



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del
Estado de Puebla

#SANOENCASA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



Objetivos y temario

Objetivo	Temario
Los participantes determinarán la importancia de reforzar las medidas básicas de alimentación e higiene durante la pandemia de la COVID-19, por medio de una sesión teórico-práctica con la finalidad de reforzar el sistema inmune y por lo tanto, de evitar la enfermedad.	
1. Los participantes identificarán la relevancia de una adecuada alimentación e higiene a través de una técnica expositiva, como parte fundamental de la preservación de la salud.	Alimentación y COVID-19
2. Los participantes enunciarán los consejos básicos emitidos por la Organización Mundial de la Salud para una alimentación saludable a través del diálogo discusión para ser considerados dentro de los hábitos alimentarios diarios.	Consejos para una alimentación saludable
3. Los participantes referirán las 5 claves para la inocuidad de los alimentos de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, por medio de la exposición de estos puntos para ser incluidos dentro de los hábitos de higiene diarios.	Consejos para la higiene de alimentos
4. Los participantes reconocerán paso a paso el lavado correcto de manos a través de una técnica demostrativa con el objetivo de llevar a cabo dicha técnica como hábito indispensable para evitar la propagación de cualquier microorganismo (especialmente COVID-19).	Consejos para un correcto lavado de manos

Introducción

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.



Introducción

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Dialogar-discutir:

¿Qué consejos o tips puedes mencionar para mejorar la salud a través de la alimentación, durante la pandemia?

(30 minutos)

Técnica diálogo-discusión

Consejos para una alimentación saludable

1. Incrementar y dar variedad al consumo de verduras y frutas

- Incluir por lo menos 5 porciones al día
- Incluirlas como refrigerio
- Consumirlas preferentemente frescas, de lo contrario se pueden congelar sin perder sus propiedades
- Consumirlas crudas y con cáscara en la medida de lo posible



Consejos para una alimentación saludable



2. Si no hay disponibilidad de alimentos frescos, sustituirlos por alternativas saludables

- Pensar en adquirir alimentos que no se echen a perder fácilmente
- Entre menos agua contenga un alimento, su almacenaje durará más
- Las semillas (cereales y leguminosas) se pueden conservar fácilmente
- Alimentos deshidratados o en conserva se pueden considerar como alternativa

Técnica diálogo-discusión

Consejos para una alimentación saludable

3. Hacer colaciones y elegir alimentos sanos

- Hacer una pequeña comida a media mañana y a media tarde
- Evitar alimentos dulces, en su lugar preferir frutas
- Preferir alimentos como almendras, fruta fresca o deshidratada, verduras, etc.



Consejos para una alimentación saludable

4. Reducir el consumo de sal

- No consumir más de una cucharadita de sal al día
- Al cocinar, emplear poca sal o sustituirla por especias o hierbas de olor, no utilizar consomés en polvo
- Evitar alimentos enlatados
- Retirar el salero de la mesa para evitar consumirla
- Revisar las declaraciones nutrimentales respecto a la cantidad de sodio



Consejos para una alimentación saludable



5. Moderar el consumo de grasas

- Cocinar con aceites vegetales como de cártamo o canola, evitando el uso de manteca o mantequilla
- Evitar las carnes rojas como la de res o cerdo, prefiriendo pollo o pescado
- De consumir leche, que sea desnatada o “light”
- Evitar los pastelitos y galletas procesadas
- No freír los alimentos, cocinarlos al vapor o asarlos

Consejos para una alimentación saludable

6. Limitar el consumo de azúcar

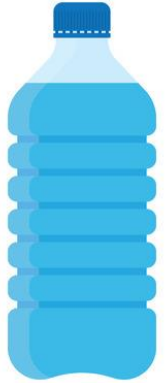
- Evitar golosinas y dulces, entre ellos, pastelitos, galletas, etc.
- Limitar el consumir refrescos, aguas de sabor, jugos o cualquier bebida que se le agregue azúcar
- Preferir frutas
- Evitar azucarar cualquier alimento



Consejos para una alimentación saludable

7. Beber suficiente agua

- Debe consumirse suficiente agua natural diario
- Su consumo debe de ser por lo menos 8 vasos de agua natural al día
- Evitar consumir bebidas azucaradas como refrescos o jugos, ya sean naturales o embotellados



Consejos para una alimentación saludable

8. Evitar consumir bebidas alcohólicas

- No protege contra la COVID-19
- No forma parte de una alimentación saludable
- Aumenta el riesgo de lesiones
- Sus efectos causan daños en el hígado, cáncer, corazón y trastornos mentales



Consejos para una alimentación saludable

9. Practicar la lactancia materna

- Siempre será el alimento ideal para los bebés
- Contiene anticuerpos que protegen al bebé
- Deberá mantenerse hasta los 2 años de edad
- Las mujeres que tengan COVID-19 podrán seguir amamantando a su bebé con las medidas higiénicas pertinentes



Consejos para la higiene de alimentos



Técnica expositiva



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Mediante demostración:

¿Cuál es la técnica correcta del lavado de manos?

(10 minutos)

Técnica demostrativa

Consejos para un correcto lavado de manos



Consejos para un correcto lavado de manos





Consejos para un correcto lavado de manos





Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre