

CUIDA TU ALIMENTACIÓN. CUIDA TU ENTORNO

CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA

DISEÑO DE CONTENIDO DE LA GUÍA:

Dra. María Victoria Fernández Molina

COLABORACIONES

FACULTAD DE BIOÉTICA:

Dra. Yael Zonenszain Laiter

Dra. Elvira Llaca García

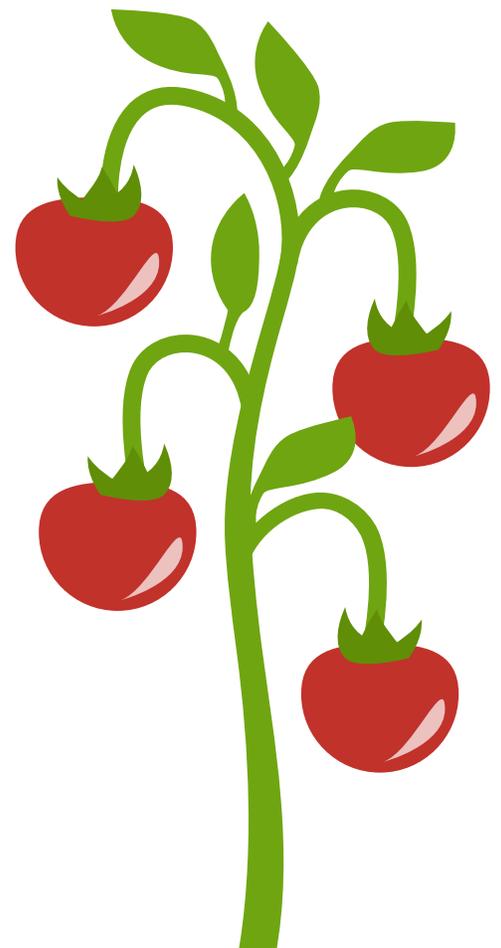
ASUA:

Dr. José Alberto Castilla Barajas

Mtra. Daniela Fajardo Pacheco

Lic. Rebeca Llamas Caballero

**CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS**



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CUIDA TU ALIMENTACIÓN	6
CUIDO MI ALIMENTACIÓN, MEJORO MI SALUD	6
HUERTO EN CASA	8
HUERTO DE UN METRO CUADRADO	10
LA HIDROPONIA ORGÁNICA	11
RECOLECTOR Y POTABILIZADOR DE AGUA	12
COMPOSTAJE	12
ES TIEMPO DE HACER UNA COMPOSTA	13
CUIDA TU ENTORNO	14
¿CÓMO NO CONTAMINAR Y AHORRAR?	14
TIEMPO EN FAMILIA	16
DESPEDIDA	18

INTRODUCCIÓN

El cuidado de la alimentación es siempre necesario para cuidar nuestra salud y procurar que el desarrollo físico y mental de nuestros niños y niñas sea el adecuado. Sin embargo, ante la pandemia del COVID 19 y los efectos adversos que esta enfermedad tiene, especialmente en aquellas personas con sobrepeso u obesidad y las enfermedades correlativas a este estado (diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras), ponen de manifiesto más que nunca que una dieta nutritiva y adecuada es imprescindible para superar esta epidemia.

Por otro lado, estos meses de confinamiento, nos han obligado a llevar un vida más sedentaria de lo normal, por lo que es hora de replantearse la forma de rodearnos de alimentos más saludables y comprometernos a llevar una dieta que fortalezca nuestro sistema inmune a través de alimentos sanos y adecuados.

Esta guía tiene como objetivo plantear una propuesta para mejorar nuestra alimentación a partir de la producción de verduras en casa, de forma fácil y económica. Por otro lado, incluir en nuestro día a día una rutina para el cuidado del medio ambiente (separando la basura, realizando compostaje si es posible) y cuidado familiar, no sólo contribuirá a mejorar nuestra salud física, sino de la misma manera nuestra salud emocional y el trabajo en familia, tan necesario para la construcción de un buen ambiente familiar.



