

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 05 5:00 p.m.	El duelo: generalidades y recomendaciones para su manejo	Promotora de Salud: Juliet Montoya Psicóloga y Trabajadora social
Martes 06 8:00 a.m.	Taebo	Promotor de Salud: Alejandro Arzayús - Educador físico Implementos: toalla e hidratación
Martes 06 5:00 p.m.	Momento literario: ¿Cómo puedo cuidarme y cuidar a los demás del Coronavirus? Conversación en torno a la cartilla educativa para curso de vida Niñez	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Miércoles 07 8:00 a.m.	Saludanza: consciencia del cuerpo y del movimiento	Promotora de Salud: Lina Echeverri - Licenciada en danza Implementos: toalla e hidratación
Miércoles 07 5:00 p.m.	Alimentos para el cuidado de la salud cardiovascular	Promotora de Salud: Valeria Duque Nutricionista y Dietista
Jueves 08 8:00 a.m.	Movilidad dinámica activa	Promotor de Salud: David Franco - Educador físico Implementos: colchoneta, bastón, toalla e hidratación
Viernes 09 5:00 p.m.	Arte para la salud: Cuidados en las personas adultas mayores frente a la Covid 19	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Sábado 10 11:00 a.m.	Baile básico	Promotora de Salud: Lina Echeverri - Profesional en danza Implementos: toalla e hidratación



Cuidado de la salud mental.
Mercedes Jiménez Benítez.
Docente de la Universidad de Antioquia,
Doctora en psicología clínica.

Jueves 08
11:00 a.m.

1.410 AM
Emisora Cultural
de la UdeA.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Vicerrectoría Administrativa
Facultad Nacional de Salud Pública



Para siempre

“... A veces las personas se van para siempre y nadie sabe decirte dónde están. Y necesitas encontrarles un sitio nuevo en el que puedan estar (un sitio que no sea tan lejano como las estrellas) y no tener la sensación de haber perdido algo del todo. Y piensas que quizá pueden estar en el mismo lugar en el que estuvimos antes de nacer, que, aunque no lo recuerdo, no me parece un sitio triste. Pero también siguen estando en tu cabeza, cuando cierras los ojos y los recuerdas cómo eran, en las fotografías (en las que los niños siempre somos más pequeños y los mayores son más jóvenes), en el olor de los sitios a los que ibas con esas personas y en el de algunas cosas... Siguen estando contigo, y en ti, de muchas formas. Y cada vez sientes menos pena, a pesar de que no los olvidas...”



Fragmento del cuento *Para siempre* - Camino García



Alimentación para el cuidado de la salud cardiovascular

Recomendaciones

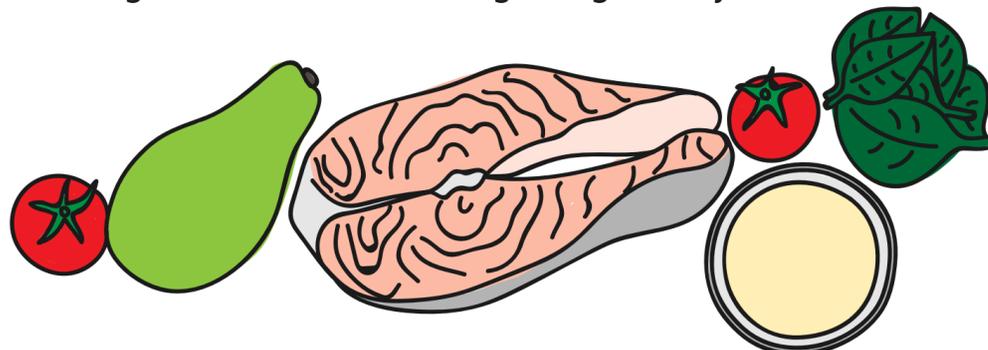
 Prepara los alimentos **al horno, hervidos, cocidos, salteados o crudos** en lugar de fritos.

 **Consume más frutas y verduras** que son fuente importante de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibras, agua y pocas calorías; al menos cinco porciones diarias

 Procura tener preparaciones con **carnes de aves sin piel, así como las carnes rojas sin grasa visible**. En lo posible, pescado dos veces a la semana.

 **Selecciona leche y yogur descremado**, estos tienen menos grasas saturadas y la misma cantidad de proteínas y calcio que los enteros.

