

ISABEL Y LOS OMEGAS



explora
Un Programa CONICYT

PAREXPLORA
LOS LAGOS
PROYECTO ASOCIATIVO REGIONAL



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS



Cuento creado por el PAR Explora de CONICYT Región de Los Lagos
a cargo de la Universidad de Los Lagos.

Autor: Karina Bravo
Arte y Diseño: Eduardo Peralta
Asesores científicos: Mg. David Silva
Doctora en Ciencias Benita Quilodrán

Este material se basó en la información y literatura disponible, así como también muestra situaciones y personajes ficticios que entregan dinamismo al relato.

Julio de 2016

Te invitamos a leer "Isabel y los Omegas", la historia de una pequeña niña de 4 años que vive en la caleta de Estaquilla, comuna de Los Muermos. Descubre junto a ella los beneficios y avances de los Omegas 3 y 6, además de los variados alimentos en los que se encuentran.

El PAR Explora de CONICYT Región de Los Lagos, a cargo de la Universidad de Los Lagos, ha desarrollado esta serie de cuentos, con el propósito de generar acciones que potencien la comunicación entre la comunidad científica y la comunidad educativa para divulgar los beneficios y avances de la ciencia y la tecnología. Con ellos pretende llegar especialmente a estudiantes de educación Pre Básica y Básica abordando temáticas cercanas y asociadas a cada una de las áreas de interés regional: Pesca y Acuicultura, Biodiversidad y Ecosistemas y Patrimonio e Identidad.

Esta iniciativa, que destaca el quehacer científico y tecnológico realizado en nuestra región, cuenta con la colaboración y apoyo de un destacado equipo de científicos, profesores asesores y diseñadores locales que imprimen en cada cuento una historia cargada de mensajes y enseñanzas prácticas para los estudiantes, con personajes interesantes y vinculados con las diferentes temáticas antes mencionadas.

Con esto, el PAR Explora Los Lagos, busca contribuir a la creación de una cultura científica y tecnológica en la comunidad, particularmente en quienes se encuentran en edad escolar.



Marcos Hernández Maldonado
Director PAR Explora de CONICYT
Región de Los Lagos

Cada día la Dra. Canales recibía a muchos niños y niñas que venían con diferentes problemas de salud. Era la pediatra más conocida en Los Muermos.

Isabel que vivía en Estaquilla también se controlaba donde esta doctora.

La niña, de solo 4 años, nació con un leve problema cardiovascular y tuvo que ser operada cuando tan solo tenía meses de edad, era tan curiosa y alegre que cuando visitaba a la doctora realmente disfrutaba haciéndole preguntas.



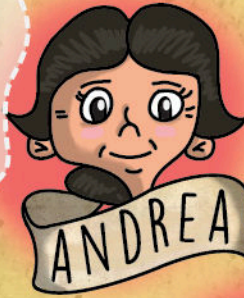
ESTAQUILLA

Estaquilla, ubicada a 47 kilómetros de Los Muermos, es una caleta pesquera y tiene cerca de 150 habitantes.

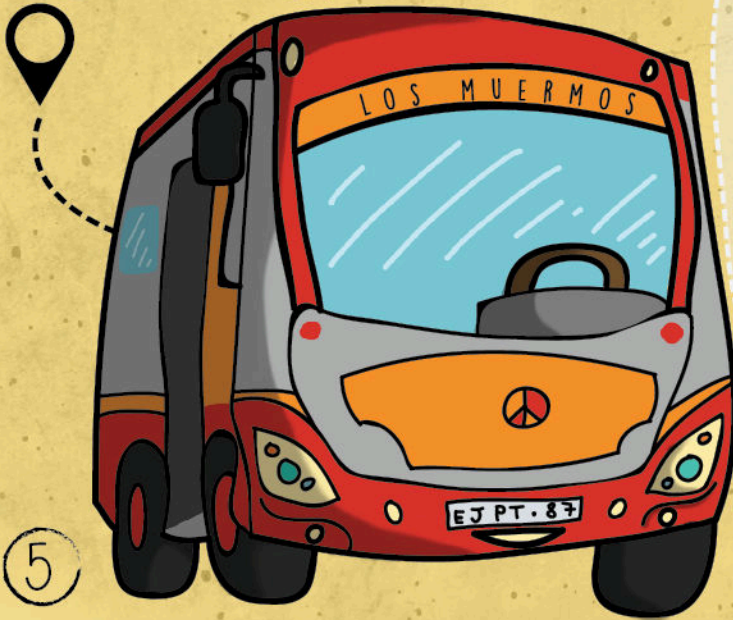
Los Omega DHA, EPA y ARA contribuyen a reducir las enfermedades cardiovasculares.

