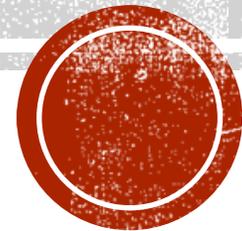


CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista



- Cuando se habla de inocuidad de los alimentos se hace referencia a todos los riesgos que pueden hacer que los alimentos sean nocivos para la salud de nosotros y de nuestros hij@s. Los niños menores de cinco años tienen un riesgo mayor de sufrir enfermedades transmitidas por los alimentos y otras complicaciones de salud relacionadas, ya que su sistema inmunológico aún se está desarrollando.
- La incorporación de distintos alimentos a medida que ellos van creciendo y el uso de utensilios sin una higiene cuidadosa para administrarlos se asocian a aumento de diarreas y de otros síntomas que debemos poner atención
- Para asegurarnos que el espacio donde preparamos nuestros alimentos es seguro, es necesaria la desinfección de las superficies. Para esto se puede preparar una solución con 1 litro de agua y 15 gotas de cloro o en su defecto utilizar desinfectantes ya preparados o alcohol que contenga más de 60°-70°.
- La seguridad alimentaria de los niñ@s depende de los hábitos de seguridad alimentaria de sus padres y cuidadores. Lavarse las manos es sumamente importante para los niños y para quienes los cuidan.

INOCUIDAD ALIMENTARIA



LAS CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS SON:



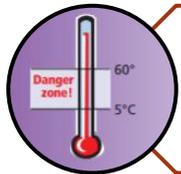
CLAVE 1: MANTENGA LA LIMPIEZA



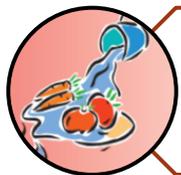
CLAVE 2: SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS



CLAVE 3: COCINE COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS



CLAVE 4: MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



CLAVE 5: UTILICE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR ALIMENTOS?

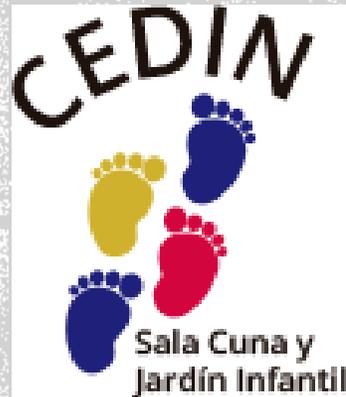
Siguiendo las Cinco Claves no solo se previene la enfermedad por comer alimentos contaminados sino también se contribuye a la prevención de las enfermedades causadas por manipulación de animales u otros productos infectados.



¿SE PUEDE TRANSMITIR EL COVID-19 A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS?

- Aunque es poco probable que el virus se transmita a través de los alimentos, las cinco claves de inocuidad son de suma importancia para evitarlo.
- Las enfermedades transmitidas por los alimentos se presentan con síntomas semejantes a los de la influenza, tales como náusea, vómito, diarrea o fiebre. Por esta razón, es posible que muchas personas no reconozcan que la enfermedad es ocasionada por bacterias u otros agentes patógenos presentes en la comida.
- Desinfecte frutas, verduras, envases, botellas y cualquier cosa que pueda tener contacto con sus alimentos.



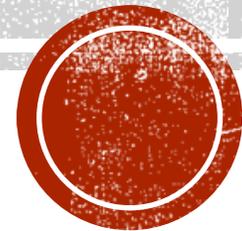


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





YOGURT

El yogurt es un derivado lácteo que aporta una serie de beneficios para el desarrollo de l@s niñ@s, por su gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, calcio y vitamina D. Los microorganismos que encontramos en el yogur son capaces de regenerar la flora intestinal, es por esto que es un alimento que ayuda a nuestros hij@s a regular la acidez estomacal de su sistema digestivo fortaleciendo su sistema inmune. Diversos estudios no recomiendan su consumo a menores de 12 meses, ya que contiene un exceso de proteínas, más que el triple que la leche materna, que su organismo no está preparado para digerir.



