

CÁPSULAS

# Nutrición y Vida Saludable

EDUCACIÓN MEDIA



COGNITA

# CHEQUEO DIARIO: AUTOCUIDADO



Comer alimentos saludables

➔ Cocinar saludable, consumir frutas, verduras, legumbres y pescado, tomar agua, evitando las bebidas gaseosas y comida chatarra .

Controlar las emociones

➔ Preguntarnos diariamente cómo estoy, meditar, escuchar música, conectar con la naturaleza, andar descalzo, conversar con un amigo o familiar, etc.

Realizar actividad física

➔ Ejercitarse 30 minutos diarios, realizar algún deporte, hacer yoga, bailar, etc.

Evitar riesgos e influencias negativas

➔ No sobreexponerse a la información, fomentar el respeto en las RRSS, rodearse de influencias positivas.

Dormir y descansar

➔ No acostarse tarde. El descanso es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida y mantenernos activos.

Cuidar la higiene personal

➔ Ducharse diariamente, cambiarse la ropa, lavarse las manos, la cara y los dientes en reiteradas ocasiones.

# ¡PLATO SALUDABLE!



FRUTA



AGUA

- Come diariamente verduras de diferentes colores.
- No exageres la cantidad de arroz, choclo, fideos o papas.
- Las proteínas son importantes: carnes, huevo y legumbres.
- Toma agua.
- El postre es fruta.

# ¡LAS MANOS NOS DICEN CUÁNTO!



## VERDURAS



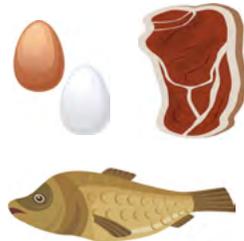
**2 palmas de mano**  
Medida para la cantidad  
de verduras.



## CARNES



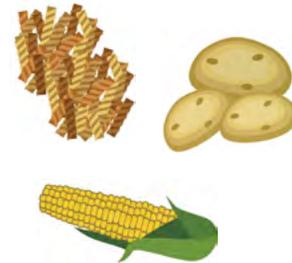
**1 palma de mano**  
Medida para la cantidad  
de carne, huevo o pescado.



## CEREALES



**1 puño**  
Medida para la cantidad  
de granos y cereales.



# COCINA SALUDABLE



## PIZZA EN TORTILLA MEXICANA

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla mexicana grande (30cm)
- 1 ½ cda. de salsa de tomate
- 1 lámina de queso
- ¼ de tomate
- Pimentón verde u hojas de cebollín a gusto
- Orégano

### PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las verduras.
- Agregar una y media cucharada sopera de salsa de tomate a la tortilla.
- Sobre la salsa distribuir la lámina de queso.
- Añadir homogéneamente tomate, pimentón u hojas de cebollín por toda la superficie de la tortilla y espolvorear orégano a gusto.
- Llevar al horno hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente.
- Servir inmediatamente.
- Para el relleno: Puede usar otros ingredientes como jamón de pavo, cebolla, aceitunas, champiñones, etc.*



# COCINA SALUDABLE



## PIZZA EN TORTILLA MEXICANA

### INGREDIENTES:

- 3 plátanos grandes molidos
- 2 huevos
- 6 cucharadas de agua fría
- 4 cucharaditas de polvos de hornear
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 8 cucharadas de avena, molida como harina
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 50 gotitas de sucralosa líquida
- 1 puñado de nueces molidas (opcional)

### PREPARACIÓN

Precalentar el horno.

Batir los huevos y agregar el resto de los ingredientes con movimientos envolventes, hasta obtener una mezcla homogénea. No revolver demasiado para evitar que la mezcla disminuya su volumen.

Disponer la mezcla en un molde de silicona y llevar a horno por 30 min a 180°C.

El brownie está listo cuando se forma una costra dura en la superficie.



# COCINA SALUDABLE



## **COCINAR SANO:**

Durante la cuarentena es entretenido cocinar, pero debemos buscar recetas saludables que nos permitan conocer nuevos ingredientes y a la vez alimentarnos adecuadamente.

## **CONTROLAR EL STOCK:**

¡Ojo! Mientras más cocinemos y compremos, más alimentos tendremos para consumir.

Es importante no centrar nuestros días en la alimentación y debemos procurar tener alimentos saludables para cuando nos de hambre.



