web
Ronald Vásquez | Lingüística Español

Traducción y Revisión: Abigail Vásquez
Diagramación y Edición: Ronald Vásquez

Autor: Nalva Martins

CONTACTO

+55 81 9 9835-8482

DERECHOS RESERVADOS:

La reproducción total o parcial de este material por cualquier medio, así como la traducción o difusión de los contenidos del sitio Mundo de Especialidades queda prohibida, a menos que se haga referencia expresa al sitio y sus autores. Todos los derechos están reservados para el sitio web de Mundo das Especialidades.

IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA
MINISTERIO DE CONQUISTADORES
Recife, PE, Marzo de 2021

AVENTUREROS



La especialidad de Cuidado de la Salud nos ayuda a saber las cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud a través de los hábitos, así como las cosas que debemos evitar. Jesús nos dió instrucciones para cuidarnos y cuidar de nuestro prójimo, con esta especialidad podemos desarrollar esta habilidad dentro del Club. Esta especialidad es parte de la Clase Abejitas, Aventureros con seis años de edad.



mundodeespecialidades



mundodasespecialidades@gmail.com



@mundoespecialidades



NALVA MARTINS

QUIÉN ESCRIBE

Me llamo Nalva Martins. Soy líder de Aventureros desde 2005, en la Misión Noreste/UneB, en Brasil. Soy colaboradora de este sitio desde su fundación. Amo lo que hago y lo hago con amor y es con gran alegría que estoy en la producción de nuestra segunda Guía de Especialidades para Aventureros.



Porque preocuparse por la salud

Tener buena salud, solo es posible a través de hábitos saludables. Los hombres y las mujeres que desarrollan hábitos de vida saludable viven más y tienen una mejor calidad de vida. Por lo tanto, nunca es demasiado tarde para preocuparse por la salud. Debemos recordar que el niño de ayer es el adulto de hoy y el abuelo o la abuela del mañana.

Adoptando un mejor estilo de vida, las enfermedades asociadas con el proceso de envejecimiento y la aparición de enfermedades crónicas pueden ser prevenidas o retrasadas.



CURIOSIDAD

Según datos del Vigitel (Vigilancia de factores de riesgo y protección para enfermedades del Brasil), más del 50% de los brasileros están por encima del peso ideal y el 17,5% son clasificados como obesos.

ALERTA



✓ TEXTO BÍBLICO PARA MEMORIZAR

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.

1 Corintios 6: 19 y 20

**Con
se
jos**



para una alimentación saludable

Consejo 1

Coma al menos tres comidas al día, con intervalos de cinco horas entre cada comida.

Consejo 3

Coma siempre despacio, mastique y saboree los alimentos.

Consejo 5

Comience su almuerzo con ensaladas crudas, con especias naturales como limón, ajo, cebolla y hierbas aromáticas.

Consejo 7

Reemplace los alimentos fritos por alimentos homeados y cocidos, prefiera alimentos naturales e integrales evitando alimentos refinados y procesados.

Consejo 9

Use sal con moderación

Relájese siempre antes de comer y evite comer con ansiedad.

Consejo 2

Beba como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día. Evite beber líquidos durante las comidas.

Consejo 4

Comience el desayuno y la cena con fruta, reduzca la cantidad de aceite en la preparación de los alimentos.

Consejo 6

Priorice el consumo de frutas, verduras y legumbres. Intente variar los alimentos del día a día, preparando platos coloridos.

Consejo 8

EL EJERCICIO FÍSICO Y NUESTRO CUERPO



Realizar ejercicios físicos es muy importante porque, a diferencia de la respiración que se realiza a cada momento, el ejercicio físico es algo que no hacemos automáticamente, por lo que debemos elegir realizarlos diariamente. Los ejercicios son muy importantes para estimular las funciones de nuestro cuerpo. ¡Cuando hacemos ejercicios nuestra mente funciona mejor, mejora la circulación sanguínea y el corazón lo agradece!



Foto de la carpa de ejercicios físicos realizada en la feria de salud el 27 de enero de 2018 en Natal/RN

AIRE PURO

Los glóbulos rojos toman el oxígeno de los pulmones y lo transportan a las células del cuerpo; también transportan el dióxido de carbono devuelta a los pulmones. Para que las “centrales de energía” de cada célula funcionen correctamente, necesitan que respiremos para así obtener el oxígeno; cuando exhalamos, el dióxido de carbono y el aire pobre en oxígeno se expulsan de nuestro cuerpo.



LUZ SOLAR

El sol es muy importante para los seres humanos. La vitamina D fortalece los huesos, y la única forma de obtener esta vitamina es exponiéndonos a la luz del sol durante unos minutos al día.

La deficiencia de la vitamina D en los niños puede causar raquitismo (debilidad y deformación de los huesos) y en los adultos puede provocar huesos débiles y fracturas.

Con el avance de las investigaciones, hoy en día se sabe que la vitamina D proveniente del sol, puede proporcionarnos además otros beneficios para la salud como: pérdida de peso, fortalecimiento del sistema inmune, prevención de diabetes tipo 2 y prevención de la hipertensión. Además está relacionada con la formación de varias hormonas.



¡Abra las ventanas de su casa y deje entrar el aire fresco!
Duerma con una ventana abierta



Haga ejercicios al aire libre. Esto fortalecerá sus músculos respiratorios y aumentará su capacidad pulmonar.



¡Concéntrese en respirar profundamente! Donde se encuentre, pare, respire lenta y profundamente varias veces durante el día.



Cultive algunas plantas vivas. Estas remueven muchos contaminantes del aire, usan el dióxido de carbono y lo sustituyen por oxígeno.



AGUA PURA

EL MEJOR CONSEJO:

¡BEBA AGUA INCLUSO SIN TENER SED!

El agua es el componente mayoritario de nuestra sangre. Alrededor del 70% de nuestro peso total es agua. Nuestro cuerpo usa el agua para limpiarse, para bajar la temperatura corporal y para mantener un equilibrio químico apropiado. Perdemos agua cuando sudamos (sudor), cuando respiramos y a través de la orina y las heces. Una pérdida del 20% de agua del cuerpo podría ser fatal.



Foto de la carpa de ejercicios físicos realizada en la feria de salud el 27 de enero de 2018 en Natal/RN

Obligar a nuestro cuerpo a trabajar con cantidades limitadas de agua es como tratar de lavar los platos del almuerzo usando solo un vaso de agua. Deberíamos beber bastante agua o lo suficiente como para mantener la orina de color claro. Esto equivale a beber al menos ocho vasos de agua al día.

La sed no es una herramienta de medición segura para nuestras necesidades de agua. ¿Qué pasa si no bebo suficiente agua? Los riñones tienen que trabajar más arduamente para eliminar las sustancias tóxicas y esto puede causar que estos se dañen.

Cada célula del cuerpo necesita agua para funcionar bien, por lo que una cantidad inadecuada de agua ingerida puede causar enfermedades y un mal funcionamiento del cuerpo. La fatiga y el dolor de cabeza son resultados comunes de beber poca agua.

