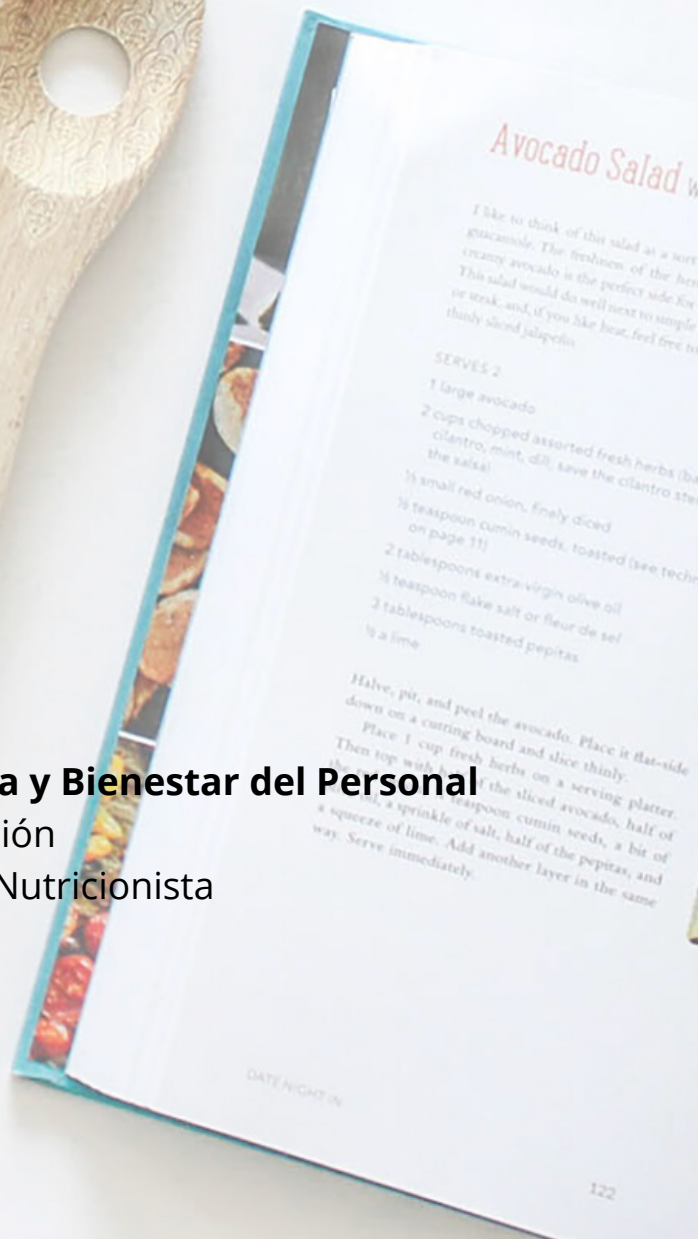






PLAN SALUDABLE EN CUARENTENA

Subdepartamento de Calidad de Vida y Bienestar del Personal
Sección Nutrición
Paula González Baeza, Nutricionista





Queremos ayudarte a llevar estos días de una manera saludable. Por eso, hemos elaborado este plan de buenas prácticas para que cuides tu salud, alimentación y buenos hábitos, sin salir de casa.



Existen tres puntos claves, los cuales no debes descuidar para lograr un equilibrio en el cuidado de tu organismo, estos son:

- 1-. ALIMENTACIÓN**
- 2-.HÁBITOS SALUDABLES**
- 3-.SALUD MENTAL**





1-.ALIMENTACIÓN

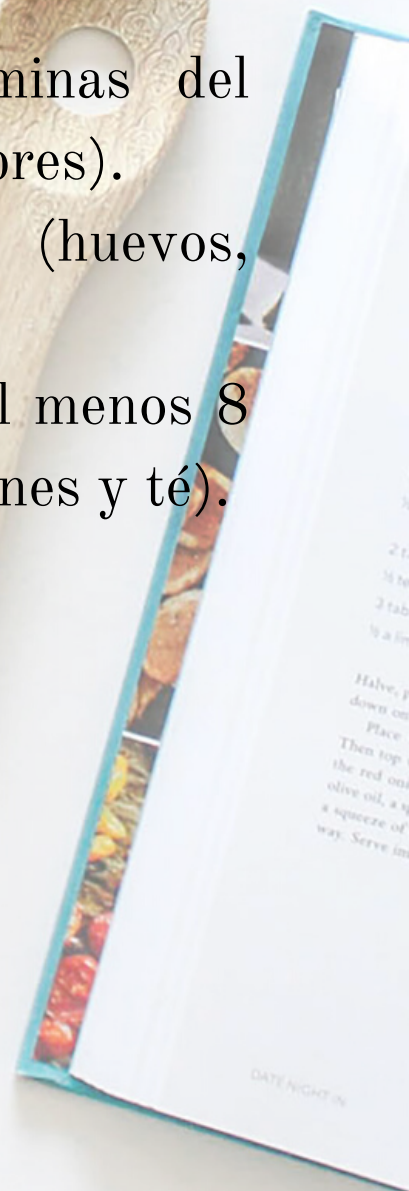
¡Cuida tu alimentación!, Evita comprar pedidos con delivery o en locales de comida. Puedes innovar en preparaciones y disfrutar de la cocina en familia.


