

CONECTADOS DESDE CASA #SIGAMOSCUIDÁNDONOS

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA
SALUD DE ADULTOS
MAYORES-PEPSAM

pepsam
PROGRAMA DE EDUCACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
DE ADULTOS MAYORES


UNNOBA
UNIVERSIDAD NACIONAL
NOROESTE • BUENOS AIRES

Palabras de Rector

“La capacidad de aprender y educarse de forma permanente, sustenta y conforma nuestra calidad de vida al darnos los instrumentos que nos permiten obtener las mejores condiciones de salud, bienestar y felicidad”

Palabras del Rector de la UNNOBA

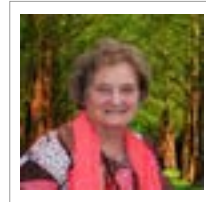
Guillermo Tamarit



 VER VIDEO

Prólogo

“Y entonces, en la otra orilla, está PEPSAM y está la UNNOBA, ofreciendo, tentando, regalando amables desafíos en Cuadernillos, que ahuyentan la monotonía y la modorra del obligado encierro. Y enciende las luces, primero parece que vas a cantar Memory, entre la niebla, pero la vi despejarse. Busqué mis lápices de colores y comencé a escribir, ¿qué día? ¿Qué noticias? ¿Qué palabras?, esas benditas escalas numéricas.



Por Elba Inés Puppo
Alumna de PEPSAM

ENSAYANDO

Los que lo son, los que lo fueron antes.

Y acá estamos, deseando transcurrir lo más enteros que nos sea posible. Y para que eso resulte posible, es “justo y necesario” permanecer en vigilia (estado del que está “despierto”). No robándoles horas al sueño, pero estar conscientes del paisaje, el entorno, las necesidades básicas, el tiempo calendario, las compañías y la frecuente soledad.

Cuando se transita la dolorosa, interminable, bloqueante experiencia de vivir en Pandemia, entonces, todo está por descubrirse. Y es básico.

*No ceder a la casi necesidad de meterse en la cama, cubrir la cabeza y soñar con el ayer que partió.

*Provocarnos ante el espejo, que nos devuelve esa imagen casi desconocida y hasta sacarle la lengua ensayar otra sonrisa y el “tipo” sonreirá.

*Abrirnos porque siempre la vida, la cultura, la educación y sus fieles baluartes, permanecen atentos, listos a ofrecer el puente.

Y entonces, en la otra orilla, está PEPSAM y está la UNNOBA, ofreciendo, tentando, regalando amables desafíos en Cuadernillos, que ahuyentan la monotonía y la modorra del obligado encierro. Y enciende las luces, primero parece que vas a cantar Memory, entre la niebla, pero la vi despejarse. Busqué mis lápices de colores y comencé a escribir, ¿qué día? ¿Qué noticias? ¿Qué palabras?, esas benditas escalas numéricas.

Y reconocer que con “muy buena voluntad” se parecería el dibujo original al que logré, pero bueno... ¡Lo logré! Y sobre todo ayudó a apagar la TV y sus pálidas, porque era bueno, saludable y entretenido “volver a hacer los deberes” oyendo mi música preferida, selecta y entrañable gente.

¡Porque por suerte tenemos de estudiantes, para toda la vida el Corazón!

Seguimos “Conectados desde Casa”

Ps. Aldana Ostolaza | Responsable PEPSAM

Lic. Alejandra Chumillo | Coordinadora PEPSAM

El Programa de Educación y Promoción de la Salud de Adultos Mayores-PEPSAM, perteneciente a la Secretaría de Extensión de la UNNOBA, está dirigido a personas mayores de 55 años. Este Programa busca contribuir a la promoción de la salud y la calidad de vida a través de la educación, consolidar una imagen social positiva y sana de la vejez y acrecentar las posibilidades reales de las personas mayores para mantener un papel activo y creativo en el sistema social.

Para este año, motivado por la situación de pandemia, continuamos desarrollando propuestas virtuales a través de cursos y talleres sincrónicos que se realizan por medio de la plataforma de videoconferencia de la UNNOBA y hemos pensado e imaginado este cuadernillo digital, con la finalidad de poder acercar propuestas educativas y recreativas que les permitan seguir formándose.

Les damos la bienvenida a la quinta y última publicación del año del cuadernillo de actividades digital “Conectados desde casa”, es muy gratificante para todos los que formamos parte del PEPSAM poder llegar a ustedes a través de esta propuesta.

