

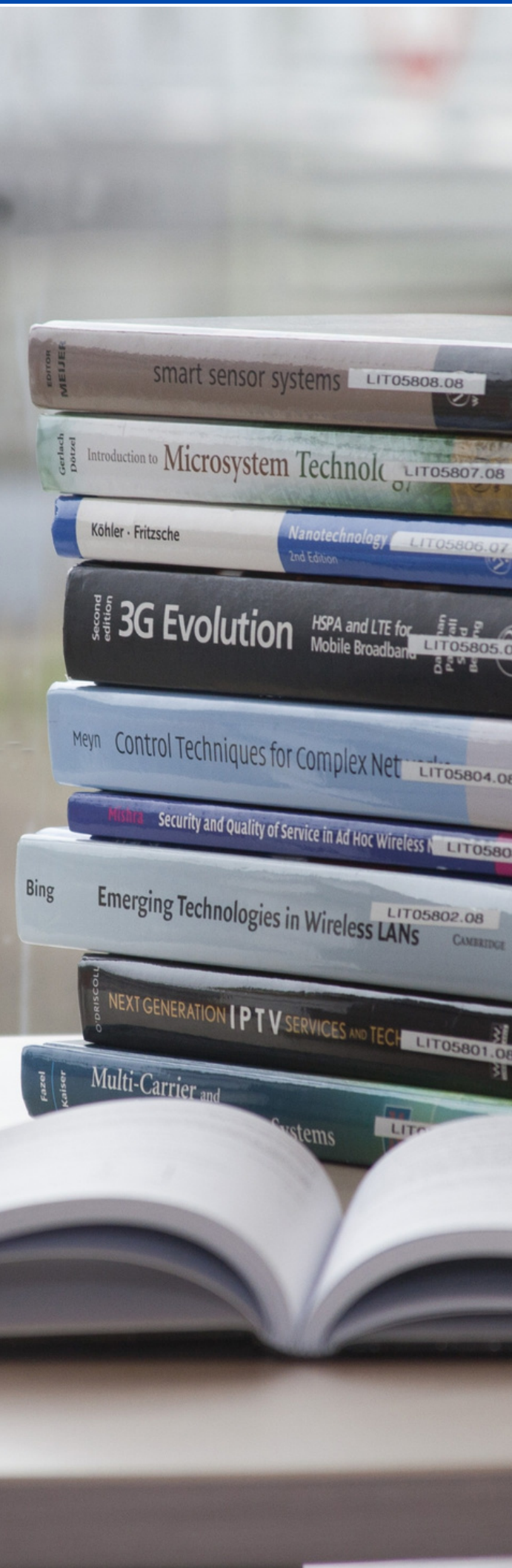


EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA

**Equipo Multidisciplinario**

# BOLETÍN EDUCATIVO

**EDICIÓN MARZO, 2021**



# Contenidos

**03** **QUIÉNES SOMOS**  
Equipo Multidisciplinario

**04** **BIENVENIDO**  
Año escolar 2021

**05** **USO DE MASCARILLA**  
Consejos prácticos

**06** **EL SUEÑO**  
Regulador de nuestro sistema inmunológico

**09** **INMUNONUTRICIÓN**  
Lo que como puede fortalecer mis defensas

**10** **RECETA SALUDABLE**  
Ratatouille

**11** **ENTREVISTA DEL MES**  
Elena Castañeda -  
Coordinadora de Hábitos de Vida Saludable

**14** **EUIPO MULTIDISCIPLINARIO  
RESPONDE**  
Tus dudas nos importan

# QUIÉNES SOMOS

*David Medina G. - Coordinador del Equipo Multidisciplinario*

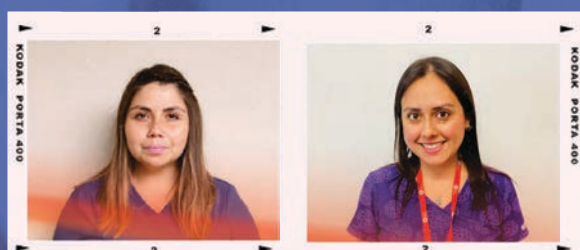
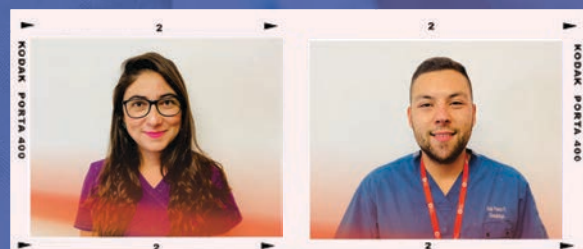
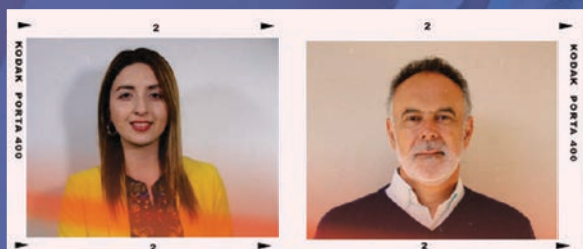
Junto con un afectuoso saludo a todos nuestros lectores, nos es muy grato presentar el séptimo fascículo del Boletín educativo, correspondiente al mes de marzo, creado por el Equipo Multidisciplinario, perteneciente a la División Educación de la Corporación Municipal de Rancagua e integrado por profesionales de las áreas de la salud y educación, tales como Nutricionistas, Enfermera, Kinesiólogo, Profesores de Educación Física y Preparador Físico.

El Equipo Multidisciplinario tiene por objetivo apoyar en el fortalecimiento de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS) (MINEDUC, 2014), los cuales corresponden a Otros Indicadores de Calidad que “son un conjunto de índices que entregan información relacionada con el desarrollo personal y social de los estudiantes de un establecimiento de manera complementaria a los resultados en la prueba SIMCE y al logro de los Estándares de Aprendizaje” y constituyen un 33% del total de los aspectos evaluados, siendo de mucha importancia en el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Los Indicadores de Desarrollo Personal y Social, son los siguientes:

- Autoestima Académica y Motivación Escolar.
- Clima y convivencia Escolar.
- Participación y Formación Ciudadana.
- Hábitos de Vida Saludable.

También corresponde a nuestros objetivos, supervisar y apoyar el Programa de Alimentación Escolar (PAE), el cual se lleva a cabo en los 36 establecimientos educacionales y 10 jardines infantiles de CORMUN Rancagua, siendo fundamental en la contribución de una alimentación saludable y balanceada para nuestros/as alumnos/as en cada nivel al que pertenecen.



# BIENVENIDO AÑO ESCOLAR 2021



## LA IMPORTANCIA DE CREAR RUTINAS

*Equipo Multidisciplinario - Corporación Municipal de Rancagua*

Comienza un nuevo año escolar y queremos darles una cordial bienvenida, deseando que sea un excelente 2021 para cada uno de ustedes.

### ¿SABÍAS QUE...?

Establecer rutinas juega un papel fundamental en la optimización de nuestro tiempo, además logramos cumplir con una serie de tareas que planificamos y necesitamos llevar a cabo.

Te recomendamos siempre incluir dentro de tu rutina diaria; beber un vaso de agua al despertar, bañarte diariamente, tomar un desayuno equilibrado, incluir actividad física en algún momento del día, respetar tus tiempos de comida para garantizar una adecuada nutrición, higiene dental después de comer, evitar las pantallas antes de dormir y acostarte en un horario adecuado para tu edad.

*"Mucho éxito para cada uno de ustedes y los mejores deseos para el presente año escolar".*



# USO DE MASCARILLA

## Consejos prácticos

### Recuerde siempre:

Antes y después de todo procedimiento como manipular una mascarilla, debe realizarse higiene de manos, ya sea con agua y jabón o con solución en base de alcohol.

### Correcto uso de mascarilla desechable:

- Utilice la mascarilla siempre cuando esté fuera de su hogar y/o en contacto con otras personas.
- Quítese la mascarilla cuando no la esté usando, y asegúrese de no dejarla colgando alrededor de su cuello cuando no la use.
- Cambie y/o elimine su mascarilla tan pronto se humedezca o ensucie, la duración aproximada es de 4-6 horas como máximo, siempre y cuando se utilice bajo las condiciones del fabricante y no esté húmeda.
- Realice higiene de manos inmediatamente después de tocar su mascarilla, moverla y/o desecharla.

### Mascarillas de fabricación casera y/o reutilizable:

- Son una opción más económica y ecológica.
- Permite el lavado posterior al uso.
- Deben cubrir toda el área de riesgo (nariz, boca, mentón).
- Se deben seguir las mismas recomendaciones de uso.
- El uso de mascarillas caseras es una medida que no reemplaza bajo ningún punto de vista a las recomendaciones básicas de prevención de COVID-19.

