

# GRUPE

La gripe es una infección respiratoria causada por cierto número de virus. El virus se transmite por el aire e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca

## SINTOMAS

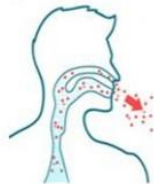
Si presenta los siguientes síntomas por favor no asista al colegio para evitar la propagación del virus.



Recuerda que la prevención es la mejor manera de evitar el contagio

## COMO SE CONTAGIA LA GRUPE

El virus de la gripe se contagia de una persona a otra a través de las gotitas expulsadas al hablar, toser o estornudar y también al tocar objetos previamente contaminados por virus y tocarse a continuación la nariz, la boca o los ojos.



POR AIRE



CONTACTO DIRECTO



CONTACTO INDIRECTO

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. **MANTEN UNA ALIMENTACION SANA Y BALANCEADA:** puedes aprovechar las frutas de temporada, que además de económicas, poseen vitamina C.
2. **LAVATE CON REGULARIDAD LAS MANOS:** esto ayudara a eliminar los posibles contagios por objetos con virus .
3. **EVITA ESPACIOS CERRADOS CON AGLOMERACION DE PERSONAS:** un buen ejemplo son los transportes públicos, ya que el número de personas es considerable, la temperatura cálida y los estornudos constantes.
4. **VENTILAR LAS HABITACIONES:** este consejo aplica para casas y oficinas. El aire debe circular constantemente.
5. **EVITAR FUMAR:** Sin duda el tabaquismo favorece la complicación de cuadros por gripa.
6. **DORMIR ADECUADAMENTE:** El cuerpo humano necesita tiempo para regenerar y mantener sus funciones básicas, por lo que dormir de manera adecuada ayudara a tus defensas.
7. **NO EXPONERSE A CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA:** Si te expones a temperaturas extremas será mejor que te equipes con accesorios que minimicen el impacto del aire frío en el área del pecho y nariz.

# ESCUELA SALUDABLE



## COLEGIO CLARETIANO

## EL LIBERTADOR

2018



DIANA OSTOS RIVERA

ENFERMERA



# LONCHERA ESCOLAR

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. Recordemos que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria.

Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluye todos los grupos básicos de alimentos.

Por ejemplo: 1 pan con huevo (energético y formador) 1 fruta (protector) y un refresco (regulador).

## EJEMPLOS DE LONCHERAS NUTRITIVAS

- Jugo natural, huevo duro, galletas y mandarina.
- Pan con pollo, yogurt y manzana.
- Pan con queso, avena y mandarina.
- Pan con mermelada, leche y banano.
- Sándwich de jamón y queso, manzana y limonada.
- Almojobana, bebida achocolatada (milo, choco listo, etc.) y manzana.
- Sándwich de atún y mayonesa, jugo natural y uvas.
- Pan con salchicha, yogurt y fresas.
- Pan con tortilla de huevo, avena y melón.
- Arepa con queso, yogurt y mango.

**NUNCA OLVIDAR MANDAR UNA BEBIDA PARA LA HIDRATACION DEL NIÑO**



## RECOMENDACIONES PARA PREPARAR LA LONCHERA

- los alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- La cantidad de alimentos debe estar relacionada con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en el colegio.
- La fruta debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación y aprovechar la fibra.
- Cuidar la limpieza al preparar la lonchera.
- El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

## ¿ QUE NO DEBE TENER UNA LONCHERA ESCOLAR ?

- **BEBIDAS ARTIFICIALES** : como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- **ALIMENTOS CON SALSA**: como la de tomate o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- **ALIMENTOS CHATARRA**: Como lo son todos los tipos de paquetes que hay (papas, chitos, doritos, etc.), bombombunes, caramelos, chicles, gomitas, etc. Ya que estos no aportan ningún valor nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasas de tipo saturada, promovedor de alergias y enfermedades tales como el sobre peso y la obesidad.



## ENFERMEDADES ESCOLARES

El inicio de la temporada escolar trae consigo enfermedades e infecciones en los niños muy frecuentes por socialización con otros niños, cambios climáticos e ingesta de alimentos fuera de casa.

Esto hace parte de su interacción social que ayuda a fortalecer el estado inmune del estudiante, desarrollando sus propias defensas.

Los padres como principales responsables del cuidado integral de sus hijos deben cuidar la salud integral de los niños.

## RECOMENDACIONES

Estas son algunas recomendaciones que nos pueden ayudar a evitar enfermedades frecuentes en el ambiente escolar.

**BUENA ALIMENTACION**: Que permita una inclusión de los diferentes grupos de alimentos, sana y balanceada.

**CONTROLES MEDICOS FRECUENTES**: no siempre hay que esperar a que se enfermen, la prevención es mucho más efectiva y ayuda a evitar ausencias prolongadas al colegio por complicaciones medicas.

**REVISION FRECUENTE DEL ASEO GENERAL**: Ayuda a prevenir o controlar el contagio de piojos infecciones en la piel, esta debe ser semanalmente.

**LAVADO DE MANOS**: se debe crear este habito en los niños después de ir al baño, antes de comer los alimentos y después de jugar.

