

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 02 8:00 a.m.	Resistencia aeróbica: coordinación y rumba	Promotor de Salud: Andrés Vélez Educador físico Implementos: toalla e hidratación
Martes 02 5:00 p.m.	Momento literario: la identidad desde la ciudad. Conversación en torno a cuentos sobre habitar la ciudad	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta
Miércoles 03 8:00 a.m.	Saludanza: consciencia del cuerpo y del movimiento	Promotora de Salud: Lina Echeverri Licenciada en danza Implementos: toalla e hidratación
Miércoles 03 5:00 p.m.	La cantidad sí importa: porciones de alimentos	Promotoras de Salud: Valeria Duque y Natalí Cardona Nutricionistas y Dietistas
Jueves 04 8:00 a.m.	Resistencia aeróbica: tae-bo y rumba	Promotor de Salud: Alejandro Arzayús Educador físico Implementos: toalla e hidratación
Viernes 05 5:00 p.m.	Arte para la salud: Las cinco pieles: 4. La ciudad	Promotora de Salud: Sorelly Berrío Artista plástica y poeta Invitada: Gloria Elena Molina V. - Arquitecta y cuentera
Sábado 06 11:00 a.m.	Baile para la salud: salsa básica	Promotora de Salud: Lina Echeverri Licenciada en danza Implementos: toalla e hidratación



**Donación de órganos
y tejidos blandos.**
Hospital Pablo Tobón Uribe

Jueves 04
11:00 a.m.

1.410 AM
Emisora Cultural
de la UdeA.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Vicerrectoría Administrativa
Facultad Nacional de Salud Pública

