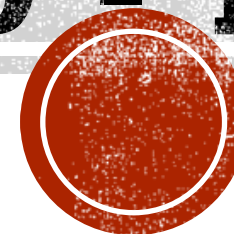




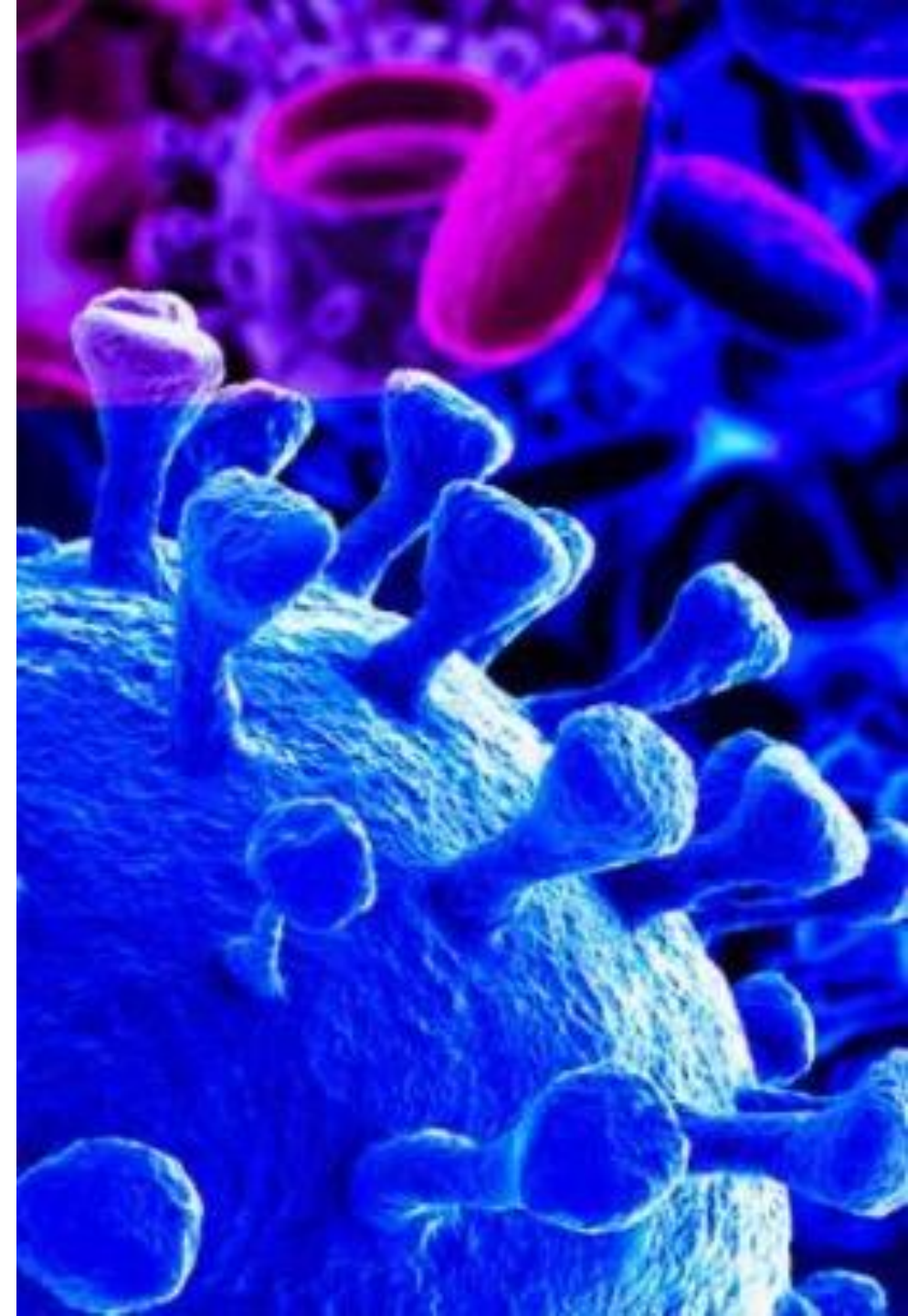
RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN COVID - 19

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista



- La situación en la que nos encontramos actualmente puede tener importantes efectos negativos en nuestra salud y en la salud de nuestra familia, principalmente al mal alimentarnos. Como ya es de conocimiento, Chile es un país con una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, especialmente en los grupos de población más vulnerable. El estrés emocional puede llevar a empeorar los hábitos, consumiendo en mayor cantidad alimentos ultra procesados, desordenar los horarios de comida y aumentar el sedentarismo por falta de ejercicio físico.
- Es por esto que a continuación detallo algunas recomendaciones de alimentación para la población en general, para personas afectadas con el COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomática las cuales es indispensable seguir en estos tiempos de contingencia.

