



3. FORMATO DE LIBRETO. ¹

1. Ficha de Programa y emisión

Recuerde que es necesario diligenciar con detalle este primer punto, ya que está es la información para describir, promocionar y subir a la página acompañando la pieza de podcast. Cualquier cambio de fecha de emisión debe actualizarse con el Máster y en este mismo formato.

Nombre de Programa:	Expresión y formación corporal en el tiempo libre.		
Número de Programa	# 2	Mes y año de grabación	Julio 13 - 2023
Nombre de la emisión:	Estilos de vida saludables		
Fecha de emisión:	Julio 30 de 2023		
Descripción de la emisión: (Texto para promoción y detalle del archivo podcast)	Estilos de vida saludables Divertirse con actividad física Hábitos alimenticios... dime que comes... El autocuidado y la higiene personal		
Palabras claves / Tags (3 a 5 Palabras claves para identificar y categorizar el contenido en buscadores de información)	Actividad física, alimentación saludable, rutinas de aseo, autocuidado		
Director(a):	Pablo Ortiz	Número de contacto:	
Línea	Línea innovación en procesos pedagógicos y didácticos/Expresión y formación corporal en el tiempo libre		
Nombre de los invitados	Fisioterapeuta Juan David Rodríguez del municipio de San Jerónimo		
	Estudiantes del programa de formación complementaria Semestre 2		

2. Mapa de procesos internos*

*Espacio reservado para ser diligenciado por el equipo de producción

¹ Versión No 3 correspondiente a cambios año 2019-I



Fecha de emisión Programa	<u>Julio 30 de 2023</u>
---------------------------	-------------------------

Fecha de Grabación (Fecha en la que se graba OFF y se reciben todos los elementos de producción completos y debidamente marcados según el guion)	Fecha de Producción	Fecha de programación para emisión	Fecha de entrada podcast
Mayo 10 de 2023	Julio 19 de 2023	Julio 30 de 2023	Julio 26 de 2023

3. Guía de material entregado para producción

Es necesario que el nombre de los archivos de los audios entregados coincida con los descritos en esta tabla y en la construcción de este guion. Incluir audios de: entrevistas, canciones, efectos y demás.

El número de audios es de máximo 10, este número solo puede cambiar si es un programa de radio teatro.

Audio 1	4 Non Blondes - What's Up
Audio 2	Hotel California
Audio 3	Ya me llené de verduras. Audio cuento infantil.
Audio 4	The Outfield - Your Love
Audio 5	Somewhere over the Rainbow - Israel "IZ" Kamakawiwo'ole

4. Guion

INTERVENCIÓN	TEXTOS	DURACIÓN
1 CONTROL:	Cabezote: Estas escuchando tu programa Expresión y formación corporal en el tiempo libre. "La actividad física modela el cuerpo, abre la mente y alegra el espíritu"	10 seg
2 LOCUTOR	Daniela: Hola que tal comunidad jeronimita, el día de hoy nos encontramos los docentes José Jahir, Badelly, Pablo y Daniela de la	1 min



		escuela Normal Superior Genoveva Díaz quienes estaremos compartiéndoles un tema fundamental desde nuestro Programa Radial Expresión y formación corporal en el tiempo libre. El día de hoy les hablaremos un poco sobre que son los estilos de vida saludables. DAMOS PASO A LA SECCION SABIAS QUE	
3	CONTROL	Promo de la sección: Sabías que... un espacio para aprender	10 seg
4	CONTROL	"cortinilla (lema) "la actividad física modela el cuerpo, abre la mente y alegra el espíritu"	10 seg
5	CONTROL	Audio 1	30 seg
6	LOCUTOR	<p>Daniela: ¿Sabías que la actividad física es una importante alternativa para una vida saludable? Pues el profe pablo nos hablara un poco sobre esto. Pablo. R/ Si Daniela, La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades. La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.</p> <p>Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>Asimismo, y, desde una consideración integral de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma, que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.</p> <p>Daniela:</p>	10 min



