



Boletín Informativo

Espacios Educativos Saludables

Volumen 1 - No. 10

01/02/2024



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |



Vicerrectoría de
Proyección Social

Espacios Educativos Saludables

Docentes

- Liliana Bernal Vargas – Facultad de Enfermería, Líder Espacios Educativos Saludables
- Magda Milena Cárdenas – Programa Psicología.
- Claudia Narváez – Facultad de Medicina Especialidad Pediatría
- Liliana Huertas – Facultad de Odontología Universidad El Bosque
- Jorge Enrique Moreno Collazos – Director Programa de Fisioterapia.
- Ángel Alberto García. Facultad de Instrumentación Quirúrgica.

Est. de Enfermería VIII Semestre

- Didier Fernando Fajardo Barrera
- Stefany Jesenya Molina Peralta
- Lucy Mar Mosquera Romaña
- Camila Andrea Rodríguez Castro
- Javier Felipe Suarez Rojas
- Darly Jelitza Urrea Arevalo
- Natalia Urrea Urrego
- Luisa Fernanda Zambrano Bonilla

Estudiantes que colaboran en esta edición.

- Maria Jose Ibarra Polania



Objetivos de desarrollo sostenible.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) representan una iniciativa global que busca promover el bienestar del planeta, el progreso económico y el avance social. En esta edición de nuestro Boletín, ponemos especial énfasis en dos de estos objetivos cruciales: el ODS N.º 13, "Acción por el Clima", y el ODS N.º 6, "Agua Limpia y Saneamiento". [1]

El ODS N.º 13, Acción por el Clima, resalta la necesidad urgente y compleja de abordar el cambio climático, un desafío que nos afecta a todos sin distinción. Este objetivo no solo es fundamental para proteger nuestro medio ambiente, sino que también es vital para promover la justicia social, asegurar la sostenibilidad económica y cumplir con los compromisos internacionales establecidos en acuerdos climáticos globales. Enfrentar el cambio climático es indispensable para construir un futuro sostenible donde coexistan en armonía con nuestro planeta. [2]



<https://www.pactomundial.org/wp-content/uploads/2021/10/13-accion-por-el-clima-3.jpg>

Objetivos de desarrollo sostenible.

Por otro lado, el ODS N.º 6, Agua Limpia y Saneamiento, aborda una necesidad humana fundamental que es esencial para el cuidado de la salud y el bienestar general. El acceso al agua potable y servicios de saneamiento adecuados es crucial no solo para la salud individual, sino también para la salud pública global. Sin embargo, este objetivo enfrenta desafíos significativos, como lo demuestra la situación actual en Bogotá, donde embalses críticos como el de Tominé y Neusa se ven afectados. Esta problemática subraya la importancia de tomar medidas concretas para garantizar que todos tengan acceso a estos recursos esenciales. [3]



Datos de Interés sobre el cambio climático.



Imagen 3, tomada de https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/sites/3/2024/01/2309739_S_SDG_2023_infographics_13-13.pdf

Datos de Interés sobre el cambio climático.



Imagen 4, tomada de https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/sites/3/2024/01/2309739_S_SDG_2023_infographics_6-6.pdf024/01/2309739_S_SDG_2023_infographics_13-13.pdf

Datos de Interés sobre el cambio climático.

El último estudio del IDEAM (Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales) de Colombia, calcula un aumento de temperatura promedio de 0,13°C por década para Colombia entre 1971 y 2000, y un conjunto de escenarios de cambio climático multimodal predice que la temperatura promedio del país aumentará en comparación con el período de referencia 1971-2000: 1,4 °C entre 2011 y 2040, 2,4°C entre 2041 - 2070 y 3,2 °C entre 2071- 2100.

Durante la década de 2000, las precipitaciones disminuyeron entre un 15 y un 36% en grandes zonas del Caribe y las regiones andinas, mientras que las precipitaciones aumentan hacia el Pacífico central y norte. La humedad relativa disminuiría especialmente en La Guajira, Cesar, Tolima y Huila. [4]

4. Naciones Unidas. Agua y Saneamiento - Objetivos de Desarrollo Sostenible | Naciones Unidas [Internet]. Nueva York: Naciones Unidas; [actualizado en 2022; citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/water-and-sanitation/>

Medidas para la reducción de consumo de agua.

- Bañarse en un tiempo máximo de 3 minutos



- Al bañarse recoja el agua para reutilizarla para el baño.



- Cierre la llave o grifo cuando se lave los dientes y/o se afeite, en su medida utilice un vaso de agua.



Medidas para disminuir el consumo de energía.