CARDIOVASCULAR

Una fría mañana de invierno Isabel salió muy temprano de su hogar rumbo al consultorio donde atendía la Doctora Canales. La niña, su madre Andrea y su abuelita Juana, se subieron al único bus que salía de Estaquilla durante el día rumbo a Los Muermos.



Después de una hora en el bus llegaron al pueblo. Isabel estaba muy contenta, tanto que daba saltitos de alegría. Entraron a la consulta, se saludaron y la doctora comenzó a revisar a la pequeña. Al finalizar, les comentó que sus exámenes estaban muy bien y que su corazón estaba mucho mejor, pero que sin duda Isabel debía consumir Omega 3 y 6.



5



LOS MUERMOS

Es una comuna del sur de Chile ubicada en la Provincia de Llanquihue, Región de Los Lagos.

Ácidos grasos esenciales, constituyentes de los lípidos y necesarios para todos los seres vivos.

OMEGA 3 y 6

La señora Juana quedó perpleja, no sabía de qué estaba hablando. Andrea no quiso pasar por ignorante y solo asintió con la cabeza. Las tres salieron de la consulta sin saber realmente a que se refería la doctora.

Se fueron rápido a la farmacia a preguntarle a Don Teo si él tenía esos Omegas de los que les habló la doctora. Efectivamente Don Teo los tenía, pero eran carísimos. Con la plata que habían ganado vendiendo pescados no les alcanzaba para tanto. Entonces, las mujeres se sentaron en el terminal angustiadas porque no podrían darle a Isabel lo que necesitaba.

FARMACIA DON TEO



Los Omega no sólo son una fuente de energía, sino que son fundamentales para el crecimiento, desarrollo y reproducción.

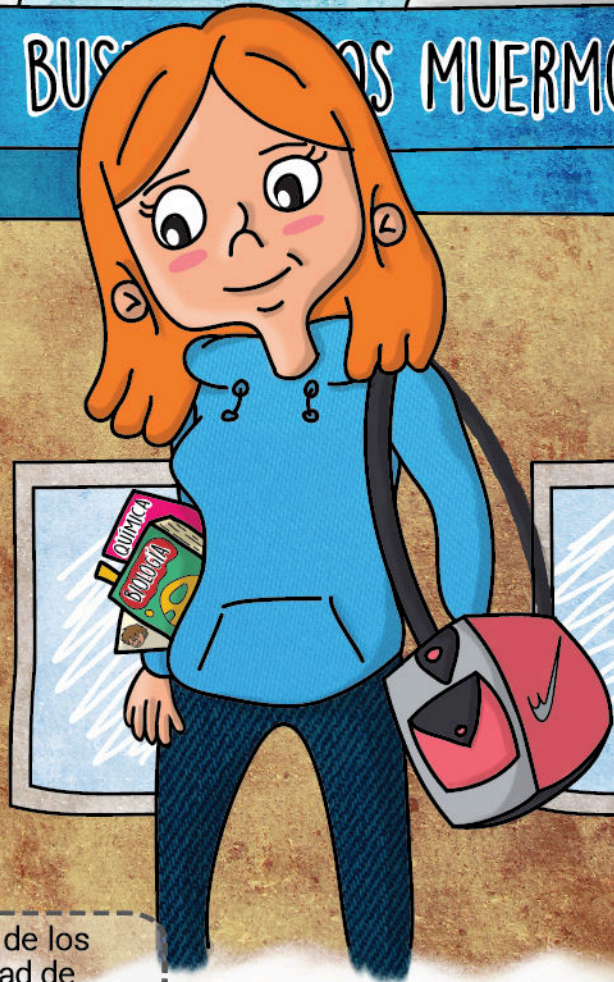
OMEGAS

Mientras tanto la niña se puso a conversar con la gente que estaba esperando. Isa se puso a conversar con una jovencita muy simpática y empezó a contarle lo que la doctora le había dicho y lo tristes que estaban su mamá y su abuelita porque no podían comprar los famosos Omegas.

Para su sorpresa, Camila (así se llamaba la joven), estudiaba biotecnología y conocía muy bien de lo que estaba hablando, porque junto a sus profesores estudiaban los TH (pseudohongos marinos). Le contó a Isabel que la solución a su problema estaba aún más cerca, en alimentos que comúnmente ella comía. Lo más increíble fue que los pescados, que su madre y su abuela vendían también eran ayuda para ella.

CAMILA

TERMINAL DE BUSES MUERMO



El atún, salmón y sardina son algunos de los alimentos que aportan gran cantidad de Omega 3 y 6.

