



Alimentación en tiempos de crisis: ¿cómo comer de manera equilibrada?



Para mantener un buen estado de salud, se sugiere consumir alimentos de baja densidad calórica y que induzcan una mayor saciedad.

La pandemia por Covid-19 ha generado una de las mayores crisis sanitarias conocidas en Chile y el mundo. El escenario ha obligado a establecer restricciones de horario para la libre circulación, lo que ha alterado la rutina habitual. Y la alimentación es un ítem que no ha quedado ajeno a la coyuntura, debido a la restricción horaria para salir a comprar y a la falta de algunos productos en el comercio.

A ello se agrega –por las mismas razones–, la dificultad de practicar deportes y realizar actividad física de manera habitual, por lo que resulta fundamental llevar una alimentación sana y equilibrada en estos meses. La

Una dieta equilibrada es fundamental para hacer frente a la dificultad para abastecerse y a las restricciones para efectuar actividad física. La clave está en saber cómo mezclar los productos y las porciones.

académica de Nutrición y Dietética, Elizabeth Sánchez, explica que una alimentación saludable se define como: *“aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible”*. Dadas las circunstancias, se torna entonces muy necesario saber qué alimentos duran más y cuáles se pueden congelar. Según la académica de la misma

carrera, Daniela Vergara, las cebollas, repollos, zanahorias y betarragas son verduras que pueden durar mucho, incluso a temperatura ambiente. “Los pepinos, morrones y coliflor perduran más si se refrigeran envueltos en papel y luego en plástico”, agrega. En el caso de las comidas ap-

tas para someterlas a bajas temperaturas, la profesional recomienda que a las arvejas y al maíz se les dé un pequeño hervor antes de congelarlas para evitar que cambien su sabor. “El pan se puede congelar y se aconseja tostarlo solo antes de consumirlo. En el caso de las

legumbres, se puede cocinar el kilo completo, y luego congelar la mitad”, explica.

Respecto a las calorías, Elizabeth Sánchez sugiere consumir alimentos de baja densidad calórica y que induzcan una mayor saciedad. “Para esto, podemos encontrar frutas, verduras, productos integrales y alimentos ricos en proteínas como carnes, pescados, huevos, legumbres y lácteos”.

“Lo mejor en estos momentos es organizar la despensa y flexibilizar la alimentación. Idealmente, consumir primero los alimentos con hojas, como los tomates, ya que se echan a perder rápidamente. Además, hay alimentos que se pueden reemplazar entre sí, por ejemplo, papas, arroz, fideos, choclo; como también las legumbres, huevos, pescado, carnes rojas o blancas”, finaliza Daniela Vergara. **USS**

50%
de la porción del almuerzo y cena deben ser verduras.

Cómo alimentarnos

Las frutas y verduras, consumidas en su estado natural, son muy ricas en nutrientes y otras sustancias bioactivas, y el calor de la cocción inactiva algunas vitaminas y minerales. Sánchez advierte, sin embargo, que se deben sanitizar las verduras a través de una solución de agua y cloro: “se deben remojar por dos minutos, luego enjuagar y finalmente dejar secando a temperatura ambiente. Respecto a la cantidad de cloro, dependerá de las instrucciones del fabricante”, señala la docente.

Sobre las porciones, se aconseja consumir

dos frutas medianas y tres porciones de verduras al día. “Como estrategia para lograr un consumo adecuado de verduras, es recomendable que el 50% de la porción del almuerzo y cena sean éstas”, asegura. Respecto a los frutos secos, los cuales liberan sustancias que nos hacen sentir bien, similar al efecto que produce el chocolate, se recomienda comerlos en pequeñas porciones, equivalentes a lo que cabe en un puño cerrado. “En el caso del chocolate, consumir aquellos que tengan sobre 60% de cacao y no más de 30 gramos”, aconseja.

Mario Farren, exasesor Presidencial en Ciberseguridad, en estos tiempos:

“El bien máspreciado que tenemos son los datos personales”

“Si se pone un computador en la pieza de un niño y se permite que lo use a puerta cerrada, es como si se hubiera dejado en la plaza pública. Debemos tomar conciencia en este tipo de cosas”. Así ejemplificó Mario Farren, exasesor Presidencial en Ciberseguridad y exsuperintendente de Bancos e Instituciones Financieras, los riesgos a los que se exponen las personas en el contexto digital, en la charla *Ciberseguridad: delitos informáticos y protección de datos personales*, que dictó vía online a más de un centenar de participantes.

El experto abordó diversos aspectos, frente a los cuales hay que estar muy alertas:

- ✓ En un *Smartphone* “hay diez veces más capacidad de procesamiento y velocidad que la que tenía el primer cohete que llegó a la Luna. No es una herramienta para entregarle a los niños.

- ✓ La palabra *seguridad* debe estar en los requerimientos de cualquier usuario. Cuando compramos un computador,

La ciberseguridad es la protección de redes, de infraestructura crítica como los sistemas financieros, de transmisión de energía, de comunicaciones y transporte, entre otros.



una *software* o una aplicación, pedimos funcionalidad, que sea rápido, que almacene gran información, que tenga capacidad gráfica y el menor costo posible, pero se deja de lado la seguridad. Ese menor costo se consigue por la vía de sistemas que son relativamente livianos, sencillos, fáciles de *hackear*. La

seguridad tiene que estar en la base, no en segundo orden.