- Electrodomésticos: apaga y desconecta los electrodomésticos que no estén utilizando [5]



- Compre bombillos LED de bajo consumo y evite usar luces durante el día [5]



- Utilice la lavadora con carga completa [6]



Imágenes tomada de:

4. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT2Fe7JyoEjV53hMAYA-72mLmOWKnJW50PT4oyYEKYSca&s> 5. <https://www.blog.lamparas.es/wp-content/uploads/2020/07/Bombillas-LED-Comparacion-de-bombillas.jpg>

6. https://pbs.twimg.com/profile_images/692497251214725120/-cENgkZs_400x400.jpg

Medidas para disminuir el consumo de energía.

- Aplica la ley de las tres R (reducir, reciclar y reutilizar). [6]



Reducir: Consumir menos productos de usar y tirar, disminuyendo los residuos que generamos a diario, como por ejemplo comprar bolsas ecológicas en vez de las bolsas de plástico; depositar el agua que se va a usar en una cantidad específica para el lavado de dientes. [7]

Reutilizar/reusar: Brindar una segunda oportunidad de uso a las cosas antes de desecharlos, alargando la vida útil de esos elementos, por lo que también se estaría reduciendo, como por ejemplo las manualidades con productos que ya se usaron una vez; reusar el agua que se recoge de lavadora para otros oficios. [7]

Imágenes

tomada

de:

4. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q-tbn:ANd9GcT2Fe7JyoEjV53hMAYA-72mLmOWKnJW50PT4oyYEKYSca&s>

5. <https://www.blog.lamparas.es/wp-content/uploads/2020/07/Bombillas-LED-Comparacion-de-bombillas.jpg>

6. https://pbs.twimg.com/profile_images/692497251214725120/-cENgkZs_400x400.jpg

Reciclar: es someter un material usado o un desperdicio a un proceso en el cual se recupera, total o parcialmente, la materia prima o los componentes que fueron utilizados para su elaboración, de modo que puedan volver a ser aprovechados, como por ejemplo: separar los residuos según sus características como las hojas de papel que ya no se utilizan, con el fin de procesarlo y dar como resultado la creación de un nuevo cuaderno o producto. [8]



- Cuidar las zonas verdes. [9]



Imágenes tomadas de:

7.https://web.facebook.com/ucabsustentable/photos/a.282826611745526/4181551418539673/?type=3&_rdc=1&_rdr

8.<https://www.tlalpan.cdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2022/10/WhatsApp-Image-2022-10-16-at-10.29.38.jpeg>

Nuestro valor: Responsabilidad

Dentro de la Constitución Política de Colombia, el valor de la responsabilidad está enmarcado en varios principios y disposiciones que establecen la obligación de los ciudadanos, funcionarios públicos y entidades estatales de actuar de manera ética y con apego a la ley.

El valor de la responsabilidad se define como la disposición y capacidad de asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones. Implica ser



conscientes de nuestras obligaciones y actuar de manera ética y diligente para cumplirlas. Esto implica anticipar las repercusiones de nuestras acciones en nosotros mismos y en otros,

así como cumplir con nuestros deberes y compromisos, admitir y corregir errores, mantener autocontrol y seguir adelante incluso en circunstancias difíciles, actuar con transparencia y honestidad, y considerar el impacto de nuestras acciones en los demás mientras trabajamos en colaboración para alcanzar objetivos comunes. La responsabilidad es esencial para mantener la integridad personal y social, contribuyendo al bienestar y al funcionamiento armonioso de la sociedad. [10]

Imágenes tomadas:

9. <https://ethic.es/2023/01/la-responsabilidad-el-valor-que-promueve-el-cambio/>

Nuestro valor: Responsabilidad

La responsabilidad está estrechamente relacionada con la reducción del consumo de agua y la disminución de la contaminación del aire, ya que implica tomar conciencia de nuestras acciones individuales y colectivas que impactan en el medio ambiente y en la calidad de vida de las personas.



En el caso del consumo de agua, ser responsable implica utilizar este recurso de manera eficiente y consciente. Esto incluye acciones como arreglar fugas, no malgastar agua, utilizar tecnologías más eficientes en el hogar y en las empresas, y adoptar prácticas sostenibles para conservar los recursos hídricos. La responsabilidad también se refleja en apoyar políticas y medidas que promuevan la gestión sostenible del agua y el acceso equitativo a este recurso vital. [11]

Imágenes tomadas:

10. <https://rotoplas.com.mx/wp-content/uploads/2019/06/ahorro-de-agua-1200x350-c-default.jpg>

Nuestro valor: Responsabilidad

En cuanto a la contaminación del aire, la responsabilidad se manifiesta en los comportamientos y decisiones que reduzcan las emisiones de contaminantes. Esto incluye preferir medios de transporte sostenibles como caminar, andar en bicicleta o usar el transporte público, reducir el uso de vehículos privados que contaminan, promover tecnologías limpias y eficientes en la industria y en los hogares, y apoyar políticas ambientales que regulen las emisiones industriales y vehiculares. [11]

Por ende, la responsabilidad implica ser conscientes de nuestros impactos ambientales y tomar medidas concretas para reducir el uso insostenible de recursos como el agua y para minimizar la contaminación del aire, contribuyendo así a la protección y conservación del medio ambiente para las generaciones presentes y futuras.



