

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA COVID-19

**DEPARTAMENTO DE VIDA SALUDABLE
COLEGIO EL SALVADOR**



Alimentación



Actualmente se recomienda reforzar el sistema inmunológico de toda la población para combatir el virus que nos afecta (Covid-19) esto se puede hacer a través del consumo de ciertos alimentos para aprovechar al máximo los beneficios de sus nutrientes.

Actividad Física



A pesar del aislamiento recomendado por las Autoridades Sanitarias, también se sugiere realizar Actividad Física para mantener nuestro organismo activo y en funcionamiento. Dentro de esta presentación, se indican opciones de entrenamiento en casa.



ALIMENTACIÓN

Consume una dieta equilibrada, variada y saludable evitando déficit de nutrientes



Incorpora legumbres, leguminosas, granos integrales y frutos secos

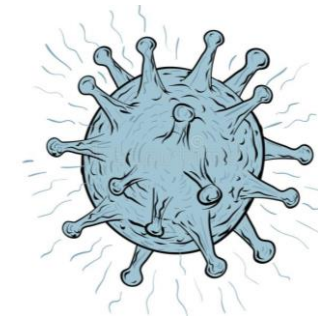
Consume frutas y verduras diariamente

Incorpora el consumo de probióticos en tu dieta diaria (yogurt natural y kéfir) así ayudas a tu microbiota intestinal y defensas inmunológicas

Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares refinados

Evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y cafeína (Puede causar deshidratación y deterioro del sistema inmune)

Evitar fumar , la nicotina es capaz de disminuir la efectividad de actuar de nuestras células inmunes

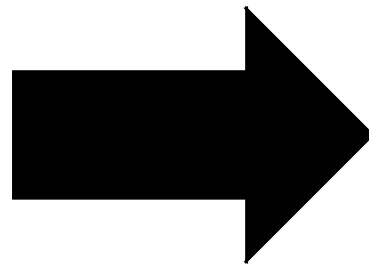


Los Alimentos y sus Nutrientes

“Es importante comer por lo menos 4 colores de verduras o frutas al día, ya que de esta forma se logra proteger al organismo de los radicales libres, sustancias tóxicas, bacterias, virus, etc.”

Otro factor importante a considerar, es que las propiedades de estos alimentos se aprovechan de mejor manera al consumirlos crudos. Esto, debido a que las vitaminas hidrosolubles –como la C y el complejo B–, algunos minerales y componentes fitoquímicos **se pueden perder o deteriorar durante la cocción.**

¿Qué tipo de alimentos
refuerzan el sistema inmune?



Los alimentos que contienen fitoquímicos son las frutas y verduras. **Dependiendo del color de ellas**, contienen distintos tipos de antioxidantes, los que protegen las células del cuerpo y mejoran el sistema inmune

· **Roja:** Tomate, manzana roja, cereza, uva roja, cebolla morada, granadas, fresa, frutilla, etc.



· **Verde:** Palta, manzana verde, kiwis, brócoli, alcachofa, cilantro, perejil, lechuga, espinaca, etc.

· **Blanca:** Plátano, pera, cebolla, coliflor, ajo, hinojo, coco, champiñón, etc.

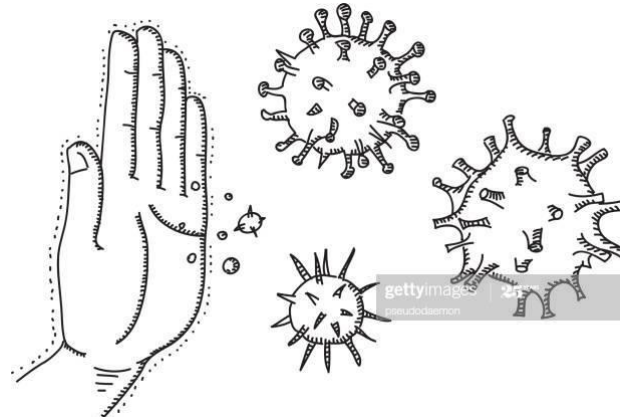
· **Púrpura/morado:** Mora, arándano, ciruela, repollo morado, uva morada, berenjena, etc.

· **Naranja/amarillo:** Mandarina, naranja, mango, durazno, melón, zapallo amarillo, choclo, papaya, damasco, zanahoria, etc.

Los alimentos que contienen **vitaminas y minerales** son:

• **Vitamina C:** Tiene un efecto antioxidante y ayuda a proteger el organismo. Los alimentos que la contienen son el pimentón rojo, kiwi, naranja, pomelo, frutilla, brócoli, pepino dulce, etc.