En este cuadernillo encontrarán material educativo de las diferentes áreas que ofrece PEPSAM, para que puedan realizar desde sus casas y en el momento que lo deseen:

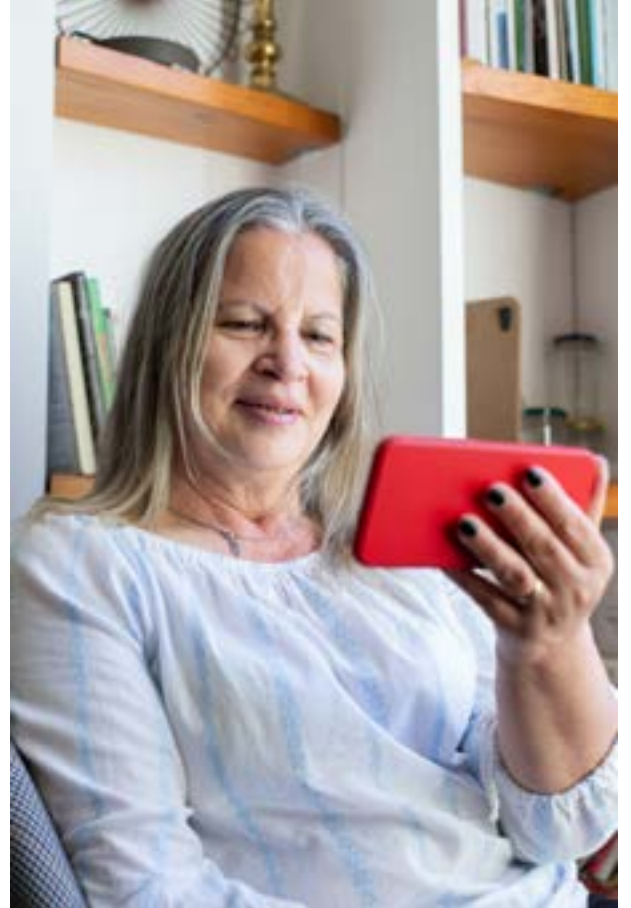
Desde el área Socio-cultural, la docente del taller, Museos de película, propone el capítulo de la serie documental, “El loco de los huesos. Juicio a Florentino Ameghino”, que narra la vida y obra del naturalista argentino y transcurre en las instalaciones del museo de ciencias naturales de La Plata y en el Museo Argentino de Ciencias Naturales Bernardino Rivadavia de Buenos Aires.

En el área de Salud, las docentes del taller Alimentación aliada a la salud, brindan consejos para una alimentación equilibrada y para organizar las compras.

Dentro del área Artística, el Taller de Dibujo, nos invita a conocer al artista Lino Enea Spilimbergo y a realizar una hermosa actividad. No olviden ver los videos para poder llevar a cabo un mejor seguimiento de la propuesta.

Por último, desde el área de Tecnología, los invitamos a seguir aprendiendo sobre el mundo bancario. En esta oportunidad se abordará el uso del Cajero automático y Home banking del Banco Provincia.

Además, podrán encontrar en las recomendaciones, un artículo del periódico El Universitario, en el cual se entrevista a Leonardo Errico, doctor en Física, investigador del CONICET y docente de la UNNOBA, quien explica sobre la importancia de ventilar los ambientes y cómo debemos hacerlo para prevenir el coronavirus.



Los invitamos a que sigan comunicándose con nosotros para poder hacer llegar a los docentes las tareas realizadas, comentarios, dudas y sugerencias.

Agradecemos a quienes nos han hecho llegar sus actividades, como así también sus comentarios respecto al cuadernillo, valorando la propuesta como un recurso pedagógico que los inspiró a seguir aprendiendo e investigando durante este tiempo de aislamiento, permitiéndoles continuar activos y sentirse acompañados. Para poder leer algunos de estos comentarios que dan cuenta de la experiencia pueden ingresar en el siguiente link:

<https://padlet.com/pepsamunnoba/1iv3a8os9eop4tzh>

Poco a poco nos vamos reencontrando personalmente con aquellos que se animan y pueden asistir a las clases presenciales. Para quienes aún deciden continuar a la distancia, seguiremos generando propuestas que nos permitan estar cerca y llevar la universidad a sus hogares.

Queremos hacer un reconocimiento especial a los docentes del programa que brindaron su saber en cada artículo, adaptando sus contenidos a esta modalidad. Asimismo, agradecemos a las autoridades de la Universidad que confiaron en la propuesta y a todas las áreas que hicieron posible este cuadernillo, como CEDI, el área de Comunicación y Aura. La dedicación y trabajo de todo este equipo permitieron lograr una producción de calidad y accesible a las personas mayores.

Les recordamos que pueden también, visitar la página de la UNNOBA, en la que encontrarán todas aquellas actividades y videos que fueron realizados durante el año pasado en los diferentes talleres. Para ello deben ingresar en el siguiente link:

<https://www.unnoba.edu.ar/extension/actividades-extension-en-tu-casa/>



SOCIO-CULTURAL

Museos de película

Prof. Belén Rodríguez

En esta ocasión podrás ver una serie documental, El loco de los huesos. Juicio a Florentino Ameghino, que narra la vida y obra del naturalista argentino. Un vanguardista de la ciencia nacional reconocido en el mundo, el padre del pensamiento latinoamericano. Reivindicado en las escuelas y portador de una imagen un poco polémica.

La serie de producción nacional consta de 8 capítulos cortos donde se incluye entrevistas a historiadores y profesionales del tema y transcurre en las instalaciones del museo de ciencias naturales de La Plata, primer Museo de América Latina planificado y construido para sus fines específicos y en el Museo Argentino de Ciencias Naturales Bernardino Rivadavia de Buenos Aires.

