

Programa de Salud

Ruta de Promoción y
Mantenimiento de la Salud

Semanario saludable



Encuétranos en  **en vivo** como **Conectad@s desde casa por tu salud**

Lunes 14 5:00 p.m.	Navidad: historias, encuentros y tradiciones	Promotora de Salud: Isabel Álvarez - Psicóloga Invitada: Ivonne Quiroz - Mediadora de lectura
Martes 15 8:00 a.m.	Fortalecimiento de miembros superiores	Promotor de Salud: Daniel Londoño - Educador físico Implementos: toalla e hidratación
Martes 15 5:00 p.m.	Momento literario: Cuentos de navidad Compartiremos en torno a los cuentos <i>Una lección para Jaime</i> y <i>Castañas pasadas por agua</i> de Azucena Zarzuela y <i>El gigante egoísta</i> de Oscar Wilde	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Miércoles 16 8:00 a.m.	Saludanza: consciencia del cuerpo y del movimiento	Promotora de Salud: Lina Echeverri - Licenciada en danza Implementos: toalla e hidratación
Miércoles 16 5:00 p.m.	Preparaciones saludables, fáciles y divertidas	Promotoras de Salud: Valeria Duque y Natalí Cardona Nutricionistas y Dietistas
Jueves 17 8:00 a.m.	Circuitos de cardio y fuerza	Promotor de Salud: David Franco - Educador físico Implementos: toalla e hidratación
Viernes 18 5:00 p.m.	Arte para la salud: baile y danza para el bienestar	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Sábado 19 10:00 a.m.	Danza creativa para la primera infancia	Promotora de Salud: Lina Echeverri - Profesional en danza Implementos: ropa cómoda e hidratación
Sábado 19 11:00 a.m.	Baile básico	Promotora de Salud: Lina Echeverri - Profesional en danza Implementos: toalla e hidratación



Un nuevo modelo de sociedad: pacto por la salud y la vida.
Eduardo Guerrero.
Docente Facultad Nacional de Salud Pública UdeA.
Vocal de la Junta Directiva de la Asociación colombiana de salud pública

Jueves 17
11:00 a.m.

1.410 AM
Emisora Cultural
de la UdeA.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Vicerrectoría Administrativa
Facultad Nacional de Salud Pública



Navidad: historias, encuentros y tradiciones

La navidad es una **época de alegría y magia**, un tiempo para recordar y agradecer por la vida y las experiencias vividas. **Las historias materializadas en los cuentos, las novenas y los villancicos cobran un papel importante porque dan vida a las prácticas culturales y las creencias.** Las historias del árbol de navidad, el pesebre y los regalos posibilitan el encuentro y la ilusión de grandes y chicos. Te invitamos a que **esta navidad estés rodeado de tus seres queridos al calor de las palabras**, compartiendo valores y tradiciones de esta época.

A todos los *Quién de Villaquién* les encanta la navidad, pero al Grinch ¡No le gustaba nada! Un día se puso el traje de Papá Noel y con su perro disfrazado de reno y un trineo se robó todos los regalos de navidad de la villa ¿Fracasará el Grinch en su malvado plan?

« Hasta la cima del monte Crumpit, ¡mil metros de subida!

Arrastró toda la carga ¡para tirarla desde arriba!

- ¡Ay! La que les va a caer a los *Quién-*, canturreaba grinchesco,

-Cuando vean que la navidad no llega, ¡menudo chasco!

¡Ahora se estarán despertando! ¡se llevarán una sorpresa!

Seguro que al principio se van a quedar en una sola pieza.

Y después, todos los *Quién de Villaquién* se pondrán a llorar.

¡BUA! ¡BUA! -.»

Fragmento del libro
¡Cómo el Grinch robó la Navidad! de Dr. Seuss.



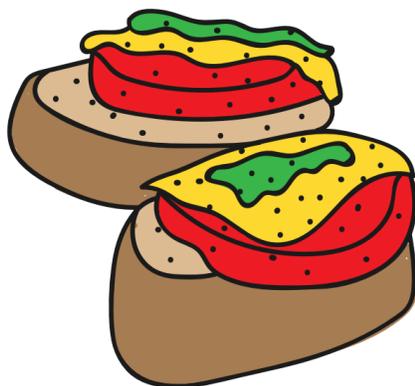


Preparaciones saludables, fáciles y divertidas

La comida suele ser una de las invitadas principales en las fechas especiales. La época decembrina, tradicionalmente, es una de éstas en las que **se comparte con los integrantes de la familia en torno a las preparaciones de diversos y deliciosos platos.**

A continuación, **te compartimos 3 fáciles, divertidas y saludables opciones** para preparar en familia durante esta época:

Montadito de tomate y pesto



Ingredientes:

- ★ Pan francés
- ★ Tomate maduro
- ★ Queso mozzarella
- ★ Pesto

Preparación de los montaditos:

1. Cortar el pan en diagonal.
2. Poner una rodaja de tomate y, luego, una lámina de queso al pan.
3. Llevar al horno durante 10 minutos, a temperatura media, hasta gratinar.
4. Agregar un poco de pesto encima al momento de servir.
5. Disfrutar.

