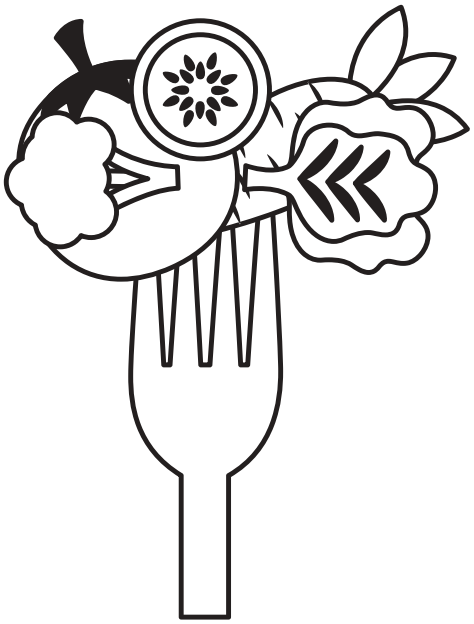
ELIGE SALUD Y BIENESTAR

un boletín semanal de Puente a la Salud Comunitaria

28 Agosto 2020 vol. 015



En la edición de esta semana...

SALUD Y AMBIENTE

Daños en la salud por utilizar herbicida en los cultivos

HACIA "LA NUEVA NORMALIDAD"

La responsabilidad de mantener el cuidado propio y el del colectivo.

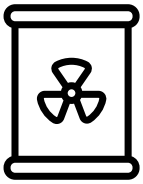
FOCO COVID-19

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

RECETA: sopa de lentejas con semilla de amaranto

para lxs niñxs: ¡vamos a movernos!

SALUD Y AMBIENTE



El glifosato es un herbicida utilizado en diversos cultivos, principalmente en aquéllos a gran escala o que producen alimentos modificados genéticamente (también conocidos como transgénicos), como la soya, el maíz y el algodón. Sin embargo, los daños que producen van más allá del cultivo, ya que también se usa para eliminar hierbas de áreas públicas, como banquetas o parques.

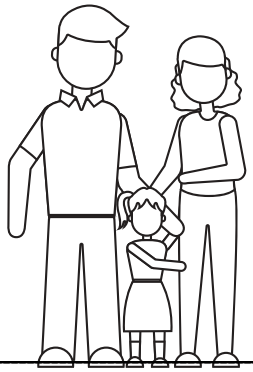
Diversas investigaciones han demostrado que el uso del glifosato tiene impactos negativos en la salud de las personas; por el ejemplo, en el desarrollo de cáncer o en daño neuronal en niñxs. Las más vulnerables son las familias que siembran y tienen contacto directo con el químico, pero el resto de la población también está en riesgo debido a sus daños en el ambiente, entre los que se han encontrado: contaminación de agua del subsuelo, o de cualquier cuerpo de agua cercano a los cultivos roseados por este herbicida; afectación en la población de insectos polinizadores; contaminación en cultivos que evitan el uso de agroquímicos; esterilización de la tierra; contaminación de carne animal para consumo humano, etc.

La buena noticia es que México se ha sumado este año a la lista de países que buscan eliminar el uso de glifosato gradualmente, hasta prohibirlo por completo en el 2024. Otros países que se encuentran en esta lista son Francia, Alemania, Colombia e Inglaterra.

Sin duda alguna, la mejor opción para los cultivos es el uso de técnicas agroecológicas. Esta técnica asegura que la tierra se encuentre saludable y bien nutrida, por lo tanto los alimentos que producen también son altos en nutrientes. Además, se beneficia a pequeños productores, ayudando a la conservación y diversificación de alimentos locales.
Te invitamos a ver los videos que colocamos al final del boletín.

fuente: puente.live/semarnat-sistema-agroecologico

HACIA "LA NUEVA NORMALIDAD"



— La actividad física y la risa ayudan a nuestro cuerpo a producir sustancias para sentirnos más relajados y felices. ¿Qué actividades te vienen a la mente para hacer esta semana?

— Para lxs más pequeñxs de la casa es importante mantenerles informados de la situación. Explícales de manera clara y sencilla lo que sucede, y evita causarle alarma o darle información falsa.

fuente: puente.live/cosaludmental

MÉXICO ANTE EL COVID-19

Oaxaca es el primer estado de México el cual realizó una propuesta para prohibir la venta de refrescos y alimentos chatarra a menores de edad, aprobándose el pasado 5 de agosto del presente año, ¨La propuesta se basa en diversos estudios científicos realizados en México y en otras partes del mundo. Uno de estos deduce que, en México, seis de cada 10 muertes se atribuyen al consumo de bebidas azucaradas en adultos menores de 45 años", haciendo notar que México tiene el primer lugar en obesidad infantil.