ACTIVIDAD:

Mirar la serie prestando atención al contexto histórico y la información que ofrece ya que es fundamental para comprender. También observar las salas del museo, las colecciones que se encuentran exhibidas y toda su arquitectura. Una vez concluida, vas a poder acceder a las páginas de ambos museos para conocer más sobre la historia de cada institución. ¡Qué lo disfrutes!

Enlace de la serie:

https://www.youtube.com/watch?v=fzmADjpZ6Pw&list=RDC-MUC1zLDoKL-eKmd_K7qkUZ-ow&index=1

(Acá se adjunta el enlace del primer capítulo de la serie, el resto lo podés encontrar de forma completa en youtube)

MUSEO ARGENTINO DE CIENCIAS NATURALES BERNARDINO RIVADAVIA

El origen del Museo Argentino de Ciencias Naturales se remonta al año 1812, oportunidad en la que el Primer Triunvirato, por inspiración de Bernardino Rivadavia, invitó a las provincias a reunir materiales para “dar

principio al establecimiento en la Capital de un Museo de Historia Natural”. Esta iniciativa se concretó en 1823, mediante una resolución firmada por Rivadavia, entonces ministro de Martín Rodríguez. A lo largo de su larga vida el Museo se alojó en el Convento de Santo Domingo, en la Manzana de las Luces y algunos edificios de la plazoleta Monserrat, hasta instalarse definitivamente en 1937, en el edificio que hoy ocupa, construido de acuerdo a los cánones arquitectónicos vigentes en la época para los museos de ciencias europeos. Las colecciones del Museo estuvieron integradas en un principio por elementos heterogéneos que luego fueron agrupándose en forma temática y desprendiéndose para dar origen a otros museos de la capital. En 1947 el Poder Ejecutivo dispuso la transferencia de las secciones: Arqueología, Etnografía y Antropología al Museo Etnográfico dependiente de la Universidad de Buenos Aires.

Página del museo:

<https://www.macnconicet.gob.ar/el-museo-2/>

MUSEO DE CIENCIAS NATURALES DE LA PLATA

La construcción del edificio inició en 1884 y terminó en 1887. Abrió sus puertas al público el 19 de noviembre de 1888. Francisco Pascasio Moreno, fundador y primer director, planificó y supervisó las obras y diseño de las salas de exhibición. Es el primer museo de América Latina planificado y construido para sus fines específicos. El edificio es de estilo neoclásico, de acuerdo con el criterio arquitectónico de la época de su fundación. Las primeras colecciones fueron donadas por el naturalista Francisco Pascasio Moreno. Se incrementaron gracias a los viajes de exploración realizados por naturalistas viajeros convocados a trabajar en la institución en sus primeras décadas; a compras, donaciones e intercambios con otras instituciones; y a los viajes de campaña que realizan sus investigadores

y técnicos. En la actualidad alcanzan alrededor de 4 millones de piezas y ejemplares, la mayoría procedentes de la Argentina y de otros países sudamericanos.

Página del museo

<https://www.museo.fcnym.unlp.edu.ar/museo>

Referencias:

Video de Youtube. Canal encuentro.20 de junio del 2020. El loco de los huesos. El naturalista. Cap. 1

A large, stylized letter 'S' graphic in a dark red color, positioned on the left side of the page. It has a thick, rounded stroke and a white outline, creating a layered effect. The 'S' is partially cut off by the left edge of the page.

SALUD

**¿Cómo
organizarse
para tener una
alimentación
saludable?**

Prof. Eugenia Galazzi

Prof. María José Torres

Prof. Valentina Crosetti

Una dieta saludable debe ser equilibrada y suficiente para brindar al cuerpo todos los nutrientes necesarios para tener energía. Combinada con el ejercicio físico regular permite mantener un peso saludable y gozar de buena salud, protegiendo de las enfermedades no transmisibles (ETN) como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, ACV y cáncer.

La alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente y personalizada, las dietas estrictas no son saludables. Lo que comemos también influye en nuestro sistema inmunitario, estado de ánimo y nivel de energía. Pero... ¿por dónde comenzar?

Para cambiar nuestro estilo de vida y llevar una buena alimentación, debemos comenzar por el principio...

Y EL PRINCIPIO SE ENCUENTRA EN LAS COMPRAS

Lo que compramos, dónde compramos y cómo lo hacemos son factores que juegan a nuestro favor, o en nuestra contra, cuando hacemos elecciones alimentarias. Estamos condicionados por la publicidad de los alimentos, por el lugar donde hacemos la compra, hasta por el momento en el que la realizamos. Todo influye en llevarnos a casa alimentos saludables o no.

A continuación, les brindaremos algunos tips para tener en cuenta a la hora de hacer las compras.

1. Planificar las compras

- Planificar un menú semanal: permite organizar las compras y ser más consciente de la frecuencia con que se consume cada grupo de alimentos. Si comemos “lo que surja” es probable que la alimentación resulte incompleta oelijamos comidas rápidas poco saludables.

- Hacer una lista de lo que se necesita comprar para evitar adquirir cosas innecesarias, además, ayuda a cuidar el bolsillo!
- Elegir el momento de hacer las compras: se recomienda ir por la tarde o por la mañana luego de haber ingerido alimentos y sin apetito, y con el tiempo necesario para poder elegir los productos de manera consciente.
- Leer las etiquetas o rótulos de los productos a adquirir: es importante conocer la información nutricional y el valor energético para decidir qué productos comprar de acuerdo con las necesidades; también, es importante mirar la fecha de vencimiento para evitar desechar productos y contribuir a reducir la pérdida y desperdicio de alimentos (PDA).

2. Organizar la heladera y alacenas

Una vez que realizamos las compras, es muy importante cómo organizamos los alimentos en nuestros hogares.

- Guardar los alimentos que necesitan refrigeración en la heladera de forma organizada como muestra la siguiente imagen:

O como lo resume Narda Lepes en el video del Programa Valoremos los



Alimentos del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

<https://www.youtube.com/watch?v=fSNsnkNhprE&t=14s>

(Valoremos los Alimentos, 2015).

- Antes de guardar las frutas y verduras es necesario sanitizarlas, y luego colocarlas en la heladera de forma organizada y visible para tenerlas listas y fomentar su consumo de manera habitual.
- Para incorporar frutas en las colaciones, una buena estrategia es colocarlas en una frutera en un lugar visible para recordar consumirla y no tentarse antes con otra cosa.
- En la alacena colocar delante los productos abiertos o que vencen antes para consumirlos primero; para productos abiertos utilizar recipientes o broches para cierre hermético, así no se echan a perder. De este modo, evitamos consumir productos vencidos o en mal estado y tener que desecharlos contribuyendo a la reducción de PDA.
- Almacenar en el freezer los alimentos en porciones y preferentemente ya cocinados para tenerlos al alcance cuando los necesitamos. Por ejemplo, las verduras se pueden freezar cocinadas, al igual que las tartas o milanesas (con separadores) para que al momento de consumirlas sea más rápido y simple tenerlas listas. De este modo evitaremos optar por comidas rápidas o “chatarra” cuando no disponemos de tiempo para cocinar.

3. Cocinar de manera consciente controlando las porciones

- Preparar la cantidad de comida necesaria para los comensales que van a consumir.
- Recordar la regla del plato saludable al servir: la mitad (50%) de verduras (en ensalada crudas o cocinadas al vapor preferentemente); un cuarto (25%) de alimentos que aporten proteínas (carnes rojas magras, aves, pescado, legumbres, huevo, quesos, nueces); y el otro cuarto (25%) de alimentos fuente de carbohidratos (cereales integrales en pastas, panificados, arroz, o papas, batatas, choclo).
- Evitar colocar la fuente o recipiente con comida sobre la mesa, tienda a repetir las porciones y comer en exceso. Es recomendable servir la comida

en el plato para controlar la porción que se consume. Y si se cocinó de más y sobra comida guardarla en la heladera o freezer para otra ocasión, como nos enseña Narda Lepes en el siguiente video del Programa valoremos los alimentos <https://www.youtube.com/watch?v=zjitXCzWes&t=45s> (Valoremos los Alimentos, 2015)



- Al cocinar incorporar grasas y aceites insaturados en baja proporción (aceite de oliva o girasol) y reducir el consumo de sal.
- Recordar consumir 5 porciones de frutas u hortalizas al día. Son alimentos indispensables de nuestra dieta que aportan poca energía, y son ricas en fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos que ofrecen protección contra enfermedades. No se trata solamente de consumir más fruta y hortalizas, sino de consumir productos variados y de distintos colores (corresponden a combinaciones diferentes de nutrientes y fitoquímicos con propiedades distintivas). Se pueden aprovechar las frutas y verduras de estación, y si no se cuenta con demasiado tiempo para la preparación se puede optar por los vegetales mínimamente procesados (VMP, como las bandejas de ensaladas o para sopa, wok, salsas, etc.). También, se pueden preparar las verduras para guardar como nos enseña Paulina Cocina: <https://www.youtube.com/watch?v=KdXNZx4Cogo>

(Paulina Cocina, 2018).

- Para no aburrirse y tener una dieta variada, intentar incorporar nuevos alimentos y recetas a los menús semanales, al menos uno por semana haciendo el siguiente ejercicio: 1° pensar un alimento saludable que te gustaría incorporar (por ejemplo: brócoli); 2° buscar recetas para incorporarlo (ñoquis, tarta, ensalada, salteado de vegetales); 3° elegir la/s receta/s que más te guste/n o tiente/n y sumala/s a tu planificación semanal. Si cada semana incorporamos un nuevo alimento o receta lograremos hacer nuestra dieta más variada y equilibrada.

Y no olvidarse de...

- Consumir 8 vasos de agua al día estableciendo horarios o momentos para no olvidarse.

- Realizar actividad física 5 días a la semana durante 30 minutos continuados.

Te invitamos a ver un video del programa “Cocinero Argentinos” sobre cómo organizar la heladera para comer saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=p78GusLGcKg> (Cocineros Argentinos, 2018)

ALIMENTOS INOCUOS: PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la inocuidad de los alimentos como la ausencia, a niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores.

Existen diferentes peligros a los que se debe estar atento al elaborar los alimentos:

- Peligro físico: presencia de pedazos o restos de vidrio, virulana, papel, plástico, pelos, uñas.

- Peligro químico: presencia de productos de limpieza, pesticidas, restos de pintura.

- Peligro biológico: presencia de bacterias, virus, parásitos.

Un alimento, además de ser un vehículo para la incorporación de nutrien-

tes debe ser seguro, es decir, libre de contaminantes que provoquen un perjuicio a nuestra salud.

La contaminación cruzada es el paso de un agente (vidrio, pelo, plaguicida, bacteria, etc.) causante de peligro de un alimento a otro. Este proceso puede darse de dos maneras:

- **Directa:** contacto estrecho entre un alimento que posee algún agente causante de peligro con otro que no lo tiene y se produce el traspaso entre ellos
- **Indirecta:** contacto estrecho entre un alimento con un utensilio que posee algún agente causante de peligro y se produce el traspaso entre ellos.



Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs) son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por sustancias tóxicas que ellos producen. En Argentina, el 40% de los brotes de ETAs reportados ocurren en el hogar. La preparación y manipulación de los alimentos son factores claves en el desarrollo de las ETAs, las cuales pueden evitarse teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

- 1) Cuidar la higiene personal al momento de cocinar: ropa limpia; tener las uñas cortas y el pelo atado (lo ideal sería cubrirlo con una cofia); sacarse anillos, pulseras, relojes, aros; vendar las heridas, principalmente en manos, y tener la precaución de que no lleguen restos del vendaje a los alimentos; lavar-

se correctamente las manos.

2) Acondicionar el espacio de trabajo para que esté limpio y sea seguro: limpiar la superficie donde se van a apoyar los ingredientes y los utensilios que van a utilizar (se puede usar detergente para limpiar y luego alcohol 70% o lavandina diluida para desinfectar); secar con papel o trapo limpio; cerrar ventanas y puertas para evitar el ingreso de polvo o insectos.

3) Al momento de cocinar tener en cuenta: utilizar una tabla para cada tipo de ingrediente y separar los crudos de los cocidos (los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, de ave, el pescado y sus jugos pueden contener microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos), si no se disponen de varias tablas con dos es suficiente usando una para carnes crudas y otra para alimentos cocidos y verduras (pre-lavadas); lavar bien los utensilios al cambiar de ingrediente para reducir la aparición de algún peligro; cocinar completamente las carnes, sobre todo si es picada, sin generar una sobre cocción para no perder el atractivo sensorial (en la cocción incompleta se pueden desprender jugos que contengan microorganismos).

4) Mantener los alimentos a temperaturas seguras, teniendo en cuenta que son un buen medio para los microorganismos peligrosos porque les brindan agua y nutrientes, y si la temperatura se encuentra entre 5 y 60°C es ideal para su desarrollo y propagación: los alimentos cocidos no deben estar más de dos horas a temperatura ambiente, guardarlos en la heladera; mantener la comida caliente a 60°C o más; no descongelar los alimentos congelados a temperatura ambiente, utilizar el microondas o dejarlo en la heladera

5) Utilizar agua e ingredientes de buena calidad: agua potable para el lavado de manos, frutas, verduras y para cocinar; comprar materia prima en comercios donde la higiene sea prioridad y posean proveedores de confianza; elegir comercios en donde la rotación de mercadería sea dinámica y constante

El siguiente video de la OMS resume las cinco claves para la inocuidad de los alimentos https://www.youtube.com/watch?v=_rwnwhSW5pw (OMS, 2015)

Esperamos que la información brindada sea de utilidad y recordá que “somos lo que comemos”...

ACTIVIDAD

Te proponemos realizar las siguientes actividades para tener una alimentación saludable:

1. El primer paso es armar un menú semanal variado y equilibrado. ¡No te olvides de incorporar cada semana nuevos alimentos y recetas!
2. Armar una lista con los ingredientes que vas a necesitar para hacer las compras
3. El último paso es que revises tus conductas al cocinar y almacenar los alimentos para detectar los errores y poner en práctica todo lo anterior. Recordá que los alimentos no sólo deben nutrirnos sino también no enfermarnos.

Esperamos que la información brindada te sea útil para organizarte y tener una alimentación más saludable. Cualquier duda podés escribirnos o enviarnos un mensaje contando tu experiencia... Equipo docente: Eugenia Galazzi (euge_gala@hotmail.com), María José Torres (mariajose.torres@nexo.unno-ba.edu.ar) y Valentina Crosetti (valencrosetti@gmail.com)

REFERENCIAS:

Cocineros Argentinos (28 de agosto de 2018). Aprendé a organizar tu heladera [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=p78GusLGcKg>

Organización Mundial de la Salud – OMS (9 de febrero de 2015) OMS: Las

cinco claves para la inocuidad de los alimentos [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_rwnwhSW5pw

Paulina Cocina (7 de noviembre de 2018) Hacer tus propias verduras congeladas [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=KdXNZx-4C090>

Valoremos los Alimentos, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación (28 de noviembre de 2015) El lugar clave para no tirar la comida: la heladera [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fSNsnkN-hprE&t=14s>

Valoremos los Alimentos, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación (6 de diciembre de 2015) Tips para aprovechar el freezer. Valoremos los Alimentos [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zjzitXC-zWes&t=45s>



ARTÍSTICA

Conociendo
un artista:
Lino Enea
Spilimbergo

Prof. Marianela Riva

Lino Claro Honorio Enea Spilimbergo nace en Buenos Aires en 1896, pero a lo largo de su vida, este pintor, dibujante, grabador y maestro argentino vivió en diferentes lugares.