Por todo ello nuestro lema:
CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS



CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Cuido mi alimentación, mejoro mi salud

Durante este tiempo de confinamiento solemos comer más al estar todo el día en casa. Todos hemos escuchado el dicho "eres lo que comes" ... Para que esta situación no provoque remordimientos en tu día a día te decimos qué alimentos te ayudan y te aportan energía.

¿Qué debo hacer menos y que debo hacer más?

MENOS



Limita los alimentos procesados, prioriza vegetales, cereales, legumbres o frutas.



Limita el consumo de sal.



Menos azúcar, enséñale a tu cuerpo nuevas fuentes de energía, como las frutas.



Desechos orgánicos, no tires las colitas o los "restos" de los vegetales, prepara cremas o salsas, y aprovecha todos los recursos.

¡Tu estómago y el medio ambiente te lo agradecerán!

MÁS

FRUTAS Y VERDURAS, si sabes que tu consumo de estos alimentos es muy bajo, ponlos visibles en tu cocina. Las estarás viendo directo cada vez que vayas por un alimento y tu cabeza automáticamente te las sugerirá. ¡Tómalas!



SEMILLAS Y FRUTOS, unos buenos ejemplos son los arándanos y la avena. Si es muy difícil encontrar frutos en estas semanas, prueba con agregar más avena a tus desayunos con un poco de canela y miel. La avena es buena por su contenido de fibra y carbohidratos, esta te hará obtener energía saludable.



SNACKS, ¡pero no los de siempre! Prueba jugos o extractos con frutas y vegetales o cortar jícama, pepino, zanahoria para que tengas a la mano y te decidas por esto en vez de unas papitas.

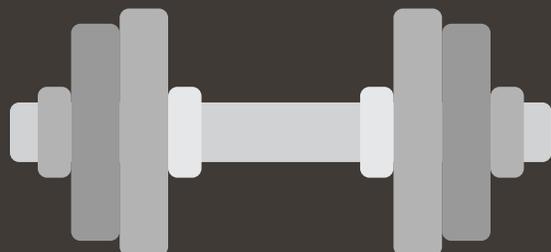


Mantente BIEN HIDRATADO (dos litros de agua al día). Recuerda que el agua es el mejor hidratante.



Realiza EJERCICIO tres veces por semana de 20 a 30 minutos.

DUERME tus ocho horas para mantener tu sistema inmune saludable.