	<p>Profe ahora cuéntenos un poco sobre los Efectos positivos de la actividad física sobre el organismo y el aparato locomotor</p> <p>Pablo: El aparato locomotor nos permite realizar cualquier acción voluntaria. Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none">• Huesos: Partes rígidas del sistema que se comportan como palancas. Ejercen una función de almacén, sostén y protección del organismo.• Articulaciones: Puntos donde se unen dos o más huesos, que funcionan como partes móviles del esqueleto.• Músculos: Transforman la energía química en energía mecánica, y nos permiten el deslizamiento de los huesos alrededor de los ejes de giro definidos en cada articulación. <p>Los músculos esqueléticos (empleados en las contracciones voluntarias) se muestran receptivos a los cambios que conlleva el acondicionamiento físico. El ejercicio físico produce un aumento del volumen y eficacia de la musculatura empleada, además de unas mayores posibilidades de estiramiento y movilidad articular. Así, se favorece la adopción de posturas correctas, dificultando la aparición de desviaciones en la columna vertebral.</p> <p>Los trabajos aeróbicos se plasman en la mejora de la capacidad del músculo para obtener energía de las fuentes aeróbicas. Se aumenta el contenido de mioglobina (proteína que fija el oxígeno, liberándolo cuando hay déficit), el volumen y el número de mitocondrias de las células musculares. El trabajo de resistencia incrementa poco la capacidad de fuerza del músculo; pero el trabajo de fuerza permitirá un mayor engrosamiento de las fibras musculares, dando lugar a la hipertrofia, aumentando la capacidad circulatoria y extrayendo más oxígeno de la sangre.</p> <p>La rigidez de las articulaciones, condicionada por el engrosamiento de los cartílagos, es progresiva con el aumento de edad, y sólo se contrarresta con la actividad física regular, que mantiene la movilidad y flexibilidad articulares.</p> <p>El fortalecimiento de los tendones e inserciones ligamentosas en los huesos, gracias al ejercicio, permite soportar tensiones más elevadas con menor amenaza de lesión. Además, la actividad física resulta indispensable para la calcificación de los huesos, con lo que se previenen patologías degradantes de este sistema óseo y articular.</p> <p>El Aparato Cardiovascular</p> <p>El aparato cardiovascular es el encargado de transportar el oxígeno y las sustancias nutritivas a través de la sangre a los diferentes tejidos, así como, gracias a la sangre, eliminar los desechos producidos por las células.</p> <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none">• El corazón, que hace de bomba impulsora de la sangre.	
--	---	--



	<ul style="list-style-type: none">• Los vasos sanguíneos (arterias, arteriolas, capilares, vénulas y venas). Son las cañerías por las cuales circula la sangre. Podemos decir que el corazón bombea la sangre, que transporta por medio de los vasos sanguíneos el oxígeno y los nutrientes que necesita la célula para obtener energía. Respecto al corazón, es uno de los órganos en los que mejor se pueden observar las repercusiones del ejercicio. Una actividad física de baja intensidad y larga duración (120-140 pulsaciones/minuto) aumenta el volumen de las cavidades (cabe más sangre en las aurículas y ventrículos) y las paredes (miocardio) se hacen más gruesas; gracias a esto, la masa muscular y la contractibilidad cardíaca sufren un incremento, lo que hace que envíe sangre con más fuerza al aparato circulatorio. Estas mejoras debidas a la actividad física se reflejan en un aumento de la eficacia de bombeo, lo que ocasiona un descenso de la frecuencia cardíaca de reposo. O sea, con un número más bajo de latidos se expulsa el mismo volumen de sangre, y el corazón realiza un trabajo más cómodo (una persona tiene menos pulsaciones por minuto cuando está entrenada, que cuando no lo está). Otro efecto importante de la actividad física sobre el aparato cardiovascular es el aumento de la capilarización, tanto cardíaca - vasos encargados de irrigar al propio corazón- como de la mayoría de los músculos, órganos y tejidos, a la vez que se mantiene la elasticidad arterial, que es uno de los factores facilitadores de la circulación sanguínea. Se previene la aparición de arteriosclerosis (o disminución del calibre de los capilares), con lo que se ayudará a evitar la aparición de embolias y enfermedades coronarias. <p>El Aparato Respiratorio</p> <p>El aparato respiratorio está implicado en la captación del oxígeno (O₂) contenido en el aire atmosférico, y en la eliminación del dióxido de carbono (CO₂) sintetizado en el organismo como producto de desecho. Asegura el intercambio gaseoso entre el aire atmosférico y la sangre.</p> <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vías respiratorias superiores: Son la nariz y fosas nasales, faringe y laringe. Se encargan de calentar, humidificar y filtrar el aire inspirado.• Aparato broncopulmonar: Está formado por la tráquea, los dos bronquios principales y los pulmones (que a su vez poseen bronquiolos y alvéolos). <p>La actividad física aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno.</p> <p>Respecto a los pulmones, la frecuencia y amplitud respiratoria se ven elevadas, gracias al incremento de la capacidad pulmonar</p>	
--	---	--



(capacidad vital y máxima capacidad respiratoria) y la eficacia de la musculatura respiratoria. Las posibilidades de ensanchamiento de la caja torácica también aumentan, debido a los músculos que se encargan de realizar ese trabajo (diafragma, intercostales, recto abdominal y oblicuos).