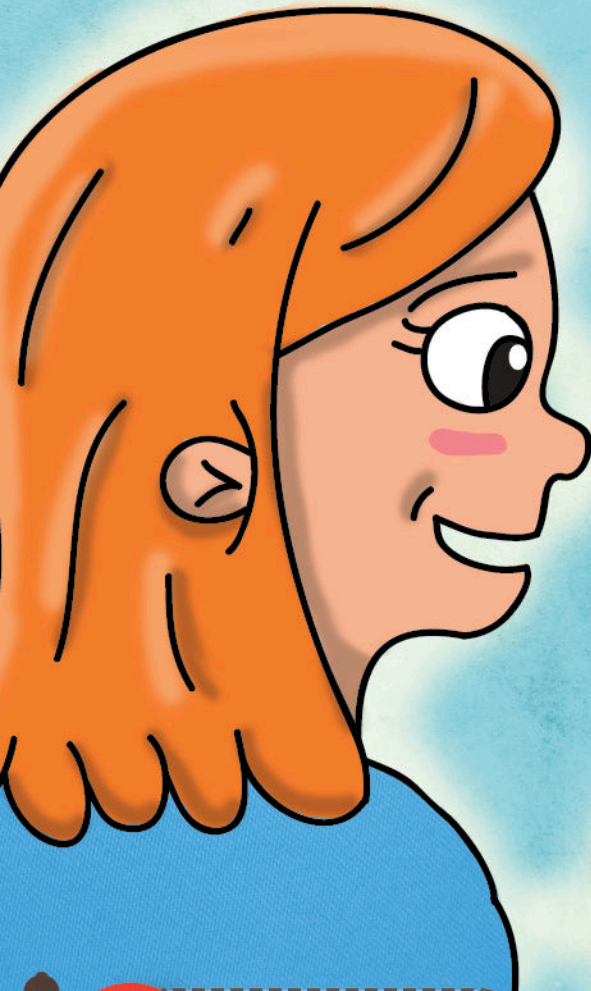
Pero... A mí no me gusta mucho el pescado... - Dijo Isabel.

Mmm y que tal ¿Yogur, nueces o maní? - Replicó Camila.

¡Sí! Qué rico – Respondió entusiasmada la niña.

Y si a eso le sumamos... El aceite de oliva y de canola.

¿Sabías que en el mar también se ha encontrado omega 3 y 6? – Le contó entusiasmada la joven. Isabel se dio cuenta de que en realidad le gustaban muchas cosas que tenían Omega 3 y 6.



Los de canola y oliva poseen estos Omegas.

ACEITES

Al decir yogur, se refiere a un alimento suplementado con omega-3 obtenido de microalgas y traustochytridos (TH).

