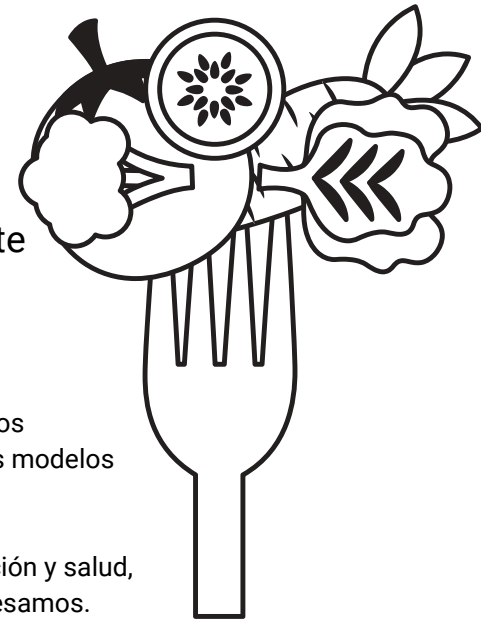


ELIGE SALUD Y BIENESTAR

un boletín semanal de Puente a la Salud Comunitaria

24 abril 2020

vol. 001



El acceso a una alimentación adecuada, sana y especialmente compuesta por alimentos locales, garantiza el derecho a la alimentación bajo los principios de la soberanía alimentaria.

Para hablar de una buena nutrición, debemos hacer referencia a la interacción entre los alimentos, el cuerpo y el ambiente; ya que no la podríamos entender como ajena a los modelos productivos, a los sistemas alimentarios y a los alimentos mismos.

Este boletín lo realizamos con el propósito de compartir información sobre alimentación y salud, dando mayor atención en estos primeros números a la contingencia por la que atravesamos.



En la edición de esta semana...

SALUD Y AMBIENTE

Nuestras decisiones pueden ayudar o perjudicar a la salud de nuestro medio ambiente y la salud humana.

LIDIANDO CON LA INCERTIDUMBRE

El autocuidado es una prioridad. Aliméntate bien, haz ejercicio y duerme lo suficiente.

FOCO COVID-19

México ante el COVID-19
Alimentación frente a COVID-19
Aclarando mitos



receta de la semana: hotcakes de amaranto

para lxs niñxs: búsqueda de palabras + "come un arcoiris" hoja para colorear

SALUD Y AMBIENTE

Para lograr una buena salud es importante mirar más allá de nuestro cuerpo. El ambiente es la casa, la colonia, la comunidad, la escuela, el agua, el suelo, las plantas, los animales y todas las demás personas. Todxs somos responsables de esos espacios: por las prácticas de higiene en el hogar, el manejo de residuos, productos y alimentos que compramos, el uso de luz, agua, gas, entre otros. Nuestra selección y decisiones pueden ayudar o perjudicar a la salud de nuestro medio ambiente y, por tanto, nuestra salud humana.

A inicios del 2020, el Informe Global de Riesgos elaborado por el Foro Económico Mundial (1), por primera vez en 15 años señala el riesgo ambiental dentro de las primeras posiciones, incluido el cambio climático y la biodiversidad. No se equivocó, pues el origen de nuevos patógenos como el SARS-CoV-2 (el que provoca la enfermedad de COVID-19) proviene de la degradación ambiental (extracción de animales de su hábitat natural, deforestación, contaminación del agua, etc.). Este momento en la historia lo podemos aprovechar para reflexionar y hacernos conscientes de que proteger el medio ambiente es una acción urgente para evitar nuevas crisis de salud en el futuro.

(1) [zurich.es/documents/877376/75458023/2020-01+Global+report.pdf/11902ccd-575a-d072-2027-16ece95d089a](https://www.zurich.es/documents/877376/75458023/2020-01+Global+report.pdf/11902ccd-575a-d072-2027-16ece95d089a)



LIDIANDO CON LA INCERTIDUMBRE

El auto-cuidado es una prioridad.
Aliméntate bien, haz ejercicio y
duerme lo suficiente.