Se incrementa además la cantidad de hemoglobina de los glóbulos rojos y, dado que es la responsable de captar el oxígeno de los alvéolos, su transporte hasta los tejidos, el intercambio de CO₂ y la expulsión de éste en el saco alveolar, se verán mejorados.

El Sistema Nervioso

Atendiendo a una división desde un punto de vista funcional, el sistema nervioso se compone de:

- Sistema nervioso somático (o voluntario), que se encarga de la actividad muscular.
- Sistema nervioso vegetativo (o autónomo), responsable del control de las funciones orgánicas.

La práctica de actividad física tiene una serie de beneficios sobre este sistema, que van desde un progreso en aspectos coordinativos, hasta la posibilidad de disminución de los niveles de ansiedad y agresividad, pasando por la mejora del descanso y el sueño. Puede ayudar a prevenir situaciones depresivas o estresantes, aumentando a la vez las posibilidades de ejecución.

Muchos médicos han descubierto en el ejercicio físico continuado una herramienta para combatir el estrés de sus pacientes. Generalmente, los factores externos que desencadenan una situación de sobrecarga psíquica van a seguir incidiendo, pero la persona que habitualmente realiza actividad física está en condiciones de manejar, reconducir o enfrentarse más eficazmente al estrés.

La condición física como mejora de la salud

Al realizar ejercicio físico mejoramos nuestra condición física y, por lo tanto, las capacidades condicionantes o capacidades físicas básicas. Dichas capacidades físicas básicas o capacidades físico-motrices se pueden definir, según Castañer y Camerino, como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

A continuación, se exponen los beneficios de su trabajo con relación a la salud:

La Flexibilidad

Según Álvarez del Villar, la flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones



	<p>diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.</p> <p>El mantenimiento de posturas incorrectas durante períodos prolongados trae como consecuencia una pérdida de extensibilidad y elasticidad de los músculos, lo que supone una pérdida de flexibilidad. La insuficiencia de ejercicio, las condiciones laborales sedentarias actuales, la prolongada posición sentada de los niños/as en el colegio, frente al televisor... que hace adoptar al individuo posiciones nocivas, tiende a fijar posturas incorrectas, y llega a convertir actitudes normales en deformaciones.</p> <p>La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento. Así, la flexibilidad es necesaria para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Llegar a los límites de cualquier región corporal, sin deterioro de ésta y de forma activa.• Desplazarse con mayor rapidez. La velocidad de desplazamiento está en función de la frecuencia y amplitud de zancada.• Evitar lesiones: No sólo las musculares, sino también articulares.• Ejercer mejor nuestra fuerza: Porque un antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad de movimientos.• Estar en forma, ya que determinadas actividades necesitan de esta capacidad. <p>La Resistencia</p> <p>Según Castañer y Camerino, la resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.</p> <p>La resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Descenso de la frecuencia cardíaca.• Disminución del peso corporal.• Incremento de la capacidad respiratoria.• Incremento de la vascularización del músculo.• Incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre.• Mejora del funcionamiento de los riñones. <p>La Velocidad</p> <p>Según Zarciorskij, la velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve.</p>	
7	CONTROL: Cabezote de la emisora	30seg