ALIMENTO FUNCIONAL ENRIQUECIDO

YOGUR, NUECES, Y MANÍ

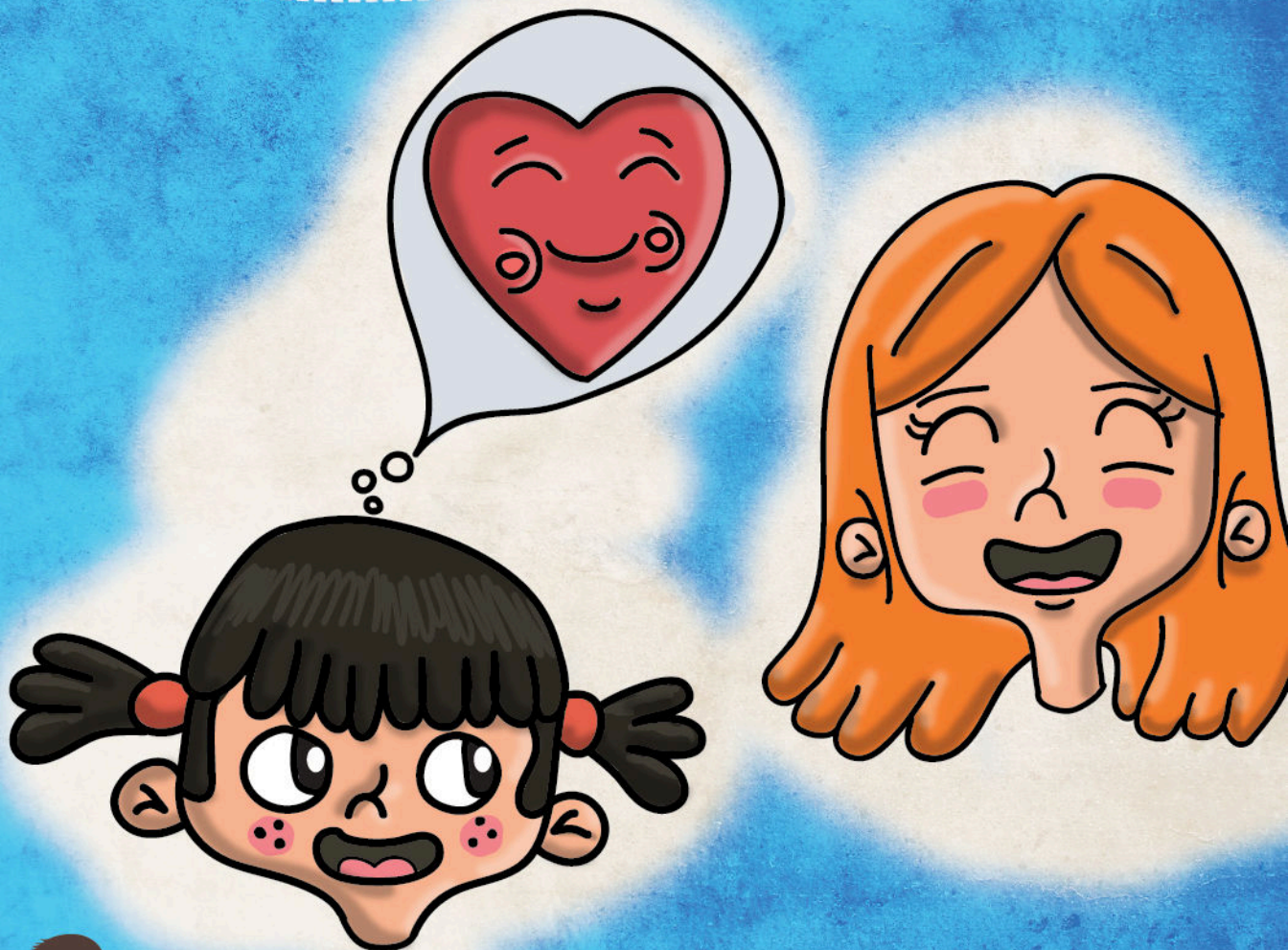
Los omega también se encuentran en frutos secos y semillas de chia.



Entonces... si como todas esas cosas ¿Mi corazoncito estará más saludable? – Dijo Isabel muy convencida.

¡Claro que sí! – Respondió Camila

Isabel sonrió mientras la estudiante se acercaba a hablar con la madre y la abuela. Vio que les entregó una pequeña bolsita de tela. Su bus a Puerto Montt ya estaba saliendo y debía irse a clases.



