



**Chile
crece
sano**

2020-2021

GUÍA DE CHILE CRECE SANO COMO VIVIR EN PANDEMIA

Recomendaciones de Consumo de Dietas equilibradas, Salud Mental,
Teletrabajo y Ejercicio Físico en Pandemia



Chile Crece Sano es un proyecto liderado por Chilealimentos A.G.

Palabras del presidente de Chile crece Sano

06



Sr. Felipe Lira Ibañez

Esta Guía representa un aporte del sector alimentario al fomento de los estilos de vida saludables de todas las familias.

Es una selección que, en un solo ejemplar, entrega recomendaciones nutricionales, de salud mental, teletrabajo, ejercicio físico y cómo evitar desperdicios de alimentos en el hogar.

El contenido está basado en fuentes científicas nacionales e internacionales relacionadas a la salud así como en organismos internacionales de la alimentación.

Está dedicada a la familia y los trabajadores para ser usada como un Manual Práctico y de fácil lectura, por lo cual su contenido es apoyado con ilustraciones y un diseño lúdico.

De esta forma Chile Crece Sano brinda orientación tanto a sus asociados como a todos los lectores, una clara orientación para fomentar estilos de vida saludable para vivir en Pandemia.

ÍNDICE

01

DIETAS EQUILIBRADAS

pág. 08



02

SALUD MENTAL

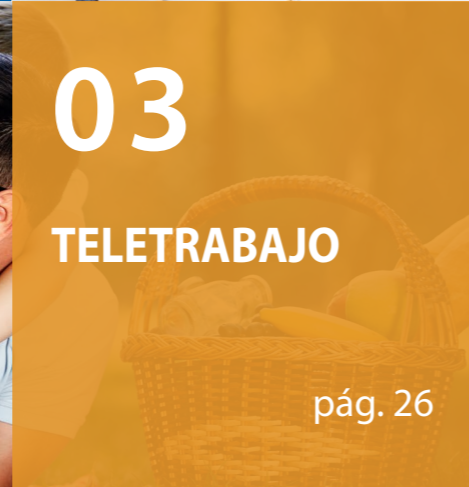
pág. 16



03

TELETRABAJO

pág. 26



04

EJERCICIO FÍSICO

pág. 32



05

ANEXO

pág. 36



01

DIETAS EQUILIBRADAS

Que fortalecen la inmunidad en pandemia según la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de Harvard.

02

SALUD MENTAL

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Chile para fortalecer la Salud Mental.

03

TELETRABAJO

Consejos para un teletrabajo efectivo durante COVID-19.

04

EJERCICIO FÍSICO

Orientaciones de ejercicio físico en casa.

05

ANEXO

Alimentación en tiempos de COVID19 -10 consejos FAO para conservar tu comida y no desperdiciarla.

INTRODUCCIÓN

Esta Guía reúne en un solo ejemplar sugerencias de variados temas que se tornan relevantes para vivir saludablemente en Pandemia.

El contenido está basado en fuentes científicas nacionales e internacionales relacionadas a la salud.

Está dedicada a la familia y los trabajadores para ser usada como un Manual práctico y de fácil lectura, por lo cual su contenido es apoyado con ilustraciones y un diseño lúdico.

La Guía representa un aporte de Chile Crece Sano para el fomento de los estilos de vida saludable.

La aparición de la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19) ha generado gran preocupación en la población, especialmente por el incremento en número de casos detectados en el mundo entero y en nuestro país, sumado a los rebrotes que han vuelto a los ciudadanos al confinamiento obligatorio.



Las siguientes sugerencias se enfocan en orientar a las personas sobre el consumo de dietas equilibradas, informar sobre la relación entre nutrición e inmunidad. Adicionalmente la presente Guía, orienta sobre cómo mantener una salud mental adecuada de niños, adolescentes, adultos y tercera edad en pandemia, así como entregar consejos prácticos a personas que hacen teletrabajo. Finalmente orienta sobre cómo realizar ejercicios físicos en casa y sugiere sitios webs para apoyar la actividad física para todo público.