8	CONTROL:	"cortinilla (lema) "la actividad física modela el cuerpo, abre la mente y alegra el espíritu"	30 seg
9	CONTROL:	Audio 2	30 seg
10	LOCUTORA	<p>Daniela En este momento damos paso al profesor José Jahir quien nos contara que factores afectan los estilos de vida saludable.</p> <p>Jose Jahir Claro que si Daniela, te cuento que Los malos hábitos, son factores de riesgo, relacionados con el estilo de vida, son un conjunto de comportamientos poco saludables que desencadenan el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión arterial, el sobrepeso y la obesidad, la enfermedad coronaria, el ataque cerebrovascular, la diabetes mellitus tipo 2 el cáncer y enfermedades mentales.</p> <p>Es posible que estés llevando uno o varios de estos hábitos considerados malos. Hábitos que poniendo un poco de atención a tus tareas más rutinarias puedes cambiar.</p> <p>Daniela: ¿Profe y cuéntenos en la actualidad cuales son los más frecuentes?</p> <p>Jose Jahir</p> <ul style="list-style-type: none">• Estar enganchado a la tecnología. La tecnología ha pasado a formar parte de nuestra vida. Es cierto que cada vez es más necesaria para realizar ciertas tareas con mayor eficacia, pero hay una fina línea entre necesidad y adicción y es muy fácil sobrepasarla. Para que esto no te ocurra, fija horarios en los que utilizarás tus dispositivos móviles, no estés siempre al tanto de las notificaciones que provienen de redes sociales o del email e intenta disfrutar de las relaciones cara a cara.• Dormir poco o dormir con el móvil al lado. Cuando no se duerme lo suficiente (privación del sueño), puede sentirse cansancio y afectar el rendimiento, incluyendo la capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente y formar recuerdos. Esto puede llevarlo a tomar malas decisiones y ponerse en situaciones de riesgo. Dormir con el móvil al lado es un hábito muy común pero que afecta directamente la calidad del sueño. Cuando llegue la noche, intenta dejar el móvil lejos de tu cama para que las ondas no te afecten y, además, para evitar tentaciones de ojear qué sucede en	10 min



		<p>él, en mitad de la noche. La luz del celular en medio de la oscuridad, contribuye a la pérdida paulatina de la visión y de la memoria, crea insomnio, depresión y ansiedad por la comida. Quienes no duermen lo suficiente están más expuestos a padecer problemas psiquiátricos y médicos. Cuando no has descansado lo adecuado, tu cerebro y emociones despiertan primitivamente.</p> <ul style="list-style-type: none">• No hacer deporte a diario, ser demasiado sedentarios. Es aconsejable hacer 30 minutos diarios de <u>actividad física</u>. Esta puede ser desde pasear tu perro o bailar. Te ayudará a prevenir la diabetes, el cáncer de colon, controlar tu ansiedad, el estrés, la depresión, la obesidad y otros males.• Saltarte comidas o comer poco balanceado. Lo ideal es hacer por lo menos tres comidas diarias balanceadas. Sin embargo, el ritmo de vida actual hace que muchas veces las personas no respeten el desayuno o la cena. Esto es un grave error dado que estudios realizados por el Centro de Investigación en Nutrición de Maryland han demostrado que saltar esas ingestas repercute en un aumento del colesterol "malo", la presión sanguínea y el nivel de azúcar en el cuerpo.• No beber la cantidad de agua recomendada. Lo ideal es que consumas entre dos y tres litros de agua diarios. Esto te ayudará a mantener tu piel en buen estado, ayudará a tu digestión y a que tus células funcionen bien.• Comer comida ultra procesada. No leer las etiquetas es una mala costumbre que nos lleva a ingerir alimentos ultra procesados que, poco a poco, van mermando nuestra salud. Pásate a la comida real y verás cómo tu salud actual y futura te lo agradecerán.• No usar bloqueador solar. No utilizar una debida protección contra los rayos solares puede exponerte a largo plazo a un cáncer de piel y, a corto plazo, a alergias, molestias oculares y quemaduras leves.• Escuchar música a volumen alto. Es común ver en la calle personas caminando con los audífonos puestos escuchando música a máximo volumen. Sin embargo, esto no es bueno porque puede dañar tu capacidad auditiva de forma severa.	
--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> • Estar siempre estresado. Debes controlar tu carácter para no vivir estresado. Para esto, puedes tomarte unos minutos diarios para desconectarte del mundo. De esa forma, no sufrirás de insomnio, alteraciones en tu apetito, evitarás gastritis y hasta úlceras. • Estar en soledad. Por mucho que nos guste tener momentos de soledad, es importante que te relaciones con más personas para que tu salud mental no se vea afectada. Somos seres sociales, no lo olvides. • Fumar. Pese a que sea algo obvio que el tabaco es dañino para tu salud, todavía hay muchas personas que están enganchadas a él. Así que si quieres eliminar un mal hábito de tu lista este es quizás es uno de los más importantes. • Abusar del alcohol. Una copa de vino o una cerveza cada cierto tiempo no van a causar daños, pero, si abusamos de estas sustancias a diario nuestra salud se resentirá. Trata de bajar los niveles de consumo de las bebidas alcohólicas para que éstas pasen a ser de consumo esporádico. • Consumir drogas. Las personas adictas a menudo tienen uno o más problemas de salud, relacionados con las drogas, que pueden incluir enfermedades pulmonares o cardíacas, embolia, cáncer o problemas de salud mental. • No cuidar de tu salud mental. La mente es más poderosa de lo que nos parece, por eso hay que cuidar de ella. Si precisas, ayuda de un psicólogo para superar algún problema o bloqueo no lo dejes pasar ya que, a la larga los problemas mentales o emocionales afectarán también a tu salud física. <p>Como ves, son hábitos que es posible que tengas asociados a tu día a día y que puedes eliminar siendo consciente de que no son ideales para tu salud. Así que ya sabes, toma consciencia de todo lo que haces en un día y valora si realmente esas acciones son beneficiosas para ti o si, por el contrario, son perjudiciales y van deteriorando tu salud.</p>	
11	CONTROL:	Audio 3	3min
12	CONTROL:	"cortinilla (lema) "la actividad física modela el cuerpo, abre la mente y alegra el espíritu"	10 seg