Greenpeace hace un llamado a privilegiar el uso de mascarillas reutilizables, dentro de lo posible. *"Los materiales plásticos de un solo uso están contaminando nuestro aire, agua y suelo y, por lo tanto, perjudicando nuestra salud"*, ha declarado Saulo Delfino Barboza, profesor asociado del Programa de Salud y Educación de la Universidad de Ribeirao Preto en Brasil.

*"No podemos proteger la salud humana sin un medioambiente saludable. Los cientos de miles de millones de mascarillas y guantes de plástico desechables que estamos usando tienen un coste enorme, particularmente para las personas que viven en las proximidades de vertederos e incineradores, donde se arrojan o se queman. Necesitamos protegernos del Covid-19, pero de manera que no nos ponga en peligro frente a otras enfermedades graves en el futuro"*, ha manifestado Julio Barea, responsable de la campaña de residuos de Greenpeace.

*Referencias: Organización Panamericana de Salud, recomendaciones de uso de mascarillas y respiradores durante brote de gripe A H1N1. / Asociación Chilena de Seguridad. / Greenpeace*

# EL SUEÑO

*Regulador de nuestro sistema inmunológico*



## LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

*Camila Botello L. - Enfermera*

El sueño y descanso es un proceso imprescindible para los seres humanos, el cual nos permite mantener la homeostasis de nuestro organismo, así como también juega un rol fundamental en la regulación del sistema inmune, ya que durante el sueño se llevan a cabo funciones internas necesarias para mantener el equilibrio.

El sueño es un proceso importante para el individuo, en particular para su cerebro; el sueño normal se requiere para que el sistema nervioso controle las respuestas ante estímulos externos y a su vez el cerebro regula el sueño para el bienestar del organismo.

### **Sistema inmune**

El sistema inmunitario contribuye a mantener la integridad del individuo, eliminando elementos extraños o agentes infecciosos. Esta función la realiza mediante dos tipos de respuesta, la innata y la adaptativa.

- **Inmunidad innata:** Constituye la primera línea de defensa del organismo contra el daño a tejidos e infecciones microbianas. La activación de estas células deriva en una cascada de procesos inflamatorios que ayudan a contener una infección y a promover la curación, recuperación y regreso a la homeostasis.

“

*"El sueño y descanso [...] juega un rol fundamental en la regulación del sistema inmune".*

- **Inmunidad adaptativa:** Respuesta inmunitaria estimulada por la exposición a microorganismos infecciosos que aumentan en magnitud y capacidades defensivas con cada exposición sucesiva a un microbio en particular. Debido a que esta forma de inmunidad surge como respuesta a la infección y se adapta a ella, se denomina inmunidad adaptativa (también llamada inmunidad específica o inmunidad adquirida).

Finalmente, este proceso de Sueño y descanso, desempeña un papel importante en la regulación de las respuestas innata y adaptativa; ya que el sueño alterado, induce la disminución de la inmunidad adaptativa y aumento de la innata, generando consecuencias en nuestra salud.

Es importante mencionar que el sueño es un proceso que comprende diferentes ciclos de 90 minutos, a través de los cuales algunas partes del cerebro son activadas y otras desactivadas. Está integrado por los ciclos NO MOR y MOR.

Para tener un sueño reparador, el ciclo NO MOR-MOR de 90 minutos se debe repetir entre cinco y seis veces durante la noche (7,5 a 9,0 horas).

<b>No MOR</b>	
Fase 1	Somnolencia (4-5 minutos)
Fase 2	Sueño ligero (45-50 minutos)
Fase 3	Inicia el sueño profundo (3-4 minutos)
Fase 4	Sueño profundo (20 minutos)
Fases 3 y 4	Sueño de ondas lentas
<b>MOR</b>	
Fase 5	Se presentan los sueños (20 minutos)

## CONCLUSIÓN

La reducción de sueño entre cuatro o cinco horas por noche tiene efectos adversos, entre los que se incluyen daño al estado neurocognitivo, al estado de ánimo y al metabolismo. El sueño insuficiente o los trastornos del sueño están relacionados directamente con enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad, estrés, accidentes y de manera importante con disfunción inmune y neurocognitiva.

“Consejo de autocuidado”, Regula tus horarios de sueño y descanso. En tiempos de pandemia y pronto retorno a las actividades, debes comenzar organizando tu rutina diaria y entregándole importancia a las horas de sueño.

Finalmente, Cuida la salud de los niños, mantén horarios de dormir nocturnos, eso permitirá la secreción de hormona del crecimiento, mejorará su salud y rendimiento escolar.