Los contenidos surgen de una recopilación de antecedentes provistos por la Organización Mundial de La Salud³ y su Programa de Nutrición con Foco en COVID-19¹, Ministerio de Salud de Chile², La Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard



1.<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

2.https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf

3.<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/13/pregunte-al-experto-el-rol-de-la-dieta-y-los-suplementos-nutricionales-durante-covid-19/>

Dietas equilibradas

Qué elementos fortalecen la inmunidad en pandemia según la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de Harvard.

01

- Es sabido que las personas que consumen una dieta bien balanceada tienden a ser más saludables con sistemas inmunes más fuertes y menor riesgo de enfermedades crónicas y enfermedades infecciosas.

- Por ello La Organización Mundial de la Salud, estableció las siguientes sugerencias⁴ para el consumo de dietas equilibradas en Pandemia, a continuación se presenta una selección.



Consumir una variedad de alimentos todos los días

Para obtener las vitaminas, minerales, fibra dietética, proteínas y antioxidantes que tu cuerpo necesita.



Consumir frutas y verduras

No cocine demasiado las verduras y frutas, ya que esto puede conducir a la pérdida de vitaminas importantes. Prefiera frutas y verduras frescas, también puede consumirlas congeladas, enlatadas o secas.



Consumir legumbres

Por ejemplo, lentejas, porotos, garbanzos en guisos o ensaladas.



Beber suficiente agua

El agua es esencial para la vida. Transporta nutrientes y compuestos en la sangre, regula la temperatura del cuerpo, elimina los desechos y lubrica y amortigua las articulaciones. Beba entre 8 y 10 vasos de agua todos los días. El agua es la mejor opción, pero también puede consumir otras bebidas, frutas y verduras que contienen agua, por ejemplo, jugo de limón (diluido en agua y sin azúcar), infusiones de frutas (sin azúcar).



Comer cantidades moderadas de grasa y aceite.

Consuma grasas no saturadas que se encuentran en el pescado, la palta, el aceite de oliva, la soja, la canola, el girasol y aceites de maíz. Según la actividad diaria de cada uno y el gasto energético, se recomienda consumir de 2 a 3 porciones al día de productos lácteos enteros, semi descremados o descremados según las necesidades de cada persona.

4. <http://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/campaigns/nutrition-for-adults-during-covid-19.html>



Consumir frutos secos

Consumir frutos secos, por ejemplo 1 puñado de almendras enteras o nueces por día.



Consumir pescados

Importante fuente de proteínas y omega 3, consumir 2 veces por semana.



Consumir carnes rojas y blancas

Las primeras se pueden comer 1 a 2 veces por semana y las de ave 2 a 3 veces



Verduras crudas y frutas frescas

Para las colaciones elija verduras crudas y frutas frescas.

1.2 FORTALECIENDO LA INMUNIDAD EN PANDEMIA

SEGÚN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD



La Escuela de Salud Pública de Harvard ha entrevistado al Dr. Wafaie Fawzi, Dr. Walter Willett, y el estudiante doctoral, Dr. Ibraheem Abioye.⁵ Aquí se presentan una selección de sus respuestas de acuerdo a la relación entre nutrición e inmunidad.

¿Cuál la relación entre nutrición e inmunidad?