Imágenes tomadas:

11. <https://lasempresasverdes.com/politica-ambiental-mexicana-mitos-y-realidades/>

Salud oral.



iCuidando la Salud Oral!

La alimentación saludable en el cuidado bucal

Liliana Huertas Ordóñez*

María José Ibarra Polanía**

El ministerio de salud indica que el *cuidado oral* involucra aquellas acciones realizadas por las personas durante el día, todos los días, a lo largo de la vida, para mantener y recuperar la salud bucal. Estas prácticas favorables generalmente las orientamos para sí mismos (autocuidado oral) y en otros momentos, para otras personas, como los bebés, niños, personas con discapacidad y los adultos mayores; es decir, aquellas, que, requieren apoyo, por estar vulnerables.

Para mantener la salud oral es importante conservar una alimentación saludable, realizar una adecuada higiene bucal, no consumir alcohol, no fumar, ni consumir otro tipo de sustancias psicoactivas; hacer una buena autoexploración y asistir periódicamente a la consulta odontológica (5).

Con la *alimentación saludable*, las personas acceden a nutrientes deseables y equilibrados para el desarrollo y sostenimiento de las funciones del organismo. Permite conservar, recuperar la salud y para minimizar riesgos que afectan la salud; inclusive aquellos factores asociados con el desarrollo de enfermedades bucales (1), (4), (5).

Salud oral.



¡Cuidando la Salud Oral!

La alimentación saludable en el cuidado bucal

Liliana Huertas Ordóñez*

María José Ibarra Polanía**

Las investigaciones científicas muestran que el desequilibrio de nutrientes afecta el desarrollo craneofacial de los niños; generando variaciones en los momentos de la erupción de los dientes, produciendo en ellos, defectos y alteraciones en sus tejidos de sostén.

Las deficiencias o excesos de alimentos generan cambios en la composición de la saliva, favoreciendo el desarrollo de caries dental y alteraciones en las condiciones periodontales (1).

1. González S., Ángel M y cols. Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos. *Revista*

Nutrición Hospitalaria. Madrid (España); 28 (supl. 4) 2013. p.64-71.

2. Henríquez, M., Palma, C y Ahumada, D. Lactancia Materna y Salud Oral. *Revisión de literatura. ODONTOL PEDIÁTR (Madrid) Vol. 18. N.º 2, pp. 140-152, 2010. En: https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/pdf/171_rev2-2-10.pdf Consultado 10 de abril 2024.*

Salud oral.

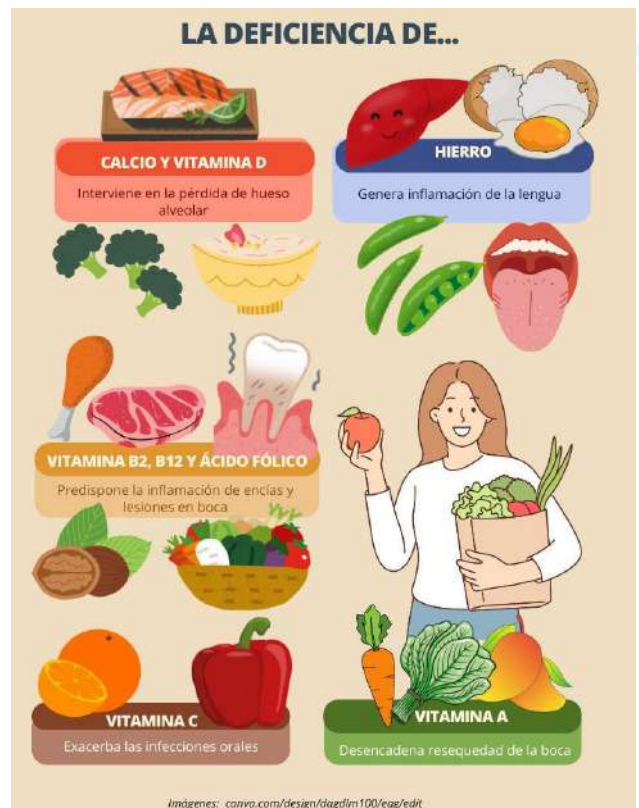
¡Cuidando la Salud Oral!

Las deficiencias de vitaminas y minerales pueden generar diferentes manifestaciones orales:

Ingesta nutricional	Vitaminas y/o minerales	Efectos en la salud oral
Deficiencia o insuficiencia de	calcio y vitamina D	interviene en la pérdida de hueso alveolar
	Hierro	genera inflamación de la lengua
	vitamina C	Exacerba las infecciones orales
	vitamina B 2, B12 y ácido fólico	Predispone la inflamación de encías y lesiones en la boca
	vitamina A	Desencadena resequedad de la boca
Consumo adecuado de	Zinc	ayuda en procesos de cicatrización
	Flúor	protege esmalte dentario
Exceso de	Taninos	mancha los dientes
	Flúor	fluorosis dental

Salud oral.

¡Cuidando la Salud Oral!



3. Martín A, Sagrario. La nutrición del paciente con xerostomía. Rev Nutrifarmacia vol 19 No. 6 junio 2005. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-paciente-con-13076267#:~:text=En%20general%2C%20se%20ha%20de%20evitar%20el%20consumo%20de%20alimentos,y%20sustituirlos%20por%20alimentos%20fibrosos.>

Salud oral.

¡Cuidando la Salud Oral!



Entre las recomendaciones dadas para una alimentación saludable que ayuda en el Cuidado Oral, se encuentran (5):

- Promover la lactancia materna
- Elevar la frecuencia en el consumo de frutas y verduras.
- Aumentar el consumo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos; hortalizas, verduras, leguminosas verdes;
- Aumentar el consumo de fuentes de proteínas (carnes, vísceras, pollo, pescado,

- huevo y leguminosas secas).
- Incluir el consumo de la leche y sus derivados.
- Regular el consumo de grasas y azúcares.

4. Minsalud. ¿Qué es alimentación Saludable? En: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y consultado 6 de marzo de 2022.>

Salud oral.

¡Cuidando la Salud Oral!

Incentivar la lactancia materna

La leche materna favorece la alimentación apropiada del bebé, ofreciendo nutrientes necesarios para su crecimiento saludable y un adecuado desarrollo de sus músculos, huesos y tejidos de la boca, evitando maloclusiones (7). La falta o momentos cortos para la lactancia materna desencadena hábitos nocivos de succión y deglución; que, conllevan a alteraciones a nivel dental y maxilar (2).

Es importante restringir al máximo el uso de chupos y biberones porque desestimulan la lactancia y causan alteraciones en las estructuras de la boca. En caso dado de ser necesario el uso del biberón; es importante controlar la permanencia de este en boca, evitando que el bebé se quede dormido con este, mientras se alimenta. De igual manera, es importante regular los carbohidratos en la composición del contenido del biberón; dado que favorece el desarrollo de caries (6), (8).

5. Minsalud. *Cuidados Bucales y Aplicación de Barniz de Flúor*. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles – Dirección de Promoción y Prevención. Marzo de 2017.

6. Minsalud. *Salud Bucal en Lactantes y niños*. En: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/salud-bucal-lactantes-ninos.aspx> consultado 6 de marzo 2024.

7. OPS. *Lactancia materna y alimentación complementaria*. En: <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20lactancia%20materna%20es%20la,ofreciendo%20protecci%C3%B3n%20contra%20las%20enfermedades>. Consultado 10 de abril de 2024.

Salud oral.

¡Cuidando la Salud Oral!

Consumo de frutas, verdura, cereales, legumbres, semillas y frutos secos

Las frutas y verduras, son fuentes de vitaminas y antioxidantes; con alto contenido de fibra, como las manzanas, zanahorias, coco y apio que, facilitan con un efecto de barrido, la eliminación de la placa bacteriana y restos de comida, adheridos a los dientes. Estimulan la producción de saliva y minimizan el riesgo de inflamación de la encía (3).

Consumo proteínas, leche y sus derivados

Las proteínas animales son ricas en fósforo, mineral indispensable en el organismo que ayuda a proteger y restaurar el esmalte dental, como en la reparación de los tejidos de las encías y mucosa de la boca. La leche y sus derivados, son fuente rica en calcio y fosfatos que ayudan en la reparación de los dientes.

Salud oral.

¡Cuidando la Salud Oral!

Consumo controlado de azúcares y grasas

Es importante evitar al máximo el consumo de alimentos con contenido elevado de carbohidratos; en especial si son refinados (galletas, bebidas azucaradas, alimentos en paquetes); con consistencia viscosa y pegajosa, dado que, presentan una fuerte relación con el desarrollo de caries dental (8).

Consumo de agua y evitar alimentos con colorantes

El agua es indispensable para mantenerse hidratado y estimular la salivación; en caso contrario, la deshidratación se manifiesta con "boca seca", facilitando el desarrollo de infecciones y lesiones en la cavidad oral.

Es importante incluir los alimentos y bebidas suficientes y de manera balanceada para suplir los requerimientos nutricionales adecuados y no alterar las condiciones de la boca; que, propicien en riesgo de enfermedad bucal.

