

Febrero 2024

ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



ÍNDICE

¿QUÉ TE TRAEMOS ESTE MES?

Página 2

DESTACADOS

“Verano... Una cuestión de piel”.

Los protectores solares y el cuidado de la piel en verano.

Página 4

¡EN MOVIMIENTO!

“Arena: zona de diversión”.

Propuestas para divertirte en la playa junto a tus afectos.

Página 5

+ BIENESTAR / ENTREVISTA

“Alimentos bajo la lupa”.

Conversamos con la licenciada en nutrición, Cinthia Becce sobre las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

Página 7

COMÉ CASERO

“¿Cómo preparar un tapeo saludable?”.

Ideas para que programes encuentros donde coman rico y liviano.

Página 8

YAPA

Febrero es el mes de los carnavales y te enseñamos a confeccionar antifaces para que puedas crearlos en casa, junto a tu familia.

DESTACADOS

VERANO... UNA CUESTIÓN DE PIEL

Colocarse protector solar durante todo el año y, especialmente, en verano debería convertirse en un hábito, como el cepillado de los dientes o el lavado de manos antes de comer.



La piel es el órgano más grande del cuerpo y también nuestra primera barrera de defensa contra las agresiones externas, como la radiación ultravioleta (UV).

Por eso, **utilizar protectores solares es clave** ya que ayudan a bloquear el impacto de los rayos UV, los cuales causan daños a nuestra piel, aumentando el riesgo de contraer cáncer de la misma.

Toda persona, a partir de los seis meses de edad, debe utilizar protector solar todos los días. Incluso, quienes se mueven en zonas cubiertas y están expuestos al sol por períodos breves.

Es importante saber que **la mayoría de los vidrios de las ventanas no bloquean algunos de estos rayos.** Por eso, se debe evitar que los niños, más aún los bebés menores de seis meses, permanezcan expuestos a la luz solar directa, aún desde el interior del hogar.

DESTACADOS

CLAVES PARA PROTEGERTE DEL SOL

- ☀ Evitá el sol directo entre las 10 y las 16 hs.
- ☀ Llevá sombrero y ropa liviana, de mangas largas, si salís en horarios de mucho sol.
- ☀ Usá anteojos con filtro UV.
- ☀ Utilizá protector solar con un Factor de Protección Solar (FPS) igual o mayor a 30, durante todo el año. Si te vas a exponer a sol directo, aplicalo cada dos horas.

¿Por qué es importante prevenir?

Existen dos tipos de radiación UV: la **UVA** y la **UVB**, los cuales **causan daños a la piel**. La UVB, es la principal causa de las quemaduras por el sol, mientras que los rayos UVA penetran en la piel más profundamente, ocasionando arrugas, pérdida de elasticidad y otros efectos del fotoenvejecimiento.



Por ello, **en los protectores solares existen dos tipos de fotoprotectores: químicos y físicos**. En general, suelen estar combinados en el mismo producto ya que ambos protegen de la radiación UV (UVA+UVB) de manera diferente.

Los **filtros físicos** actúan reflejando y dispersando la radiación, mientras que los **filtros químicos** absorben la energía de la radiación UV transformándola en otro tipo de energía no perjudicial para la piel.

Queda claro que el uso de protector solar es esencial para el cuidado de la piel. Tomá consciencia y adquirí el hábito de aplicarlo a diario.

¡EN MOVIMIENTO!

ARENA: ZONA DE DIVERSIÓN

¿Estás de vacaciones en la playa? ¿Ya te aburriste del tenis y el tejo? Te traemos **propuestas que harán de la arena una herramienta de juego y disfrute para vos y los tuyos.**

El muro:

Hacé un muro de arena, cerca de las olas, e intentá que sea lo suficientemente fuerte como para que el agua no lo derribe. El último muro en caer es el ganador.

Salto en largo:

Dibujá una línea en la arena. Corré y saltá sobre ella (sin tocarla). Gana quien más lejos logre llegar con su salto.