13	LOCUTOR	Continuamos con la sección – el invitado especial	10 seg
14	CONTROL	Invitado especial – PROMO	
15	LOCUTOR	Invitado especial: Juan David Rodríguez, Fisioterapeuta.	5 min
16	CONTROL	“Cortinilla (lema) “la actividad física modela el cuerpo, abre la mente y alegra el espíritu”	10 seg
17	LOCUTORA	<p>Daniela: En este momento les hablare un poco sobre los hábitos de higiene saludables los cuales si se implementan permitirán que gocen de una buena salud. Pues Con una buena higiene evitamos enfermedades y fomentamos su bienestar y el de nuestro entorno.</p> <p>El primero de ellos es tener sus propios elementos de higiene personal Como lo son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cepillo de dientes• Pasta• Peine• Jabón• Toalla• Alcohol en gel <p>Además de los que tienen en el hogar, es importante que lleven una bolsa pequeña en sus mochilas con jabón, desinfectante, cepillo y pasta de dientes, sobre todo, si comen fuera de casa.</p> <p>2- Lavarse las manos y cepillarse las uñas</p> <p>Tienen que aprender a lavarse correctamente las manos con agua y jabón, además de cepillarse las uñas, sobre todo, antes de manipular alimentos y comer, después de tocar animales, antes y después de ir al baño y, por supuesto, cada vez que estén sucias o vuelvan de la calle.</p> <p>3- Tomar una ducha o baño diario.</p> <p>Para esta es indispensable bañarse con agua y jabón.</p> <p>4- Limpiarse bien los pies</p>	10 min



	<p>En verano, los chicos y chicas pasan mucho tiempo descalzos. Y, cuando llega el frío, sus pies siempre están 'encerrados' en los zapatos. Por eso, hay más riesgo de que entren en contacto con gérmenes u hongos. Es esencial también conocer la importancia de secarlos correctamente. En la humedad, ya se sabe, proliferan los microorganismos y en ocasiones les da lo que llamamos pecueca.</p> <p>5- Cuidarse el cabello</p> <p>No es necesario lavarse el cabello todos los días, pero sí llevarlo limpio. La idea es que se lo laven con shampoo y lo juaguen con agua ya que con la limpieza evitaran los piojos.</p> <p>6- Higiene de orejas y oídos</p> <p>La mejor manera de mantener limpia esta parte del cuerpo es aprovechar el momento después de un baño que incluya lavado de cabeza. A la hora de secarse, hay que repasar bien las orejas con una toalla, por detrás y entre los pliegues. Podemos secar el oído también, pero con mucho cuidado. Y, muy importante: nunca debemos introducir copitos ni ningún otro objeto.</p> <p>7- Sonarse la nariz frecuentemente</p> <p>Las alergias y otros problemas respiratorios temporales producen mucosidad, y su exceso puede obstruir las fosas nasales y dificultar la respiración. Es importante que todos chicos sepan la importancia de sonarse la nariz; pueden llevar siempre pañuelos limpios, y evitar tocarse la nariz con las manos sucias.</p> <p>8- Cortarse las uñas</p> <p>El mejor consejo es que los estudiantes mantengan las uñas cortas, y que no haya espacio para la acumulación de bacterias. Ya sabemos que las manos van con frecuencia a los ojos y a la boca... Las uñas de las manos deben cortarse haciendo una pequeña curva, y en las de los pies, en cambio, el corte tiene que ser recto, para evitar que se claven los ángulos, lo cual puede resultar doloroso.</p> <p>9- Cepillarse los dientes después de cada comida</p> <p>Es un hábito que los chicos deben adquirir desde pequeños para prevenir caries, mal aliento y posibles enfermedades. El cepillado de antes de dormir es el más importante, ya que la proliferación de</p>	
--	--	--