Conozcamos nuestro país

Quibdó un paraíso desconocido

Hay varias razones por las cuales vale la pena visitar Quibdó se encuentra ubicado en el departamento del Chocó, es considerada una de las áreas de mayor biodiversidad en el mundo. Sus paisajes son increíbles, con selvas tropicales, ríos, cascadas y playas vírgenes. Aquí podrás realizar actividades como senderismo, avistamiento de aves y paseos en lancha, disfrutando de la belleza natural de la zona. Sin contar que es el epicentro cultural de la comunidad afrocolombiana en Colombia visitar esta ciudad te permitirá sumergirte en su rica tradición musical, danzas, arte y gastronomía. Podrás apreciar y aprender sobre sus costumbres ancestrales, lo que te brindará una experiencia cultural única. [12]

Lugares de interés:



El Malecón : Es el lugar perfecto para mirar el atardecer sobre el río Atrato. Está ubicado frente a la Catedral y el Parque Centenario. En la actualidad ofrece un espacio de esparcimiento para las familias locales y visitantes. [12]

Imágenes tomadas:

13. <https://baquianos.com/es/blog/quibdo-que-hacer>

Conozcamos nuestro país

Catedral San Francisco De Asís:

En el centro de la ciudad, este templo es sede principal de ceremonias religiosas. El pasado 13 de mayo se cumplieron 75 años de la ceremonia de bendición de la Primera Piedra de la Catedral San Francisco de Asís, de Quibdó, cuya construcción duró más de 30 años, entre 1945 y 1977. [12]



Plaza de mercado: Para los turistas amantes de la naturaleza, los mayores atractivos se encuentran circundando la ciudad, al lado de pequeños pueblos abrigados por las grandes superficies de bosques tropicales húmedos, que combinan la naturaleza con el carácter, la amabilidad y el ánimo de servicio de la gente. [12]

Imágenes tomadas:

14. <https://www.google.com.co/travel/entity/key/Chgl3sbO8vvU6PrAARoLL2cvMXRkbDc1OTMQBA>

15. <https://www.elcolombiano.com/colombia/mercado-de-quibdo-una-reubicacion-accidentada-KC7455738>

Conozcamos nuestro país

Fiesta de San Francisco de Asís (San pacho): Cada año, desde el 3 de septiembre hasta el 5 de octubre, los doce barrios franciscanos organizan la Fiesta de San Pancho. La fiesta comienza con la solemne Misa Inaugural católica celebrada en la catedral, que se mezcla con la ejecución de danzas tradicionales al son de la música de chirimía (género orquestal chocoano). Luego tiene lugar un desfile carnavalesco con disfraces, bailes y chirimías. Cada barrio ofrenda una misa por la mañana y organiza un desfile de carrozas alegóricas y grupos carnavalescos por la tarde. [12]



Imágenes tomadas:

16. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/legislacion/Paginas/Fiesta-de-San-Francisco-de-As%C3%ADs-en-Quibd%C3%B3-%28Colombia%29.aspx>

Conozcamos nuestro país

Tutunendo: Se encuentra ubicado a tan solo 19 km de Quibdó, por la vía que conduce a Medellín, el balneario natural se traduce en lengua indígena Embera Río de Aromas. en donde se encuentran bellas y cristalinas aguas complementadas por cascadas como la rocosa Sal de frutas, cuyo nombre se origina por la efervescente caída del agua sobre las rocas, que a su vez forma un jacuzzi y un tobogán natural. Se realizan actividades como caminatas ecológicas, canotaje, natación, observación de flora y fauna silvestre, hidromasajes. [12]



Jardín Botánico Jotaudó: A solo 45 minutos por vía fluvial desde Quibdó, rodea la majestuosa ciénaga de Jotaudó. Comprende 42 hectáreas de bosques húmedos tropicales con palmeras, árboles frutales y flores exóticas, que forman un paisaje tranquilo. Es una muestra completa de la biodiversidad de la flora chocoana [12]



Imágenes tomadas:

17. https://www.tripadvisor.co/Attraction_Review-g681278-d7162106-Reviews-Tutunendo-Quibdo_Choco_Department.html

18. <https://www.facebook.com/Ereneria5/>

Conozcamos nuestro país

Cascada Sal de frutas: A unos cuantos kilómetros de Quibdó, se localiza la este atractivo preferido por los turistas, no solo por su llamativa caída de agua, sino por la abundante vegetación que la rodea. Este paisaje está compuesto por una variada fauna, que contrasta con las aguas del río Tutunendo. Igualmente, este espectáculo natural viene acompañado de los relajantes sonidos de la selva y el río. Esta maravillosa sinfonía y el aroma de la naturaleza, te llevarán por un viaje sensorial que no olvidarás. [12]

Esta ciudad te ofrece una combinación única de cultura, naturaleza y aventura que te permitirá vivir una experiencia inolvidable.