Algunas recomendaciones te entregaremos acá, aunque cada una de ellas se debe ajustar a la realidad de las distintas familias y situaciones.

- Mantén una alimentación nutricionalmente completa incluyendo todos los grupos de alimentos.
- Realiza 5 a 6 comidas en el día manteniendo un intervalo entre 3 a 4 horas entre cada tiempo de comida.
- Al día debes incluir 2 porciones de verduras y al menos 3 porciones de fruta.
- Incluye al menos 2 veces pescado a la semana.
- Incluye al menos 2 veces a la semana legumbres en reemplazo de la carne.
- Reduce el consumo de sal.
- Reduce el consumo de azúcar y alimentos procesados.



- Consume alimentos ricos en fibra (alimentos integrales, avena, verduras y frutas diariamente)
- Consume diariamente alimentos ricos en vitamina C (kiwi, naranjas, granada, tomate, brócoli, repollo, pimentón, perejil).
- Consume alimentos ricos en vitamina A (verduras de color verde oscuro, zanahorias, carnes, pescado, huevos).
- Consume alimentos ricos en vitaminas del grupo B (cereales integrales y legumbres).
- Consume alimentos ricos en zinc (huevos, cereales intregrales y verduras).
- Recuerda beber abundante líquido, al menos 8 vasos de agua en el día (agua, infusiones y té).





Sí tienes una enfermedad diagnosticada, recuerda seguir las indicaciones de alimentación según tus patologías para mantenerte bien y estable, al igual que el consumo de tus medicamentos.

Si tienes dudas respecto a esto, te puedo guiar de mejor forma de manera personalizada por medio de correo electrónico; nutricion@umce.cl

No dudes en escribir, con gusto te puedo asesorar.





EJEMPLO MINUTA DÍA

9.00 AM, DESAYUNO: taza de leche, pan integral con huevo (puedes tomar té o café sin azúcar)

11.30 AM, COLACIÓN: naranja o yogurt con frutos secos (almendras, maní, nueces sin sal)

14.00 PM, ALMUERZO: lechuga/tomate, pescado al horno con puré, kiwi

17.00 PM, ONCE: yogurt sin azúcar con avena (puedes tomar té o café sin azúcar)

20.00 PM, CENA: crema de verduras, pollo al jugo con arroz, manzana

● LOS HORARIOS SON
● VARIABLES DE
● ACUERDO A LA
● ACTIVIDAD DE CADA
● PERSONA AL IGUAL QUE
● LAS CANTIDADES DE
● ALIMENTO



2-.HÁBITOS SALUDABLES

- Lávate las manos con frecuencia.
- Limpia y sanitiza todo lo que compres del supermercado con un paño sumergido en agua con cloro.
- Limpieza diaria del hogar, sobre todo las superficies de contacto con cloro.
- Lava la ropa con frecuencia y no estés todos los días con la misma ropa.
- Utiliza pañuelos desechables.
- Ventila la casa con frecuencia.
- Diseña un horario de trabajo y recreación.
- Evita fumar o beber alcohol.
- No comas mientras estés viendo televisión o trabajando, comerás más ya que no estás prestando atención a lo que comes.



¡Realiza actividad física, mejorará tu estado anímico y ayudará a mantener activo y sano tu organismo!

Puedes realizar rutinas que encuentras en internet, si es que dispones de este recurso. en caso contrario puedes realizar movimientos de ejercitación para brazos y piernas en una silla por ejemplo, con botellas llenas con agua. NO te sobreexigas y hazlo de a poco según resistencia y tolerancia.

Puedes bailar !es un ejercicio completo!

			
ELEVACIONES LATERALES	PRESS DE BANCA	ABDOMINALES	
			
15-20 repeticiones cada ejercicio // 1 minuto de descanso entre ejercicios			



3-.SALUD MENTAL

¿Cómo fijar nuevos hábitos?

Es probable que vivas cambios en tu cotidianidad debido a la pandemia: quedarse en casa, toque de queda nocturno o el aislamiento físico, son algunos de los cambios para disminuir el impacto de la crisis.