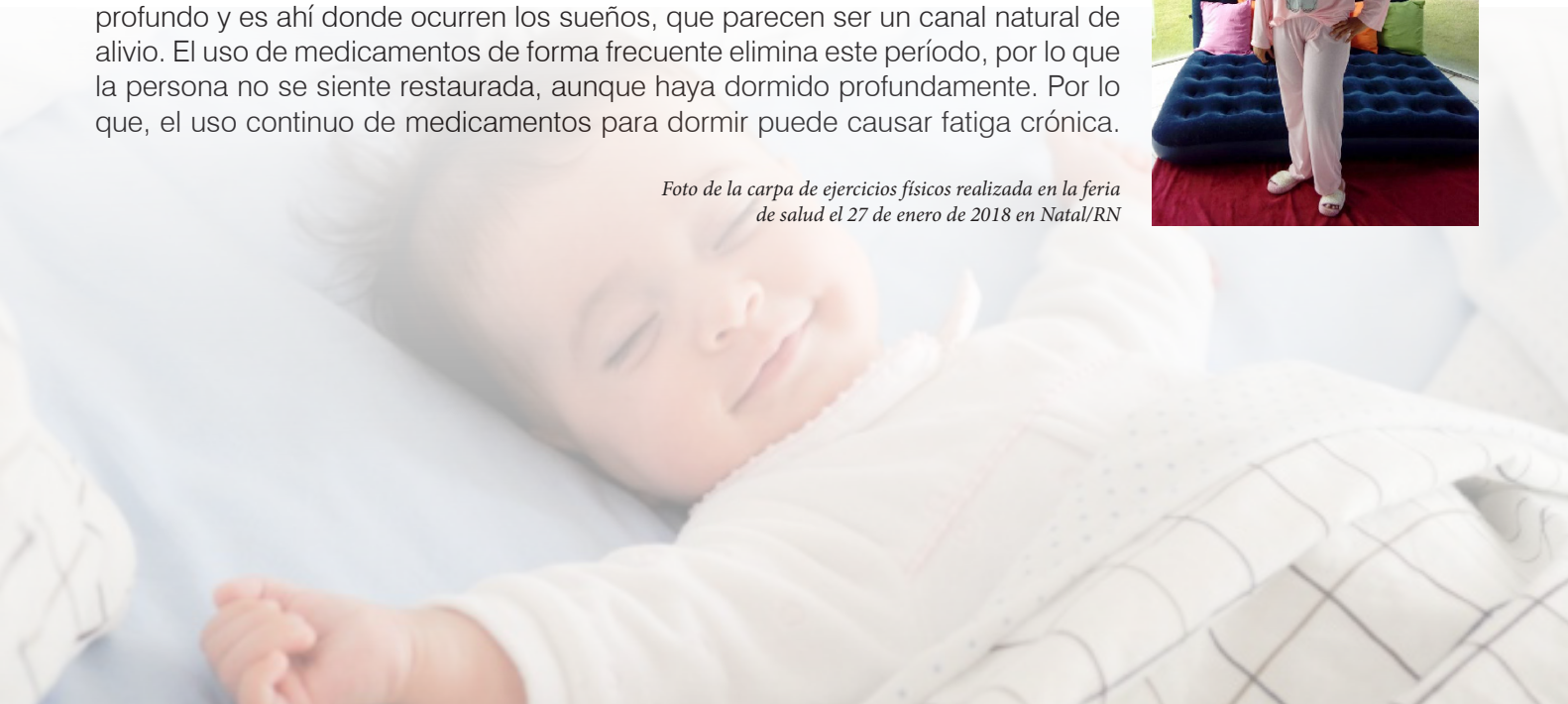
EL DESCANSO

La falta de descanso, provoca que nuestro cuerpo utilice las fuentes de energía de reserva, causando una disminución de la resistencia, enfermedades y estrés. Se recomienda ir a la cama temprano y tener por lo menos de siete a ocho horas de sueño por la noche.

Las primeras horas de sueño son las más reparadoras para el cuerpo y debe realizarse antes de la medianoche. Durante ese período, el sueño es ligero y profundo y es ahí donde ocurren los sueños, que parecen ser un canal natural de alivio. El uso de medicamentos de forma frecuente elimina este período, por lo que la persona no se siente restaurada, aunque haya dormido profundamente. Por lo que, el uso continuo de medicamentos para dormir puede causar fatiga crónica.



Foto de la carpa de ejercicios físicos realizada en la feria de salud el 27 de enero de 2018 en Natal/RN





HIGIENE BUCAL


La correcta higiene oral, es una de las medidas más importantes para mantener sanos los dientes y las encías.




CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS
 CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS
 CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS CONSEJOS

 Cepillar bien los dientes y usar hilo dental a diario.

 Visitar al dentista cada seis meses, él puede enseñarte algunas técnicas para cuidar tus dientes.

Cepillar los dientes por lo menos tres veces al día entre las comidas principales. 

Comer más fruta, verduras y jugos naturales, y por el contrario comer menos dulces y refrescos. 

ALERTA **CURIOSIDADES**

Cosas perjudiciales que pueden destruir nuestra salud.