PALTA

La palta es un fruto que contiene una gran cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, el cual es un tipo de grasa que ayuda al desarrollo del cerebro y del corazón. Además contiene vitamina E, D y C principalmente, siendo su ingesta beneficiosa para l@s niñ@s, ya que impide la fragilidad de los huesos y de los dientes. Su consistencia cremosa y su sabor suave la vuelven una de las primeras comidas que tu bebé puede disfrutar, pudiendo incorporarla sin problemas desde los 6 meses de edad . La palta a pesar que siempre se acompaña con alimentos salados va increíble mezclado con otras frutas para hacer distintas variedades de postres.





HELADO DE YOGURT

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de fresas
- 1 taza de plátano (ojalá congelado)

PREPARACIÓN

Agregar todos los ingredientes a la licuadora, idealmente que el plátano esté congelado del día anterior para lograr una consistencia más cremosa para nuestro helado.

Poner en una fuente de postre y congelar por 4 horas aproximadamente.

Decorar con frutas y servir

y listo, a disfrutar! Pueden agregarle una cucharada de miel a la mezcla si desean que quede más dulce.





HELADO DE PALTA

INGREDIENTES

- 3 paltas maduras
- 2 vasos de leche descremada o 1 taza de yogurt
- 1 cucharada de miel
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón

PREPARACIÓN

Pelar las paltas y retirar el cuesco. Moler.

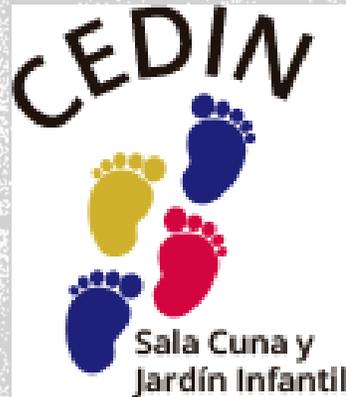
En un bowl, mezclar la palta, la leche, la miel y el jugo de limón. Licuar la mezcla hasta obtener una consistencia cremosa.

Poner en una fuente de postre y congelar.

Decorar con hojas de menta y servir

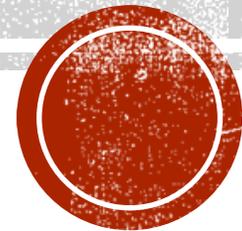
y listo, a disfrutar!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



¿Cómo organizar una rutina de yoga en casa con los niños y niñas?

No hay nadie mejor que los niños y niñas para enseñarles la práctica del yoga. Dominan fácilmente las asanas o posturas y todos los ejercicios que realizan en las clases de yoga les proporcionan gran satisfacción.

Se pueden organizar muchos tipos de sesiones y sólo basta mirar las caras de nuestros niños para saber si la cosa va fluyendo bien.

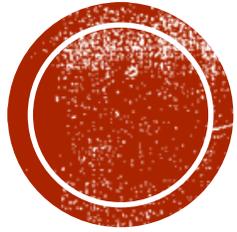
Una buena idea es partir teniendo una organización, al menos un hilo conductor y los recursos a mano (todo lo que vayan a usar para la sesión).

Como sugerencia propongo organizar la sesión de yoga en 4 partes:

1. Calentamiento (Saludo, activación o soltura)
2. Respiraciones
3. Posturas (Juegos, cuentos, secuencias)
4. Relajación o Imaginería.

Siempre considerando cualquier lugar tranquilo de la casa que esté un poquito despejado, podemos utilizar música, aromas agradables todo lo que nos ayude a tener un momento pleno y agradable en familia.





