

CÁPSULAS

# Nutrición y Vida Saludable

4 A 6 BÁSICO



COGNITA

# 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!

# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



Escaladores



Rodilla al codo



Sentadilla con lanzamiento



Estocadas

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

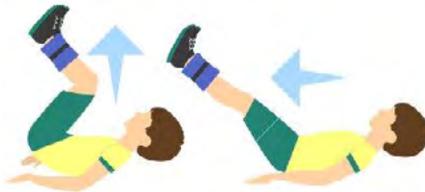
Realiza 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio x 2 veces

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

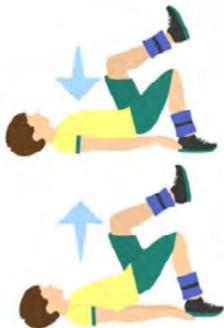
# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



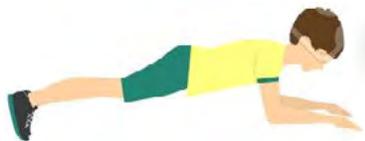
Abdominal corto con balón



Abdominal corto con elevación de glúteo



Elevación de cadera con pierna extendida



Plancha

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio x 2 veces

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

# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



Saltos con o sin cuerda



Escaladores



Sentadilla con lanzamiento



Estocadas con salto

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio x 2 veces

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

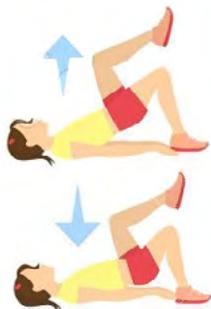
# ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS EN CASA



Abdominal corto con elevación de glúteo



Abdominal con rotación



Elevación de cadera con pierna extendida



Elevación lateral de pierna

¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio x 2 veces

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

# COLACIONES SALUDABLES



ALTERNATIVAS	<b>LUNES</b> <i>Milk or Egg Day</i>	<b>MARTES</b> <i>Veggie Day</i>	<b>MIÉRCOLES</b> <i>Sandwich day</i>	<b>JUEVES</b> <i>Fruit day</i>	<b>VIERNES</b> <i>Cereal Day</i>
1	1 Huevo duro + 1 Fruta de la estación	Palitos de verduras: zanahorias, pepino, apio, + 1 Yogurt light.	1 Pan Pita con jamón de pavo y lechuga + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	1 Fruta de la estación entera + 1 Yogurt light o leche descremada	½ Taza de cereales bajos en azúcar + 1 Yogurt light o fruta
2	1 Muffin de huevo o 1 Croqueta de huevo con verduras + 1 Compota de fruta	Chips de verduras deshidratadas + 1 Cajita de leche descremada.	½ Marraqueta con quesillo y tomate + 1 Jugo o jalea light	Compota de fruta + 1 Yogurt light o leche descremada	Galletas (sin crema o chips de chocolate) + 1 Cajita de leche descremada o fruta
3	Cajita de leche descremada + 1 Fruta entera	1 Tomate picado + 1 Trozo de quesillo de 3 cm con óregano	2 Rebanadas de pan molde con huevo revuelto + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	Brocheta de fruta + 1 Yogurt light o leche descremada	Galletas de arroz saborizadas + 1 Yogurt light o fruta
4	1 Yogurt light + Ensalada de fruta	10 Aceitunas descarozadas + 1 Cajita de leche descremada	½ Hallulla con atún y palmitos + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	1 Puñado de frutos secos sin sal + 1 Yogurt light o leche descremada	1 Quequito sin crema + 1 Yogurt light o fruta
5		Mini ensalada, como: palta con tomate o lechuga con palmitos + 1 Trozo de quesillo de 3cm.	1 Fajita pequeña con jamón de pavo y palta + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	Fruta con 1 cda. de mantequilla de maní sin azúcar + 1 Yogurt light o leche descremada	1 Barra de cereal (60-70 calorías por porción) + 1 Cajita de leche descremada o fruta



**¡TOMA 8 VASOS DE AGUA AL DÍA!**



# COCINA SALUDABLE



## **COCINAR SANO:**

Es una actividad muy apetecida por los más pequeños en la cuarentena. Debemos buscar recetas saludables que permitan entretener, pero a la vez educar a nuestros niños.

## **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.



## **ROLES:**

Asignar roles en la cocina, así los más pequeños se sientan incluidos y evitamos accidentes. Por ejemplo: El horno debe ser usado exclusivamente por los adultos.

