

Prácticas de Extensión de Educación Experiencial

Dirección de Extensión Social y Cultural

■ HIDRATACIÓN SALUDABLE



Equipo Docente Responsable: • Dra. María del Carmen Ada Contini - Lic. Yamile Henaín - Lic. Antonela Mellano

Instituciones Participantes: Ministerio de Desarrollo Social de la provincia de Santa Fe - Dirección de Proyecto Social a cargo de los 30 Centros de Acción Familiar (CAF) de la Provincia de Santa Fe.

RESUMEN: El agua es parte esencial de una adecuada nutrición. Se trata del nutriente más sano y natural e imprescindible para el óptimo rendimiento físico y mental, aunque muchas veces es desplazado por otras bebidas. Pese a que el agua es la bebida más saludable, conveniente y accesible, los argentinos y la población mundial en general, bebe poca y mal. Ello puede producir desde un aumento de peso, debido al consumo excesivo de calorías a través de bebidas e infusiones azucaradas, hasta problemas urinarios y renales, a causa de tomar poco líquido. Además las bebidas son vehículo de incorporación de sodio, mineral relacionado con la hipertensión arterial. Con el objeto de contribuir al logro de un entorno laboral más saludable, se propone evaluar el estado de hidratación del personal de los CAF de la ciudad de Santa Fe, conocer sus hábitos de hidratación y desarrollar talleres de concientización sobre el tema, que redundarán en beneficio de los trabajadores que son destinatarios directos y de los niños que asisten a cada institución como destinatarios indirectos