• **Zinc:** Ayuda a prevenir infecciones y a acortar o reducir la severidad de los síntomas del resfrío. Los alimentos que lo contienen son las ostras, y en menor grado la carne de vacuno, pollo, garbanzos, lentejas, etc.



• **Vitamina E:** Es un potente antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmune. Los alimentos que la contienen son el aceite de maravilla, aceite de oliva, avellana, almendra, maní, palta, etc. En menor grado el salmón, espinaca, espárrago, etc.

• **Selenio:** Favorece el funcionamiento del sistema inmune. Los alimentos que lo contienen son el champiñón, nuez, huevo, vegetales de hojas verdes, merluza, choritos, pollo, vacuno, etc.

Los **prebióticos** son fibras y se pueden encontrar principalmente en verduras y frutas. Llegan intactos al colon, donde se encuentran con la Microbiota intestinal y les sirven de alimento. Esto permite que el intestino tenga un sistema inmune activo y efectivo.

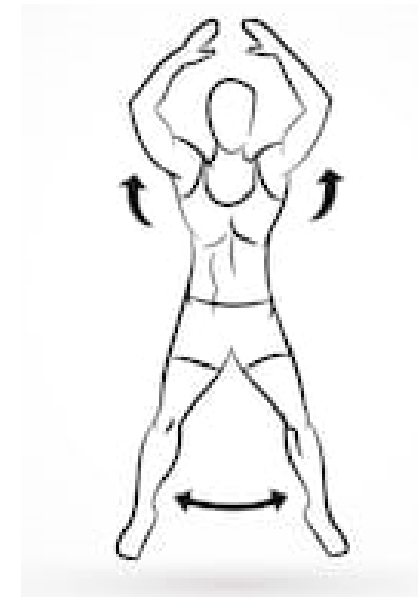
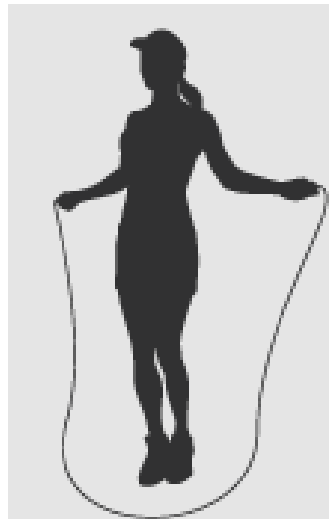
ACTIVIDAD FÍSICA

ANTES DE
ENTRENAR

MOVILIDAD

EJERCICIOS
DINÁMICOS

ESTIRAMENTOS



Antes de Entrenar

- **Adquiere un ambiente con ventilación (Flujo de aire).**
- **Procura que tu consumo de agua sea de 1,5 litros al día.**
 - **Que tu descanso al dormir sea de 8-9 horas.**
 - **Entrena 2-4 veces por semana, por ejemplo:
(Lunes-Miércoles-Viernes / Martes-Jueves / Lunes-Martes-Jueves-Viernes)**



Movilidad

Tiene por propósito combatir la rigidez producida a raíz del reposo y la inactividad obtenidos producto del aislamiento.

Buenas opciones son realizar círculos amplios y lentos con*:

- ✓ Cuello
- ✓ Hombros
- ✓ Muñecas
- ✓ Tronco
- ✓ Cadera
- ✓ Tobillos

* (1-2 Rondas / 5-8 círculos en cada sentido).

Ejercicios Dinámicos

Prefiere movimientos que requieran la utilización de todas tus extremidades, para de esa manera activar todo tu organismo.

❖ Elige 3-4 de las siguientes opciones:

- ✓ **Jumping Jacks**
- ✓ **Saltar la cuerda**
- ✓ **Skipping**
- ✓ **Taloneo**
- ✓ **Tandem**
- ✓ **Estocada con Flexión de Hombros**
- ✓ **Escaladores**
- ✓ **Skater Jumps**
- ✓ **Saltos de Estrella**

❖ Realiza 3-4 Rondas de 15-20 Repeticiones para cada ejercicio, descansando 3-5 minutos entre cada una.

Estiramientos

Ubicaremos los estiramientos para el momento previo a dormir.

❖ Beneficios:

- ✓ Disminución del estrés.
- ✓ Sensación de bienestar.
- ✓ Aumento de la flexibilidad.

❖ Puedes realizar 1-2 Rondas, manteniendo cada posición durante 15-20 segundos:

- ✓ Postura del niño.
- ✓ Postura de la cobra.
- ✓ Flexión lateral de tronco.
- ✓ Entrelazar manos por posterior.
- ✓ Tumbado en suelo y boca arriba, abrazar rodillas apoyando nuca en suelo.
- ✓ Flexión lateral de cuello.

- Nutricionista / Bárbara Fernández Caffi
- Preparador Físico / Ignacio Niklitschek Durán

