

ABRIL 2020

Orientaciones para mantener el Estilo de Vida Saludable a través de la actividad física y Alimentación Saludable en tiempo de COVID-19

Tener que estar en casa y modificar nuestras rutinas no tiene que ser un impedimento para mantener un estilo de vida Activo y Saludable

Guías claves para actividad física segura para todos los grupos de edad

- Elija una actividad física apropiada a su estado físico y su condición actual de salud, algunas actividades son más seguras que otras.
- Prefiera actividades que puedan realizarse en casa como: labores de casa, subir escaleras, saltar lazo, bailar, entre otros.
- Recuerde que la actividad física es más simple que practicar deportes. La actividad física implica básicamente gastar energía e incrementar levemente la rapidez con la que late su corazón.
- Use ropa y zapatos cómodos, tenga a la mano agua para hidratarse a sorbos pequeños y continuos durante toda la actividad física realizada.
- Aumente gradualmente la intensidad de la actividad física. Puede iniciar con actividades que requieran poco esfuerzo o tiempo e ir avanzando poco a poco para dedicarles más tiempo o para hacer actividades que requieran más esfuerzo.
- Identifique sus riesgos, pero confíe en que la actividad física puede ser segura para casi todos.
- Evite también la actividad física si está experimentando problemas de salud, si padece una enfermedad crónica que se lo impida o si sabe, por experiencia propia o por indicación de un médico que solo puede hacerla con supervisión

Fuente: Adaptadas de las Guías de Actividad Física para americanos 2018

Es importante recordar que:

Niños en edad preescolar y menores	-Propicie actividades que incluyan movimiento a lo largo del día -Como adultos (padres y cuidadores) deberíamos involucrarnos con ellos en juego activo, incluyendo variadas actividades que reten sus destrezas, la diversión y la creatividad -Los menores de 2 años no deberían estar expuestos a pantallas, para los mayorcitos limite su tiempo a máximo 2 horas por día
Niños y adolescentes (6 a 17 años)	- Ayúdelos a ser activos ciertos momentos del día, pueden ser actividades continuas o fraccionadas tratando que logren sumar por lo menos 1 hora de movimiento diario. -Motive y propicie actividades que reten su sistema cardiovascular, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad.
Adultos entre 18 y 64 años	- Muévete más, siéntese menos, cada minuto cuenta. -Trate de acumular el mayor tiempo de movimiento a la semana, la mayoría de días de la semana. -Fíjate metas en tiempo o por pasos dados a lo largo del día, la meta son 10 mil pasos al día, hay aplicaciones de celular que te los pueden contar -Reta tu fuerza, la coordinación y la flexibilidad -Recuerde que la actividad física reduce el estrés y produce bienestar
Adultos Mayores de 65 años	-Muévete más siéntate menos -Realiza la llamada telefónica de pie, interrumpe tus actividades sentado para hacer caminatas durante varios momentos del día -Reta tu equilibrio, tu fuerza y la coordinación a través de las actividades que haces durante el día -Ponte atento a tu postura



Muévase más en su hogar.

-Aproveche para generar momentos de diversión.

-La participación directa de papá y mamá con otras personas adultas entusiastas actúan como modelos de rol para los más pequeños. Pídales a sus hijos que lo ayuden con las tareas activas.

-Promueve entre tu familia y conocidos sentimientos de seguridad y de confianza para realizar actividades físicas diversas.

-Elija actividades sin coacción y que sean divertidas para todos los miembros de la casa, formule metas o retos de actividad física que sean alcanzables y realistas.




