

Nombr**e del Alumno: Vanesa Rubì Sala Gomez**

**Nombre del tema: WOD.**

**Parcial: 3°.**

**Nombre de la Materia: Computación.**

**Nombre del profesor: Evelio Calles.**

**Nombre de la Licenciatura: Enfermería.**

**Cuatrimestre: 1°.**

Contenido

[CAMBIO CLIMATICO 3](#_Toc150851611)

[Causas y efectos del cambio climático 4](#_Toc150851612)

[La generación de energía 4](#_Toc150851613)

[Productos de fabricación 5](#_Toc150851614)

[La tala de los bosques 5](#_Toc150851615)

[El uso del transporte 5](#_Toc150851616)

[La producción de alimentos 6](#_Toc150851617)

[La energía en los edificios 6](#_Toc150851618)

[Un consumo excesivo 6](#_Toc150851619)

[IMPACTO DEL CAMBIO CLIMATICO EN EL MEDIO AMBIENTE 7](#_Toc150851620)

[Olas de calor 7](#_Toc150851621)

[Tormentas 8](#_Toc150851622)

[Sequía 8](#_Toc150851623)

[Especies de extinción 8](#_Toc150851624)

[Enfermedades 8](#_Toc150851625)

[Inestabilidad económica 9](#_Toc150851626)

[Destrucción de ecosistemas 9](#_Toc150851627)

[MEDIDAS PARA MITIGAR EL CAMBIO CLIMÁTICO 9](#_Toc150851628)

[1) Reduce tu huella de carbono 9](#_Toc150851629)

[2) Cuida del agua 10](#_Toc150851630)

[3) Aliméntate de forma sostenible 10](#_Toc150851631)

[4) Apoya el uso de energías alternativas 10](#_Toc150851632)

[5) Muévete con menos emisiones 10](#_Toc150851633)

[TECNOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN 11](#_Toc150851634)

[USO DE DISPOSITIVOS EN EL AULA 11](#_Toc150851635)

[IMPACTO EN LA TECNOLOGIA EN LA FORMA DE ENSEÑAR Y APRENDER 14](#_Toc150851636)

[ALIMENTACIÒN SALUDABLE 17](#_Toc150851637)

[Micronutrientes 19](#_Toc150851638)

[Hierro 19](#_Toc150851639)

[Calcio 19](#_Toc150851640)

[Yodo 19](#_Toc150851641)

[Zinc 20](#_Toc150851642)

[Vitamina A 20](#_Toc150851643)

[Vitaminas del complejo B 20](#_Toc150851644)

[Vitamina C 20](#_Toc150851645)

[Colesterol HDL 21](#_Toc150851646)

[IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA 21](#_Toc150851647)

[BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS 21](#_Toc150851648)

[METODOS DE PREPARACION DE ALIMENTOS SALUDABLES 22](#_Toc150851649)

[Corte los productos frescos con tiempo 22](#_Toc150851650)

[Hornee, cocine en la parrilla, ase o tueste 22](#_Toc150851651)

[Endulce las comidas con frutas 22](#_Toc150851652)

[Encuentre más sabor 22](#_Toc150851653)

[Lea las etiquetas de los alimentos 22](#_Toc150851654)

# CAMBIO CLIMATICO

El cambio climático se refiere a los cambios a largo plazo de las temperaturas y los patrones climáticos. Estos cambios pueden ser naturales, debido a variaciones en la actividad solar o erupciones volcánicas grandes. Pero desde el siglo XIX, las actividades humanas han sido el principal motor del cambio climático, debido principalmente a la quema de combustibles fósiles como el carbón, el petróleo y el gas.

La quema de combustibles fósiles genera emisiones de gases de efecto invernadero que actúan como una manta que envuelve a la Tierra, atrapando el calor del sol y elevando las temperaturas.

Las emisiones principales de gases de efecto invernadero que provocan el cambio climático son el dióxido de carbono y el metano. Estos proceden del uso de la gasolina para conducir un coche o del carbón para calentar un edificio, por ejemplo. El desmonte de tierras y bosques también puede liberar dióxido de carbono. La agricultura y las actividades relacionadas con el petróleo y el gas son fuentes importante de emisiones de metano. La energía, la industria, el transporte, los edificios, la agricultura y el uso del suelo se encuentran entre los principales emisores.

Los científicos dedicados a las cuestiones climáticas han demostrado que las personas somos responsables del calentamiento global de los últimos 200 años. Las actividades humanas, tales como las mencionadas arriba, generan gases de efecto invernadero que elevan la temperatura del planeta al ritmo más rápido de los 2000 años pasados.

La temperatura media de la Tierra es ahora 1,1 °C más elevada que a finales del siglo XIX, antes de la revolución industrial, y más elevada en términos absolutos que en los últimos 100 000 años. La última década (2011-2020) fue la más cálida registrada. En esa línea, cada una de las cuatro décadas útlimas ha sido más caliente que cualquier otra década desde 1850.

Mucha gente piensa que el cambio climático significa principalmente temperaturas más cálidas. Pero el aumento de la temperatura es sólo el principio de la historia. Como la Tierra es un sistema, en el que todo está conectado, los cambios de una zona pueden influir en los cambios de todas las demás.

Las consecuencias del cambio climático incluyen ahora, entre otras, sequías intensas, escasez de agua, incendios graves, aumento del nivel del mar, inundaciones, deshielo de los polos, tormentas catastróficas y disminución de la biodiversidad.

## Causas y efectos del cambio climático

Los combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas) son, con diferencia, los que más contribuyen al cambio climático mundial, ya que representan más del 75 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero y casi el 90 % de todas las emisiones de dióxido de carbono.

A medida que las emisiones de gases de efecto invernadero cubren la Tierra, atrapan el calor del sol, lo que conduce al calentamiento global y al cambio climático. El mundo se calienta ahora más rápido que en cualquier otro momento de la historia del que haya registros. Con el tiempo, las temperaturas más cálidas están cambiando los patrones climáticos y alterando el equilibrio normal de la naturaleza. Esto plantea muchos riesgos para los seres humanos y todas las demás formas de vida de la Tierra.

## La generación de energía

La generación de electricidad y calor a través de los combustibles fósiles provoca una gran cantidad de emisiones globales. La mayoría de la electricidad se genera todavía con la combustión de carbón o gas, lo que produce dióxido de carbono y óxido nitroso, que son potentes gases de efecto invernadero que cubren el planeta y atrapan el calor proveniente del sol. A nivel global, algo más de un cuarto de la electricidad proviene de fuentes de energía renovables eólicas y solares que, al contrario que los combustibles fósiles, emiten poca o ninguna cantidad de gases o contaminantes en el aire.

## Productos de fabricación

La industria y las fábricas producen emisiones, en su mayoría provenientes de la quema de combustibles fósiles destinada a generar energía para la fabricación de cemento, hierro, acero, componentes electrónicos, ropa y otros bienes. La minería y otros procesos industriales también generan gases, de la misma forma que lo hace el sector de la construcción. La maquinaria utilizada en los procesos de fabricación a menudo realizados mediante carbón, petróleo o gas, y con algunos materiales, como los plásticos, están compuestos de sustancias químicas derivadas de los combustibles fósiles. La industria manufacturera es una de las que más contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero a nivel mundial.

## La tala de los bosques

La tala de bosques a fin de crear granjas o pastos, o por otros motivos, provoca emisiones dado que cuando se talan sus árboles se libera el carbono que estos han estado almacenando. Cada año se destruyen aproximadamente 12 millones de hectáreas de bosques. Puesto que los bosques absorben el dióxido de carbono, su destrucción también limita la capacidad de la naturaleza para mantener estas emisiones fuera de la atmósfera. La deforestación, junto con la agricultura y otros cambios en la utilización de los suelos, es responsable de aproximadamente un cuarto de las emisiones de gases de efecto invernadero.

## El uso del transporte

La mayoría de camiones, barcos y aeronaves funcionan con combustibles fósiles. Esto hace que el transporte sea uno de los sectores que más contribuyen a generar gases de efecto invernadero, especialmente en lo que a emisiones de dióxido de carbono se refiere. Los vehículos terrestres son responsables de la mayor parte, debido a la combustión de productos derivados del petróleo, como la gasolina, en los motores de combustión interna. Sin embargo, las emisiones provenientes de barcos y aeronaves siguen aumentando. El transporte es responsable de cerca de un cuarto de las emisiones de dióxido de carbono relacionadas con la energía a nivel global. Y la tendencia es que continúe este importante aumento del uso de la energía para el transporte durante los próximos años.

