

Conectémonos



Unidos para crecer

No. 06 - Marzo 2025



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



Contenido



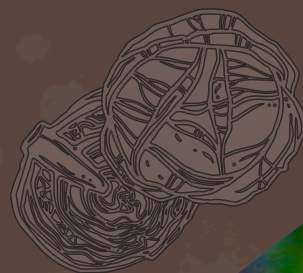
● **Creando comunidad alrededor del sabor del campo**

- **Orellana:**
la seta milenaria con beneficios para la salud
- **Descubre el yacón:** el tubérculo andino que cuida tu salud

● **Construyendo nuestro bienestar**

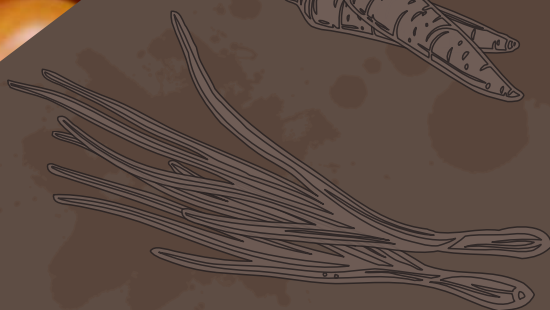
- Servir es amar.
- 





Creando comunidad alrededor

del **sabor del campo**



Productores

ORELLANA: LA SETA MILENARIA CON BENEFICIOS PARA LA SALUD

Lony Samantha Tapias
Referente Responsabilidad Social



Las setas comestibles siempre han sido valoradas tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional por sus beneficios nutricionales y curativos. Entre ellas, **la Orellana se destaca como un hongo con propiedades sorprendentes que pueden mejorar nuestra salud. Aunque no es tan famosa como otras setas, la orellana esconde secretos que merecen ser descubiertos.**

¿Qué es?

Es un hongo de origen silvestre que crece en ambientes tropicales y subtropicales, principalmente en América del Sur. Es conocido por su característica apariencia, con un sombrero carnoso de color pálido. A menudo, este hongo crece en troncos de árboles o en suelos húmedos de la selva y es especialmente apreciado en ciertas culturas indígenas por sus propiedades medicinales.

Beneficios para la Salud de la Orellana

- **Fortalece el Sistema Inmunológico:** contiene beta-glucanos, compuestos naturales que estimulan el sistema inmunológico. Estos ayudan a activar las defensas del cuerpo, mejorando la capacidad de luchar contra infecciones y enfermedades.
- **Propiedades Antiinflamatorias:** ha mostrado efectos antiinflamatorios significativos, lo que la convierte en un excelente aliado para tratar condiciones como la artritis, el dolor muscular o cualquier tipo de inflamación crónica.
- **Apoyo a la Salud Cardiovascular:** también es conocido por sus propiedades cardioprotectoras. Las setas, en general, son bajas en calorías y grasas, pero ricas en minerales como el potasio y el magnesio, que son esenciales para mantener una presión arterial saludable y un buen funcionamiento del corazón.
- **Propiedades Antioxidantes:** es rica en antioxidantes, sustancias que ayudan a proteger nuestras células del daño oxidativo. Esto no solo ralentiza el proceso de envejecimiento, sino que también puede prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes.
- **Mejora la Digestión:** al igual que otros hongos, la orellana contiene fibra dietética, lo que contribuye a mejorar el tránsito intestinal y la digestión. Su consumo regular puede ayudar a regular el aparato digestivo, previniendo problemas como el estreñimiento y favoreciendo un microbioma intestinal saludable.
- **Ayuda en la Regulación del Peso:** debido a su bajo contenido calórico y alto contenido en fibra, la orellana es ideal para quienes buscan controlar su peso. Su fibra sacia el apetito y favorece una digestión más lenta, lo que ayuda a mantener el hambre a raya.

La Orellana en la Cocina: un delicioso toque natural

Su sabor es suave y su textura carnosa la hace perfecta para ser usada en guisos, sopas, ensaladas, arroces y hasta en salsas. Se puede cocinar de manera similar a otras setas, ya sea salteada, a la parrilla o como ingrediente en platos más elaborados.

Alimentos saludables

DESCUBRE EL YACÓN: EL TUBÉRCULO ANDINO QUE CUIDA TU SALUD

Ingrid Rocío Castro Carrillo
Coordinadora Parque temático Chaquen

Yacón (*Smallanthus sonchifolius*)

Origen del nombre: Del quechua yakun

Origen: Originario de los Andes,

Conocido por su sabor dulce y textura crujiente.

Su popularidad ha crecido gracias a sus múltiples beneficios para la salud y su versatilidad en la cocina.

Beneficios y Propiedades

- Bajo índice glucémico, ideal para diabéticos.
- Prebiótico natural, favoreciendo la salud intestinal.
- Antioxidante y fuente de fibra.
- Propiedades medicinales: Tradicionalmente utilizado para aliviar problemas digestivos y renales.