Practica la empatía contigo y
los demás, recuerda que
todxs respondemos diferente
a las situaciones de estrés.

Concéntrate en las cosas que puedes
controlar. Haz tu lista de tareas del día, aprende
algo nuevo, termina un proyecto olvidado...



MÉXICO ANTE EL COVID-19

Según la OMS, México tiene la tasa de muertes por COVID-19 más alta en Latinoamérica con 7.52 muertes por cada 100 casos. ¿A qué se debe esto?

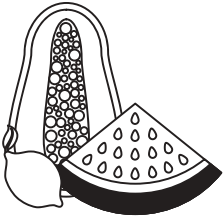
Entre otros factores vinculados al acceso a servicios de salud de calidad y cuidados sanitarios, México es el segundo lugar a nivel mundial con mayor obesidad en adultos, casi 1 de cada 3 son obesos; y, en 2018 se estimaba que había aproximadamente 7 millones de personas con diabetes. ¿Qué quiere decir esto? Que hay al menos 7 millones de personas que son vulnerables ante el COVID-19 por tener diabetes, sin contar los otros sectores de la población de riesgo.

¿Cuál debería ser nuestra lección como país? Llevar una buena alimentación y mantener hábitos saludables, son acciones que debemos conservar toda la vida por el bien de toda nuestra familia, comunidad y país. Durante este tiempo en casa no desaprovechemos la oportunidad de incorporar mejores hábitos a nuestra rutina, como el ejercicio, buena hidratación, abundante consumo de verduras y frutas, así como la sana convivencia.





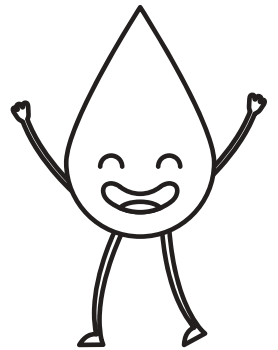
ALIMENTACIÓN FRENTE A COVID-19



Garantiza que tú y tu familia consuman al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas. Este es un objetivo a cumplir para toda la vida, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio. Aprovecha estos momentos para hacer ricas ensaladas con la familia, involucrando a chicos y grandes.

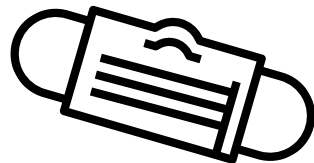
Mantén hidratado tu cuerpo tomando de 1.5L - 2L de líquidos al día (tomando agua natural o de frutas y evitando refrescos, jugos industriales y café). La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable en toda la población, y un aspecto a cuidar especialmente en adultxs mayores. Y, si alguien tiene sintomatología leve de COVID-19 (especialmente en estados febriles o con síntomas de tos) se debe procurar mantenerle hidratada.

Si la sed es constante, puedes recurrir a tomar un suero, o hacer uno casero con: agua, limón, una pizca de sal, una pizca de bicarbonato y una cucharada de miel.



“El coronavirus sólo afecta a las personas mayores”.

Las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, diabetes o cardiopatías) suelen ser las más vulnerables porque su sistema inmunológico ya es más débil, pero todos podemos enfermarnos del COVID-19 si no seguimos las recomendaciones. Es importante que toda la familia y la comunidad sigan las recomendaciones porque una sola persona puede infectar a todos.



ACLARANDO MITOS

“Si hace mucho calor o si me baño con agua muy caliente se muere el virus”.

El virus comienza a morir en temperaturas mayores a 56°C, pero nadie puede resistir esa temperatura sin sufrir quemaduras.

“El cubrebocas no sirve”.