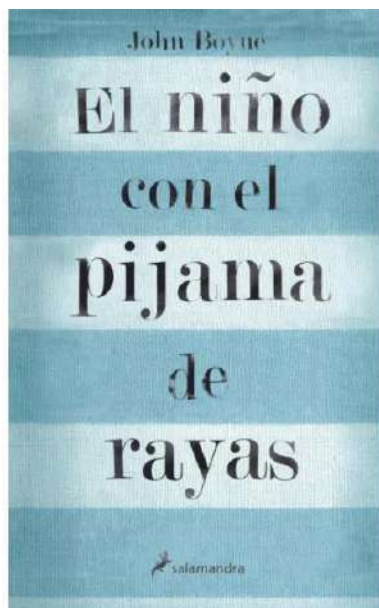


Imágenes tomadas:

19. <https://blog.redbus.co/naturaleza/cascada-sal-frutas-rio-tutunendo-choco/>

Espacio cultural

Se recomienda este libro titulado "El niño con la pijama de rayas" un clásico de las películas más vistas en el mundo ahora en un libro con mucho más detalles en la historia de tipo: Novela, Ficción, Literatura infantil, Novela histórica, Fábula, Pieza de época.



Disponible en:

<https://es.pdfdrive.com/el-ni%C3%B1o-con-el-pijama-de-rayas-d62261683.html>

Imágenes tomadas:

20. <https://pdfroom.com/books/libro-tres-poderes-superacion-personal/3kZdo48ygM8>

21. <https://www.penguinlibros.com/co/tematicas/28073-ebook-el-nino-con-el-pijama-de-rayas-9788415629191>

Cocinando Juntos

Delicioso licuado de fresa, plátano y avena [13]

El licuado de fresa con plátano y avena aporta toda la energía necesaria para realizar una actividad física media y además, no contiene lactosa, un batido de frutas ideal para todos aquellos que sean intolerantes. Sigue el paso a paso y disfruta de este batido con avena especial. [13]

Ingredientes:

- 4 fresas
- 1 plátano
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharada avena en hojuelas
- 1 taza leche



Pasos de preparación

1. Reunimos todos los ingredientes para preparar el licuado de fresa con plátano y avena.



Imágenes tomadas:

26. <https://www.comedera.com/receta-de-licuado-de-fresa-platano-y-avena/>

Cocinando Juntos

2. remoja la avena en agua tibia durante 10 minutos. Cuanto más tiempo pase en agua más tierna estará y se licúa con mayor facilidad



3. Pelamos el plátano, lo cortamos en rodajas y lo ponemos en el vaso de la batidora.



4. A continuación, añadimos las fresas lavadas y cortadas en trocitos. Añadimos un poco de miel de azahar y si lo prefieres podemos endulzar el licuado energético con azúcar o estevia.



Imágenes tomadas:

26. <https://www.comedera.com/receta-de-licuado-de-fresa-platano-y-avena/>

Cocinando Juntos

5. Batimos el plátano y las fresas con la batidora.



6. Añadimos la avena escurrida y seguimos batiendo hasta que el batido de plátano quede fino y sin grumos. Una vez batido se puede pasar por un colador



7. Serviremos en recipiente de la preferencia



8. Decorar al gusto



Imágenes tomadas:

26. <https://www.comedera.com/receta-de-licuado-de-fresa-platano-y-avena/>

Cocinando Juntos

Consejo nutricional:

El plátano es rico en vitaminas B6 y C, ácido fólico, minerales como el magnesio y el potasio, ayuda a reducir los niveles de colesterol, regula los problemas intestinales, reduce los calambres musculares, aporta energía a nuestro organismo rápidamente, por lo que es una fruta excelente para niños y deportistas, o para casos de agotamiento, fatiga crónica y fibromialgia, regula nuestro sistema nervioso y ayuda a aliviar problemas de ansiedad, disminuye la hipertensión arterial. Un plátano de unos 100 gramos contiene aproximadamente 100 calorías, 1 gramo de proteína, 25 gramos de hidratos de carbono y menos de un gramo de grasa, también contiene 3 gramos de fibra

Fechas destacadas del mes

12 de mayo: Día internacional de la enfermería.



19 de mayo: Día Mundial del Médico de Familia



15 de mayo: Día del Maestro.



31 de Mayo: Día Mundial sin tabaco.



Imágenes tomadas:

22. <https://i.pinimg.com/originals/34/1a/c5/341ac50b35b66121c7086037f9293b8f.png>

23. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/bogota-conmemora-el-dia-del-maestro-2021>

24. <https://www.infomed.scu.sld.cu/19-de-mayo-dia-mundial-del-medico-de-familia/>

25. <https://www.gupovihda.com/31-de-mayo-dia-mundial-sin-tabaco/>

Noticias de Actividades Realizadas por Espacios Educativos Saludables.

