

Programa de Salud

Ruta de Promoción y
Mantenimiento de la Salud

**Semanario
saludable**



Encuétranos en  **en vivo** como **Conectad@s desde casa por tu salud**

Martes 16 8:00 a.m.	Entrenamiento interválico	Promotor de Salud: Andrés Vélez Educador físico Implementos: colchoneta o silla, toalla e hidratación
Martes 16 5:00 p.m.	Momento literario: la ropa como segunda piel. Conversación en torno a cuentos que nos hablan de la ropa o el ropero	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Miércoles 17 8:00 a.m.	Saludanza: consciencia del cuerpo y del movimiento	Promotora de Salud: Lina Echeverri Licenciada en danza Implementos: toalla e hidratación
Miércoles 17 5:00 p.m.	Antioxidantes, beneficios para la salud	Promotoras de Salud: Jorge Mejía Nutricionista y Dietista
Jueves 18 8:00 a.m.	Entrenamiento interválico de alta intensidad	Promotor de Salud: Alejandro Arzayús Educador físico Implementos: colchoneta, silla, toalla e hidratación
Viernes 19 4:00 p.m.	Arte para la salud: Las cinco pieles: 2. La ropa	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Sábado 20 11:00 a.m.	Baile para la salud: salsa básica	Promotora de Salud: Lina Echeverri Licenciada en danza Implementos: toalla e hidratación



Justicia social.

Eduardo Guerrero, Docente Facultad Nacional de Salud Pública de la UdeA.
Vocal de la Junta Directiva de la Asociación Colombiana de Salud Pública.

Jueves 18
11:00 a.m.

1.410 AM
Emisora Cultural
de la UdeA.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Vicerrectoría Administrativa
Facultad Nacional de Salud Pública



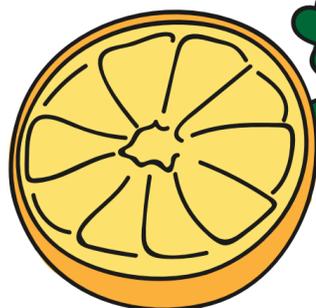
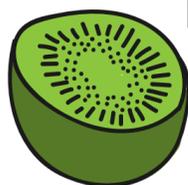
Antioxidantes, beneficios para el cuidado de la salud

Nuestro cuerpo cuenta con los antioxidantes, **sustancia que permite proteger a nuestro organismo de los radicales libres**, los cuales pueden alterar o dañar las células de nuestro cuerpo. Cuando la producción de radicales libres supera la cantidad de antioxidantes, se genera un estrés oxidativo, proceso que se ha relacionado con algunas enfermedades de tipo cardiovascular, degenerativas e incluso el envejecimiento y que **se pueden prevenir evitando el sedentarismo, el consumo de tabaco, la exposición a ambientes contaminados, controlando el estrés y consumiendo de manera regular nutrientes y/o sustancias, con función antioxidante.**

A continuación, te compartimos las siguientes **opciones de alimentos donde encontrarás dichas propiedades:**

Vitamina C

Kiwi, guayaba, naranja, mandarina, fresa, mango, pimiento rojo, perejil, brócoli, coliflor.



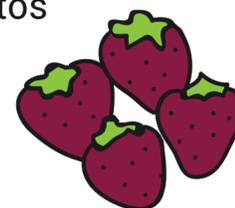
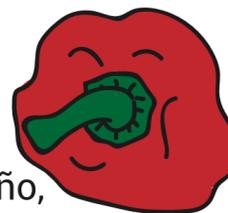
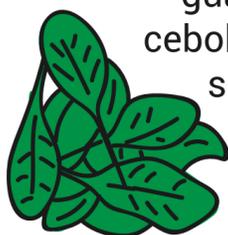
Vitamina E

Aceites vegetales como girasol, soya, o cártamo. Frutos secos como nueces, avellanas, maní, semillas de girasol.