ACTIVIDADES

<p>Ligeras: Juegos de mesa, actividades de cuidado personal, barrido o trapeado suave, llevar la basura, cocinar o preparar alimentos, juegos de equilibrio, estiramiento, yoga o pilates, evite el uso del control remoto o mezcladores eléctricos</p>	<p>Moderadas: Tocar percusión (bongo, conga, batería), correr, jugar con niños, bajar escaleras, sentadillas frente al TV, competencia de abdominales, lavandería, colgar, lavar la ropa a mano, jugar con animales, transportar, cargar / descargar, cortar el césped</p>	<p>Vigorosas: Juegos que te reten a bailar, Circuitos que incluyan flexiones de brazos, abdominales, saltos y paso de obstáculos, camina o usa las escaleras transportando objetos con peso moderado, Salto la soga</p>
--	---	--

Pirámide de Actividad Física



Recomendaciones para alimentarse sanamente en casa

<p>Niños y Niñas pequeños</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Si en casa hay niños entre los 0 y los 6 meses, alimentarlos con leche materna es la mejor opción. Recuerde, los bebés no requieren consumo adicional de agua, la leche materna también calma la sed. • Para los niños entre 6 y 23 meses es importante seguir recibiendo la leche materna. • Para esta etapa es importante complementar con una adecuada introducción de alimentos tales como frutas, verduras, cereales, carnes, huevos y granos preparados en casa como purés, cremas, compotas, molidos, machacados o en trozos pequeños de acuerdo con la edad. • Llame la atención de los más pequeños ofreciendo colores, sabores y texturas diferentes. • Evite la adición de sal y azúcar a las preparaciones de los alimentos.
<p>Niños, niñas y jóvenes en edad escolar</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Procure contar con alimentos sanos y frescos, libres de conservantes o de otras sustancias químicas. • Preparar la comida para los menores en edad escolar es una oportunidad para crear y recrearse en la cocina. Con los cuidados necesarios, cocinar junto a los niños es una actividad saludable. • Prefiera alimentos como frutas, verduras, carnes, cereales y sus derivados como el arroz o la pasta, lácteos, huevos, plátanos, papas u otros alimentos autóctonos de su región que se encuentren en cosecha. • Elija preparaciones sencillas, prácticas y nutritivas, usted puede recurrir a recetas novedosas y saludables siempre teniendo en cuenta los gustos y costumbres de los niños y sus familias. • Evite al máximo ofrecer comidas rápidas, productos empaquetados, bebidas azucaradas, energizantes y otras no preparadas en casa. • Tenga a disposición de los niños agua o líquidos en gran cantidad, el cuerpo necesita hidratación aun cuando las actividades cotidianas se reduzcan.
<p>Personas Adultas Mayores</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Procure contar con alimentos frescos y sanos como frutas, verduras, carnes blancas, frutos secos, lácteos y granos. • Tenga presente la tolerancia que cada persona adulta mayor tenga a los alimentos. Algunos adultos mayores sufren enfermedades que les impiden comer lácteos o granos. • Ofrecer preparaciones variadas en texturas, sabor y color como por ejemplo los purés y compotas, también preferir preparaciones hervidas o asadas sazonadas aderezadas con especias o hierbas naturales, en salsas o guisos caseros, hay muchas opciones. • Volver a la cocina y pensar en preparaciones innovadoras es una actividad interesante para reencontrarnos con las tradiciones y las costumbres propias de las familias y las regiones. • No olvidar ofrecer, a las personas adultas mayores, agua a menos que tengan una enfermedad específica como Insuficiencia cardiaca u otro tipo de enfermedad relacionada con los riñones, se debe consumir al menos ocho vasos con agua. • Evite adicionar azúcar a las preparaciones, hay otras opciones como la miel o la panela, a menos que la persona adulta mayor presente enfermedades como la diabetes.

Bibliografía de Referencia

Tomado y adaptado: Infografía Guías alimentarias Basadas en alimentos para madres gestantes, madres en periodo de lactancia y niños y niñas menores de dos años de Colombia. ICBF, 2018

Adaptación Ministerio de Salud Orientaciones para mantener el Estilo de Vida Saludable a través de la actividad física y Alimentación Saludable en tiempo de COVID-19