Golf playero:

Hacé un hoyo en la arena y, usando tu pie como si fuera un palo de golf, tratá de introducir una pelota en él (con la menor cantidad de golpes posible). Al igual que en el golf, gana el jugador que realice el recorrido con el menor número de intentos.



¡Dejate llevar por la creatividad!

La arena se amolda a todo lo que proponga tu imaginación. Lo importante es **enriquecer el vínculo con quienes te acompañan, convirtiendo esos instantes de diversión en momentos para recordar con alegría.**

+BIENESTAR / ENTREVISTA

ALIMENTOS BAJO LA LUPA

El 40% de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) ocurren en los hogares.

Hablamos con Cinthia Becce, Lic. en nutrición y especialista en Higiene y Seguridad Alimentaria, sobre aquello que debemos tener en cuenta para convertir nuestra cocina en un lugar seguro.

¿Qué son las ETA?

Son enfermedades transmitidas por el consumo de agua o alimentos contaminados, principalmente, con microorganismos peligrosos para la salud. Existen muchas pero, las que aparecen con mayor frecuencia son la Salmonella que provoca salmonelosis o la Escherichia coli, que puede causar el Síndrome urémico hemolítico (SUH) en niños.

¿Cuál es la población de riesgo?

Los niños menores de cinco años, embarazadas y adultos mayores. Se deshidratan más fácilmente, entonces puede que los síntomas, como la gastroenteritis, se exacerben.

RECOMENDACIONES DE CINTHIA BECCE PARA EL HOGAR

Estar atentos a la organización de la heladera.

Aquí puede suceder la contaminación cruzada, quizá tenemos un postre debajo de un pollo crudo que gotea. La contaminación cruzada también sucede por usar la misma tabla y utensilios para todo (crudo y cocido), en el mismo momento.

Evitar enfriar alimentos en la heladera.

Esto eleva la temperatura interna y deja de mantener una refrigeración segura (menor a 5 grados)



+BIENESTAR / ENTREVISTA



Cocinar muy bien las carnes.

Debemos chequear que no haya jugos rosados.

Consumir alimentos seguros.

Si compramos alimentos en alguna feria o mercado, debemos revisar los rótulos, fechas de vencimiento y fijarnos en la integridad del envase que no esté roto.

Lavarse correctamente las manos.

Con jabón, frotando palma, dorso y entrelazando los dedos.

¿A qué otra cosa debemos estar atentos?

Esponjas, repasadores y rejillas. Son reservorios de microorganismos, hay que mantenerlos limpios y desinfectados. Primero, se deben lavar con agua y detergente. Lo escurrimos y, ahí sí, desinfectamos con lavandina.

¿Cómo hacemos la desinfección con lavandina?

En un recipiente preparamos una solución de agua con la proporción de lavandina que indica el envase de la misma. Las esponjas deben estar unos cinco minutos en la dicha solución. En cambio, los repasadores y rejillas por un par de horas y luego debemos secarlas al sol. Recogiéndolo hacerlo a diario.

¿Los alimentos también se desinfectan?

Sí, claro. Existen lavandinas aptas para desinfectar frutas y verduras, tiene el logo de una gota y dice: “apta agua” o “apta alimentos”. Por eso, hay que leer bien los rótulos de las lavandinas, donde se explica para qué sirve cada una y la proporción que debemos usar para armar la solución.

CUIDÁ TU BIENESTAR Y EL DE TU FAMILIA

Las altas temperaturas promueven la multiplicación de microorganismos en los alimentos y esto puede impactar en tu salud. Es importante la prevención hogareña para convertir tu cocina en un lugar seguro.

COMÉ CASERO

¿CÓMO PREPARAR UN TAPEO SALUDABLE?

Sigue el verano y aumenta el calor, pero esto no es excusa para dejar de programar reuniones con nuestros afectos.