## **EVITA ACCIDENTES:**

Cocina de manera ordenada y responsable, sobre todo si lo harás en compañía de un hermano(a) menor. Utiliza cuchillos sin punta, los mangos de las ollas hacia el interior de la cocina y que el horno lo encienda un adulto.

## **FOMENTAR LA HIGIENE:**

- Lavar las manos antes de comenzar y durante el proceso.
- Mantener la limpieza de las superficies.
- No probar los alimentos con las manos, usar una cuchara limpia y luego enjuagarla.

# CONEXIÓN CUERPO Y ALMA: MINDFULNESS



## ¿CÓMO SE PRACTICA?

1. Lugar: Tranquilo y cómodo
2. Sentado: Apoyando los brazos
3. Ojos: Cerrados suavemente
4. Respiración consciente: Prestar atención a cómo entra y sale el aire de la nariz, como se expande el pecho o cómo se hincha en estómago.
5. Distractores: Si existen, prestar atención a ellos y luego volver a concentrarse en la respiración.
6. Tiempo: Comenzar con 5 a 10 min.

*Puedes poner una alarma y quitar las notificaciones del celular.*

# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



Calentamiento con saltos



Skipping



Sentadillas



Estocadas

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio x 3 veces

*Para mayor entretenición, se recomienda escuchar música durante la rutina.*

# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



Salto largo



Tijeras

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio x 3 veces

*Para mayor entretenición, se recomienda escuchar música durante la rutina.*



Plancha



Flexiones

# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



Escaladores



Bicicleta



Abdominal largo



Elevación de cadera

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio x 3 veces

*Para mayor entretenimiento, se recomienda escuchar música durante la rutina.*

# HÁBITOS SALUDABLES



## COLACIONES SALUDABLES:

- Sólo si desayunas temprano.
- Incorpora preparaciones caseras, con frutas, lácteos, semillas y verduras.
- Si es comprado, procura que tenga un sello de advertencia.
- Tomar agua en vez de jugos o bebidas.



## CAMBIO DE ACTIVIDADES:

Estudia realizando pausas y cambiando de materia, esto aumentará tu concentración y te sentirás más conforme con lo aprendido. Ayuda en las tareas de la casa y utiliza el tiempo libre en actividades recreativas como leer, conversar, dibujar, escuchar música, evitando el uso excesivo de pantallas (Recomendación: 2hrs/día).



## ESTABLECE RUTINAS Y HORARIOS:

- Comer pequeñas porciones cada 3 o 4 horas ayuda a controlar la ansiedad y evitar el “picoteo”
- No olvides respetar los 4 tiempos de comida: DES - ALM - ONC - CEN
- Levantarse temprano, asearse y cambiar la ropa diariamente.
- Definir horarios estudio y recreación.



## HORAS DE SUEÑO:

Es muy importante respetar las horas de sueño, nos permite levantarnos temprano y descansados al otro día. El sueño reparador permite crecer y fijar el conocimiento. Ayuda a controlar las emociones y mantener un peso saludable.

# ORGANIZA LOS TIEMPOS



## HORARIO PARA LA CUARENTENA – EJEMPLO

Hora	Actividades diarias
8:00 - 9:00	Levantarse, lavarse la cara y desayunar
9:00 - 9:30	Aseo personal y lavado de dientes
9:30 - 10:00	Limpiar mi habitación y hacer mi cama
10:00 - 11:30	Trabajar en la web home
11:30 - 12:30	Jugar y hacer ejercicio
12:30 - 13:00	Ayudar en casa: Cocinar, poner la mesa, barrer, regar las plantas, limpiar las heces de la mascota, etc.
13:00 - 14:00	Almorzar en familia y retirar los platos de la mesa
14:00 - 14:30	Jugar, leer, dibujar, hacer un comic, crear un tablero, escribir un cuento
14:30 - 16:00	Trabajar en la web home
16:00 - 17:00	Tomar once y tiempo libre
17:00 - 18:00	Jugar con pantallas: TV, Tablet, computador
18:00 - 19:00	Limpiar mi habitación y ordenar mis juguetes
19:00 - 20:00	Cenar y retirar los platos de la mesa
20:00 - 21:00	Lavarse los dientes y prepararse para dormir
21:00	Dormir

# LAVADO SEGURO DE MANOS



¡Recuerda lavar tus manos varias veces en el día, sobre todo después de jugar y antes de comer, así no te contagiarás de enfermedades!