Puede que tú capacidad laboral o académica habitual se vea afectada por el estrés.

Con estos consejos, te ayudamos a crear tu nueva rutina.





1.- OBJETIVOS CLAROS

Establece desde un comienzo cuáles son los logros que buscas.

2.- PROCESOS COMO PARTE DEL LOGRO

Establece metas alcanzables mediante un proceso y que ese proceso sea también gratificante.

3.- PRIORIZAR

Es más difícil hacer varios cambios de hábitos al mismo tiempo. Trata que sean acotados y prioriza.

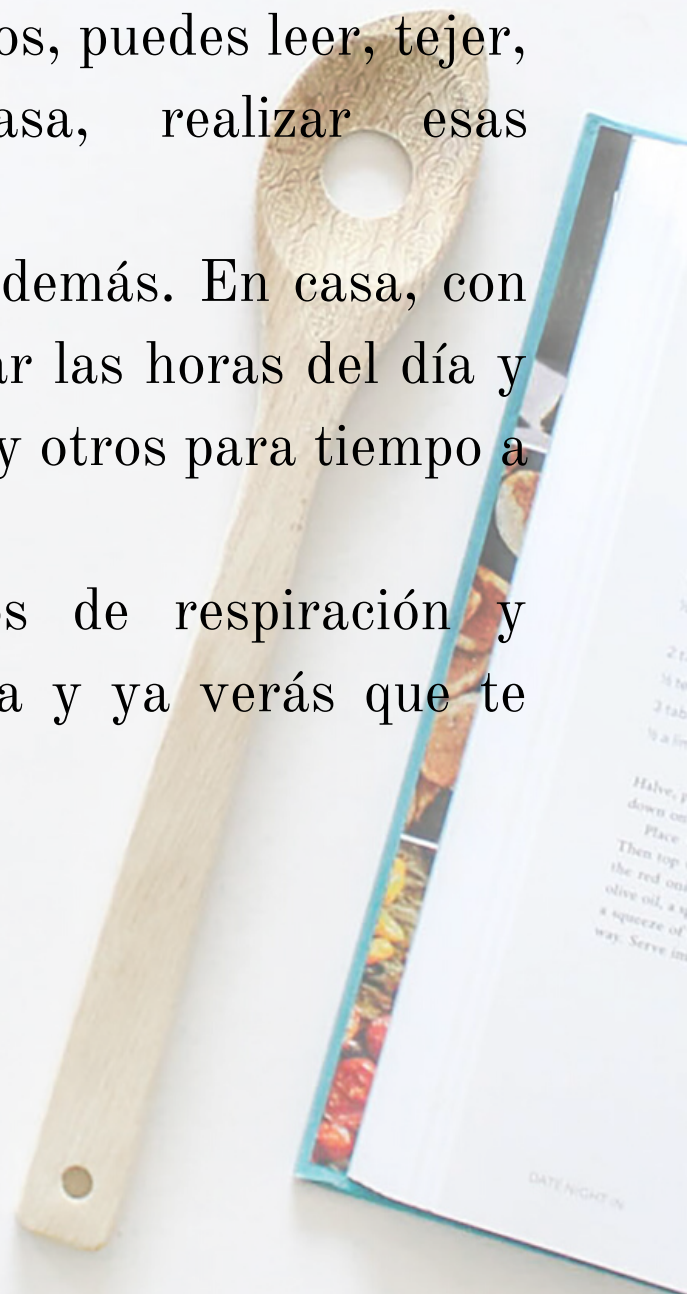
4.- DISTRIBUCIÓN FAMILIAR


Los cambios grupales deben ser enfrentados por toda la familia: establecer roles, horario y funciones.





- Planifica tu día, tus actividades, tus comidas etc y si puedes hazlo en familia, aprovechando el tiempo juntos.
- Sé positivo, optimista, todo este periodo ya pasará.
- Hay que mantenerse activos, puedes leer, tejer, cocinar, limpiar la casa, realizar esas actividades pendientes.
- Respeta el espacio de los demás. En casa, con la familia pueden organizar las horas del día y tiempos para estar juntos y otros para tiempo a sí mismo.
- Puedes realizar ejercicios de respiración y relajación, escucha música y ya verás que te sentirás mejor.





Nos preocupamos por tu salud y por el bienestar de nuestra comunidad.

A toda nuestra comunidad UMCE, CUÍDENSE!



¡Y NO OLVIDES QUE HAY UN PROCESO DE APRENDIZAJE PARA TODOS!

Subdepartamento de Calidad de Vida y Bienestar del Personal

Sección Nutrición

Paula González Baeza, Nutricionista

Colaboración Salud Mental, Psicóloga Fresia Bustos
Dpto. Desarrollo y Gestión de Personas