- ✓ Es imperativo que todos **prestemos atención a nuestra dieta y estado nutricional durante la actual pandemia de COVID-19.**
- ✓ El curso clínico de la enfermedad de COVID-19 tiende a ser **más grave entre las personas mayores y entre las personas con enfermedades crónicas.**
- ✓ Enfermedades como **la diabetes, la hipertensión, y el cáncer están relacionados con la nutrición y con el estilo de vida.**
- ✓ Las cantidades adecuadas de **minerales y vitaminas proporcionadas por una dieta saludable ayudan a asegurar una respuesta adecuada del sistema inmune.**

⁵<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/13/pregunte-al-experto-el-rol-de-la-dieta-y-los-suplementos-nutricionales-durante-covid-19/>

Relación entre Nutrición e infección

QUE SERÍA IMPORTANTE CONSIDERAR

Hay muchos estudios que evalúan la **ingesta de nutrientes específicos en relación con otras infecciones**. Aquí algunos ejemplos:

El Zinc

- ✓ **Los niveles inadecuados de zinc limitan la capacidad del individuo para desarrollar una respuesta inmune adecuada**⁶
- ✓ **La suplementación oral con zinc reduce la tasa de incidencia de infecciones agudas** del tracto respiratorio en un 35%, acorta la duración de los síntomas similares a la gripe en aproximadamente 2 días, y mejora la tasa de recuperación.⁷⁻⁸
- ✓ Se recomienda el consumo de alimentos ricos en zinc como por ejemplos **mariscos, carnes rojas, derivados lácteos, huevos y los cereales integrales**.

6. Read SA, Obeid S, Ahlenstiel C, Ahlenstiel G. The role of zinc in antiviral immunity. *Advances in Nutrition*. 2019 Jul 1;10(4):696-710

7. Roth DE, Richard SA, Black RE. Zinc supplementation for the prevention of acute lower respiratory infection in children in developing countries: meta-analysis and meta-regression of randomized trials. *International journal of epidemiology*. 2010 Jun 1;39(3):795-808.

8. Chien CT, Chang WT, Chen HW, Wang TD, Liou SY, Chen TJ, Chang YL, Lee YT, Hsu SM. Ascorbate supplement reduces oxidative stress in dyslipidemic patients undergoing apheresis. *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology*. 2004 Jun 1;24(6):1111-7

Vitamina C

- ✓ **Actúa como un antioxidante**, limitando la inflamación y el daño del tejido asociado con las respuestas inmunológicas.⁹
- ✓ **La suplementación con vitamina C reduce significativamente la incidencia de infecciones del tracto respiratorio**.¹⁰
- ✓ También se ha estudiado la **eficacia de la vitamina C en pacientes hospitalizados** admitidos por una amplia variedad de condiciones incluyendo sepsis, complicaciones postoperatorias, quemaduras, contusiones pulmonares, y condiciones cardíacas.¹¹
- ✓ **Reduce la duración de la estancia en la unidad de cuidados intensivos** y la necesidad de ventilación mecánica en estos pacientes.¹²



9. Chien CT, Chang WT, Chen HW, Wang TD, Liou SY, Chen TJ, Chang YL, Lee YT, Hsu SM. Ascorbate supplement reduces oxidative stress in dyslipidemic patients undergoing apheresis. *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology*. 2004 Jun 1;24(6):1111-7.

10. Hemilä H, Louhiala P. Vitamin C for preventing and treating pneumonia. *Cochrane database of systematic reviews*. 2013

11. Wang Y, Lin H, Lin BW, Lin JD. Effects of different ascorbic acid doses on the mortality of critically ill patients: a meta-analysis. *Annals of intensive care*. 2019 Dec 1;9(1):58.

12. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C can shorten the length of stay in the ICU: a meta-analysis. *Nutrients*. 2019 Apr;11(4):708.

Vitamina D



- ✓ **Reduce las probabilidades de desarrollar infecciones agudas del tracto respiratorio la mayoría de las cuales se asume que se deben a virus** en un 12% a un 75%.¹³⁻¹⁴⁻¹⁵⁻¹⁶
- ✓ Estos estudios incluyeron tanto la gripe estacional como la gripe pandémica causada por el virus H1N1 en **el efecto benéfico de la suplementación se observó en pacientes de todas las edades**, y en personas con enfermedades crónicas pre-existentes.¹⁷
- ✓ Entre los infectados, los síntomas de la gripe fueron menores y la recuperación fue más temprana si habían recibido una dosis de vitamina D superior a 1,000 UI.¹⁸ Los beneficios fueron relativamente mayores en individuos con deficiencia de vitamina D que en aquellos con niveles adecuados de vitamina D.
- ✓ **Los adultos mayores tienden a ser deficientes de estos micronutrientes, y por lo tanto pueden obtener el mayor beneficio de la suplementación.**¹⁹⁻²⁰