#yomequedoencasa



MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN

- La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable de toda la población. La ingesta de líquidos es primordial y especialmente en personas mayores y niños, en estados febriles o con síntomas de tos.
- La recomendación de ingesta de líquidos debe ser de al menos 1,8 litros de líquido al día en adultos y dependiendo de la edad entre 0,6 y 1,2 litros al día en niños, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. Se debe tener presente que no se considera como fuente de hidratación los zumos de fruta o la leche.



MANTENER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

- Se recomienda consumir más verduras y frutas, idealmente 5 raciones de frutas y verduras al día. Para los más pequeños, la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar, presentar la fruta pelada y cortada puede ayudar a incrementar el deseo por consumir frutas y verduras.
- En cuanto al tipo de frutas y verduras todas son bienvenidas sin excepción, se recomienda sobre todo aquellas que no necesiten estar refrigeradas, como zanahorias, manzanas, peras, naranjas y mandarinas, pero también se pueden congelar para aumentar el tiempo de conservación.



ELEGIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS INTEGRALES Y LEGUMINOSAS

- Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral) evitando los cereales refinados y legumbres guisadas o estofadas, cocinando estos alimentos con verduras.
- Las legumbres se conservan mejor, son más versátiles y económicas, no dejes que falten en tu dieta. Además, se recomienda no incluir los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas como pasteles y dulces, dejando este consumo solo para situaciones especiales.



- Se recomienda consumir productos lácteos, leche y leches fermentadas (yogurt, kéfir) idealmente descremados o bajos en grasa, se debe consumir estos productos en su origen NATURAL, evitando las variedades saborizadas, aromatizadas, etc. ya que estos productos contienen gran cantidad de azúcar añadida. No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección.
- Para los lactantes su recomendación va a ser siempre la leche materna y para aquellos con fórmula láctea dependerá de la recomendación profesional según previa evaluación nutricional.



**ELEGIR
PRODUCTOS
LÁCTEOS
BAJOS EN
GRASA**



CONSUMO MODERADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- El consumo de carnes rojas, ternera o cerdo se debe moderar, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo), pescado, huevos y carnes magras de otros animales evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.
- En las carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.



ELEGIR EL CONSUMO DE FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITE DE OLIVA



- Los frutos secos (almendras, nueces, maní, etc.) y semillas (girasol, calabaza, amapola, etc.) son una excelente opción siempre que sean naturales o tostadas, evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.





EVITAR LOS ALIMENTOS PRE-COCINADOS Y LA COMIDA RAPIDA

- Los alimentos pre-cocinados como croquetas, pizzas, lasañas y la comida rápida como hamburguesas, papas fritas etc. Contienen un alto contenido de grasas y/o azúcares. Su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.



LAS PERSONAS AL COCINAR DEBEN LAVARSE LAS MANOS DE FORMA PROTOCOLARIA

Antes de:

- Comenzar a cocinar.
- Manipular alimentos cocinados o listos para comer.

Después de:

- Manipular o preparar alimentos crudos.
- Manipular residuos.
- Las tareas de limpieza.
- Usar el baño.
- Limpiarse la nariz, estornudar o toser.
- Comer, beber o fumar.
- Manejar dinero.

... siendo todas ellas buenas prácticas que ya se realizan en la industria alimentaria.



Prevención contagio Coronavirus

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19



Lavado de manos
mínimo 20 segundos
con agua y jabón.



Estornudar o toser
con el antebrazo
o en un pañuelo
desechable.



Mantener una distancia
mínima de 1 metro
entre usted y cualquier
persona que tosa
o estornude.



Evitar tocarse
los ojos, la nariz
y la boca.



No compartir bombilla,
vaso o cubiertos
con otras personas.



Evitar saludar
con la mano
o dar besos.