Debemos saber que la venta de refrescos y productos chatarra se venderán normalmente, con la restricción hacia los menores de edad los cuales no podrán adquirirlos, **ahora los padres de familia tendrán la responsabilidad** directamente hacia los menores si llegaran a presentar algún problema de salud relacionado con la alimentación.

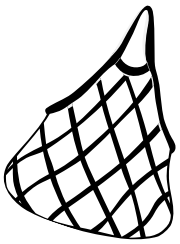
Esto no quiere decir que se resolverán los problemas de alimentación que Oaxaca presenta, pues debemos estar conscientes que las principales causas son la falta de educación y hábitos que niños, jóvenes y adultos tienen, pero sí ayudará a responsabilizar a los padres de familia sobre la alimentación que llevan día a día.

¿Sabes quién llevará a cabo esta ley?
Los legisladores del estado de Oaxaca, establecieron que el cumplimiento de la ley estará a cargo de la Secretaría de Salud, quien aplicará y vigilará el cumplimento de las normas oficiales.Sin embargo la población oaxaqueña presenta diversas dudas acerca de esta ley, si tienes alguna duda puedes ir al final del boletín donde encontrarás un link

¿Tú qué opinas acerca de esta ley? Envíanos tu comentario a info@puentemexico.org.

puente.live/excelsioroaxaca

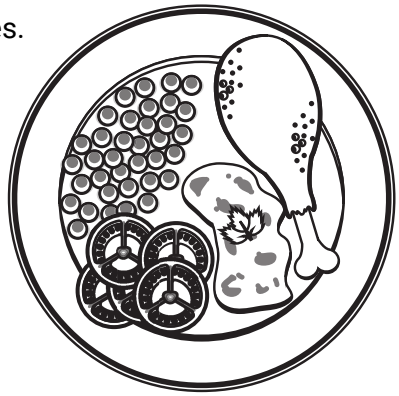
ALIMENTACIÓN FRENTE A COVID-19



Al iniciar con la nueva normalidad debemos seguir fomentando en nuestros hogares una buena alimentación. Para llevarlo a cabo es importante realizar un lunch adecuado en calidad y cantidad, esto contribuye a mantener sano el organismo para toda la familia, previniendo enfermedades relacionadas con la alimentación.

Para poder realizar un lunch saludable debes tomar en cuenta estos puntos:

- Preparar una noche antes el 90% de tu lunch (el 10% restante lo ocuparás para calentar o colocar fruta o verdura que se oxide con rapidez).
- Realizar tus compras en mercados locales o tianguis, para impulsar la economía local y asegurarnos que nuestros alimentos son cultivados con pocos o nulos agroquímicos.
- Es importante identificar que cuente con los 4 elementos: proteínas, verduras, frutas y cereales.
- Sustituye alimentos chatarra por alimentos nutritivos como: galletas de chocolate por galletas de arroz con cacao, cereal de chocolate por choco alegría, etc.
- Haz atractivos tus platillos al incluir frutas y verduras de colores fuertes.
- Añade a tu lunch una botella en la que puedas llevar 1 litro de agua.



Para poder visualizar de manera ordenada tu platillo colócalo en recipientes con divisiones, y para lxs pequeñxs de la casa compra una lonchera divertida.

fuente: puente.live/lunch-saludable

ACLARANDO MITOS

“Si una madre enferma de COVID-19 ya no puede amamantar a su bebé”.

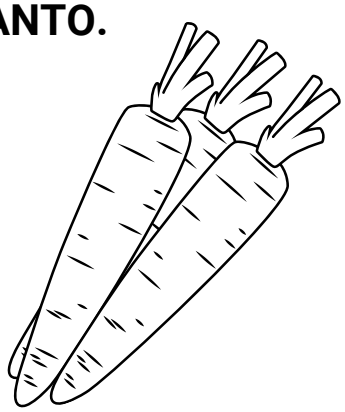
La lactancia materna se recomienda aunque la madre enferme. Pero debe seguir protocolos de seguridad e higiene para minimizar los riesgos. En el boletín 04 hablamos de esto: puente.live/vol004

“Si ya me enfermé de coronavirus, no tengo que usar el cubrebocas”.

Si te recuperaste de la enfermedad de COVID-19, puedes volver a contagiarte y debes continuar con las medidas sanitarias de lavado de manos, sana distancia y uso de cubrebocas.