13. Charan J, Goyal JP, Saxena D, Yadav P. Vitamin D for prevention of respiratory tract infections: A systematic review and meta-analysis. *Journal of pharmacology & pharmacotherapeutics*. 2012 Oct;3(4):300.

14. Urashima M, Segawa T, Okazaki M, Kurihara M, Wada Y, Ida H. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *The American journal of clinical nutrition*. 2010 May 1;91(5):1255-60.

15. Gysin DV, Dao D, Gysin CM, Lytvyn L, Loeb M. Effect of vitamin D3 supplementation on respiratory tract infections in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS one*. 2016;11(9)

16. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, Dubnov-Raz G, Esposito S, Ganmaa D, Ginde AA, Goodall EC. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*. 2017 Feb 15;356:i6583.

¿Existe un rol para los suplementos nutricionales

EN LA PANDEMIA DE COVID?

Actualmente, es probable que la pandemia de COVID-19 ponga a muchos individuos en riesgo de inseguridad alimentaria y dificulte aún más el consumo de una dieta saludable.

Esto se vuelve cada vez más probable si las estrategias para reducir la infección no consideran esfuerzos para garantizar la distribución y acceso efectivos de suministros esenciales, o si la pandemia afecta la productividad del sector agrícola.

Aunque no estamos al tanto de información de calidad sobre los efectos de suplementos nutricionales en el riesgo o gravedad de COVID-19, la evidencia existente indica que:



Tomar un suplemento multivitamínico o multi-mineral estándar como una medida de seguridad nutricional es razonable.



Suplementos de varios nutrientes puede reducir el riesgo o la gravedad de algunas infecciones virales, especialmente en personas con fuentes dietéticas inadecuadas.



Estos suplementos son relativamente accesibles y es una forma conveniente de llenar y mantener las reservas de micronutrientes.

17. Arihiro S, Nakashima A, Matsuoka M, Suto S, Uchiyama K, Kato T, Mitobe J, Komoike N, Itagaki M, Miyakawa Y, Koido S. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza and upper respiratory infection in patients with inflammatory bowel disease. *Inflammatory bowel diseases*. 2019 May 4;25(6):1088-95

18. Zhou J, Du J, Huang L, Wang Y, Shi Y, Lin H. Preventive effects of vitamin D on seasonal influenza A in infants: a multicenter, randomized, open, controlled clinical trial. *The Pediatric infectious disease journal*. 2018 Aug 1;37(8):749-54.

19-20. Prasad AS, Beck FW, Bao B, Fitzgerald JT, Snell DC, Steinberg JD, Cardozo LJ. Zinc supplementation decreases incidence of infections in the elderly: effect of zinc on generation of cytokines and oxidative stress. *The American journal of clinical nutrition*. 2007 Mar 1;85(3):837-44.

Salud mental

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Chile para fortalecer la Salud Mental.

02

- La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social ni emocionalmente.

Esta sección de la guía entrega algunas recomendaciones para cuidar del bienestar de todos en estos días.

- Estas consideraciones de salud mental fueron recopiladas desde el Departamento de la OMS de Salud Mental y Uso de Sustancias, como mensajes dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19. También se ha considerado la Guía Práctica de Bienestar Emocional Cuarentena en tiempos de COVID-19 del Ministerio de Salud de Chile.

2.1 Mensajes Dirigidos a Diferentes Grupos Clave

2.1.1 POBLACIÓN GENERAL

- ✓ La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) ya ha afectado, y es probable que siga afectando, a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo.
- ✓ Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedente de cualquier país.
- ✓ Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad.
- ✓ Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.