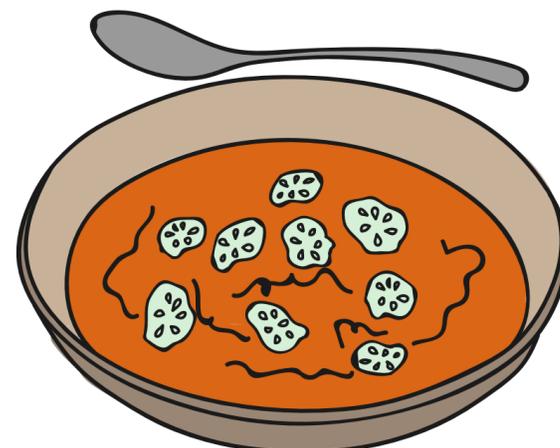
 **Utiliza aceites vegetales en las comidas**, sobre todo los que contienen gran cantidad de Omega 9 -girasol y oliva-.





Alimentación para el cuidado de la salud cardiovascular

Sopa de vegetales rostizados con calabacín crujiente



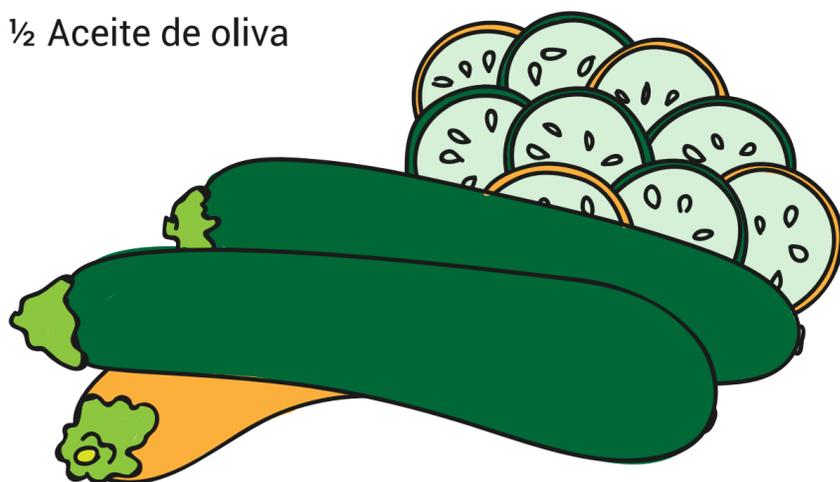
Ingredientes para la sopa:

(Para dos porciones)

-  1 Tomate maduro rojo
-  ½ Zanahoria
-  ½ Cebolla roja
-  ½ Pimentón
-  ¼ Cucharadita Paprika
-  ¼ Cucharadita Canela
-  ¼ Cucharadita Comino
-  1 Taza Caldo de pollo o vegetales
-  ½ Taza Leche descremada

Ingredientes para el calabacín

-  ¼ Calabacín amarillo
-  ¼ Calabacín verde
-  ½ Aceite de oliva



Preparación sopa:

1. Cortar todos los vegetales en cubos grandes.
2. Condimentar y mezclar homogéneamente.
3. Llevar a un sartén previamente caliente y con un poco de aceite.
4. Disponer los vegetales en una refractaria o bandeja y hornear durante 15 minutos o hasta dorar -si no tienes horno, los dejas en el sartén hasta que doren-.
5. Una vez pase el tiempo, llevar los vegetales a una olla junto con el caldo de pollo y la leche descremada, y cocinar durante 10 minutos a fuego medio bajo.
6. Llevar todo lo anterior a una licuadora y procesar hasta obtener la textura deseada.
7. Regresar a una olla y mantener caliente a fuego bajo.

Preparación calabacín

1. Cortar el calabacín muy delgado.
2. Untar un poco de aceite en un sartén procurando que quede bien distribuido.
3. Adicionar las láminas de los calabacines hasta que queden crujientes.
4. Servir la sopa con el calabacín por encima.



Cuidado de las personas adultas mayores frente a la Covid 19

Es natural experimentar emociones encontradas y algunas que nunca habías sentido en esta época de contingencia de salud pública por la Covid 19. Sensaciones como la incertidumbre, la preocupación y la angustia durante estos tiempos pueden ser recurrentes, así como tener otro tipo de afectaciones a la salud.

Es importante que **te permitas sentir y experimentar las emociones que te genera esta situación**. Por eso, te invitamos a que puedas pensar y expresar las sensaciones que te llegan en el día a día. **Hablarlo y compartir con otras personas** este tipo de experiencias, **te permitirá sentirte mejor** e intercambiar estrategias para el cuidado de tu salud.



Momento literario

¿Sabes qué son los virus? En caso de que no, te invitamos a que **tomes una libreta y empieces a indagar** qué tipo de virus existen, cómo se llaman algunos, cómo podemos prevenirlos y tratarlos, entre otras preguntas que sean de tu interés, **como si estuvieras en una exploración.**

