

Alimentación saludable y Actividad física en épocas de COVID -19

**Pónganse cómodos/as,
bienvenidas/os.**

Alimentación saludable en épocas de COVID-19

1.- Planeación de compras

- Revise la comida en su casa
- Planifique todas las comidas, utilizando los alimentos que tiene en casa e identificando los que necesita comprar
- Priorice los alimentos frescos y mínimamente procesados cuando piense en las comidas para los próximos días
- Hacer una lista de compras

Guías
Alimentarias
del Ecuador



2.- En la feria

- Evite ir en momentos con grandes aglomeraciones, las comunidades pueden establecer horarios para ir.
- Mantenga una distancia de al menos 1 metro y medio de otras personas
- Antes de comenzar a comprar, asegúrese de que sus manos estén limpias y tenga cuidado de no tocar alimentos y envases que no comprará



- Evite tocarse la cara, boca y nariz mientras compra
- Concéntrese en su lista de compras, pero sustituya las frutas, verduras y verduras en la lista, si encuentra otras opciones mejores
- Evite los alimentos ultraprocesados

3.- En la casa

- Quítese los zapatos tan pronto como llegue de la calle
- Lávese las manos hasta el antebrazo o báñese, cámbiese de ropa.
- Lave las frutas y verduras y, cuando sea posible, lave los envases de alimentos o desinfectelos con alcohol, cloro o limpiador multiuso
- Coma verduras y granos de vaina para el almuerzo y la merienda, y frutas para los refrigerios. Dentro del grupo de frutas y verduras, opte por aquellas que duran más



3.- En la casa



- Beber agua segura. Mantener un buen estado de hidratación es esencial. No olvide tomar agua durante todo el día.
- Mantenga la rutina de las comidas diarias hechas en casa, evitando comidas con exceso de azúcar, grasa y sal durante todo el día
- Mantener siempre las buenas prácticas de higiene

En todas las circunstancias

Comparta todas las tareas domésticas con las personas que viven con usted. Involucre a miembros de la familia, niños en la planificación y preparación de comidas

¡Cuidado! Evite compartir utensilios como vasos y cucharas



Recuerda que la inflamación del organismo es un mecanismo de defensa para evitar daños en los tejidos. Cuando hay inflamación constante, el sistema inmune no tiene la fuerza suficiente para atacar un virus como el COVID-19.

Una mala alimentación provoca inflamación en el organismo, afectando al sistema inmune.

Alimentos que producen inflamación:

- Alimentos y bebidas ultraprocesadas
- Harinas refinadas
- Azúcares
- Grasas saturadas



Alimentos antiinflamatorios:

- Alimentos no procesados
- Frutas y vegetales
- Leguminosas
- Nueces y semillas
- Cereales integrales



Una dieta rica en nutrientes antiinflamatorios incluye:

- Ácidos grasos: Omegas 3 y 6
- Vitaminas A, C, D y E de origen natural
- Fibra soluble y no soluble
- Antioxidantes como carotenoides y flavonoides



¡Incrementa tu consumo de alimentos antiinflamatorios!

- Frutas y verduras crudas y de colores vivos
- Frijoles, lentejas, habas y garbanzos
- Maíz, amaranto, avena y arroz integral
- Vegetales de hojas verdes como quelites y espinacas



Lactancia Materna



La lactancia materna protege al bebé de enfermarse, cuando está enfermo y cuando su familia está enferma

Alimentación de adultos mayores



- La población de edad avanzada es uno de los grupos que tiene un mayor riesgo de tener la enfermedad grave de COVID-19.
- Por lo tanto, es importante adoptar medidas para reducir el riesgo de infectarse, como estar aislado.
- Estas medidas de aislamiento y distancia social para minimizar la transmisión de COVID-19 pueden ser un factor de riesgo para el empeoramiento del estado nutricional de los ancianos.
- Un peor estado nutricional puede aumentar el riesgo de complicaciones, en caso de infección por COVID-19 y, en consecuencia, de mortalidad.

Alimentación de adultos mayores



- Por lo tanto, es esencial que la población de edad avanzada mantenga una dieta sana y equilibrada, a fin de promover un estado nutricional adecuado y contribuir a la reducción de la morbilidad y la mortalidad.
- Toda la comunidad puede ayudar a que los adultos mayores accedan a alimentación saludable y agua segura, manteniendo la distancia social.

Guías Alimentarias del Ecuador





Foro

Actividad física en épocas de COVID-19

¿Qué es Actividad física?

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético.

Se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes:

- caminando,
- montando en bicicleta
- realizando actividades recreativas activas (juegos, danza, baile).
- realizando actividades cotidianas.

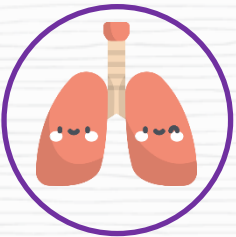
La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental.

Beneficios físicos



Mejora la digestión



Fortalece los pulmones



Promueve la salud cardiovascular



Mejora la salud de los huesos



Hace más fácil las actividades de la vida diaria

Beneficios psicológicos

Permite conocer nuestro propio cuerpo

Aumenta la relajación mental



Mejora el estado de ánimo

Fortalece el rendimiento intelectual

Favorece el autocontrol

Beneficios sociales

Mantiene una ocupación positiva del tiempo libre

Aumenta el autoestima



Incrementa la comunicación

Fomenta las relaciones sociales

Favorece el autocontrol

Actividades al interior de casa

- Ponga música y camine rápidamente la casa o subir y bajar gradas por 10 a 15 minutos, 2-3 veces al día
- Baila con tu música favorita
- Salte cuerda (si no tiene problemas articulares)
- Utiliza la bicicleta para ir de un lugar a otro

Actividades al aire libre

- Camine o trote por el vecindario, manténgase a 2 metros de distancia
- Manténgase activo en un parque cercano
- Pasear en la naturaleza para mejorar la función inmune y lávate las manos al llegar a casa
- Ir a dar un paseo en bicicleta
- Trabaje jardinería
- Juegos activos con la familia

¡Siéntate menos !Muévete más!

- Si miras TV en los comerciales levántate
- Muevete en la casa todo el tiempo
- Ayuda en los quehaceres de la casa como lavar ropa, sacar la basura, limpiar la casa
- Si no puedes caminar o pararte, intenta levantar las rodillas sentado, estirar el pie, hacer círculos con los brazos.
- Se activo en familia

¡Siéntate menos !Muévete más!

- Si miras TV en los comerciales levántate
- Muévete en la casa todo el tiempo
- Ayuda en los quehaceres de la casa como lavar ropa, sacar la basura, limpiar la casa
- Si no puedes caminar o pararte, intenta levantar las rodillas sentado, estirar el pie, hacer círculos con los brazos.
- Se activo en familia

¡Recuerda!

Actividad Física

Es cualquier movimiento corporal que lleve consigo un gasto de energía

La intensidad de la Actividad Física varía según las personas

Para niñas/os y adolescentes entre 5 a 17 años

60 minutos diarios de Actividad Física



Para adultos entre 18 a 64 años

30 minutos diarios de Actividad Física



Para adultos mayores de 64 años en adelante

30 minutos diarios de Actividad Física



¿Dónde esta la salud?

*“En el plato y en la zuela del
zapato”*



Foro