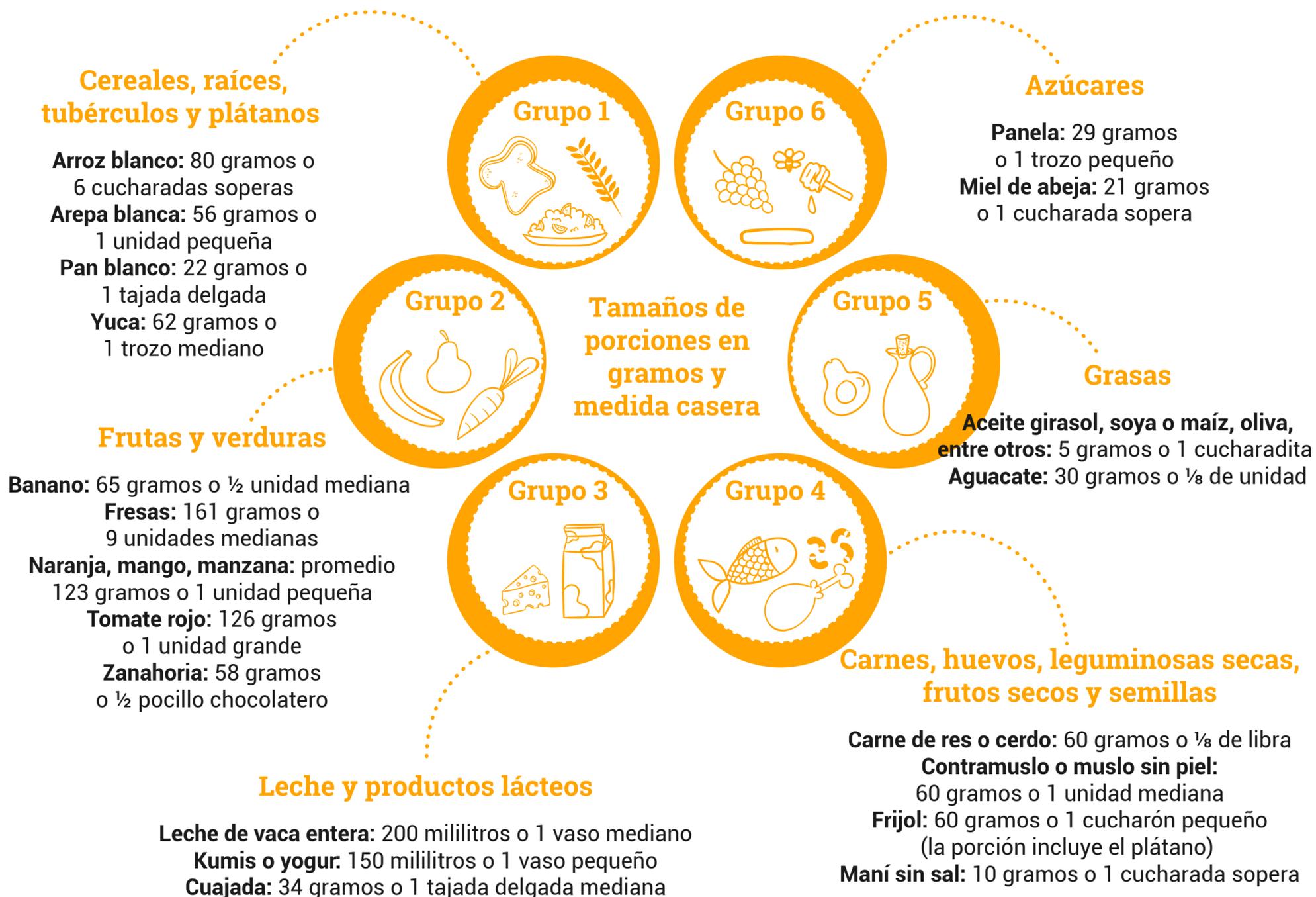


La cantidad sí importa: porciones de alimentos

Una porción de alimento **es la cantidad en gramos de cada alimento consumido en los diferentes momentos de comidas:** desayuno, media mañana, almuerzo, algo y cena.

Al consumir las cantidades de alimento recomendado por las Guías de Alimentación Basadas en Alimentos -GABAS- en cada uno de los 6 grupos alimentarios, se garantiza el cumplimiento de los **requerimientos nutricionales individuales en calidad, cantidad y variedad.**

A continuación, te compartimos **ejemplos de tamaños de porciones en gramos y medida casera de los diferentes grupos de alimentos:**