PREVENCIÓN DEL CONTAGIO FRENTE AL COVID-19

- Higiene en general y lavado de manos frecuente
- Higiene respiratoria, es decir, taparse al toser o estornudar (con el codo flexionado) y usar pañuelos desechables
- Evitar tocarse ojos, nariz u otras mucosas con las manos sucias, ya que pueden estar contaminadas
- Auto-aislamiento, no viajar y mantener la distancia de al menos un metro con otras personas cuando tengas que salir a la calle por necesidad



- Hay muchos menos casos del virus en niños. La mayoría de ellos contrajeron la infección de alguien con quien vivían o de un miembro de la familia. La infección causada por este virus parece ser más leve en niños que en adultos o personas mayores.
- Llame a su médico si su hijo o alguien de su familia tiene fiebre, tos u otros síntomas similares a los de la gripe. Informe al médico si han estado cerca de alguien con COVID-19 o si han vivido o viajado a un área donde muchas personas que tienen el coronavirus.
- Asegúrese de que sus hijos tengan todos sus controles. Esto ayuda a mantenerlos fuera del consultorio del médico o del hospital, donde podrían estar cerca de otros gérmenes, incluido el coronavirus.

¿EL CORONAVIRUS (COVID-19) ES PELIGROSO PARA LOS NIÑOS?

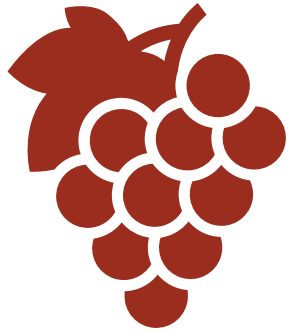




COVID-19 Y LACTANCIA MATERNA

- En lo que respecta al establecimiento de la lactancia materna, las muestras de leche que se han analizado hasta la fecha muestran resultados negativos para el COVID-19, por lo que resulta difícil pensar que una madre infectada puede transmitir a través de su leche la enfermedad a su bebé.
- Actualmente, la principal preocupación no es si el virus del COVID-19 puede transmitirse a través de la leche materna, sino más bien si una madre infectada puede transmitir el virus a través de gotas respiratorias durante el período de lactancia, pero aplicando las medidas necesarias (buena higiene respiratoria mientras amamanta a su bebé, usando mascarilla, Lavarse las manos antes y después de tocar el bebé, Limpiar y desinfectar las superficies que haya tocado), se puede prevenir el contagio madre-bebé.
- El mensaje clave que debe prevalecer es que la madre puede continuar amamantando.





Es a través de una dieta variada, tanto en frutas, verduras, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.



El ejercicio es parte de la vida y no una opción. La disminución de este en periodo de cuarentena acompañado de una mala alimentación podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades.

**¡RESPETA LA
CUARENTENA
Y NO SALCAS
DE TU CASA!**





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



QUE ES YOGA



La palabra Yoga proviene de la raíz yug, perteneciente a la lengua sánscrita, que es la lengua del yoga y significa “unión”





Una de las formas de practicar yoga con nuestros niños y niñas es a través de los cuentos.

Antes del cuento:

Debemos enseñar a nuestros pequeños y pequeñas a realizar cada postura o asanas, esta vez serán el árbol y la rana. Pensaremos en nuestro cuerpo como el tronco del árbol, nuestros brazos las ramas y nuestros pies la raíz.



- Luego podemos realizar algunos ejercicios de respiración, esta vez sugiero la respiración del león a través de la siguiente actividad muy entretenida.

<https://www.youtube.com/watch?v=LmzfT6Gv4fo>



Es importante no olvidar crear un ambiente tranquilo, preparamos todo con anterioridad y pensamos en este momento como un regalo al corazón de nuestros niños y niñas



POSTURA DEL ÁRBOL (VRIKSHASANA)

POSTURA DE EQUILIBRIO

El equilibrio es un reto que se conquista de a poco y con el que podemos trabajar la paciencia, tolerancia, perseverancia, concentración, cuando lo logramos sentimos que podemos vencer dificultades, el cuerpo se vuelve más liviano y trabajamos el autocontrol.

Para realizar esta postura, elevamos la rodilla, la rotamos hacia el lado, llevando el pie hacia la pierna extendida.

Elevamos los brazos hacia arriba, juntando las palmas por arriba de la cabeza, alargamos la columna y metemos el ombligo, llevamos la mirada hacia un punto fijo así no perdemos el equilibrio.

Podemos ayudar a nuestros niños ya que al principio significa un gran desafío,



POSTURA DE LA RANA SE FLEXIBILIZAN LAS ARTICULACIONES DE LAS CADERAS Y LAS RODILLAS ¡Y ES MUY DIVERTIDO!

Ubícate en cuclillas con las piernas un poco separadas. Mete los brazos entre las piernas y apoya las manos en el suelo. ¡Eres una bonita ranita!

Con las palmas de las manos bien apoyadas en el suelo da saltitos y rebota sobre los pies como una rana saltarina.

Al realizar cada salto podemos decir SAT NAM ya que es un poderoso mantra