✓ No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “casos de COVID-19”, las “víctimas”, las “familias de COVID-19” o los “enfermos”. Se trata de “personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”, “personas que se están recuperando de COVID-19” y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos.

✓ Es importante separar a la persona de tener una identidad definida por COVID-19, para reducir el estigma.

✓ Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia.

✓ **Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos.**

✓ Busque actualizaciones de la información una o dos veces al día, a horas específicas. El flujo repentino y casi constante de noticias acerca de un brote epidémico puede hacer que cualquiera se sienta preocupado.

✓ **Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea.**



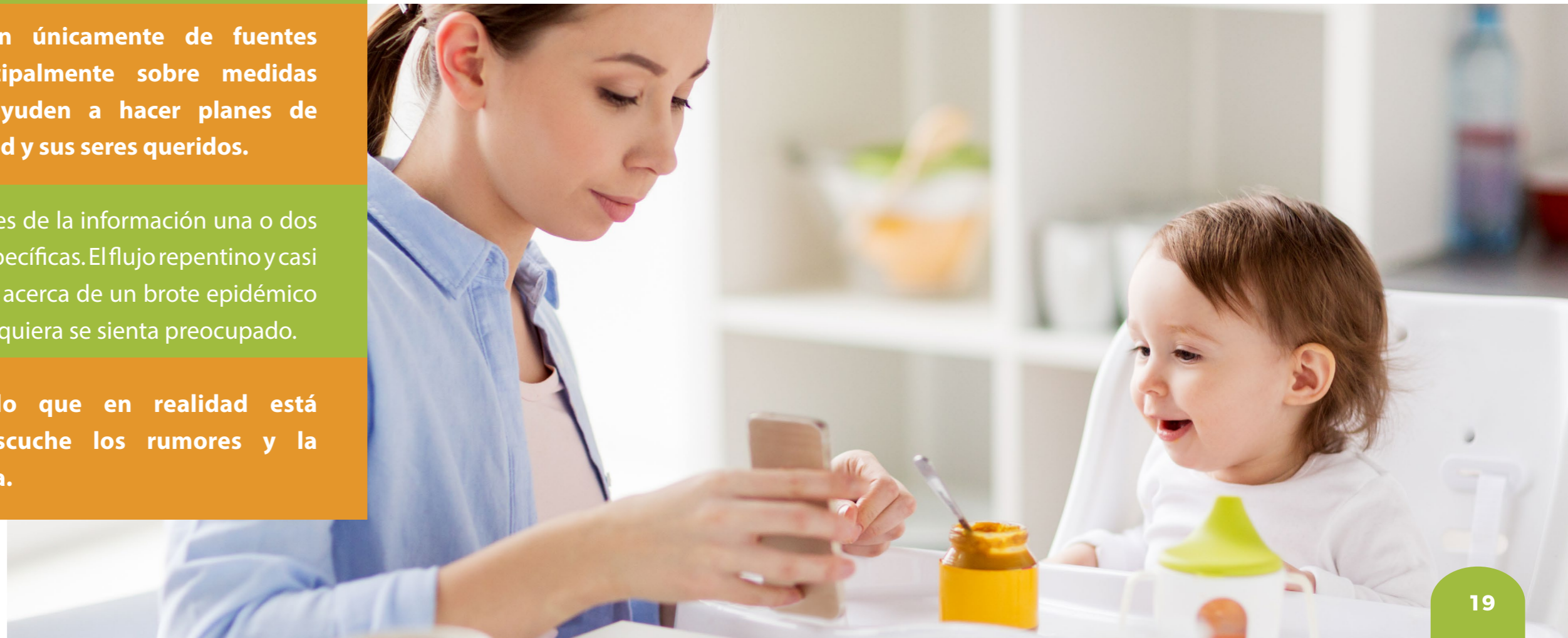
Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad



Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19, por ejemplo, historias sobre las personas que se recuperaron o que cuidaron a un ser querido durante la recuperación y que estén dispuestas a hablar sobre esta experiencia.



Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.





Niños y Adolescentes

2 . 1 . 2

- ✓ **Evite su exposición a noticias y redes sociales.** La mayoría de la información que circula no está pensada para este público. Conversen sobre la situación y responda a sus preguntas de manera clara y sencilla.
- ✓ **Considere que este tiempo también es de estrés para ellos. Sea paciente, acoja sus reacciones o mayor demanda de atención.**
- ✓ El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en las personas y también según la edad. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.
- ✓ **En la medida que puedan expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados.**

- ✓ **Intente mantener las rutinas y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento. Las rutinas también transmiten seguridad.** Aproveche para esto las redes sociales, hay muchas actividades disponibles en internet. Una buena idea es hacer en familia un panel con actividades individuales y compartidas.
- ✓ No les sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares. **Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades.** Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares on line.
- ✓ Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores, asegúrese que estén en contacto permanente con ellos (mediante teléfono o redes sociales).
- ✓ **Si es posible, trate de alternar en el día su cuidado y atención. Establezca turnos con los otros cuidadores que estén en casa.**





Sugerencias para distraerte

Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:

- ✓ Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puede hacer algo.
- ✓ Distraerte es una acción que puede realizar y escoger de acuerdo a sus gustos e intereses. La idea es que cada día dedique un tiempo para crear distracciones.

**Cosas sobre las que puedo
Hacer algo**



**Cosas sobre las que
No puedo hacer nada**



Mantente en Conexión con tus amistades

DE FORMA CREATIVA

Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho aun si utilizas la creatividad entre amigos. Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos, compartan tips.

Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, pues tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.

Aprovecha el tiempo

- ✓ Tal vez te faltaba el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro.

Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto utilizando el tiempo libre que ahora tienes. Es una forma productiva de cuidar tu salud.

- ✓ Chequea siempre la información y no difundas rumores
- ✓ Busca cuentas y canales oficiales para informarte.
- ✓ Cada vez que recibas un mensaje, chequea que sea verdadero antes de Re enviarlo.
- ✓ La información oficial se sube de manera periódica en la web. Si no sabes cómo hacerlo, pide a un adulto de confianza que te ayude.

Personas Mayores

2 . 1 . 3

✓ Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote o mientras están en cuarentena.

✓ **Suministre apoyo práctico y emocional por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud.**

✓ **Transmita datos sencillos acerca de lo que está pasando y suministre información clara sobre la manera de reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas con o sin deterioro cognitivo puedan entender.**

✓ Repita la información cada vez que sea necesario.

✓ Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente; es posible que también resulte útil transmitir información por escrito o por medio de imágenes.

✓ **Haga que la familia y otras redes de apoyo participen en aportar información y ayúdeles a practicar las medidas preventivas (por ejemplo, lavado de las manos, etc.).**

✓ Si usted tiene una afección de salud subyacente, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que esté usando actualmente.

✓ **Active sus contactos sociales para que, de ser necesario, le brinden asistencia.**

✓ Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda práctica si la necesita, como la manera de llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica.

✓ **Asegúrese de tener al menos dos semanas de toda la medicación regular que pueda necesitar.**

✓ **Aprenda ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa, en cuarentena o en aislamiento para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.**

✓ Mantenga la rutina y los horarios habituales en la medida de lo posible o ayude a crear nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, la limpieza y las tareas domésticas diarias, y otras actividades como cantar y bailar. Mantenga contacto regular con sus seres queridos (por ejemplo, por teléfono o de otra manera).



Teletrabajo

Consejos para un teletrabajo efectivo durante Covid-19.

03

Cuando no se acostumbra trabajar desde la casa, esta nueva actividad puede generar estrés o tensión, para lo cual es posible tomar algunas medidas para prevenirlo:

- **Acordar tiempos protegidos de desconexión, donde el trabajador o trabajadora no sea requerido para responder a solicitudes laborales.**
- **Aprender a distanciarnos psicológicamente del trabajo** en los momentos de desconexión.
- **Resguardar esos espacios libres de trabajo para disfrutar de los otros** ámbitos de nuestra vida en el hogar.