## La producción de alimentos

La producción de alimentos provoca emisiones de metano, dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero, de diferentes maneras, en lo que se incluye la deforestación y la roturación de tierras para la agricultura y el pastoreo, la alimentación del ganado bovino y ovino, la producción y uso de fertilizantes y el abono utilizado para los cultivos, además del uso de la energía que hace funcionar el equipo de las granjas o los barcos pesqueros, siendo normalmente con combustibles fósiles. Todo esto hace que la producción de alimentos sea uno de los sectores que más contribuyen al cambio climático. Además, las emisiones de efecto invernadero también provienen del envasado y la distribución de los alimentos.

## La energía en los edificios

A nivel global, tanto los edificios residenciales como los comerciales consumen más de la mitad de la electricidad total. Como siguen utilizando carbón, hidrocarburos y gas natural para los sistemas de calefacción y climatización, emiten cantidades importantes de gases de efecto invernadero. La creciente demanda de sistemas de calefacción y climatización, junto con el aumento en la adquisición de aparatos de aire acondicionado y en consumo eléctrico por parte de aparatos de iluminación y dispositivos conectados, ha contribuido a un aumento en las emisiones de dióxido de carbono relacionadas con la energía y que tiene su origen en las edificaciones, en los últimos años.

## Un consumo excesivo

Su hogar, el uso que hace de la energía, el modo de desplazarse, lo que come, lo que derrocha, todo ello afecta a la emisión de gases de efecto invernadero. Y lo mismo ocurre con el consumo de bienes como la ropa, los componentes electrónicos y los productos fabricados en plástico. Un gran porcentaje de las emisiones de gases de efecto invernadero están ligadas a los hogares particulares. Nuestro estilo de vida tiene un profundo impacto en el planeta. Los más ricos son los que tienen mayor responsabilidad: el 1 por ciento de la población mundial con mayor riqueza, en conjunto genera más emisiones de gases de efecto invernadero que el 50 por ciento más pobre.

# IMPACTO DEL CAMBIO CLIMATICO EN EL MEDIO AMBIENTE

El impacto ambiental del cambio climático aumenta la frecuencia y la intensidad de los fenómenos meteorológicos extremos, como olas de calor, sequías e inundaciones, así como la degradación de hábitats y extinción de especies. Se espera que este impacto se agrave más si cabe.

En Europa, los mayores aumentos de temperatura se observan en las regiones meridional y ártica. Las precipitaciones disminuyen en el sur de Europa y aumentan en el norte y noroeste. Son cambios que afectan a los ecosistemas naturales, la salud humana y los recursos hídricos. En los sectores económicos como la silvicultura, la agricultura, el turismo y la construcción, donde las consecuencias serán negativas en su mayor parte.

A nivel medioambiental, el cambio climático provoca un impacto repentino en forma de desastres naturales, tales como inundaciones o terremotos, pero a su vez también provoca un impacto lento, en forma de sequías o en un aumento del nivel de los océanos, lo que causa desplazamientos humanos.

Aumento del nivel del mar: cuando la temperatura de la superficie terrestre se calienta, se produce la fusión del hielo de los glaciares, del hielo marino, así como de la plataforma de hielo polar. Cuando esto sucede, aumenta la cantidad de agua que desemboca en los océanos de todo el mundo y conduce a que crezcan los niveles del mar drásticamente, poniendo en peligro numerosas ciudades que se sitúan bajo el nivel del mar

## Olas de calor

Las olas de calor se han vuelto cada vez más comunes, y la tazón es que los gases de efecto invernadero que están atrapados dentro en la atmósfera. Los estudios indican que estas olas de calor seguirán aumentando en los próximos años. Esto dará lugar a un aumento de enfermedades relacionadas con el calor y también desencadenar innumerables incendios.

## Tormentas

Cuando la temperatura de los océanos se vuelve más cálida, las tormentas son más intensas. El calentamiento global hará que las tormentas puedan llegar a ser extremadamente graves. El agua caliente del océano alimentará la intensidad de las tormentas y dan como resultado un mayor número de huracanes. Efectos como estos se están sintiendo ya hoy.

## Sequía

Las sequías se encuentran en el polo opuesto de este espectro y podemos ver que ya están causando estragos en varias partes de nuestro planeta. El planeta se está calentando y, a su vez disminuye el agua dulce, lo que lleva a malas condiciones en la agricultura. Esto conlleva la pérdida de cosechas y a incertidumbre respecto a la seguridad alimentaria

## Especies de extinción

La desertificación, el aumento de las temperaturas de los océanos así como la deforestación está contribuyendo a los cambios desastrosos e irreversibles que se están produciendo en el hábitat y amenaza con poner en peligro a varias especies, que pronto podrían extinguirse. Una característica crucial para la supervivencia humana es la biodiversidad, y la pérdida de flora y fauna a causa de la extinción en masa que amenazan a nuestro planeta, nos pone en peligro.