Brigada toma de citología en colaboración con Fundación Universitaria Área Andina

El pasado 10 de abril de 2024, la Facultad de Enfermería y Tecnologías de la salud de la Fundación Universitaria Ciencias de la Salud (FUCS), en colaboración con la Fundación Universitaria del Área Andina (FUAA) se llevó a cabo una importante actividad en el centro médico universitario de la FUAA. Esta jornada estuvo dedicada a la realización de toma de citologías a estudiantes y personal de la universidad, así como a sesiones educativas enfocadas en la prevención del cáncer de cérvix y cáncer de mama. Un aspecto destacado de estas sesiones fue la enseñanza y la motivación a las mujeres a realizar práctica del autoexamen de mama.

Este tipo de iniciativas son esenciales no solo por su impacto directo en la salud y bienestar de la comunidad universitaria, sino también como una valiosa oportunidad de aprendizaje práctico para los estudiantes de ambas disciplinas.

Es fundamental que se promuevan y realicen más actividades de este tipo, no solo para reforzar la formación académica, sino también para fortalecer la colaboración interdisciplinaria y el compromiso de la universidad con la salud comunitaria.

Noticias de Actividades Realizadas por Espacios Educativos Saludables.

Brigada toma de citología en colaboración con Fundación Universitaria Área Andina.



Brigada de
toma de citologías

La Fundación Universitaria del Área Andina y la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS te invitan a participar en esta jornada de Espacios Educativos Saludables

miércoles 11
de abril

10:00 a.m.
a 3:00 p.m.

Lugar: Consultorio Médico Fundación Universitaria del Área Andina.

Confirma tu asistencia escaneando el código QR



Mayor información:
☎ 301 336 7384
☎ 437 5400 ext: 5040
✉ universidadsaludable@fucsalud.edu.co

www.fucsalud.edu.co
(VUELVA A INICIAR DESDE AQUÍ)

Noticias de Actividades Realizadas por Espacios Educativos Saludables.

Facebook live: Facultad de Ciencias del Movimiento



 **Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud FUCS**

 **Vps** Vicerrectoría de Proyección Social

La Vicerrectoría de Proyección Social y el Programa Espacios Educativos Saludables se complace en invitarlos al Facebook live sobre:

Promoción de actividad física en la infancia y adolescencia

Aprende como promover una vida activa y saludable en tu Hogar

- **Invitado especial:** **Fisioterapeuta Jhony Gonzales**
 - Docente de la Facultad de Ciencias del Movimiento.
- **Invitados:** Estudiantes de octavo semestre de práctica fisioterapia en el deporte.

Viernes 12 de abril de 2024 Horario: 2:00 p.m.

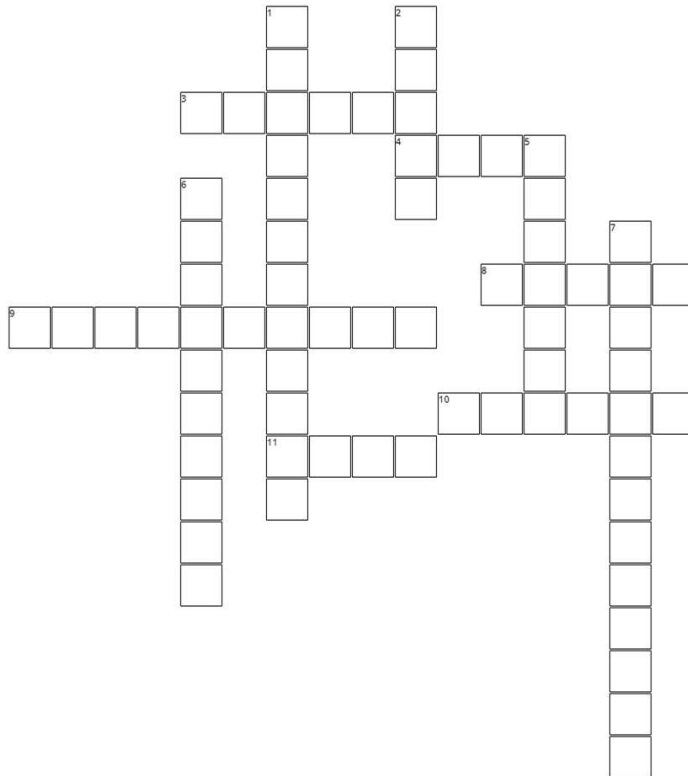
Transmisión vía  Fan Page **FUCS**

www.fucsalud.edu.co
(UNIVERSIDAD ADMINISTRATIVA)

Apoya:
División de Salud Comunitaria

Juegos: Cuidemos el agua.

cuidemos el agua



Horizontales

3. A los ríos y mares no debo arrojar
4. Es un elemento indispensable para la
8. Podemos ayudar el planeta sembrando un
9. Utilizar el agua de la lavadora para hacer aseo es
10. Cuando me cepille los dientes la llave debo
11. El 70% de la superficie de la tierra es