Pesto

- ★ 100g de hojas de albahaca.
- ★ 200g queso parmesano.
- ★ 2 dientes de ajo.
- ★ 160 cc aceite de oliva extra virgen.
- ★ 75g de frutos secos: maní, nueces, almendras o piñones.
- ★ Sal y pimienta al gusto.

Preparación pesto:

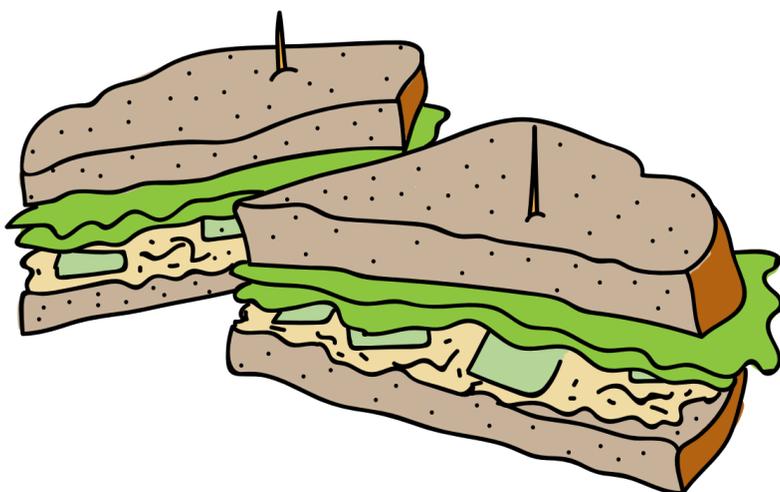
En una licuadora, vierte uno a uno los ingredientes y licua hasta alcanzar una mezcla de consistencia cremosa.

Que en las celebraciones decembrinas, el ingrediente principal sea el cuidado propio y de los otros. Por eso, te invitamos lavarte las manos de manera frecuente, utilizar adecuadamente el tapabocas, evitar las aglomeraciones y los espacios cerrados.

Sánduche de atún

Ingredientes:

- ★ Pan
- ★ Atún
- ★ Manzana verde
- ★ Miel
- ★ Kumis
- ★ Mostaza
- ★ Lechuga
- ★ Finas hierbas



Preparación:

1. Cortar la manzana en cuadros pequeños.
2. Mezclar la manzana con la miel, la mostaza, el kumis y el atún.
3. Agregar la mezcla sobre el pan con lechuga, queso y las finas hierbas.
4. Cortar el sánduche en triángulo.
5. Disfrutar.

Que en las celebraciones decembrinas, el ingrediente principal sea el cuidado propio y de los otros. Por eso, te invitamos lavarte las manos de manera frecuente, utilizar adecuadamente el tapabocas, evitar las aglomeraciones y los espacios cerrados.

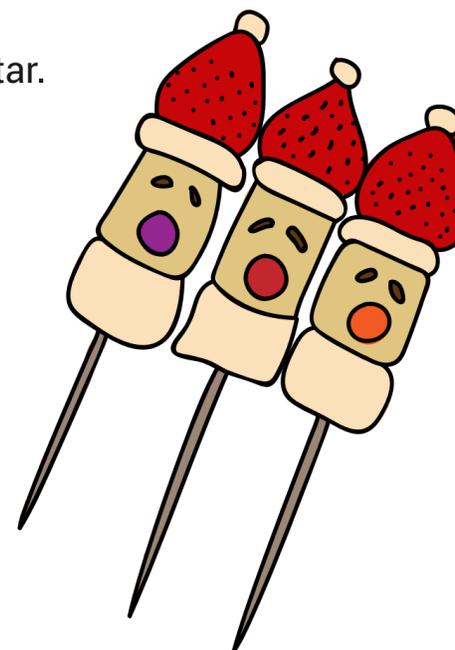
Papá Noel de frutas

Ingredientes:

- ★ Fresas
- ★ Bananos
- ★ Masmelos
- ★ Dulces
- ★ Palo de pincho
- ★ Nutella o chocolate

Preparación:

1. Insertar un masmelo blanco en el palo de pincho.
2. Poner sobre el masmelo un trozo de banano, luego otro trozo de masmelo, después una fresa y terminar con un pedazo pequeño de masmelo.
3. Hacer los ojos y la nariz con chocolate u otro dulce que prefieras.
4. Disfrutar.





Baile y danza para el bienestar

El baile y la danza, además de ser divertidos, son una manera de estar en forma, disminuir los niveles de estrés, quemar calorías, mejorar la circulación sanguínea. También, nos ayuda a tonificar los músculos y aumentar la elasticidad de las articulaciones. **Bailar es excelente para mantenernos activos, vitales, saludables.**

Te recomendamos la película *Un nuevo Comienzo*, también conocida como *Un acto de Fe* dirigida por Richard Loncraine, donde se cuenta una historia de los beneficios del baile para el cuidado de la salud.



Momento literario

Cuentos de Navidad

Los cuentos de navidad nos brindan la posibilidad de abordar **valores como la solidaridad, la generosidad, la empatía, el agradecimiento, la bondad y el compartir en familia.** De igual forma, nos aportan diversión y reflexión para acompañar esta época del año.

“... Igual que los habitantes de Animaland se volcaron con la castañera cuando iba a perder sus castañas, la familia también puede ayudar a otras personas que tengan dificultades...”

Fragmento del cuento *Castañas pasadas por agua*, de Azucena Zarzuela