PURIFICADORES DEL AIRE

Estos ocultan un secreto malvado: debido a que tienen un aroma agradable, contienen compuestos químicos llamados ftalatos, que pueden causar daños a la salud, como infertilidad y desregulación hormonal. Estas toxinas también se han relacionado con la obesidad y durante el embarazo también pueden influir en el coeficiente intelectual del feto.

La solución es evitar los purificadores de aire artificiales y optar por esencias naturales hechas con plantas, flores o frutas.



RECIPIENTES DE PLÁSTICOS

Vasos, botellas PET, biberones y recipientes de plástico utilizados para almacenar los alimentos son algunos de los productos que representan un grave riesgo para nuestra salud. Estos objetos están recubiertos con una o más sustancias tóxicas, como el poliestireno y el bisfenol A, que, cuando entran en contacto con una sustancia caliente, estas se liberan 55 veces más rápido de lo normal.

El contacto prolongado con estas sustancias puede causar cáncer, problemas neurológicos, obesidad y alteraciones metabólicas.

GRUPOS ALIMENTICIOS



GRUPO 1 - CARBOHIDRATOS

En este grupo están los panes, pastas, arroces, papas y cereales. Estos alimentos son la base de la pirámide alimenticia y son también la mayor fuente de energía para el cuerpo. La glucosa, sacarosa, maltosa y el almidón están incluidos en este grupo y constituyen los principales componente de los alimentos ricos en carbohidratos.

GRUPO 2 - VERDURAS Y LEGUMBRES

Estos alimentos contienen los componentes esenciales para el buen funcionamiento del organismo: hierro, fibras, vitaminas y minerales. Estos ayudan a regular el funcionamiento del cuerpo y aportan muchos beneficios para la salud.

Las hojas, por ejemplo, tienen clorofila, un elemento que oxigena y limpia la sangre. Su ingestión puede prevenir la anemia, ya que también contiene ácido fólico y fósforo. Las legumbres de color amarillo-anaranjado y rojo, como la zanahoria, zapallo y beterraba, ayudan a tonificar la piel, son antioxidantes (retardan el envejecimiento) y previenen una infinidad de cánceres.

GRUPO 3 - FRUTAS

Las frutas contienen varias vitaminas y sustancias que aportan varios beneficios al cuerpo de quien las consume. La vitamina C es la más conocida, esta presente en la naranja, limón y acerola. Esta vitamina también es antioxidante y previene los resfriados y la gripe.

Otras frutas tienen el poder de desintoxicar la sangre y bajar el nivel de colesterol, como es el caso del melón, las uvas y las piñas. También existen aquellos que actúan como laxantes, ayudando a limpiar el intestino, como los mangos, kiwi y papaya.

GRUPO 4 - CARNES, HUEVOS Y GRANOS

Este grupo, es de los alimentos constructores. La gran cantidad de proteínas presentes ayuda a la formación y el crecimiento del cuerpo de los niños hasta la edad adulta. Los alimentos como carnes, huevos, frijoles, lentejas, garbanzos, nueces y castañas, ayudan en la estructura ósea, en la formación de tejidos del cerebro, de los músculos, de diversos órganos y de la piel.

En la edad adulta, el consumo equilibrado de este tipo de alimentos puede ayudar a mantener la salud del cuerpo, fortalecer los huesos y músculos y ayudar a la cicatrización de algunas heridas.

Pero cuando la dieta es baja en proteínas, puede conducir a una baja estatura en los niños, debilidad muscular, anemia, deficiencia hormonal y defensas bajas contra algunas infecciones.

GRUPO 5 - PRODUCTOS LÁCTEOS, LECHE Y DERIVADOS

En este grupo tenemos a la leche y sus derivados, como yogures, cuajadas y quesos. Estos alimentos son ricos en minerales y proteínas, ayudan en la formación de músculos, huesos y tejidos nerviosos.

La leche es una fuente importante de calcio y fósforo, que ayudan a mantener la integridad de los huesos, además de contribuir con: la vitamina B12, grasas y azúcares, que dan mucha energía.