Italia, San Juan, Córdoba, como también su formación europea, dejaron huella en su obra.

Spilimbergo recibió las primeras lecciones de dibujo en la Escuela Industrial de la calle Salguero y, en 1915, ingresó en la Escuela Nacional de Bellas Artes, en aquel tiempo Academia. Cinco años más tarde ya tenía su título de profesor. Su formación clásica influyó en el estilo realista de sus primeros paisajes y escenas costumbristas; posteriormente entraría a formar parte del movimiento de renovación impulsado por la revista Martín Fierro.

En 1925 realizó su primer y anhelado viaje a Europa, que le permitiría ampliar su formación artística en Alemania, Italia y Francia. En 1926 se trasladó a vivir a París, donde estudió con André Lothe, quien influyó poderosamente en su obra. Un año más tarde, y sin interrupción hasta 1943, comenzó a exponer en todos los Salones Nacionales.

Consagrado como uno de los maestros de la escuela pictórica de su país, ejerció una intensa labor pedagógica.



Paisaje | 1962

Tinta sobre Papel 50 x 65 cm

Sus creaciones tienen reminiscencia en el clasicismo renacentista, pero también se observa la visión cubista del constructivismo de Cézanne y ciertos ecos de los pintores metafísicos italianos y del surrealismo. Estos rasgos constituyen, junto a un poderoso equilibrio estructural, las características de este gran maestro de la corriente



Cabeza de niño

Sepia y carbonilla grasa. 64,9 x 50 cm



Busto de niño

Acuarela sobre papel. 65 x 50 cm



Figuras 1937

Óleo sobre tela 130 x 95 cm

figurativa de la pintura moderna argentina que, aunque abierto a todas las tendencias de vanguardia, se centró siempre en el tratamiento de la realidad cotidiana, e hizo de la figu-

ra humana y el paisaje sus temas principales. Terraza (1931), La planchadora (1936), Paisaje de Chilecito (1941) o La Chacra (1944) son algunas de sus telas más conocidas.

Por una enfermedad respiratoria, pasa sus últimos años en una casa de Unquillo, Córdoba, donde fallece el 16 de marzo de 1964.

Un artista, tres obras, tres técnicas

En estas tres obras se puede encontrar algunos puntos en común, uno de ellos, que se tratan de retratos, aparecen niños, y también que las tres son parte del patrimonio del Museo Nacional de Bellas Artes. Y se diferencian entre sí por el uso de la técnica, como se puede observar, el artista trabajaba de una manera maravillosa tanto en el dibujo, con carbonilla por ejemplo, con acuarelas y con el uso de la pintura al óleo.

Sin duda los dibujos de figura humana permiten aproximarse al riguroso estudio que llevaba a cabo el artista para resolver la composición. Representaciones con equilibrio compositivo, pureza de las líneas, control cromático y dominio de los trazos pictóricos. Spilimbergo era consciente del arte como creación de formas, más que como comunicador de un mensaje literal, por ello su realismo se sostenía en la concepción intelectual, más que en la representación social.

En resumen, se puede decir que estas obras buscan el realismo, pero de una manera objetiva, donde el artista se preocupaba más por la composición que por lo que transmite la imagen.

Sus creaciones se caracterizan por figuras en actitud de reposo y melancolía, y sobre todo, se logra identificar una obra de Spilimbergo al observar sus rostros, más precisamente, sus ojos los cuales aparecen desproporcionados y con cierta exageración en su tamaño.

ACTIVIDAD

Luego de haber conocido el artista y un poco de su obra, te propongo que realices tu propio retrato. El primer paso será observar las imágenes. Lino Enea Spilimbergo utilizaba varias técnicas, puedes elegir cualquiera de ellas. Cuando mires esas obras presta atención al uso de las luces y las sombras para generar la sensación de volumen. Otro dato sobre el artista es la utilización del color, en sus épocas donde la economía no era favorable usaba

una paleta de color reducida; los tonos básicos que usarás serán los que predominan en la obra, el negro, blanco, ocre amarillo, azul y rojo (tierra rojo), no utilizaba los colores intensos sino predominaban los tonos neutros, marrones, por eso el ocre amarillo y el rojo tierra.

Comparto las proporciones para el dibujo de retrato, tanto de niño/a como adulto. Si observas con atención, notarás que el artista y maestro desproporcionaba los rostros, no solo en los ojos, sino también reduciendo el espacio entre la base de la nariz y el mentón.

Te envío los links de los videos de las clases virtuales del taller de Dibujo y pintura, abordados el año pasado, donde se podrás observar el dibujo de rostro con las proporciones y cada una de las partes del mismo.