- ✓ Debemos educarnos y entender que no existen las aplicaciones gratis, ya que se paga con la mercancía más



Ver charla completa

valiosa que existe, que son los datos personales. Se va dejando una huella digital mediante lo que hablamos, lo que buscamos, lo que utilizamos y eso queda para siempre.

- ✓ La ciberseguridad es la protección de redes, de infraestructura crítica como los sistemas financieros, de transmisión de energía, de comunicaciones, de transporte. Si esto falla, hay un impacto en la economía, en la vida de las personas.

- ✓ La ciberseguridad no es un problema técnico. Los países resuelven de distinta manera su ciberseguridad dependiendo de la visión política e incluso ideológica que hay tras ellos, lo que plasman en sus leyes. **USS**

Cuidado con el abuso de dispositivos móviles en niños

¿Sabías qué?

Los dispositivos electrónicos como el celular, los computadores y la televisión inteligente, son opciones para mantenerse informado, entretenido y abastecido en tiempos de pandemia.

Pavel Cuevas, académico de Terapia Ocupacional, explica que “con la correcta supervisión, el uso de dispositivos inteligentes puede ser un factor de estimulación en niños pequeños, favorece la comunicación a distancia y presta ayuda para la búsqueda de información y aprendizajes”.

Sin embargo, advierte que el uso en exceso genera problemas “que se aprecian a nivel neuronal, específicamente en el desarrollo cognitivo y social de los niños. Se generan dificultades para controlar los impulsos

y la ira y dependiendo de la cantidad de tiempo utilizados y la cercanía con las horas de sueño, afectará la conciliación de este y su calidad, repercutiendo en mayor ansiedad y posibilidades de depresión”, puntualiza el docente.

Sus recomendaciones para guiar a los niños en la utilización de estos dispositivos, son:

- ✓ La clave es establecer horarios.
- ✓ Hay que estar al tanto de las aplicaciones que utilizan y explicarles acerca de los peligros que tienen estas herramientas e Internet.
- ✓ Un niño que vive en la realidad, se aburre, descubre e inventa, ayuda en casa y disfruta de las relaciones sociales, y también puede ser bueno para utilizar Internet y dispositivos electrónicos.



- ✓ Un niño que no tiene tiempo de aprender de la realidad por estar todo el día en Internet, difícilmente aportará en la casa, descubrirá por sí solo e inventará cosas nuevas.
- ✓ El equilibrio es siempre la mejor opción.

Laboratorio acredita efectividad en análisis de exámenes Covid

Laboratorio de Biotecnología Aplicada aprobó *ring test* realizado por el Instituto Nacional de Medición del Reino Unido (LGC Standards).

Como parte del programa de aseguramiento de calidad, el Laboratorio de Biotecnología Aplicada de la sede De la Patagonia participó de manera satisfactoria en una prueba de aptitud (*ring test*) para la detección de Covid-19, realizada en el Instituto Nacional de Medición del Reino Unido.

El laboratorio de la USS fue acreditado como parte de la red zonal para el procesamiento de muestras destinadas al diagnóstico de Covid-19, y a la fecha ha

realizado más de 1.200 análisis en la región de Los Lagos.

Su director, Dr. Marcos Godoy, explica que “en la primera ronda de análisis para ver la efectividad de las pruebas realizadas en diferentes países, participaron 422 laboratorios de todo el mundo. Esta noticia nos confirma que el trabajo realizado cumple con los más altos estándares que exige una tarea como la que estamos cumpliendo”.

De acuerdo a lo indicado por Jesica Casanova, jefa de la Sección Apoyo



El Laboratorio de Biotecnología Aplicada está categorizado como un laboratorio de bioseguridad nivel 2 (BSL2).

Diagnóstico y coordinadora de los Laboratorios Clínicos del Servicio de Salud del Reloncaví, esto no solo es evidencia el nivel técnico de las evaluaciones, sino además destaca por “la confianza que ello representa para los usuarios y la contribución a la salud de las personas, especialmente en el contexto en que nos encontramos”. USS

1200

análisis de muestras Covid-19 ha realizado el laboratorio.



Ver LGC Standards UK



LGC Standards

LGC Standards corresponde al Instituto Nacional de Medición designado por el Reino Unido para análisis químicos y bioanalíticos, proveedor de servicios de herramientas de garantía de calidad, que respaldan las necesidades de estudios en más de 240 países en todo el mundo.

Director del Instituto de Historia publica en Revista *Historia Caribe*

El artículo “*El ejército y la definición de sus principios constitucionales. Obediencia y no deliberación política en Chile, 1829-1830*”, escrito por el director del Instituto de Historia, Dr. Alejandro San Francisco, fue publicado por la Revista *Historia Caribe*, indexada en Scopus.