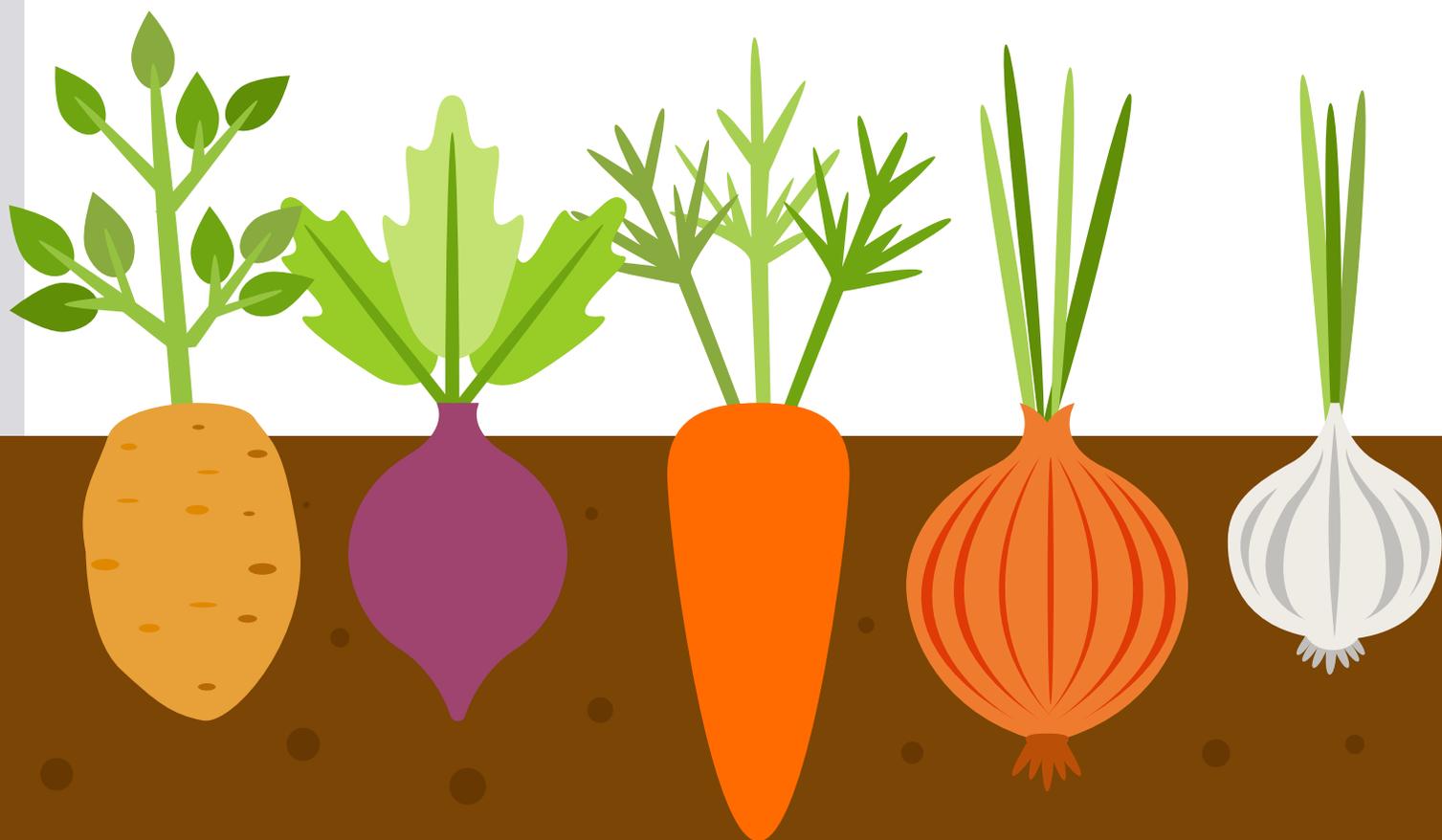
Un huerto en casa es la manera más económica y sana de disponer de vegetales frescos y adecuados. Sólo es necesario un poco de espacio y dedicación, pero los resultados se harán notar en tu estado de salud físico y emocional.

¿A quién no le da alegría ver cómo crecen nuestras verduras y satisfacción incluirlas en la ensalada o con el guisado?

Estas son las técnicas que se proponen, sólo elige la que más se acomode a tu situación:

¡Los restos de verduras y hortalizas, como plantas aromáticas, pueden volver a crecer! Te dejamos algunos ejemplos de las plantas que puedes hacer crecer en tu casa, sin necesidad de jardín, solo con restos de comida. Es una buena idea para tener comida ecológica barata.

No olvides desinfectar los alimentos antes de consumirlos.