Aunque el cubrebocas no evita 100% el contagio, se ha comprobado que sí reduce el riesgo de contraerlo o de contagiar a alguien más. Se recomiendan los de tela doble, y lavarlos en cada uso o cada dos horas.

www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters
cobcm.net/blog/2020/02/11/2019-n-cov-el-coronavirus-de-la-ultima-alerta-sanitaria/
elpais.com/sociedad/2020-04-11/no-llevar-mascarilla-es-estupido-los-medicos-chinos-en-primera-linea-contra-el-coronavirus.html



RECETA: HOTCAKES CON AMARANTO

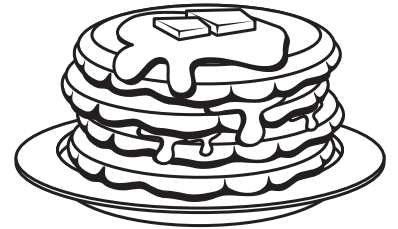
(6 porciones)

- 250gr harina de amaranto
- 750gr harina de trigo
- 3 pza plátano
- 1 tza leche
- 1 cta mantequilla
- 1 tza zanahoria cruda
- ½ pza limón
- 1/cdita. Royal

Triturar los plátanos posteriormente. Batir la harina de amaranto y harina de trigo previamente coladas, agregarle poco a poco la leche y posteriormente la mantequilla y la royal, ya mezclado se deja caer extracto de zanahoria y zanahoria rallada.

Colocar una ligera capa de mantequilla sobre el sartén y dejar caer una cucharada de mezcla. Terminar el mezcla.

Colocarlas en un plato y ¡preparate a degustarlo!



¿Cómo vas a
ELEGIR SALUD Y BIENESTAR
esa semana?

Cuéntanos en nuestras páginas de redes sociales –
@puentemexico – en Facebook e Instagram.

CONTACTOS ÚTILES

Centro de Información y Orientación sobre COVID-19 en Oaxaca.

Línea fija: 501 22 82

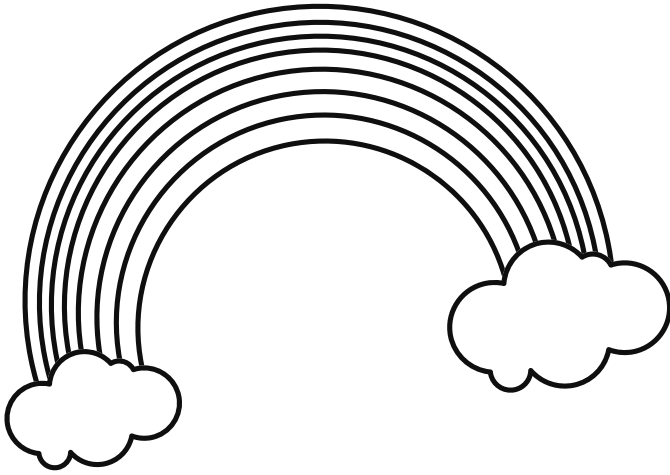
Celulares: 951 146 7697, 951 230 0855 y 951 270 9285



BUSQUEDA DE PALABRAS

SALUD	NOPALES	SOPA	SEMILLAS
MANZANA	AGUA	LECHUGA	MELON
COMUNIDAD	ALEGRÍA	EJERCICIO	SOL
FAMILIA	LEER	AMARANTO	CASA

B M S O P Y A M A N B T G U W Z E L K
H O C A S A G R L F T U S D B N C V Y
C U S K B E I X A M A R A N T O P D N
E J M O D A Q T C B N U R E L P S H O
J T A M P L A O S O P A N D H A U W B
L U N B R E T N L B M A N K O L R E S
E Y Z U A G M E L O N M C S D E B G E
C P A G W R Q E M S A L U D A S O R M
H U N D P I S L E C H M B N O L V R I
U M A G U A O E J E R C I C I O A D L
G E F A M I L I A P N S J M H D E E L
A L U R T B W O L E E R S L I K A J A
F O R N A P A L X C A T T N B O H D S



COME UN ARCOIRIS

La mayor variedad de frutas y verduras coloridas en tu dieta, más nutrientes, vitaminas y minerales, consumirá.

¿Cuántos colores del arcoíris puedes comer hoy?