## Enfermedades

Cuando hay un cambio en el hábitat, las temperaturas más cálidas, inundaciones y sequías, crean condiciones adecuadas para que las ratas, mosquitos, así como otras plagas que son portadores de enfermedades, se desarrollen. Enfermedades como el cólera, virus del Nilo Occidental, la enfermedad de Lyme o la fiebre del dengue son cada vez mayores.

## Inestabilidad económica

La economía de un país está directamente relacionada con las consecuencias del cambio climático. Los desastres naturales como inundaciones o huracanes son costosos. La crisis mundial está dando lugar a tensiones económicas por controlar las materias primas que cada vez cuestan más.

## Destrucción de ecosistemas

El aumento de los gases de efecto invernadero no sólo está provocando cambios drásticos en la atmósfera, sino que también afecta al suministro de agua, el aire limpio y a la agricultura, así como a los recursos energéticos. Las plantas y los animales mueren o se trasladan a otros hábitats cuando los ecosistemas de los que dependen para sobrevivir se ven amenazados por el calentamiento de la temperatura del mar, como es el caso de los arrecifes de coral.

# MEDIDAS PARA MITIGAR EL CAMBIO CLIMÁTICO

Se nos agota el tiempo para salvar el Planeta. Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), la temperatura media global es 1,1 °C en la actualidad, cada vez más cerca del límite de 1.5 °C, la gran meta del Acuerdo de París para el año 2050. Debemos actuar como humanidad para hacer frente al cambio climático y la pérdida de biodiversidad. A continuación, describimos algunas acciones cotidianas que todos podemos llevar a cabo en favor de la sostenibilidad para recuperar la salud de la Tierra.

## 1) Reduce tu huella de carbono

Al hacerte consciente de que todas las acciones que realizas generan emisiones, opta por tener prácticas que te ayuden a reducir tu huella de carbono, como desconectar tu celular. También puedes compensar tu huella de carbono a partir de la reforestación por medio de plataformas como foresta.bio de la Universidad Ean.

## 2) Cuida del agua

Proteger este valioso recurso es vital para resistir el cambio climático. Puedes hacerlo con acciones sencillas como evitar su desperdicio durante el lavado de dientes o manos; lavar la ropa con agua fría; mientras sea posible, evitar los calentadores para la ducha, y reciclar: puedes recoger el agua de lluvia y disponer de sistemas de recolección del agua de los lavabos para reutilizarla.

## 3) Aliméntate de forma sostenible

Algunas acciones concretas que conectan la alimentación con un modelo de sostenibilidad pueden ser comprar productos locales o de temporada que generen menos emisiones; elegir productos de origen orgánico, y preferir un mayor consumo de alimentos de origen vegetal para reducir los efectos de la ganadería intensiva y ayudar en la mitigación del cambio climático.

## 4) Apoya el uso de energías alternativas

Mantenernos informados acerca de las acciones a gran escala que tendrían un impacto considerable en la recuperación del Planeta es nuestra responsabilidad, por eso, es importante el apoyo y promoción de la transición global hacia el uso de energías alternativas como la energía solar o la energía eólica.

## 5) Muévete con menos emisiones

Mientras sea posible, prefiere el uso de medios de transporte amigables con la naturaleza, como la bicicleta o caminar, que además traen muchos beneficios para la salud mientras hacen frente al cambio climático al reducir las emisiones. Asimismo, puedes utilizar el transporte público o compartir el vehículo privado con otras personas.

## TECNOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN

Tal y como se reconoce en la Declaración de Incheon, la consecución del ODS 4 depende de las oportunidades y los desafíos que plantea la tecnología, una relación que se ha visto reforzada por la pandemia del COVID-19. La tecnología aparece en seis de las diez metas del cuarto Objetivo de Desarrollo Sostenible sobre educación. Estas referencias reconocen que la tecnología afecta a la educación a través de cinco canales distintos, como insumo, medio de entrega, habilidad, herramienta para la planificación, y proporcionando un contexto social y cultural.