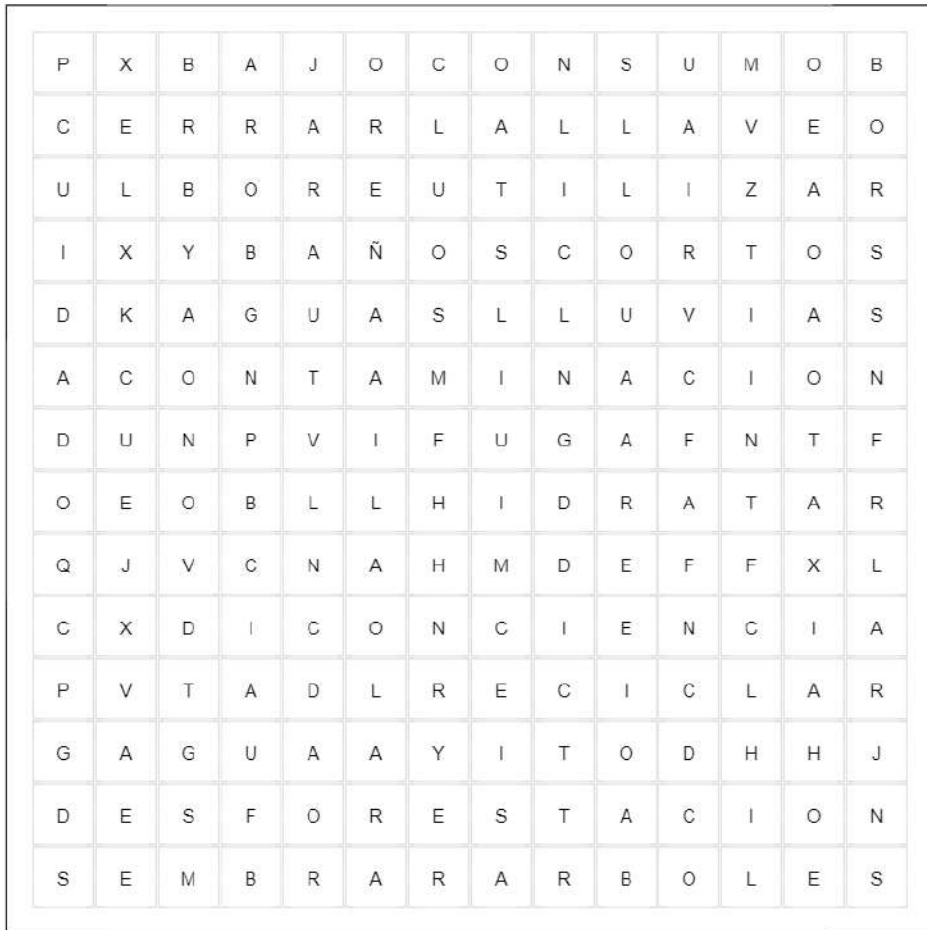
Verticales

1. Lavarme las manos sin cerrar la llave es
2. Mientras me enjabo debo cerrar la
5. Recoger el agua de la lluvia para hacer el aseo en de la de tuvo
6. Cuando seleccionamos los desechos estamos
7. Si se arroja basura en el agua es

Fuente: Didier Fernando Fajardo Barrera, estudiante VIII semestre de Facultad de Enfermería.

Juegos: Cuidemos el agua.

cuidemos el agua



educima.com

agua	aguaslluvias
bajoconsumo	bañoscortos
cerrarlallave	conciencia
contaminacion	cuidado
desforestacion	fuga
hidratar	planeta
reciclar	reutilizar
sembrararboles	vida

Referencias Bibliográficas.

1. Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible [Internet]. Nueva York: Naciones Unidas; [fecha de actualización no disponible; citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
2. Naciones Unidas. Cambio Climático [Internet]. Nueva York: Naciones Unidas; [fecha de actualización no disponible; citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-change-2/>
4. Naciones Unidas. Agua y Saneamiento - Objetivos de Desarrollo Sostenible | Naciones Unidas [Internet]. Nueva York: Naciones Unidas; [actualizado en 2022; citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/water-and-sanitation/>
5. Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (IDEAM). Escenarios Cambio Climático [Internet]. Bogotá, Colombia: IDEAM; [fecha de actualización no disponible; citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <http://www.ideam.gov.co/web/tiempo-y-clima/escenarios-cambio-climatico>
6. Enel Colombia. Eficiencia Energética: Todo lo que debes saber [Internet]. Bogotá, Colombia: Enel Colombia; [fecha de actualización no disponible; citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.enel.com.co/es/historias/a202204-eficiencia-energetica-todo-lo-que-debes-saber.html>



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS



Acreditación
Institucional en
Alta Calidad

www.fucsalud.edu.co