Todos los niños necesitan tener productos lácteos dentro de su dieta para desarrollarse bien, pero también los adultos no deben descuidar su consumo, especialmente los ancianos, ya que necesitan un refuerzo para mantener sus músculos y huesos fuertes.

GRUPO 6 - LÍPIDOS Y AZÚCARES

Los alimentos que tienen grasas y azúcares, aportan más energía que los carbohidratos y las proteínas. Sin embargo, esta energía es almacenada en forma de tejido adiposo y por lo tanto, se debe tener mucho cuidado en su consumo. Los nutricionistas recomiendan el consumo moderado de los productos que contengan estas sustancias, como mantequillas, mayonesa, crema de leche y dulces en general.

SUGERENCIA DE UN ALIMENTO APROPIADO Y SALUDABLE*

Ingredientes:

- 250 gramos de pasta;
- 2 cucharadas soperas de queso fresco rallado;
- 1 berenjena mediana;
- 4 tomates medianos;
- 1 cebolla mediana y un diente de ajo;
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen,
- Orégano y sal a gusto

Modo de preparación:

- Corte la berenjena con cáscara, en cubos;
 - Remoje durante 30 minutos en agua con sal;
 - Caliente el aceite en un sartén y saltee la cebolla y el ajo;
 - Agregue la berenjena y baje el fuego;
 - Cuando la berenjena este marchita, agregue los tomates picados;
 - Pruébe la sal y deje cocinar por 20 minutos sin tapar completamente el sartén;
 - Finalmente, coloque la salsa sobre la pasta y sirva con el queso rallado y orégano.
- ¡Buen provecho!

*Es recomendable consultar con un nutricionista.

✓ CONSEJOS DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA QUE LOS CONSEJEROS/INSTRUCTORES PUEDAN REALIZAR CON LOS AVENTUREROS:

Los deportes indicados para la edad de (6 a 9 años) son:

Fútbol/Futsal



Voley



Basquetbol



Balonmano



Tenis



Remo



CLUB DE AVENTUREROS LOGUINHOS

UNEb - MISIÓN NORDESTE
4ª REGIÓN - MOSSORÓ/RN

LINK DE LAS IMÁGENES

<https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiX1skPkrfgAhUKzlkKHcfD0YQjRx6BBAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fchrisan.com.br%2Fproduto%2Fespec-avt-ar-020-especialista-em-saude%2F&psig=AOvVaw10orerfiwDoFZq1WTlpCb7&ust=1550093415390092>

<https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ca-d=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjRh9rzi7fgAhW0uVvKkHXjmCNA-QjRx6BBAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.gazetadopovo.com.br%2Fblogs%2Fgiro-sustentavel%2Faproveitamento-integral-dos-alimentos%2F&psig=AOvVaw24cvW9Jmz7-m9F6ZtED0r-d&ust=1550094925830034>

http://www.iasdmirandopolis.org/imgs/historias_imgs/exercicio-ar-e-luz-solar_20160326223956.png

<https://cdn.maemequer.pt/wp-content/uploads/2015/08/menino-lavar-dentes-261.jpg>

<https://images1.minhavida.com.br/imagensconteudo/10029/pir-C3%A2mide-alimentar.jpg>

FUENTES

<https://advertisismoemfoco.wordpress.com/viva-10-anos-a-mais/os-8-segredos-da-saude/>

<https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/alimentacao/piramide-alimentar>

REQUISITOS

ACOMPÁÑE SU DESARROLLO



- 1. Memorizar 1 Cor. 6:19-20
- 2. Describir una alimentación adecuada y enumerar los grupos de alimentos básicos.
- 3. Explicar porque tu cuerpo necesita de ejercicios.
- 4. Registrar las horas que duermes, y decir por qué necesitas descanso.
- 5. Explicar por qué tu cuerpo necesita de aire fresco y de luz solar.
- 6. Explicar por qué el agua es importante para tu cuerpo, y decir cuántos vasos de agua se deben tomar cada día.
- 7. Describir y demostrar cómo se hace una buena higiene dental.
- 8. Mencionar tres cosas nocivas que destruyen la salud.
- 9. Participar de los ejercicios físicos del Club de Aventureros o en otros lugares.



HOME