Polifenoles

Curuba, mora, fresas, mortiño, guayaba, espinaca, pimentón, cebolla roja, cebolla blanca, frutos secos, cereales integrales.

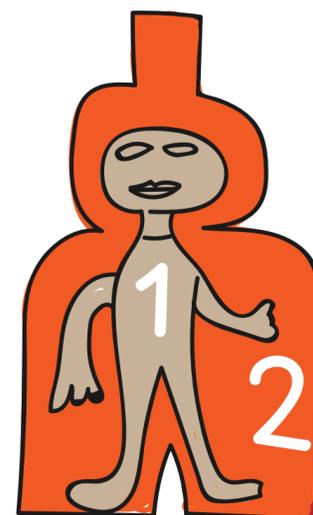




Las cinco pieles: 2. La ropa

Cuando nos vestimos **la ropa que elegimos se convierte en nuestra segunda piel**. La indumentaria es uno de los lenguajes universales más antiguos que los humanos hemos usado para expresarnos. Con la forma de vestir **expresamos aspectos como nuestros gustos, ideales o emociones**.

A continuación, relacionamos **algunas experiencias** en las que la indumentaria se piensa **desde el bienestar, el cuidado del planeta y el vestir consciente**.



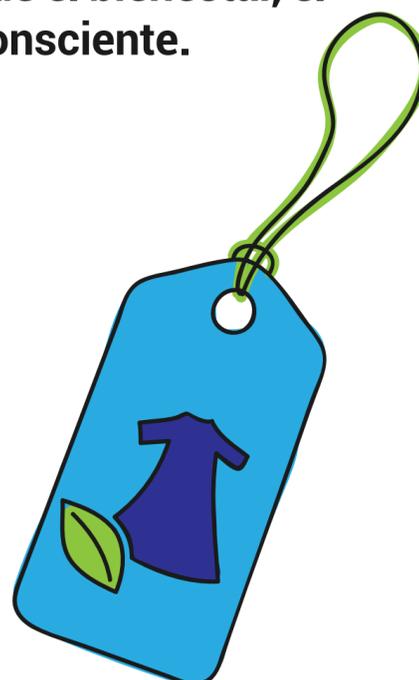
Fragmento de la ilustración original de Hundertwasser



Ecodicta: empresa social que ofrece alternativa de consumo consciente, reconociendo todo el ciclo de la producción textil y de las prendas, minimizando el impacto ambiental. Se ha convertido en una plataforma de moda circular, donde también apoyan a las marcas de moda a incrementar sus opciones de sostenibilidad, y repensar todo el ciclo de vida de sus productos.



Juan Pablo Martínez: con la meta de generar cero desperdicio, la marca Juan Pablo Martínez utiliza insumos como algodón reciclado o PET en la fabricación de ropa. Para lograr su objetivo, reinventa el proceso de desarrollo de cada prenda ofreciendo artículos amigables con el medio ambiente a roqueros de corazón.



Paloma y Angostura: poseen un modelo de negocio basado en 4 elementos clave: generación de paz, medición de huella de carbono, combatir el desperdicio de agua y desechos creados.



Maathai Organic: marca de ropa interior que busca el cuidado de los bosques y árboles. Vinculan cada venta a una causa con la fuerte creencia de que las empresas pueden influir de forma positiva en los cambios en el medio ambiente y ofreciendo productos hechos de forma honesta y responsable, según su filosofía.



Religare: el trabajo dedicado de artesanos colombianos, el uso de telas de desecho, materiales orgánicos y un stock limitado de producción, hacen de esta marca una opción sustentable que busca reducir la huella de carbono y plástico en cada prenda.

“ La ropa tiene oficios y usos más importantes que simplemente para mantenernos calientes; ellos cambian nuestra visión del mundo y la visión del mundo de nosotros. ”

Fragmento del libro *Orlando* de Virginia Woolf