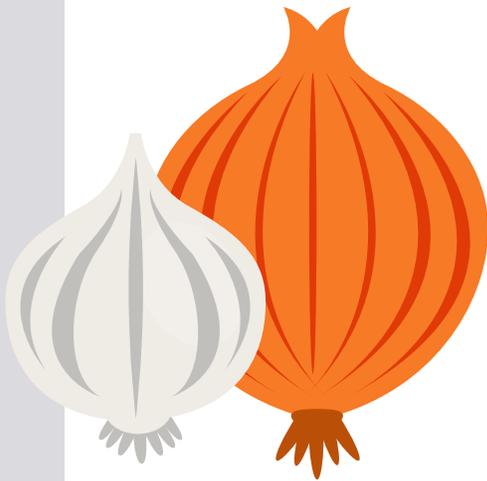


1. Apio, col y lechuga romana

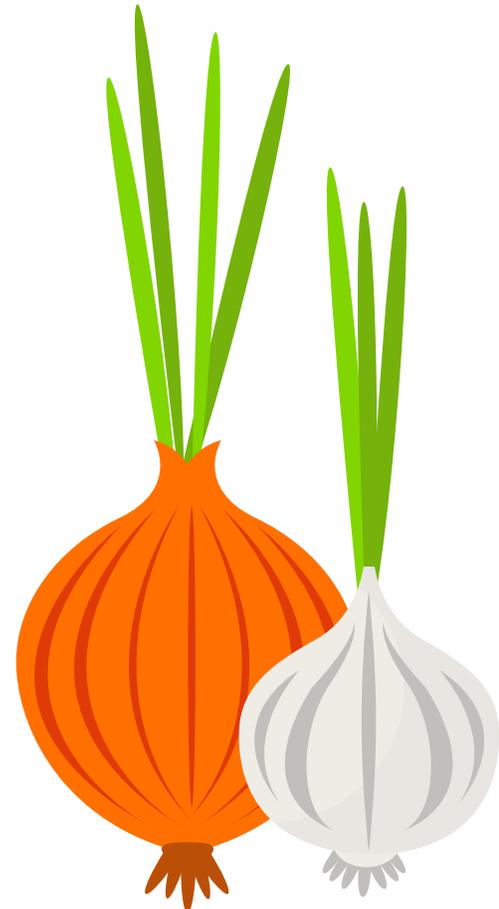
- Deja la base remojando en un recipiente con poca agua.
- Humidifica la planta cada dos días.
- Puedes cambiar el agua de la base cada 3 días.
- La planta tiene que empezar a brotar a los 5-6 días.
- A los 10-15 días puedes ponerla en la tierra, dejando a la superficie únicamente los brotes.
- Podrás tomar las hojas para comerlas.



2. Cebolla y ajo



- Con menos de media **cebolla** (con la parte que tiene las pequeñas raíces) puedes ponerla en una maceta con tierra húmeda.
 - Una vez salidos los brotes a los 5-10 días, separa la cebolla con delicadeza (cada brote hace 1 cebolla).
 - Ponerla en tierra en una maceta más grande después.
- Para el **ajo**, introduce un diente de ajo en una maceta con tierra, dejando el pico del diente de ajo fuera.
 - Riega a menudo y deja la maceta al sol.
 - Tendrás una cabeza de ajo a los pocos meses.



Huerto de un metro cuadrado

Esta iniciativa supone una excelente oportunidad para aquellas personas que vivan en espacios reducidos y que estén interesados en producir alimentos sanos para el consumo diario como verduras, especias, entre otras. Estas técnicas pueden llegar a producir lo suficiente como para abastecer a una persona un mes.



PLANTAS PEQUEÑAS

- Rábano
- Zanahoria
- Cebolla
- Espinaca
- Betabel
- Lechuga
- Perejil

PLANTAS GRANDES

- Col
- Brócoli
- Coliflor
- Pimiento
- Berenjena

PLANTAS VERTICALES

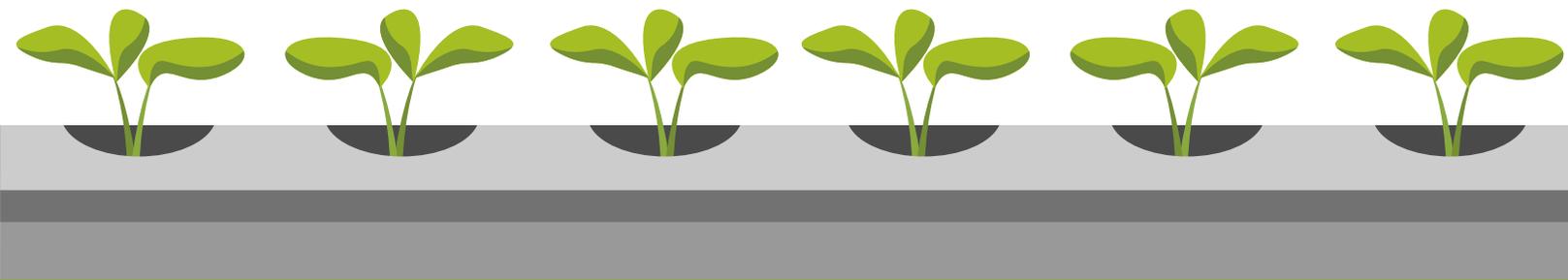
- Tomates
- Pepinos
- Vainitas
- Arvejas
- Menestras

Al ser el espacio reducido, el manejo este tipo de huerto es mucho más sencillo y ello permite que personas con movilidad reducida puedan hacerse cargo, pues alcanzar todo el terreno para sembrar, regar y cosechar es relativamente sencillo.

