



#DOCENTE ESTAMOS CONTIGO



Estimadas y estimados docentes,

Ante todo, esperamos que ustedes y sus seres queridos estén gozando de una buena salud y se encuentren a resguardo en estos tiempos difíciles que estamos viviendo como sociedad.

Los efectos de la pandemia, en términos del confinamiento y el aislamiento social pueden apreciarse en no solo en la salud física, sino también a nivel de salud mental. Ahora bien, producto de la pandemia, hemos visto trastocadas nuestras rutinas cotidianas y los hábitos a los cuales estamos acostumbrados.

No obstante, hay algo que es vital para poder vivir y rendir de manera óptima en todos los ámbitos de nuestra vida, esto es, la alimentación.

Tal como ha señalado la OMS, en su campaña #SanosEnCasa, se hace necesario contar con una alimentación balanceada y saludable, para así gozar de una buena salud. Lo anterior, también en línea con prevenir y combatir las infecciones que nos puedan afectar y también recuperarse satisfactoriamente de ellas.

Es en función de lo anterior, que a continuación les presentamos una serie de recomendaciones para tener una buena alimentación en estos contextos de pandemia.



7 recomendaciones claves para una buena alimentación

1 Mantén una buena Hidratación
La buena hidratación es crucial para una buena salud. Toma entre 6 a 8 vasos de agua al día. Evita bebidas o jugos azucarados o edulcorados y bebidas alcohólicas.

3 Limita el consumo de azúcar
Limita el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.

5 Modera el consumo de alimentos de origen animal
Consumo de carne animal máximo 3-4 veces por semana y pescado 2-3 veces por semana. Utiliza preparaciones saludables (a la plancha, asado, estofado, etc)..

7 Evita alimentos procesados y comida rápida
Tienen alta densidad calórica y baja calidad nutricional, por lo que contribuyen al sobrepeso/obesidad y otras patologías asociadas.

2 Consume alimentos variados, que incluyan frutas y verduras
Escoge productos procedentes de grano entero (pastas, arroz o pan). Consume al menos 2 veces a la semana legumbres sin mezclarlas con cecinas. Prefiera frutas y verduras, de distintos tipos y colores. Puedes incorporarlas a través de preparaciones como guisos, cremas, tortillas, etc.

4 Reduce el consumo de sal
Limita el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita). Al cocinar y preparar la comida, emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos salados (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado).

6 Aumenta el consumo de frutos secos y semillas
Aportan grasas de buena calidad. Prefiere los frutos y semillas naturales, evitando los salados, fritos o endulzados. Modera la cantidad a consumir.

Queremos recomendarte este material audiovisual con el fin de orientarte con ejemplos prácticos sobre como lograr una alimentación saludable.

Recomendaciones de alimentación sana con ejemplos concretos y periodicidad recomendada

Alimentos a preferir para fortalecer el sistema inmune

<https://www.uchile.cl/multimedia/162775/recomendaciones-alimentarias-para-el-contexto-de-la-pandemia-covid-19>

https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-alimentos-mejoran-nuestra-salud-202003181017_video.html



Sabemos que el tema de la higiene de los alimentos resulta clave a la hora de asegurar una buena salud y evitar contagios, por lo que se sugiere que sigas las **cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos**. (Tips concretos).

① **Mantenga la limpieza**

② **Separe los alimentos crudos de los cocinados**

③ **Cocine completamente los alimentos**

④ **Mantenga los alimentos a temperaturas seguras**

⑤ **Use agua y materias primas seguras**

En caso de que un estudiante, familiar o tú necesite de apoyo, queremos compartir con ustedes estos contactos donde pueden acudir:

MOTIVO

Orientación psicológica para niños, niñas, adolescente y jóvenes.

Orientación psicológica y legal para el tercero protector en casos de Abuso Sexual Infantil.

Derechos Sexuales y Reproductivos.

Difundir, promover y proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Denuncias y orientación para mujeres víctimas de violencia.

Autolesiones, ideación suicida y suicidio.

Denuncias.

CONTACTO

Línea Libre

1515 / App Línea Libre

Fundación Para La Confianza

+56 9 6227 2718

Miles

+56 2 2735 7539

Defensoría de la niñez

+56 2 2497 9600

Sernameg

1455

Fund. José Ignacio **contacto@fundacionjoseignacio.org**

PDI

134