Usos Culinarios

- El yacón se puede consumir crudo, cocido, horneado o en jugos. También se utiliza para elaborar siropes, harinas y productos horneados.



Beneficios para la Salud de la Orellana

Consumo fresco:

- Se pueden comer crudos, como una fruta, con una textura crujiente y sabor dulce.
- Se usan en ensaladas, jugos y batidos.

Miel de yacón:

este producto se obtiene mediante la cocción de los tubérculos del yacón, hasta lograr un producto parecido a la miel.

Harina de yacón:

los tubérculos se deshidratan y muelen para obtener una harina utilizada en productos horneados bajos en azúcar.

Chips de yacón:

Se cortan en láminas delgadas y se hornean o fríen para obtener chips crujientes.

Infusiones (té):

Las hojas se pueden secar y utilizar para preparar infusiones con propiedades digestivas y antioxidantes.

Consideraciones

Es importante consumir el yacón con moderación, **ya que el consumo excesivo causa malestar estomacal** en algunas personas. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de utilizar el yacón con fines medicinales, **especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes.**



Construyendo
nuestro bienestar

Servir es amar

Innovación Laboral

Diego Armando Díaz Rincón¹

Los ambientes laborales requieren de alta diligencia y compromiso por parte de los colaboradores para cumplir las necesidades, metas, misión y visión de la empresa. Estas responsabilidades pueden acumularse con el tiempo, lo que plantea un reto fundamental: **¿cómo ser efectivo con múltiples actividades y, al mismo tiempo, garantizar su excelente realización?** Esta pregunta abre camino a nuevas metodologías de trabajo y se convierte en una oportunidad para innovar en el entorno laboral.

Una metodología innovadora que puede aplicarse a la efectividad y la excelencia en el cumplimiento de las responsabilidades corporativas es "Less is More", un aforismo atribuido al arquitecto Mies Van der Rohe. **Este aforismo traduce: "menos es más". Aplicar este concepto es llevar lo complejo a lo simple, es un estilo propio del minimalismo, una corriente que busca que la simplicidad y la claridad produzcan una mayor belleza y efectividad.**

Según el blog: "Menos es más - La filosofía detrás de la cita" de Van der Rohe del sitio web pixartprinting.es expresa que el aforismo se convierte en un estilo de vida:

"La frase 'menos es más', atribuida a Mies van der Rohe, no es solo una guía para el diseño y la arquitectura, sino una filosofía de vida. A través de la simplicidad, la reducción y el enfoque en lo esencial, esta idea nos invita a reconsiderar lo que realmente es importante. Ya sea en el diseño gráfico, la moda, la tecnología o la vida cotidiana, 'menos es más' sigue siendo una lección valiosa sobre cómo encontrar la belleza y la eficacia en la simplicidad.

La relevancia de esta frase en el mundo moderno demuestra que, a veces, la complejidad puede ser un obstáculo para la claridad y que en la reducción de lo innecesario podemos encontrar la verdadera esencia de las cosas. En un mundo donde a menudo se nos pide más, es importante recordar que, a veces, **menos es verdaderamente más**"

Reflexionar sobre el trabajo diario, enfoque, concentración y bienestar laboral permite plantear una pregunta clave:

¿Cómo aplicar el minimalismo y el aforismo "Menos es Más" al entorno corporativo?

Algunas estrategias para su implementación incluyen:

- Los directivos y equipos de trabajo deben ser intencionales en generar espacios disruptivos de diálogo donde se propongan formas de reducir y simplificar procesos complejos.
- Realizar listas de tareas donde los equipos puedan priorizar actividades, asegurando que lo importante se realice antes que lo urgente.
- Definir una frase breve que represente la visión particular de cada área de la empresa.
- Analizar con prudencia cada requerimiento o petición, designando responsabilidades específicas a equipos interdisciplinarios con experiencia en cada tema.
- Identificar y eliminar actividades innecesarias, dejando solo aquellas que aportan verdadero valor.
- Aprender a decir "no" a lo innecesario y "sí" a lo esencial. Fomentar una actitud de apertura y colaboración entre las diferentes áreas de la empresa.

Reflexiones clave:

- ¿Cómo hacer más con menos?
- ¿Qué actividades podrían eliminarse por ser innecesarias?
- ¿Cuáles son las actividades realmente importantes?
- ¿Cómo aplico la ley de Pareto?

Nota: La Ley de Pareto es también conocida como la regla del 80/20, es un principio que indica que el 80% de las consecuencias provienen del 20% de las causas.

Consejos prácticos:

- Escribir ideas, estrategias, respuestas en Post-It (notas adhesivas) y construir un tablero colaborativo optimista de estas percepciones con el equipo de trabajo.
- Consultar el siguiente video de YouTube con el propósito de profundizar en la importancia de identificar lo importante frente a lo urgente:

Pregúntale al Dr. Camilo Cruz - Urgente Vs Importante

¹ Oficina Gestión del Conocimiento, Líder de Innovación, Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E.

"Jaque mate en mercados campesinos"

Clic aquí