Existen múltiples libros y tutoriales de fácil acceso para la implementación de un huerto urbano de reducidas dimensiones.

Algunos de los títulos son:

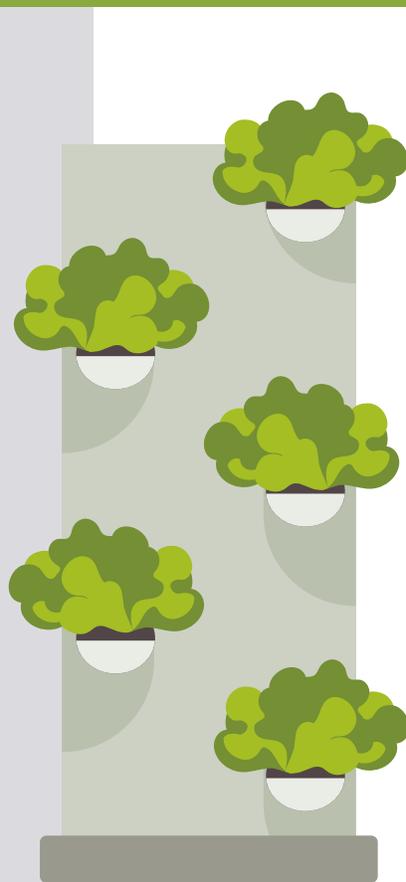
- Luz, semillas y acción ¡Siembre un huerto en su hogar!
- Guía de huertos nutritivos familiares
- La huerta en casa
- Manual de agricultura urbana.



La Hidroponia Orgánica

Otra opción para los cultivos urbanos consiste en la cada vez más empleada hidroponia, aunque siempre desde la perspectiva orgánica para evitar la utilización de herbicidas o abonos químicos que puedan poner en riesgo la salud. Este sistema se recomienda para el cultivo de plantas pequeñas (rábanos, lechugas, fresas...). Algunos de sus beneficios consisten en la estabilidad de la producción a lo largo del año; reciclaje de recursos como la reutilización del agua; los alimentos obtenidos están libres de productos químicos; estos cultivos no son tan susceptibles de sufrir ante las inclemencias meteorológicas.

Existen igualmente, numerosos espacios donde se pueden encontrar guías de cómo construir un huerto hidropónico en casa, de las más sencillas orientadas a niños y niñas hasta manuales, como por ejemplo, el manual audiovisual publicado por la FAO sobre Huertos hidropónicos populares.



Se recomienda:

- FAO. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Manual Técnico. La Huerta Hidropónica Popular. Curso Audiovisual.

<http://www.fao.org/3/a-ah501s.pdf>

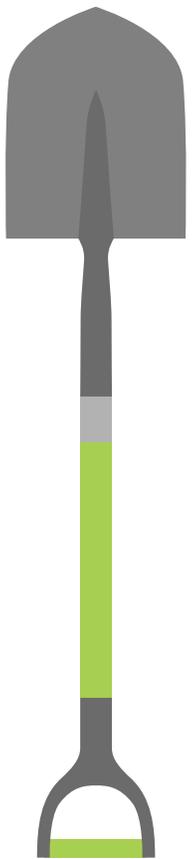
- Hidroponia para niños y niñas. Construyendo un jardín hidropónico.

<https://www.portalfruticola.com/noticias/2018/08/06/hidroponia-para-ninos-construyendo-un-jardin-hidroponico-paso-a-paso/>

Recolector y Potabilizador de agua

Un equipo de diseñadores de la empresa Ideas sostenibles con sede en Betim, Belo Horizonte, ha desarrollado una solución que quiere ayudar a la gente a aprovechar el agua de lluvia. Un sistema con un filtro de polietileno que tiene como objetivo recoger el agua de lluvia, almacenándola en un tanque, para su posterior utilización.