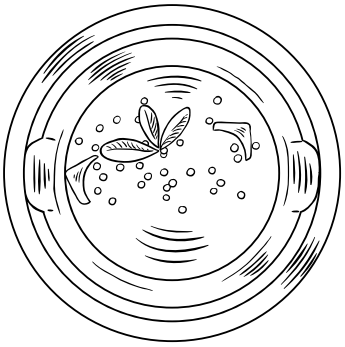
fuente: puente.live/oms-mitos

RECETA: SOPA DE LENTEJAS CON SEMILLA DE AMARANTO.



Ingredientes:

- 1 taza de semilla de amaranto cocida
- 1 taza de lentejas
- 3 tazas de agua
- 3 zanahorias cortadas en cubos
- ½ cebolla finamente picada
- Ajo, 3 dientes
- Aceite



Preparación:
En una olla sofreír la cebolla, añadir el agua, y en seguida las lentejas; agregar 3 dientes de ajo, las semilla de amaranto, y dejar cocer durante 30 minutos a fuego medio con tapa. Una vez cocido, colocar sal al gusto y servir caliente.

¡Listo para degustar!

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

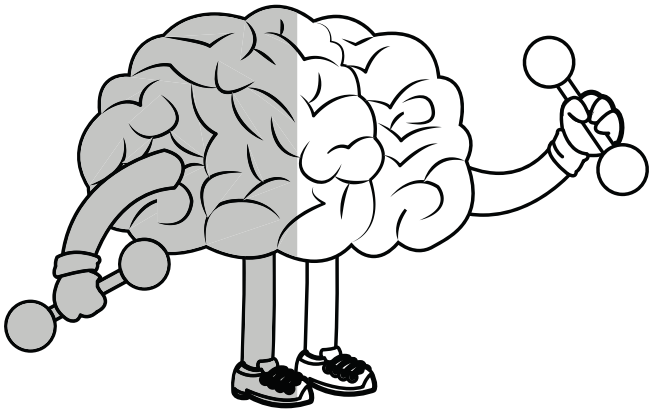
Contacto de WhatsApp de intérpretes de Lengua de Señas Mexicana: 951 239 2867

Línea de atención e información en el embarazo, parto y apoyo en la lactancia: 800 628 37 62 (MATERNA)

Información sobre la nueva propuesta para prohibir la venta de refrescos y alimentos chatarra a menores de edad
puente.live/diputada-magaly-lopez

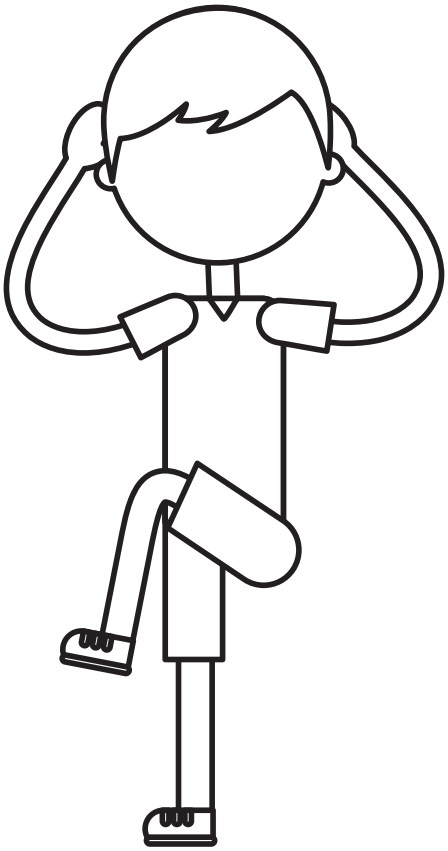
Podemos crecer...
Podemos aprender...
Podemos ser coloridos...
donde sea que estemos.

Con el inicio del año escolar, incluso si es virtual, se sentará y comenzará en una pantalla de televisión o computadora durante varias horas al día. ¡Asegúrate de encontrar tiempo para seguir moviéndote!



¿Sabías? El ejercicio aumenta la capacidad intelectual porque:

- Bombea más sangre al cerebro
- Aumenta los niveles de energía
- Mejora el humor
- Reduce el estrés
- Mejora la memoria, la atención y otras funciones de procesamiento.

¿Solo tienes 5 minutos entre clases? ¡Haga estos ejercicios durante 1 minuto cada uno para que la sangre bombee a su cerebro y ya estás listo para tu clase!

- Saltos de tijera
- marcha con las rodillas hasta el pecho,
- saltar la cuerda invisible,
- toques alternos de los dedos del pie,
- y trote en su lugar.