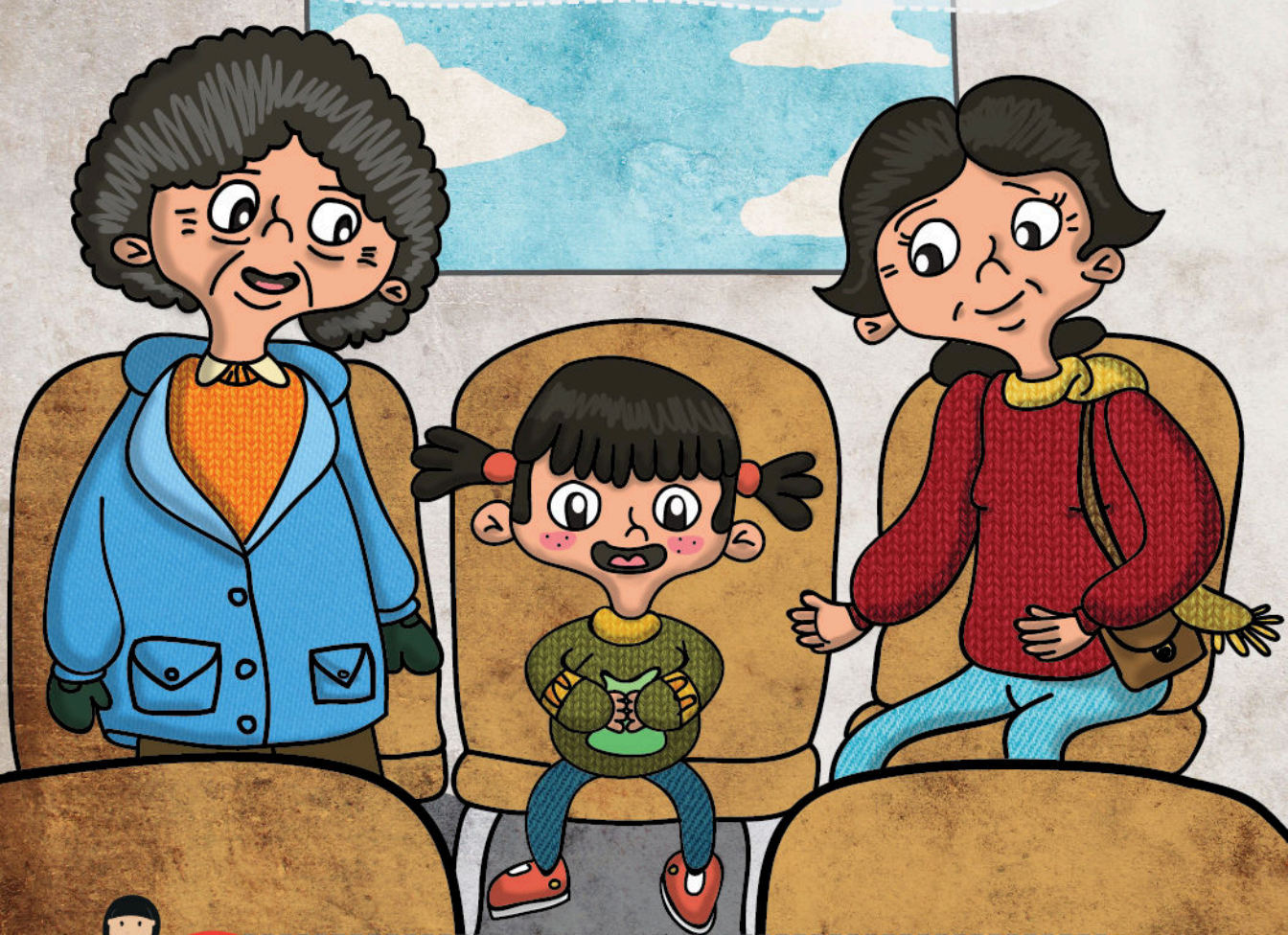
SALUDABLE

El DHA, EPA y ARA contribuyen el desarrollo cerebral de los niños, ayudan a combatir la obesidad, tienen propiedades anti-inflamatorias y anti-coagulantes que favorecen un cerebro y un corazón saludables.

Mientras el bus se alejaba, la estudiante saludaba a la pequeña que estaba en brazos de su mamá.

Chao, Chao Camila- Decía Isabel.

Cuando el bus salió del terminal Isabel le preguntó a su mamá qué era la bolsita. La abrió y la cara de sorpresa y alegría de Isabel se notaba desde lejos. ¡Muchos Omegas para mí! Gritó entusiasmada la pequeña. La bolsita contenía la colación de Camila... una bolsita con nueces y un yogur.

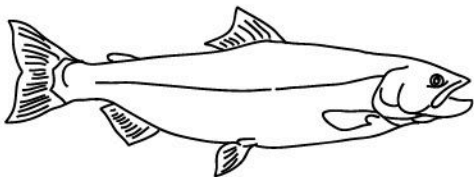


OMEGAS

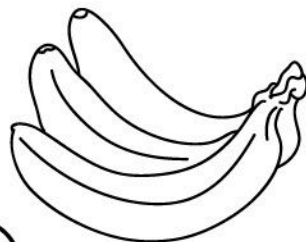
Los TH (pseudohongos marinos) podrían llegar a ser una buena alternativa biotecnológica para la producción de Omega 3 y 6, debido a las altas concentraciones que generan de DHA, EPA y ARA específicamente.



ENCIERRA EN UN CÍRCULO Y
COLOREA LOS ALIMENTOS QUE
CONTIENEN OMEGA 3 Y 6



SALMÓN



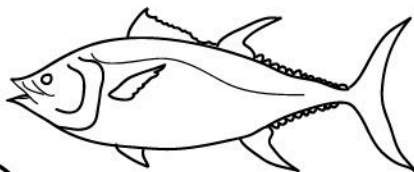
PLÁTANOS



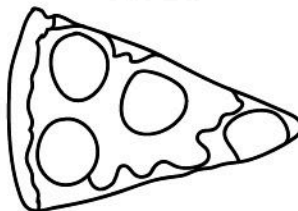
ZANAHORIAS



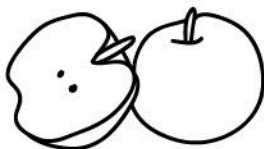
MANÍ



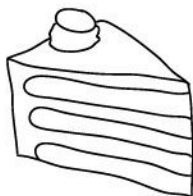
ATÚN



PIZZA



MANZANAS



TORTA



NUECES



Y ENVÍALO A : DIVULGACIONEXPLORA@ULAGOS.CL