Más información: <https://lluevelluvia.com/>



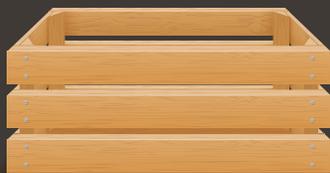
Compostaje

La materia orgánica, como los restos que se producen en la cocina, el jardín o la terraza, se someten a un proceso de transformación natural que nos proporciona, al cabo de un tiempo, un abono de muy buena calidad, al mismo tiempo que nos permite reducir el volumen de los residuos domésticos.

Actividad simple y relajante, complementaria al bricolaje y a la jardinería, el compostaje es también un elemento clave en la gestión correcta de los residuos y una de las aportaciones individuales más importantes para preservar el medio ambiente.

Es tiempo de hacer una composta

NECESITARÁS:



Huacal o caja de madera ligera



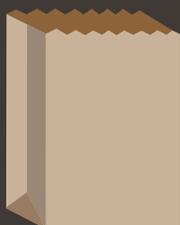
Tierra



Hojas secas



Cartón multicapas
(como envases de jugos,
leche o cartón de huevos)



Cartón delgado
(puedes usar el de una
bolsa de cartón)



Engrapadora

¡MANOS A LA OBRA!

Los desechos orgánicos que podrás utilizar para tu composta deben ser solamente de origen vegetal. También puedes agregar cáscaras de huevo, pero evita la carne o los huesos, pues esto podría atraer plagas y provocar mal olor.

INSTRUCCIONES:

- Forra la base y las paredes del huacal con el cartón multicapas o de huevos. Engrápalo bien para que quede una pared firme.
- Con un cutter o tijeras haz unos pequeños orificios en la base, para que pueda respirar.

Después empezamos con las capas:

- Agrega una capa de hojas secas y/o cartón delgado.
- Ahora añade una capa de residuos orgánicos.
- Luego una de tierra.
- Con unas tijeras o un palo haz pequeños orificios a la tierra para que se oxigene.
- Échale agua (un vaso es suficiente). La composta deberá estar siempre húmeda para que los microorganismos puedan descomponer los alimentos.
- La última capa será de cartón delgado. Rómpelo en pedacitos y cubre toda la superficie, esto ayudará a que los insectos no se metan en la composta. Además, conservará mejor la humedad.
- Riéjala cada dos días o cada vez que veas que dejó de estar húmeda.

¡Y listo! Puedes seguir agregando capas conforme vayas teniendo residuos orgánicos

Hacer compostas caseras es una forma de aportar algo al medio ambiente y de tomar conciencia respecto a la contaminación que provocamos con la basura que tiramos

CUIDA TU ENTORNO ¿CÓMO NO CONTAMINAR Y AHORRAR?

Aunque estés en casa o decidas salir por tu trabajo, o alguna otra necesidad, recuerda que puedes ayudar al mundo y a tu economía siguiendo algunos sencillos consejos.

APAGA LA LUZ DE LAS
HABITACIONES QUE NO
USES Y RECUERDA
APROVECHAR LA LUZ
NATURAL

DESCONECTA LOS
APARATOS QUE NO
UTILICES Y PROCURA
UTILIZAR FOCOS
AHORRADORES

SIEMPRE QUE TE SEA
POSIBLE RE-UTILIZA EL
AGUA, INCLUSO PARA
REGAR LAS PLANTAS

TOMA DUCHAS
BREVES Y DE
MENOS DE 5
MINUTOS

EVITA CONSUMIR PRODUCTOS
EN PEQUEÑAS BOTELLAS DE
PLÁSTICO DESECHABLE, MEJOR
UTILIZA RECIPIENTES LAVABLES
Y DONDE PUEDAS MOVER MÁS
CANTIDAD

BUSCA PLANTAR TU PROPIO HUERTO
EN CASA, HAY PLANTAS MUY
AMIGABLES QUE SON FÁCILES DE
SEMBRAR Y QUE TE PERMITIRÁN
CONSUMIR PRODUCTOS SANOS Y
NATURALES