[PEPSAM - CLASE 7 DIBUJO - YouTube \(proporciones del rostro\)](#)

[PEPSAM CLASE 8 DIBUJO Y PINTURA - YouTube \(dibujo de los ojos\)](#)

[PEPSAM - CLASE 9 DIBUJO - YouTube \(nariz y cejas\)](#)

[PEPSAM - CLASE DIBUJO 10 - YouTube \(labios y cabello\)](#)

[Archivo bibliográfico: Clase-N°-10-Rostro-1.pdf \(unnoba.edu.ar\)](#)

Ahora sí, ¡a crear!

Espero tus retratos o dudas al correo electrónico pepsam@unnoba.edu.ar

o marianelaariva@gmail.com

FUENTES:

- Alemán, J.A. (2011) Grandes pinturas del Museo Nacional de Bellas Artes. Argentinos y latinoamericanos. Lino Enea Spilimbergo. MNBA- Clarín.

- Páginas de internet:

<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/spilimbergo.htm>

<https://buenosaireshistoria.org/juntas/el-recuerdo-de-lino-enea-spilimbergo/>

- Retrato del artista: <https://encryptedtbnogstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRuR-6GLmwWxFGovWljY2QVMxtlPIAnkUTAJotdRD8lwcaIYSoOExZ5sYWbzAP6oQhtLPDk&usqp=-CAU>

- Obra "Paisaje": <https://juanadeartegaleria.com/wp-content/uploads/2020/11/67.jpg>

- Obra "Figuras": <https://www.bellasartes.gob.ar/coleccion/obra/1742/>
- Obra "Busto de niño": <https://www.bellasartes.gob.ar/coleccion/obra/6436/>
- Obra "Cabeza de niño": fotografía tomada del libro: Grandes pinturas del Museo Nacional de Bellas Artes. Argentinos y latinoamericanos. Lino Enea Spilimbergo. Alemán, J.A. (2011) MNBA- Clarín.
- Videos: <http://www.unnoba.edu.ar/extension/actividades-extension-en-tu-casa/area-artistica/dibujo-y-pintura/>

TECNOLÓGICA

Cajero automático
y Home banking:
primeros pasos

Prof. Gustavo Gnazzo

CAJERO AUTOMÁTICO Y HOME BANKING: PRIMEROS PASOS

Home banking - Banco Nación: crear Usuario y Clave

Introducción

Si sos jubilado o pensionado y percibís tus haberes a través del Banco Nación, podés tener acceso a los diferentes servicios que ofrece su plataforma de “Home Banking”. En este breve tutorial te voy a guiar paso a paso para crear tu Usuario y Clave de “Home Banking”. Pero antes, veamos de qué se trata este concepto.

¿Qué es “Home Banking”?

Se denomina “Home Banking” a los servicios bancarios a los que se puede acceder a través de Internet por medio de computadoras, tablets o teléfonos celulares. Cada entidad bancaria ofrece a los clientes, la posibilidad de acceder a sus plataformas “Home Banking” y realizar casi todas las mismas operaciones que en forma presencial, en la sucursal del Banco. Entre las operaciones más destacadas, puedo mencionar: transferencias de dinero a cuentas de terceros o cuentas propias ya sean del mismo u otros Bancos, pagar impuestos y servicios, abonar el saldo de la tarjeta de crédito, constituir un plazo fijo, invertir en moneda extranjera, etc. Y lo mejor: ¡Todo sin moverte de la comodidad y seguridad de tu hogar! Beneficio muy importante en estos tiempos difíciles que estamos atravesando. Pero para tener acceso a “Home Banking”, primero hay que crear un Usuario y una Clave. Más adelante, en este mismo artículo, voy a explicar los pasos para la creación de ambos. El tutorial va a estar centrado en la plataforma “Home Banking” del Banco Nación.

¿Qué se necesita para poder operar con “Home Banking”?

- Ser titular de una cuenta bancaria.

- Tarjeta de Débito asociada a la cuenta.
- Computadora con conexión a Internet.
- **Usuario** y **Clave** de acceso.

¿Cómo se obtiene el Usuario y la Clave de “Banca Internet Provincia”?

Los pasos son muy sencillos, pero hay que prestar atención.

- Paso 1: acercarte por única vez a un cajero automático “Red-Link”. Tendrás que llevar la Tarjeta de Débito. Los cajeros automáticos de la “RedLink” están identificados con este símbolo:



- **Paso 2:** ingresá la Tarjeta de Débito en el cajero automático y posteriormente, la Clave PIN.
 - **Paso 3:** aparecerá un menú en pantalla. Seleccioná cada opción, tal como, se indica a continuación:
1. “**CLAVES**” (en algunos cajeros, esta opción puede llamarse “Gestión de Claves”).



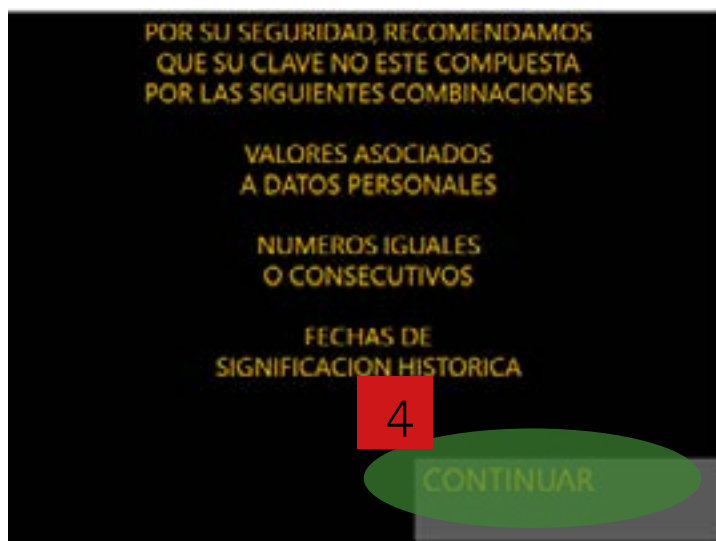
2. "HOME BANKING / BANCA MÓVIL".