Recomendaciones para el autocuidado y teletrabajo

Preparar el Trabajo

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Defina previamente el lugar físico donde va a trabajar dentro de su hogar.
- ✓ Informe a los demás en casa que ese espacio será su "oficina", aun cuando sea el comedor u otro espacio común.
- ✓ Previamente, deje su espacio lo más limpio y ordenado posible, como lo haría en su lugar habitual de trabajo.

Que evitar

- ✗ Idealmente no trabaje en la misma habitación donde duerme. Si es el único espacio con el que cuenta, evite trabajar en la cama. Así podrá generar un límite entre el trabajo y el descanso.



Durante la Jornada Laboral

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Planifique lo que realizará día a día. Una propuesta es dividir la mañana en dos, luego el almuerzo y hacer lo mismo por la tarde.
- ✓ Genere productos de avance diarios alcanzables, que permitan el seguimiento efectivo de las tareas a desarrollar.
- ✓ Genere objetivos con un plan de avance alcanzable, ya sea diario, semanal o mensual.

Que evitar

- ✗ Durante los bloques de descanso de la mañana y la tarde, intente no dedicarse a tareas del hogar y respete el tiempo programado para la pausa.
- ✗ No planifique sus productos y tareas como si estuviera en su lugar de trabajo habitual. Los tiempos en casa no corren de la misma forma.

Comenzando la Jornada Laboral

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Trate de seguir su rutina habitual previa al trabajo, como ducharse y cambiarse de ropa.
- ✓ Ordene y disponga su lugar de trabajo.
- ✓ Prepárese un café o una colación durante la mañana tal como lo haría en su lugar de trabajo.

Que evitar

- ✗ No trabaje en pijama ni se salte el desayuno.





Bloques de descanso o pausa

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Utilice el almuerzo como una pausa y trate de hacerlo en un lugar diferente del espacio de trabajo.
- ✓ Al sentir alguna señal de agotamiento, pérdida de concentración o fatiga, haga una pausa.
- ✓ Realice pausas de unos minutos, con actividades de estiramiento, salir del lugar destinado para el trabajo, caminar unos minutos o comer algo saludable.

Que evitar

- ✗ No se recomienda reemplazar las pausas por alguna actividad doméstica.



Fin de la Jornada Laboral

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Guarde todo lo que tenga relación con el trabajo, cerrando el computador o Notebook.
- ✓ Deje por escrito las tareas pendientes o las ideas que retomará al día siguiente.

Fines de Semana

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Planifique o proyecte actividades de ocio, como leer, ordenar o revisar cosas del hogar que había pospuesto por tiempo, hacer ejercicio físico en casa, entre otras.
- ✓ Respire, descanse y duerma.
- ✓ Mantenga un itinerario para dormir. Trate de despertarse y acostarse al mismo tiempo. Nuestro reloj corporal, o ritmo circadiano, regula las sensaciones de somnolencia y de estar despiertos cada día. Tener un horario de sueño consistente mantiene el ritmo circadiano en equilibrio para que podamos entrar en un sueño más profundo y de descanso.

Que evitar

- ✗ No realice tareas asociadas al trabajo y dedique su tiempo al descanso y a generar actividades dentro del hogar.



Ejercicio físico

Orientaciones de ejercicio físico en casa.

04

4.1 Manténgase en Movimiento

- ✓ Planifique tiempo para hacer ejercicio u otras actividades físicas divertidas (de lo contrario, es posible que no las haga).
- ✓ Anime a la familia o a usted mismo/a para caminar en el vecindario cuando el clima lo permita, y practique distanciamiento social (al menos 1.5 metros) de distancia de otras personas que están afuera).
- ✓ El aire fresco combinado con la actividad aeróbica moderada puede ayudar a despejar la mente, aumentar los niveles de energía, reducir la presión arterial, mejorar la digestión, y reducir el estrés.
- ✓ Caminar o correr en un día soleado de primavera no solo es agradable, sino que también puede aumentar sus niveles de vitamina D.