Sin embargo, a menudo hay divisiones amargas en la forma de ver el papel de la tecnología. Estas divisiones se están ampliando a medida que la tecnología evoluciona a una velocidad vertiginosa. El Informe GEM 2023 sobre tecnología y educación explorará estos debates, examinando los desafíos educativos a los que el uso adecuado de la tecnología puede ofrecer soluciones (acceso, equidad e inclusión; calidad; avance tecnológico; gestión de sistemas), al tiempo que reconoce que muchas de las soluciones propuestas también pueden ser perjudiciales.

El informe también explorará tres condiciones a nivel de sistema (acceso a la tecnología, regulación de la gobernanza, y preparación docente) que deben cumplirse para que cualquier tecnología en la educación alcance todo su potencial.

El lanzamiento del Informe GEM 2023 tendrá lugar los días 26 y 27 de julio de 2023 en la ciudad de Montevideo en un evento organizado por la Fundación Ceibal y el Ministerio de Educación y Cultura de la República Oriental de Uruguay.

## USO DE DISPOSITIVOS EN EL AULA

El uso de dispositivos móviles dentro del aula de clase, como herramienta dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje permite a los estudiantes mejorar sus tiempos en actividades académicas, es así como diversos programas gubernamentales del país impulsan el trabajo con estos dispositivos. En este sentido, la IE Normal Superior de Caldas, cuenta con dispositivos móviles para realizar el trabajo académico. En efecto, se desarrollaron actividades académicas sobre RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos) con los grados décimos, utilizando tabletas para desarrollar las actividades dentro del aula de clase.

En los últimos años la evolución y desarrollo de los artefactos tecnológicos, tales como computadores y dispositivos móviles, han permitido que cada persona adquiera de manera económica uno o más de estos dispositivos, los cuales se han convertido en elementos indispensables en la vida de los seres humanos tanto que se han convertido en artículos de primera necesidad. Durante los últimos años niños, jóvenes, adultos, y adultos mayores han hecho de estos elementos parte de su vida diaria utilizándolos cada vez más.

Los dispositivos móviles al beneficiar a ambas partes en el proceso educativo, contribuye a satisfacer las necesidades de los estudiantes, impartir clases con eficiencia, dinamizar y mejorar el aprendizaje, romper paradigmas de la educación tradicional y llevar el aprendizaje más allá de la institución.

**PLATAFORMAS DE APRENDIZAJE EN LINEA**

Una plataforma educativa es un Sistema de Gestión de Aprendizaje, mejor conocido como LMS (Learning Management System por sus siglas en inglés), y su función principal es gestionar entornos de aprendizaje a distancia, administrando recursos que faciliten la interacción entre el alumno y el profesor.

Existen muchos tipos de plataformas virtuales de aprendizaje. La mayoría están diseñadas para trabajar a través de un ordenador o PC. En los últimos años las versiones para dispositivos móviles están ganando cada vez más terreno, ya que son los de mayor uso entre los jóvenes.

Hay versiones gratuitas de estas plataformas educativas y, aunque la mayoría son bastante funcionales, las versiones de uso comercial suelen marcar la diferencia por ser mucho más eficientes y contener una gran variedad de herramientas personalizables.

En 1924 el psicólogo Sidney Pressey presentó la primera "máquina de aprendizaje": tenía la forma de una máquina de escribir con dos ranuras; en la primera se mostraban preguntas, y en la segunda el estudiante “alimentaba” a la máquina con su respuesta, luego accionaba una palanca para que la máquina arrojara el resultado.

De esta manera se podía medir su aprovechamiento de forma inmediata sin asesoría del profesor. La máquina de aprendizaje captó la atención de psicólogos tan reconocidos como B.F. Skinner, quien consideró que este invento sería pionero de los dispositivos pedagógicos del futuro.

No fue hasta 1990 que apareció la primera plataforma digital educativa conocida como FirstClass, que ofrecía servicios de correo, conferencias en línea y foros de discusión académica. La primera versión no tuvo la popularidad esperada debido a las limitaciones tecnológicas de la época, pero gracias a ella surgieron versiones mucho más innovadoras que hasta la fecha siguen vigentes.

¿Qué ventajas me ofrece una plataforma educativa?

Suele pensarse que una plataforma educativa solo sirve para emular virtualmente el ambiente de un aula y poder así dirigirla a distancia, pero en realidad las plataformas digitales ofrecen muchas otras ventajas. Estas son algunas de ellas:

Crear e importar contenido e-learning: No solo hablamos de preparar una clase en línea, sino de generar material interactivo y gestionar recursos migrados de otras fuentes en diversos formatos, ya sean enlaces, documentos digitales o libros electrónicos, videos o presentaciones multimedia, audios, gráficos e incluso programas interactivos, funcionan como recursos que marcan la diferencia ante una clase presencial.

Optimizar recursos académicos: icono-optimizar-recursosAl ser contenidos digitales, la mayoría no exigen demasiado espacio ni mantenimiento. Los contenidos académicos digitales se pueden reutilizar, modificar y actualizar de forma casi ilimitada. Esta flexibilidad en el uso de los contenidos nos permite optimizar recursos y prescindir de mucho material físico, lo que supone un enorme ahorro de tiempo y dinero para tu institución.

Diversificar los recursos de clase: icono-diversificar-recursosA diferencia de la clase presencial, las plataformas educativas abren un mundo de posibilidades al integrar recursos tecnológicos que enriquecen la experiencia de clase. Los juegos interactivos, seminarios en línea, recorridos virtuales a museos o trabajar en proyectos colectivos en tiempo real son algunas de las ventajas que las plataformas educativas nos permiten incentivar la interacción con los alumnos de una manera ingeniosa y creativa.

Incrementar la interacción y la comunicación: icono-interaccion-comunicacionEnviar mensajes masivos y personalizados de forma inmediata, calendarizar fechas relevantes para los cursos, programar horarios para realizar exámenes o entregar actividades. En general, la plataforma educativa impulsa todo un sistema de comunicación que destaca por su eficiencia en el manejo del tiempo y la información.

## IMPACTO EN LA TECNOLOGIA EN LA FORMA DE ENSEÑAR Y APRENDER

Un estudio llevado a cabo por Samsung en 2016 entre profesores españoles sobre el uso de la tecnología en el aula, muestra interesantes conclusiones sobre los beneficios que el uso de la tecnología en la educación puede tener en los colegios.

El 84% de los encuestados percibe un aumento en la creatividad y capacidad de razonamiento de sus alumnos, una mejora de su competencia en habilidades transversales y un incremento en la autonomía de los alumnos a la hora de aprender. El 74 % de los profesores participantes considera que la creciente familiarización con las TICs ayuda a los alumnos aprender a hacer un uso responsable de las nuevas tecnologías. Un 92 % también considera que el uso de nuevas tecnologías en el aula mejora las habilidades técnicas de los alumnos, preparándoles para desenvolverse con más soltura en un mundo cada vez más tecnológico.

Entre los profesores españoles es común la opinión de que los estudiantes son más colaborativos entre ellos (82%), muestran un mayor esfuerzo por aprender (79%) y entienden los contenidos impartidos con más facilidad (74%), gracias al uso de las nuevas tecnologías. Y el 75% percibe también una mejora en el clima general del aula.

Así que tres de cada cuatro profesores (77%) considera que la “mochila digital” para el aprendizaje, sustituir los libros por lecciones en formato digital a las que puedan acceder a través de un ordenador o tablet ya adoptado por muchas instituciones educativas, es sumamente interesante.

Algunas otras ventajas de la introducción de la tecnología en las aulas son:

Permiten un aprendizaje más interactivo y participativo, favoreciendo el trabajo colaborativo en las aulas.

Se abre la posibilidad de aprender a distancia y en diferentes contextos.

Permite una mayor flexibilidad de horarios.

Posibilita que los alumnos puedan mantener un ritmo más personalizado a sus necesidades.

Es más fácilmente adaptable a alumnos con necesidades especiales.

Retos que implica el uso de la tecnología en la educación

Aunque la tecnología puede tener un impacto muy positivo si se usa de manera correcta en los centros escolares, la implementación de su uso trae consigo algunos retos a los que tienen que hacer frente. Una trasformación tan importante ha significado que desde un aprendizaje basado en la memoria, hayamos pasado a un aprendizaje basado en las capacidades para buscar, analizar e interpretar correctamente la información y eso se traduce en algunas nuevas necesidades:

La necesidad de proporcionar formación de calidad a los profesores para que puedan aprovechar los recursos tecnológicos e incorporarlos en sus clases.

La importancia de que el centro educativo cuente con una conexión a internet lo suficientemente buena para poder ser usada por múltiples equipos y dispositivos al mismo tiempo. Así evitaremos la frustración y las clases podrán ser ágiles y efectivas.