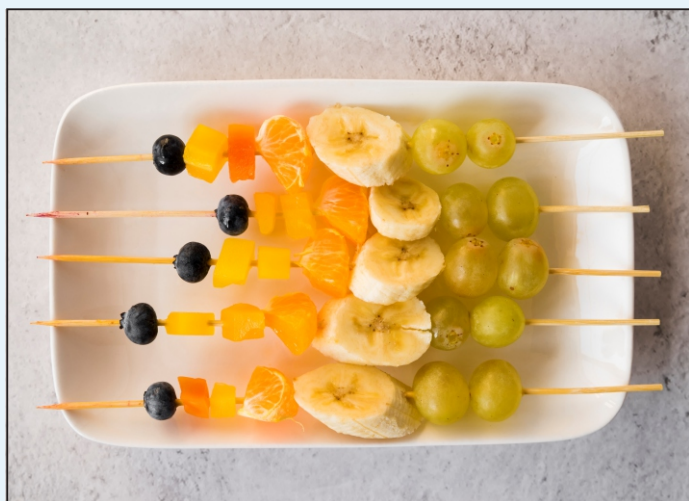
No importa cuál sea tu plan, **te compartimos algunos consejos para que generes encuentros donde coman rico, fresco y saludable.**

Empezando por la hidratación, sabemos que la mejor opción siempre es el agua pero también podés preparar bebidas saborizadas caseras. Probá agregándole unas rodajitas de pepino, limón, hojas de menta y un poco de jengibre ¡Queda delicioso!

VAMOS POR LA COMIDA...

- 🥕 Prepará snacks saludables. Pueden ser bastoncitos de zanahoria y apio, tomates cherrys, aceitunas, champiñones, frutos secos y semillas tostadas.
- 🥕 Sumá sabor a los snacks. Prepará unos dips de remolacha o zanahoria.
- 🥕 Incluí algunos sándwiches naturales o tartas rellenas de verduras y pollo.
- 🥕 Armá pinchos con verduras cocidas, combinadas con pollo o carne roja.

PARA ENDULZAR EL ENCUENTRO, ¡QUE NO FALTEN LAS FRUTAS!



¡Dejate llevar por la creatividad! Podés armar pinchos con distintas variedades frutales, optar por la clásica ensalada de frutas o procesarlas y hacer helados caseros.

¡Nutrí tus comidas, compartilas con tus seres queridos y potenciá el bienestar de todos!

YAPA

¡Febrero es el mes de los carnavales! Por eso, **te enseñamos a confeccionar antifaces**, para que vos y tu familia compartan el proceso de armado y disfruten de usarlos.

¿Qué materiales vas a necesitar?

- ✂ Tijeras
- 🧵 Abrochadora
- 🧴 Pegamento.
- 🥚 Maple para huevos (nuevos), se consiguen en papeleras.
- 🎨 Témperas o acrílicos
- 🖌 Pinceles
- 🔗 Elástico, cordón o hilo para sujetar
- 🖋 Plumas, cartulinas de colores, brillantinas o lo que gustes para decorar

PASO A PASO

- 1 Utilizá las ondulaciones de la base del cartón de huevos para ubicar los ojos. La elevación contraria será el pico que cubrirá la nariz.
- 2 Hacé agujeros en la zona de los ojos y cortá el contorno seleccionado, dándole forma al pico.
- 3 Usá pinturas, marcadores o lo que hayas elegido para decorar tu antifaz.
- 4 Pegá, en la parte superior (desde la frente), las plumas o coronas hechas con recortes de cartulina.
- 5 Abrochá el elástico, cordón o hilo a los costados del antifaz. Previamente, medí el contorno de la cabeza de cada integrante de la familia, así no queda muy ajustado ni muy suelto.



(Los objetos cortantes deben ser manipulados por adultos)
¡Listo, a disfrutar los carnavales en familia!

Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES

Tocá el logo para conocer nuestra web.



Tocá el logo y descubrí
todas nuestras propuestas online.