4.2 Sugerencias de sitios web relacionados

- ✓ Hay un sinnúmero de recursos para hacer ejercicios de forma virtual que son libres de costo
- ✓ Descargue aplicaciones de acondicionamiento o "fitness" libres de costo en su smartphone o tableta, o visite YouTube y busque su entrenamiento favorito: yoga, entrenamiento de fuerza, baile, pilates, caminar, entrenamiento en intervalos de alta intensidad, o kickboxing. Varios centros de acondicionamiento y entrenadores están ofreciendo entrenamientos transmitidos en vivo en Instagram que proveen una experiencia a tiempo real que ayudan a mejorar las conexiones sociales.



Piense de forma creativa: para hacer ejercicio no tiene que seguir un video o ir a correr. Aprenda a moverse de una forma creativa dentro de la casa durante el día, aún cuando tenga un espacio limitado para moverse.

Anexo

Alimentación en tiempos de COVID19 -10 consejos FAO para conservar tu comida y no desperdiciarla.

05



10

consejos FAO para conservar tu comida y no desperdiciarla

ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE COVID



Lo primero que entra, es lo primero que sale

Los alimentos más próximos a vencer deben quedar en la parte más delantera de la heladera o de la despensa.



No pierdas la cadena de frío

Al comprar productos frescos que requieren refrigeración, no dejes que pasen más de 2 horas a temperatura ambiente, así evitarás disminuir su vida útil.



Usa envases herméticos en la despensa

El uso de envases de vidrio o plástico duro evita que ingresen insectos y un posible desperdicio por contaminación.



El congelar es tu gran aliado

Divide los alimentos en porciones, descongela solo lo que utilizarás. Si congelas un producto cocido, solo puedes recalentarlo 1 vez. Si congelas un producto crudo, puedes congelarlo, luego cocerlo y guardarlo 1 vez más en el congelador.



Conserva harinas, aceites, granos, fideos, arroz y especias en lugares secos, bien ventilados, oscuros

Aunque de fácil acceso para la limpieza y desinfección.



6



Conserva tus ensaladas en recipientes herméticos

Las ensaladas que prepares guárdalas en frascos de vidrio o herméticos – sin aliñar– dentro de la heladera. Se pueden mantener frescas durante 4 a 5 días.

8



No dejes la comida cocida a temperatura ambiente

Los alimentos recién cocidos que no se consumirán inmediatamente, deben ir a la heladera. Evita dejarlos a temperatura ambiente, pero no los guardes calientes: baja la temperatura del recipiente sumergiéndolo en agua fría con hielo.

7



Descongela de la manera correcta

Planifica con tiempo: traspasa tus alimentos del congelador a la heladera y deja que se descongelen ahí. Si estás en apuros, descongélalos bajo un chorro de agua fría (potable).

9



Guarda tus papas... junto a una manzana

Conserve las papas en un lugar oscuro y en bolsas de papel, junto a una manzana para evitar que les salgan brotes. No las guardes con cebollas; estas desprenden un gas que las deteriora rápidamente.

10

Plátanos en plástico; frutos rojos con vinagre

Puedes conservar los plátanos en la heladera envueltos con un film plástico; se pondrán negros por fuera, pero por dentro conservarán su textura y color. También los puedes congelar para usar en batidos. Aumenta la conservación de los frutos rojos al remojarlos en un recipiente con 1 parte de vinagre blanco o de manzana y 10 partes de agua; luego enjuágalos, escúrrelos y consévalos en la heladera.





**Chile
crece
sano**

2020-2021



Chile Crece Sano es un proyecto liderado por Chilealimentos A.G.