Referencia: Rico-Rosillo María Guadalupe, Vega-Robledo Gloria Bertha. Sueño y sistema inmune. Rev. alerg. Méx. [revista en la Internet]. 2018 Jun [citado 2021 Feb 22]; 65(2): 160-170. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-91902018000200160&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000200160&lng=es). <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.359>.



## TRASTORNOS DEL SUEÑO

### Problemas de salud

- Obesidad
- Alteraciones del sistema inmune (defensas).
- Alteraciones del crecimiento.
- Problemas Cardiovasculares.

### Problemas de Cognición

- Bajo rendimiento escolar.
- Trastornos y dificultad de aprendizaje.
- Alteración de la memoria.
- Aumenta la deserción escolar y ausentismo.

Finalmente un mal sueño y descanso afecta nuestras vidas deteriorando la calidad y aumentando el riesgo a nuestra salud.



## Consejos de Autocuidado

*Determinar hora para ir a dormir.*

- *Limitar la actividad física antes de dormir.*
- *Realizar una caminata o alguna actividad suave antes de dormir.*
- *Deja de utilizar aparatos tecnológicos 1 hora antes de dormir.*
- *Elimina sustancias estimulantes como bebidas gaseosas colas o energéticas.*
- *Consume una colación láctea 30 min antes de dormir.*
- *Planifica tu plan de estudio en horarios que no alteren tu sueño y descanso.*





# INMUNONUTRICIÓN

*Lo que como puede fortalecer mis defensas*



“

*"La inmunonutrición estudia la interacción entre los ingredientes de la dieta y su repercusión sobre el sistema inmunitario".*

## RELACIÓN ENTRE DIETA Y SISTEMA INMUNOLÓGICO

*Karin Caneo A. - Nutricionista*

La inmunonutrición es una rama de la nutrición que estudia los procesos mediante los cuales los nutrientes esenciales y otros componentes bioactivos e ingredientes de la dieta interactúan entre sí, y su repercusión sobre el funcionamiento del sistema inmunitario.

Los minerales y las vitaminas participan en muchas rutas metabólicas por lo que debemos garantizar un aporte adecuado a través de la dieta para no ver afectadas diversas funciones biológicas. Estos micronutrientes los podemos encontrar en una gran variedad de alimentos; tales como frutas y vegetales, legumbres, carne, huevo y pescado.

Por otro lado, los aminoácidos también juegan un rol primordial en la modulación de estos procesos, estando presentes en alimentos altamente proteicos; carne, pescado, quínoa, legumbres, huevo y frutos secos. También es importante el consumo de Ácidos grasos esenciales Omega 3, los cuales se encuentran en pescados grasos, nueces y chía.

Finalmente, el consumo de probióticos y prebióticos (fibra) puede optimizar la respuesta inmune, por lo cual, resulta fundamental ingerir lácteos fermentados (leche cultivada, yogurt, bebidas con probióticos, chucrut) de manera constante.

# RECETA SALUDABLE

## *Ratatouille (6 porciones)*

**Tiempo de preparación:** 60 minutos

### **Ingredientes:**

- 2 berenjenas
- 3 zapallitos italianos
- 1 cebolla morada
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- 2 tomates
- 1 taza de salsa de tomate
- Sal y pimienta

### **Preparación:**

1. Cortar las berenjenas y los zapallitos italianos en rodajas, la cebolla morada en pluma, los pimentones en cubos, y los tomates con cáscara en rodajas.
2. Disponer los vegetales cortados en una fuente para horno, alternando los colores, formando una o dos hileras llenando el espacio disponible.
3. Cubrir con la salsa de tomates. Condimentar con sal y pimienta. Cocinar por quince minutos a temperatura media sin dejar que se seque; si es necesario agregar agua.
4. Terminar con hojas de albahaca, orégano o tomillo.
5. Servir solo o acompañado con arroz, polenta... o lo que más te guste.

*Karin Caneo A. - Nutricionista*



## ENTREVISTA DEL MES

*Elena Castañeda L. – Coordinadora de Hábitos de Vida Saludable*

Debido a la pandemia provocada por el Covid-19, el año 2020 fue especialmente diferente, impulsando la adaptación y organización en cuanto a la modalidad de hacer llegar el alimento a los estudiantes. Nos genera mucho interés ahondar en este tema, y conocer las expectativas para el presente año escolar. Para ello tenemos el agrado de conversar con Elena Castañeda, Coordinadora de Hábitos de Vida Saludable, encargada de gestionar y supervisar el Programa de Alimentación Escolar en todos los establecimientos educacionales pertenecientes a la Corporación Municipal de Rancagua y Jardines infantiles VTF.