3. "OBTENCIÓN DE CLAVE".



- **Paso 4:** leer detenidamente la información que se muestra y presionar **“CONTINUAR”**.



- **Paso 5:** en la pantalla siguiente, ingresar una clave de 6 dígitos. Luego, seleccionar la opción **“CONTINUAR”**.



- **Paso 6:** ahora, hay que volver a ingresar la misma clave de 6 dígitos que en el paso anterior, para confirmar que ambas son idénticas. **Esta clave hay que memorizarla para ingresar por primera vez a “Banca Internet Provincia”.** ¡No la olvides!




- **Paso 7:** al final de la operación, el cajero automático emitirá un ticket con un nombre de usuario temporal. Por lo tanto, **usuario** y **clave** temporales **ya están generados**. Es fundamental que conserves el ticket y memorices la clave para completar el proceso exitosamente. Retirá la Tarjeta de Débito y guardá el ticket para el próximo paso.




Tengo Usuario y Clave temporales, ¿Qué sigue?

Ahora, es momento de usar la computadora e ingresar a la página de “Banca Internet Provincia”. Antes, asegúrate de tener a mano el ticket generado en el cajero automático y de recordar la clave creada.

- **Paso 1:** desde tu computadora con conexión a Internet, ingresá a la página “Banca Internet Provincia”, haciendo clic en el siguiente enlace <https://www.bancoprovincia.bancainternet.com.ar/eBanking/login/inicio.htm>
- **Paso 2:** en el casillero “Usuario”, escribir el nombre de usuario, tal como, figura en el ticket que imprimió el cajero automático. Luego, clic en el botón  o bien, presionar la tecla “ENTER” (“Intro” o “Entrar”).



- **Paso 3:** ahora, en el casillero “Clave”, escribir la contraseña de 6 dígitos que generaste en el cajero automático. Al finalizar, nuevamente clic en  o presionar “ENTER” (“Intro” o “Entrar”).



- **Paso 4:** el sistema te pedirá que introduzcas tu tipo y número de documento y procedas a crear un nuevo nombre de usuario para reemplaza definitivamente al que aparece en el ticket. Anotá el nuevo nombre de usuario para no olvidarlo. Clic en “Aceptar” para guardar los cambios y continuar.
- **Paso 5:** ahora hay que registrar una dirección de mail y confirmarla. Clic en “Aceptar” para guardar la dirección de correo y continuar.
- **Paso 6:** Paso 6: aquí, el sistema te pedirá crear una nueva clave que reemplazará definitivamente a la creada en el cajero automático. Una vez creada, anotala junto al nombre de usuario para no olvidar

RECOMENDACIONES

“SARS-CoV-2: ¿está en el aire?”

Por Leonardo Errico.

Este artículo fue publicado en mayo del año 2021.

Los especialistas plantean la importancia de la realización de actividades al aire libre y una correcta ventilación de los espacios cerrados, para prevenir la transmisión del coronavirus y disminuir el riesgo de contagio.



LEE LA NOTA COMPLETA ENTRANDO AQUÍ:

<https://eluniversitario.unnoba.edu.ar/2021/05/26/sars-cov-2-esta-en-el-aire/>

AUTORIDADES

- **Rector:** Dr. Guillermo R. Tamarit
- **Vicerrectora:** Mg. Danya V. Tavela
- **Guardasellos:** Ing. Luis J. Lima
- **Secretaria General:** Cdora. Mariana Passarello
- **Secretaria Académica:** TP. Pilar Traverso
- **Secretaria de Investigación, Desarrollo y Transferencia:** Dra. Carolina Cristina
- **Secretario de Extensión:** Lic. Juan Pablo Itoiz
- **Secretaria de Cultura:** Lic. Laura Durán
- **Secretario Legal y Técnico:** Abog. Carlos D. Pérez
- **Secretario de Relaciones Institucionales:** Cdor. Martín Palma
- **Secretaria Económico Financiera:** Cdora. Mariela García
- **Directora Centro de Edición y Diseño:** Mg. María de las Mercedes Filpe

CONECTADOS DESDE CASA
#SIGAMOS CUIDÁNDONOS

• **Informes:**

236-4407750 Int 11310

• **Correo electrónico:**

pepsam@unnoba.edu.ar

• **WhatsApp:**

236-4623006

• **Facebook:**

Pepsam Unnoba Junín

pepsam
PROGRAMA DE EDUCACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
DE ADULTOS MAYORES

 **UNNOBA**
UNIVERSIDAD NACIONAL
NOROESTE • BUENOS AIRES