El importante desembolso económico que tiene que hacer el centro para incorporar las nuevas tecnologías en sus aulas también es un factor a importante considerar.

Es probable que nos encontremos con algunas resistencias al cambio, sobre todo desde sectores más conservadores o menos familiarizados con las nuevas tecnologías dentro del personal del centro o entre los padres de los alumnos.

La introducción de la tecnología en el aula implica la necesidad de aprender a trabajar en equipo y de forma más colaborativa, algo a lo que los alumnos generalmente no están acostumbrados y precisará de un tiempo de aprendizaje.

Al introducir la tecnología en las aulas se hace necesario un cambio de paradigma, en los contenidos programados y en los sistemas de evaluación, ya que será necesario adaptarlos a la nueva realidad.

Así que aunque las ventajas de la introducción de la tecnología en las escuelas pueden ser importantes, es importante que vayan acompañadas de los cambios necesarios para que tanto alumnos como profesores puedan sacarle el máximo provecho.

# ALIMENTACIÒN SALUDABLE

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

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 pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? 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.

Veamos los primeros:

Grasas: 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.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra.

Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor. Las grasas trans 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.

Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo' (ver recuadro), lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

Carbohidratos: 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.

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.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas: 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.

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, quinua, entre otros.

## Micronutrientes

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

### Hierro

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. La combinación de alimentos fuentes de hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.

### Calcio

Se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. 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.

### Yodo

Hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. 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.

### Zinc

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.

### Vitamina A

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 animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.

### Vitaminas del complejo B

Participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Éste último se destacapor su función y necesidad, ya que 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. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

### Vitamina C

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. colesterol: bueno y malo

El 70% del colesterol que circula en nuestro cuerpo es producido por el hígado, el otro 30% debe ser aportado por la alimentación, pero aportes mayores producen daños a la salud. Existen 2 tipos de colesterol:

### Colesterol HDL

Llamado comúnmente colesterol bueno, tiene un efecto protector contra enfermedades cardiacas y evita el aumento del colesterol LDL en sangre.

Colesterol LDL: conocido como colesterol malo, tiene un efecto nocivo en el organismo ya que aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias del corazón, predisponiendo a las personas a padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto o el accidentecer ebrovascular.

Los alimentos fuentes de colesterol son la yema del huevo, el hígado de res, los riñones, la piel de las aves, el chicharrón, las salchichas, el jamón, la morcilla, la manteca de cerdo, el chorizo, los quesos cremosos, la crema de leche, la mayonesa y la mantequilla, entre otros alimentos de origen animal.

## IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Una dieta inadecuada e inactividad física son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, en tanto una mala nutrición puede disminuir la inmunidad, aumentar el riesgo de padecer enfermedades, afectar el desarrollo físico y mental y, por lo tanto, reducir la productividad.

## BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS

Además, las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y verduras también proveen vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para la buena salud.

Consumir más frutas y verduras, granos integrales, carnes magras, frutos secos y frijoles es una manera segura y saludable de perder o mantener el peso. Además, las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y verduras también proveen vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para la buena salud.

## METODOS DE PREPARACION DE ALIMENTOS SALUDABLES

Piense en el equilibrio Incluya una variedad de alimentos deliciosos de los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) cuando prepare las comidas.

### Corte los productos frescos con tiempo

Corte las frutas frescas, como los melones y las piñas, y los vegetales, como las zanahorias y el brócoli, cuando tenga unos minutos. Guárdelos en la heladera para las comidas o las meriendas.

### Hornee, cocine en la parrilla, ase o tueste

Limite las frituras, en especial con mucho aceite, para reducir las grasa saturada y las calorías no saludables en los platos que prepara. La mayoría de las recetas se pueden adaptar para usar métodos de cocción más sanos.

### Endulce las comidas con frutas

Mezcle frutas con el yogur natural, la avena cocida y los batidos para endulzarlos sin agregar azúcar. También puede usar yogur natural, avena sin cocinar y frutas para preparar avena remojada.

### Encuentre más sabor

Agregue un poquito de jugo de limón o lima a los vegetales cocidos, la carne, el pollo o el pescado. Pruebe las hierbas y las especias con bajo contenido de sal.

### Lea las etiquetas de los alimentos

Use la etiqueta de información nutricional para saber qué cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal) tienen los alimentos empaquetados que consume. Adapte sus métodos de cocción y otros ingredientes en consecuencias.