		<p>bacterias es más activa por la noche. Los dentistas aconsejan que el proceso dure alrededor de 5 minutos.</p> <p>Pasos para un cepillado correcto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desplazar el cepillo con movimientos verticales de arriba hacia abajo. Debe abarcar la línea de la encía, los dientes y la unión entre ellos. Y cepillar los dientes por delante y por detrás.• Para la zona de masticación (la parte superior de las muelas), realizar movimientos cortos horizontales, de atrás a delante, o circulares, con suavidad.• Limpiar la lengua, las mejillas interiores y el paladar.• Enjuagar la boca con buches de agua para eliminar los restos de dentífrico.• Usar el hilo dental para limpiar el espacio que hay entre los dientes, pero siempre con mucho cuidado, para no generar lesiones en la encía. <p>10- Mantener la higiene en el baño</p> <p>Cuando los niños empiezan a ir a los baños solos, tienen que aprender a limpiarse bien, ya que los genitales son una parte del cuerpo que requiere de especial atención para evitar posibles infecciones. Es muy importante que las niñas sean conscientes de que deben limpiarse de adelante hacia atrás. Después de utilizar el inodoro, tienen que vaciar el baño y comprobar que haya quedado limpio. Por último, recordar siempre la importancia de lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.</p>	
18	CONTROL	"cortinilla (lema) "la actividad física modela el cuerpo, abre la mente y alegra el espíritu"	30 seg
19	CONTROL	Audio 4	2 min
20	LOCUTORA	<p>Daniela: Ahora le damos paso a la profe Badelly, quien nos contara un poco sobre la importancia de tener una alimentación saludable.</p> <p>Badelly: ¿Qué es una alimentación saludable?</p> <p>Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y</p>	10 min



	<p>pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.</p> <p>Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo?</p> <p>Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.</p> <p>Veamos los primeros:</p> <p><u>Grasas:</u> son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.</p> <p>No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, estas se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes.</p> <p>Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo', lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes.</p> <p><u>Carbohidratos:</u> constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.</p> <p>Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.</p> <p>Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades</p>	
--	--	--



	<p>crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.</p> <p><u>Proteínas:</u> son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.</p> <p>Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinoa, entre otros.</p> <p>Micronutrientes: los minerales y las vitaminas.</p> <p><u>Hierro:</u> es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal.</p> <p><u>Calcio:</u> Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.</p> <p><u>Yodo:</u> Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.</p> <p><u>Zinc:</u> Indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas.</p> <p><u>Vitamina A:</u> Mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen</p>	
--	---	--



	<p>animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.</p> <p><u>Vitaminas del complejo B:</u> Cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Se encuentra en las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja, así como en frutas.</p> <p><u>Vitamina C:</u> ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.</p> <p>Arcoíris de color</p> <ul style="list-style-type: none">● Frutas: plátanos, fresas, peras, naranjas, melones o aguacates● Verduras: espinacas cocidas, zanahorias, guisantes, batatas o remolachas● Granos integrales: panes, galletas saladas o pastas integrales● Carnes: carne magra de res, cordero, pollo, pescado o pavo (pequeños trozos)● Lácteos: yogures o quesos pasteurizados <p>Beneficios de una alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none">● Puede ayudarte a vivir más tiempo● Mantiene la piel, los dientes y los ojos sanos● Apoya los músculos● Aumenta la inmunidad● Fortalece los huesos● Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer● Apoya embarazos saludables y lactancia● Ayuda al funcionamiento del sistema digestivo.● Ayuda a lograr y mantener un peso saludable.	
--	---	--



I. E. ESCUELA NORMAL SUPERIOR "GENOVEVA DÍAZ"
San Jerónimo - Antioquia.
Resolución MEN 001018 del 30 de enero de 2019
NIT 811039005-8 DANE 105656000143-Icfes002501



21	LOCUTOR	Jose Jahir Reflexión "Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir". Jim Rohn, escritor.	30 seg
22	LOCUTORA	Daniela: Cierre de la emisión: ahora si damos por terminada esta emisión esperamos que les haya gustado, muchas gracias a todos por su atención y que tengan un feliz día. Los dejamos escuchando la canción "Somewhere ove he Rainbow"	30 seg
23	CONTROL	Audio 5	3 min