El análisis parte “de la historia política, militar y del derecho, considerando el contenido de las normas constitucionales en la década de 1820. Se analiza la acción práctica de los uniformados, que en ocasiones contrastaba con dichas normas”, explica San Francisco. El texto “se concentra en la guerra civil que enfrentó a dos ejércitos en una contienda que se luchó en los campos de batalla y en el plano jurídico y doctrinal, sosteniendo posturas contradictorias sobre la forma cómo debía ser interpretada la obediencia



En 42 páginas, el artículo analiza la definición constitucional del Ejército de Chile en la Guerra Civil de 1829.



Ver el artículo



y no deliberación militar”, detalla. El artículo deja entrever que la guerra civil de 1829 “fue un momento clave para definir la comprensión de los deberes militares, tanto desde el punto de vista teórico como en el orden práctico”, explica el historiador.

¿Sabías qué?

Déficit Atencional con Hiperactividad en cuarentena

Las situaciones de confinamiento plantean difíciles escenarios familiares, especialmente para los niños con Trastorno por Déficit Atencional con Hiperactividad. La académica de Psicología, Paula Medina, entrega algunas recomendaciones para su adecuado cuidado y atención:

- ✓ Cuando quiera que siga sus indicaciones, use frases cortas y claras.
- ✓ Dé alternativas de elección, no rompa las reglas que ha puesto.
- ✓ No haga promesas que no vaya a poder cumplir.
- ✓ No cuestione su cariño, no lo atemorice con otras personas y nunca lo agrede ni física ni verbalmente.
- ✓ Sea firmemente amoroso y, sobre todo, controle sus emociones y sea empático.
- ✓ Utilice estrategias como el dibujo. Cuando el niño crea, desarrolla su imaginación, creatividad, expresa emociones, trabaja la paciencia y mejora la atención y concentración.
- ✓ Se sugieren la práctica del yoga infantil y técnicas de *mindfulness*.
- ✓ Disminuya la cantidad de horas del niño frente las pantallas.

Facultad de Ciencias de la Educación se une a plan *Tutores para Chile*

El Ministerio de Educación presentó el programa *Tutores para Chile*, “para que estudiantes de Pedagogía puedan realizar sus prácticas profesionales y, al mismo tiempo, apoyar a los establecimientos y sus equipos docentes en el aprendizaje a distancia”, según explica el titular de la carrera, Raúl Figueroa.

La autoridad precisa que se pretende trabajar con las escuelas de Pedagogía y las Facultades de Educación de Chile, y “quienes se inscriban en esta red apoyarán el aprendizaje a través de una variedad de estrategias de intervención, según la planificación de los distintos liceos y colegios del país”.

La decana de la Facultad de Ciencias de la Educación, Dra. Ana Luz Durán,

Estudiantes de Pedagogía podrán realizar sus prácticas en forma virtual, colaborando con el proceso de aprendizaje de niños de todo el país.



agrega que este plan “recoje la sensibilidad por lo que están viviendo hoy las familias que necesitan apoyo para avanzar en los resultados de aprendizaje de sus hijos y, además, constituye una alianza virtuosa que atiende las necesidades actuales de las escuelas”.

Por su parte, Mariana Oyarzún, directora de la Escuela de Pedagogía en Educación Básica, indica que “se trata de un desafío y una oportunidad para reinventarnos como profesores y también para aprovechar que estamos frente a una nueva generación de estudiantes

Presentación

En la reunión de presentación del programa, participaron la decana de la Facultad de Ciencias de la Educación, Ana Luz Durán; la directora de la Escuela de Pedagogía en Educación Básica, Mariana Oyarzún y la estudiante de la misma carrera, Florencia Ureta.

70 mil

estudiantes podrán realizar su práctica de forma virtual y continuar con su formación.



Ver detalles en [Mineduc.cl](https://www.mineduc.cl)



que tiene otros intereses”. En tanto, Florencia Ureta, estudiante de 4° año de Pedagogía en Educación Básica, señala que “detrás de esto hay un trabajo colaborativo tremendo y de lo que es la triada universidad-colegio-alumnos en práctica. Además, nos permite demostrar que podemos llegar más allá y que podemos llevar

una clase a algo virtual, implementando materiales didácticos o creando juegos en distintas plataformas”. **USS**

Teletrabajo: ¿cómo mejorar la productividad?



Identificar áreas de trabajo en el hogar. Dependiendo de las condiciones, se pueden definir una o dos áreas de trabajo.



En dichas áreas se debe tener la concentración y condiciones para poder llevar a cabo las tareas.



Establecer un horario de inicio y fin de la jornada, que incluya el tiempo de colación y en ese lapso desconectarse de los temas laborales.



Identificar las actividades periódicas que se pueden planificar, tales como reuniones y atención a clientes, entre otras.



Incorporar 30 minutos de pausas de desconexión, lo que trae beneficios para la postura, relación con las personas y la concentración.



Al iniciar la semana, establecer metas. Realizar la misma actividad para cada día.



Planificar actividades personales y familiares para el tiempo fuera del horario laboral.



Fomentar un equilibrio entre los distintos roles, lo que ayuda a mantener un grado óptimo de bienestar físico, mental y social.

Fuente: Naudy Leal, directora del Magister en Gestión de Organizaciones.