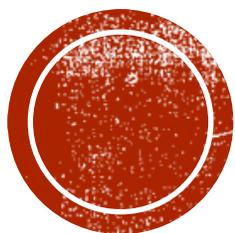
1. La sesión de yoga debe ser muy dinámica
2. Sus caras deben mostrar interés (sus ojitos muy abiertos) Sigam al niño o niña.
3. No les corrijan las posturas ellos harán lo que puedan.
4. No obligarlos a hacer lo que no quieren
5. Si los niños nos proponen ideas o quieren hacer otra cosa, improvisen, y dejémoslos llevar por ellos.
6. La sesión no debiera durar más de media hora.
7. Utilicemos toda nuestra creatividad(las sesiones de niños son muy distintas a las nuestras).
8. Utilizar el sentido del humor.
9. Saquemos al niño que llevamos dentro (no nos limitemos al jugar con ellos, convirtámonos en animales, realizando viajes imaginarios y así realizando las posturas)
10. Y lo principal DISFRUTEMOS.

10 CONSEJOS PARA QUE UNA SESIÓN DE YOGA CON NIÑOS FLUYA

Guerrero II

Para realizar esta postura, desde la postura del Guerrero I, rota el tronco hacia el lado. Luego expande el pecho llevando los brazos extendidos hacia los lados del cuerpo. Dirige la mirada hacia la mano de adelante. (Inhalo y exhalo)

Podemos invitar a los pequeños yoguis a pensar en un objetivo que les gustaría alcanzar (sacar las rueditas de la bicicleta, aprender a andar en patines, una meta, un desafío), y así mientras realizan la postura lo imaginan extendiendo cada vez más la mano hacia adelante, sintiendo que ya lo han logrado.



Posturas

El Señor de las danzas

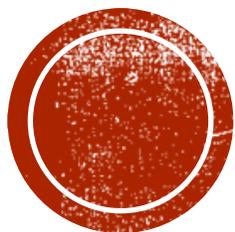
Desde la posición de la montaña (Tadasana), Pies apoyados firmes en el suelo, nos paramos derechos alargando columna, bajamos los hombros y expande el pecho, mirada hacia adelante, brazos extendidos al costado del cuerpo, relajamos el rostro.

Ahora flexionamos y elevamos una de las piernas, llevándola hacia atrás.

Sujeta tu pie con la mano, imaginando el sentimiento más lindo que tienes en tu corazón y que deseas entregar hoy.

Llevamos la mano contraria hacia adelante, inclinando el tronco (solo si podemos, la práctica hace el a maestro no lo olvidemos)

Cuando nos sentimos cómodos con nuestra postura miramos hacia el frente con alegría.



Posturas

RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Invitamos a nuestros niños a sentarse sobre sus talones y les contamos que vamos a jugar a que nos convertimos en un globo.

Iremos inflando nuestro globo tomando pequeñas cantidades de aire, inhalando por la nariz, y lo guardaremos, mientras más vamos inflando nuestro globo, más se infla la guatita y suben los brazos y cuando ya no podamos inflar más ¡Plaf! Nuestro globo explota y botamos todo el aire por la boca, lo podemos repetir varias veces, invitándolos a ponerse de pie mientras inflamamos el globo y moverse como uno, lo importante es que al inhalar o inflar el globo lo hagan de a poquito y al exhalar o explotar el globo sea de una vez.

Mantra sugiero verlo con los niños y repetirlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=HPgEtkCycS8>



El yoga nos propone un camino que nos invita también a desarrollar algunos valores, uno de ellos es el esfuerzo y autodisciplina

Significa que debemos ser constantes y pacientes para alcanzar nuestros objetivos y desafíos.

Hacer aquellas cosas que nos hacen bien y no hacer las que nos hacen mal es autodisciplina y requiere esfuerzo.

Una forma de practicarla en esta cuarentena con nuestros niños y niñas es preparar una lista:

Algunas cosas que me hacen bien son:

- Comer saludable
- Tratar con amor a mis papás

Algunas cosas que no me hacen bien son:

- Mirar tele todo el día
- Mentir
- Pelear

Podemos confeccionar lindos letreros junto a nuestros niños pintarlos y decorarlo como ellos quieran, y motivarlos a dar ideas para agregar y conversarlas en familia.

ACTIVIDAD

