

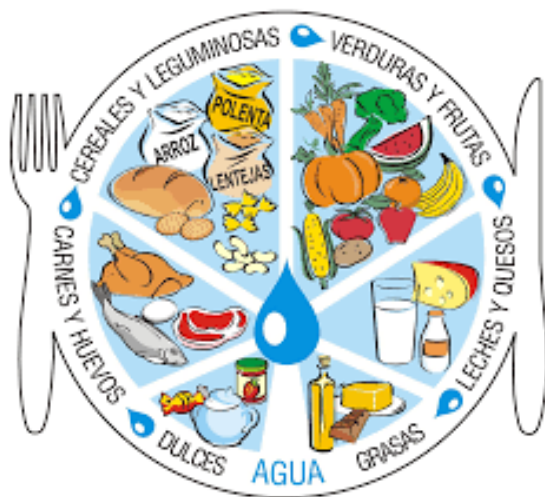
ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE COVID 19

QUÉ...? CÓMO...? TE PROPONGO PENSARLO!

La alimentación en sí misma es una expresión social y cultural. La forma de alimentarnos que tenemos los uruguayos, tiene relación con saberes adquiridos y heredados por nuestra sociedad en el transcurso de nuestra propia historia. La inmigración ha contribuido en la formación de nuestra cultura alimentaria.(1)

¿CÓMO HACERLO?

El período de formación docente es clave para reforzar y/o adquirir hábitos alimentarios saludables y duraderos en consonancia con nuestras costumbres alimentarias. En ese recorrido, te compartimos algunas ideas para este tiempo de crisis sanitaria que transitamos y en el que debemos cuidarnos entre todos y todas.



1. Te proponemos un plan de menú semanal de ejemplo, para que puedas identificar los grupos de alimentos que debes tratar de incluir en las comidas diarias.

2. El mismo fue pensado para una población de adultos jóvenes y sanos, contemplando la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos. (2)

3. Las preparaciones del menú las elegimos considerando los hábitos alimentarios de la población, la disponibilidad local, la época del año y el factor económico.

4. Los métodos de cocción son el horno, la plancha y hervido, siendo estos saludables y sencillos.