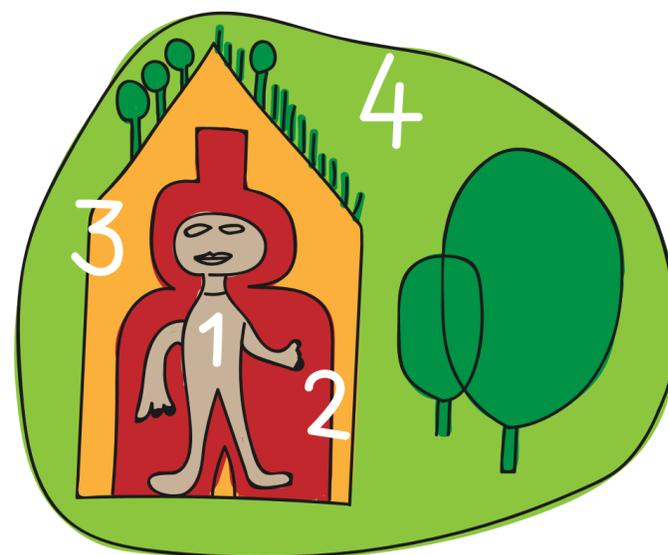
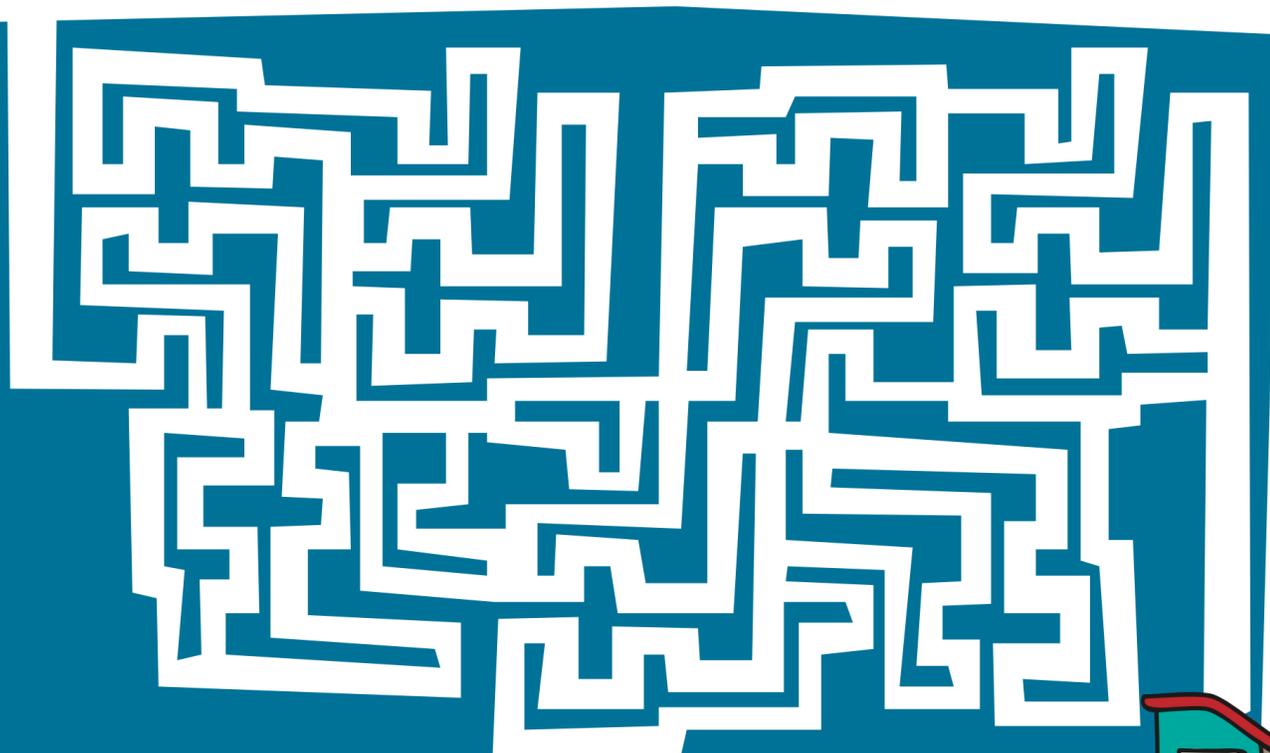




Las cuarta piel: la ciudad

Las ciudades hacen parte de ese conjunto de casas y particularidades que se entrelazan. **Las ciudades se construyen desde los seres que la habitan** y pensar en la cuarta piel de Hundertwasser es ir a **la construcción de identidad que se realiza en medio de un sistema social y físico**, contemplando: vínculos sociales, propósito y pertenencia, libertad, dominio, abundancia y equidad, salud, alegría, dolor y sostenibilidad.

De ahí que **el bienestar tiene un fuerte vínculo con el espacio, el tiempo y la sociedad, en los procesos de urbanización.**



Fragmento de la ilustración original de Hundertwasser



Montevideo

Resbalo por tu tarde como el cansancio por la piedad de un declive.

La noche nueva es como un ala sobre tus azoteas.

Eres el Buenos Aires que tuvimos, el que en los años se alejó quietamente.

Eres nuestra y fiestera, como la estrella que duplican las aguas.

Puerta falsa en el tiempo, tus calles miran al pasado más leve. Claror de donde la mañana nos llega, sobre las dulces aguas turbias.

Antes de iluminar mi celosía tu bajo sol bienaventura tus quintas. Ciudad que se oye como un verso. Calles con luz de patio.



Poema del libro *Ciudad en Versos*, de Jorge Luis Borges