Hoy compartirá con nosotros su experiencia y cómo han logrado realizar exitosamente esta labor.

**Buenos días, Elena, quisiéramos agradecer esta instancia que nos otorga y conocer, desde su perspectiva y a grandes rasgos, ¿cómo lograron adaptarse a una nueva modalidad de entrega de alimentos frente a un escenario extraordinario como es la pandemia ocasionada por el Covid-19?**

**R:** La clave de todo el proceso fue el compromiso y vocación de los docentes hacia sus estudiantes para estar presentes de manera presencial en las unidades educativas con la intención de hacer entrega de la alimentación a través de la canasta alimentaria y a su vez también haciendo las guías de estudio. Eso conllevó a dejar de lado el temor colectivo que existió frente a la alta probabilidad de contagio del virus por un compromiso vocacional y laboral destacable. Aprovecho la oportunidad de agradecer mediante esta entrevista el apoyo brindado por Mariana Gómez, Prevencionista de Riesgo de la Corporación Municipal de Rancagua, quien fue compañera de trabajo fundamental para generar los protocolos preventivos y además guiar a los equipos directivos en este proceso, ya que probablemente teníamos algo de experiencia en entregas masivas con los estudiantes y apoderados, pero muy distinto era con los resguardos sanitarios y elementos de protección personal que debía tener cada persona para proteger su salud.

Si pudiera hacer una comparación entre la entrega de alimentos de manera presencial y domiciliaria realizada el año 2020 ¿cuáles fueron los pros y contras de cada instancia?

R: Una de las grandes fortalezas que tuvo la entrega alimentaria presencial fue el contacto cercano que se generó con el compañero de trabajo, apoderado y/o alumno al momento de su visita al Establecimiento Educacional, dando la posibilidad de conocer el estado emocional de la persona, sobretodo conocer cómo las familias estaban sobrellevando esta nueva modalidad de estudio y trabajo frente a la brecha de conectividad que había en ese momento. Es por tal razón que nos tuvimos que preparar como División de Educación para una posible cuarentena total en nuestra comuna, decidiendo hacer llegar al propio domicilio de los estudiantes la alimentación a través de los buses escolares; esto generó un gran trabajo para los Encargados del Programa de Alimentación Escolar, ya que tuvieron que actualizar nóminas de los beneficiarios, focalizar y sectorizar creando una logística interna de entrega domiciliaria de la cual no éramos expertos, pero supimos sacar a flote frente a los obstáculos que generó el proceso.





“

*"Los comedores escolares están habilitados con los aforos, distanciamiento físico y alcohol gel correspondientes para que nuestros estudiantes consuman su alimentación cuando sea enviado desde sus hogares".*

¿Qué medidas especiales tienen consideradas para garantizar la entrega de alimentos a todos los estudiantes beneficiados con el Programa de Alimentación Escolar durante el año 2021?

R: Los 36 Establecimientos Educativos de nuestra institución decidieron seguir con la modalidad de PAE Canastas, ya que nos encontramos en un proceso de adaptación de la presencialidad de las clases. Con esta modalidad garantizamos la alimentación a todos/as los beneficiarios del programa independiente de la modalidad de estudio que se opte como familia. Debo destacar que los comedores escolares están habilitados con los aforos, distanciamiento físico y alcohol gel correspondientes para que nuestros estudiantes consuman su alimentación cuando sea enviado desde sus hogares, otorgando un espacio sanitizado, desinfectado y amigable merecido por nuestros estudiantes.



# EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO RESPONDE

Tus dudas nos importan

*Si tienes preguntas y/o comentarios acerca de los temas abordados en cada edición, puedes escribirnos al correo electrónico [programa.salud@cormun.cl](mailto:programa.salud@cormun.cl) o a través de DM en nuestro Instagram [@equipo\\_multidisciplinario](https://www.instagram.com/equipo_multidisciplinario)*



.....

*Los profesionales del equipo contestarán cada una de tus interrogantes en la sección "Equipo Multidisciplinario responde" del próximo boletín. Queremos que estés informado.*



**Síguenos a través de  
[@equipo\\_multidisciplinario](https://www.instagram.com/equipo_multidisciplinario)**



EDUCACIÓN  
**RAN**  
**CAGUA**

---

*EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO*

*Fortalecimiento de Indicadores de  
Desarrollo Personal y Social*