UTILIZA BOLSAS DE TELA REUSABLES PARA COMPRAR TU DESPENSA, RECUERDA QUE TAMBIÉN TE SIRVEN PARA TRANSPORTAR OTRAS COSAS

CONSUME LOCAL, RECUERDO QUE EN ESTOS TIEMPOS ES MOMENTO DE APOYAR A LOS PEQUEÑOS COMERCIOS

CUANTO DECIDAS HERVIR ALGÚN ALIMENTO O SIMPLEMENTE HERVIR AGUA, TAPA EL RECIPIENTE, VAS A LOGRAR QUE PASE MÁS RÁPIDO Y CONSUMIRÁS MENOS FUEGO

RECICLA TODO LO QUE PUEDAS, UNA BOTELLA PUEDE CONVERTIRSE EN UN FLORERO O UNA MACETA, UN ENVASE MÁS GRANDE, PUEDE SERVIRTE PARA ALIMENTAR A TUS MASCOTAS, LA MADERA O EL ALUMINIO UTILÍZALOS COMO UN ESTANTE PARA LOS LIBROS DE TUS HIJOS O GENERA UN MUEBLE PEQUEÑO, INCLUSO TE PUEDEN GENERAR UN INGRESO EXTRA SI DECIDES SEPARAR TU BASURA

SEPARA TU BASURA

ORGÁNICA

Residuos de origen natural como:

- Cáscaras de fruta o verdura
- Pan, tortillas
- Filtros de café
- Heces de animales
- Huesos
- Semillas
- Restos de comida

Separa tu basura

INORGÁNICA

El resto de tu basura.

Basura que se puede reciclar:

- Cartón
- Vidrio
- Papel
- Aluminio

TIEMPO EN FAMILIA

Durante el confinamiento, estamos pasando más tiempo de lo normal con nuestros familiares y personas que viven en nuestro hogar. Algunos consejos para mantener una sana convivencia son:

1 Favorecer la comunicación

Abrir un diálogo a través de charlas cotidianas con nuestros familiares con honestidad y sinceridad para expresar lo que sientes.

2 Respetar el tiempo de los demás

Definir cuáles son los horarios de cada persona y qué actividades y responsabilidades tiene cada quien en el hogar, respetando todos el tiempo del otro.

3 Mantener el orden

Respetar los espacios compartidos es fundamental en una convivencia sana. Trata de mantener el orden para que los integrantes de tu hogar se sientan respetados e igualmente sean respetuosos con los espacios.

4 Aprovecha el tiempo en familia

Ante esta situación, aprovecha para convivir más tiempo con tus familiares, conoce más del otro, compartan actividades y propicien la alegría.

5 Entender a los niños y niñas

En este período de confinamiento, los grandes perjudicados son los niños y las niñas ya que no van a poder realizar las actividades físicas y de socialización que solían tener. Esto les generará inquietud y frustración.

Entiendan esta situación y traten de darles tareas adecuadas para su edad que los mantengan ocupados. El ejemplo de huerto en casa puede ser un buen proyecto familiar para compartir con nuestros hijos.

Nunca utilicen la violencia (física o verbal) ya que sólo va a aumentar el estado de ansiedad de los niños y niñas, además de ser una vulneración a sus derechos. Hablen con ellos y háganles sentirse amados y comprendidos.



DESPEDIDA

El grupo de investigadoras de la Facultad de Bioética de la Universidad Anáhuac y el Grupo de la Acción Social de la Universidad Anáhuac "ASUA" esperan que las sugerencias que se han incluido en esta guía sean útiles y sencillas. No hay que bajar la guardia ante el COVID19 sobre todo, con las personas en mayor riesgo.

Recuerden:
CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS

CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA

Dra. María Victoria Fernández Molina

Dra. Yael Zonenszain Laiter

Dra. Elvira Llaca García

Dr. José Alberto Castilla Barajas

Mtra. Daniela Fajardo Pacheco

Lic. Rebeca Llamas Caballero