## **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.

# COCINA SALUDABLE

## PANQUEQUES DE AVENA:

### INGREDIENTES:

2 huevos  
4 cdas. de avena molida  
3/4 tz de leche de soya

**RELLENO DULCE:** miel, panela, fruta picada, puré de plátano, coco rallado, chips de chocolate amargo, canela, vainilla, yogurt natural, manjar de dátiles.

**RELLENO SALADO:** pollo desmenuzado, jamón, atún, yogurt natural, ricotta, ciboulette, verduras horneadas, espinacas con salsa blanca

### PREPARACIÓN:

Batir todos los ingredientes en una juguera.  
Precalentar un sartén y añadir un cucharón de la mezcla hasta cocinar por ambos lados.  
Rellenar y servir.



# COCINA SALUDABLE



## QUEQUE DE MANZANA—ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

1 ½ taza de harina sin polvos de hornear o avena molida

½ taza de azúcar granulada o panela rallada

1 taza de zanahoria rallada (2 und.)

½ taza de puré de manzana (1,5 und.)

2 huevos

1 yogurt natural (125ml)

Jugo de ½ limón y ralladura

1 cucharadita de bicarbonato

50 gotas de sucralosa líquida

1 pizca de sal

1 taza de nueces molidas (opcional)



### PREPARACIÓN

Precalentar el horno.

Batir el puré de manzana con el azúcar y el endulzante líquido. Agregar los huevos, continuar batiendo y reservar.

Disolver el bicarbonato en el yogurt natural, añadir el jugo de limón y ralladura (hará efervescencia), para luego mezclar con la zanahoria rallada en movimientos envolventes.

Juntar las dos mezclas, agregar la harina cernida y sal.

Con una servilleta aceitar un molde para queque, verter la mezcla y hornear 40 min. aprox.

# 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.

# ¡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



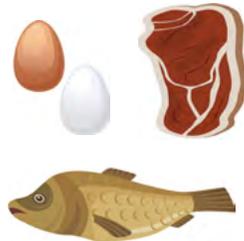
**2 palmas de mano**  
Medida para la cantidad  
de verduras.



## CARNES



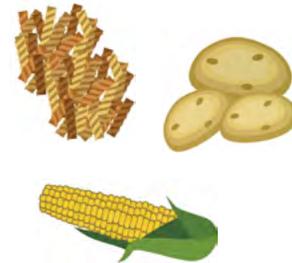
**1 palma de mano**  
Medida para la cantidad  
de carne, huevo o pescado.



## CEREALES



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



# ORGANIZA LOS TIEMPOS SEGÚN EDAD



2 a 3 años	4 a 5 años	6 a 7 años	8 a 9 años	10 a 11 años	12 años y más
Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Ordenar y limpiar su habitación
Ordenar libros y cuentos	Ordenar su habitación	Ordenar su habitación	Ordenar su habitación	Ordenar y limpiar su habitación	Cambiar las sábanas de la cama
Llevar la ropa sucia al canasto	Vestirse solo	Hacer la cama	Hacer la cama	Cambiar las sábanas de la cama	Poner, retirar y sacudir la mesa
Tirar las cosas a la basura	Doblar su pijama	Sacar la basura hacia el contenedor	Sacar la basura del baño	Poner, retirar y sacudir la mesa	Lavar, secar y ordenar la loza
Retirar su plato de la mesa	Separar la basura del reciclaje	Poner y retirar la mesa	Poner y retirar la mesa	Lavar la loza	Cortar el pasto
Ir a buscar sus pañales y toallitas	Retirar su plato de la mesa	Alimentar a la mascota	Cargar el lavavajilla o lavar con ayuda	Limpiar el baño	Ordenar y sacudir el living o salita de estar
	Regar las plantas	Doblar la toallas	Limpiar las heces de las mascotas	Cocer un botón	Comprar con una lista
	Alimentar a la mascota	Juntar los calcetines	Doblar y colgar ropa	Cambiar una ampolleta	Hornear
		Renovar el papel higiénico	Limpiar el polvo de los muebles	Pasar la aspiradora	Pasar la aspiradora y sacudir las alfombras
		Vaciar el lavavajilla y guardar la loza	Guardar las compras	Prender la lavadora	Limpiar los vidrios de la casa
		Trapear el suelo	Barrer y trapear el suelo	Preparar una comida simple	Vigilar a los hermanos menores
		Hacer una ensalada	Cocinar platos fríos	Lavar el auto	Arreglar algo en la casa

# 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