

ESCUELAS SALUDABLES PARA EL APRENDIZAJE 2020

Promoviendo estilos de vida saludable

Sección Alimentación y Nutrición.

Nombre de la actividad: Mi helado rico y saludable.

Duración: máximo 30 min.

Objetivo: ampliar conocimientos sobre alimentación saludable, incorporando productos y sabores naturales en base a frutas y lácteos.

En ésta actividad realizaremos una porción de helado saludable a través de la siguiente receta.

Actividad: **¡MI HELADO RICO Y SALUDABLE!**

Ingredientes:

Fruta a elección, 1 unidad, ejemplo plátano

1 unidad de yogurt descremado sin sabor o del sabor de la fruta.

1 cucharadita de chía

10 gotitas de edulcorante

Materiales:

Vasito plástico o porta helado silicona reutilizable

Palito de madera

Licuada o triturador



Preparación:

- 1) Con la ayuda de un adulto debes disponer de una fruta pelada.
- 2) Colocar la fruta trozada, yogurt descremado, la chía, más las gotitas de endulzante en la licuadora.
- 3) Con la ayuda de un adulto licuar hasta que la mezcla quede homogénea (no colar).
- 4) Aplicar la mezcla en los recipiente individuales
- 5) Introducir el palito en la mezcla.
- 6) Congelar por al menos 2 horas

Disfrutar un delicioso helado natural, sin colorantes, azúcares ni grasas.

Podrás revisar el contenido mediante un video enviado al establecimiento educativo.

- Comenta con tu familia que te pareció la actividad.
- Repítela las veces que quieras, alternando sabores y mezclas.
- Idealmente consumir como colación o postre.



Recuerda que estas preparaciones te entregan calcio por su ingrediente de yogurt y fibra por la fruta y semillas.

Una manera entretenida de fortalecer tus huesos y dientes. Además de mejorar la digestión y aportar vitaminas a tu cuerpo.

Nutricionistas Ejecutoras: Melina Morales
Marcela Sánchez

ESCUELAS SALUDABLES PARA EL APRENDIZAJE 2020

Promoviendo estilos de vida saludable

Sección Alimentación y Nutrición.

Nombre de la actividad: Aprendiendo de mi colación

Duración: máximo 20 min.

Objetivo: reconocer productos de consumo cotidiano, snack no saludables y saludables.

En ésta actividad realizaremos un comparativo de colaciones y/o productos que sí y no puedes consumir.

Actividad: **APRENDIENDO DE MI COLACIÓN**

Indica y encierra en un círculo cuál de los productos demostrados son de tipo saludables



Podrás revisar el contenido mediante un video enviado al establecimiento educativo.

- Comenta con tu familia que te pareció la actividad.
- Repítela las veces que quieras, sumando más snack para seguir aprendiendo.
- Adquirir los snack saludables al consumo diarios de colaciones

1

¿Qué es la colación?

Es una alimentación liviana, en pequeñas porciones, que sólo se permite cuando existe un periodo de más de 4 horas sin haberse alimentado.

2

Prefiere el consumo de colaciones sin sellos negros.

Favorece alimentos naturales.

Evita el consumo de productos artificiales /envasados.

3

Acompaña tus colaciones con el consumo diario y al menos de 1,5 Lt. De agua.

Realiza actividad física a diario.



Nutricionistas Ejecutoras: Melina Morales
Marcela Sánchez

ESCUELAS SALUDABLES PARA EL APRENDIZAJE 2020

Promoviendo estilos de vida saludable

Sección Alimentación y Nutrición.

Nombre de la actividad: Yo me hidrato

Duración: máximo 20 min.

Objetivo: Dar a conocer alternativas de líquidos a base frutas y saborizantes/aromatizantes naturales

En ésta actividad realizaremos diversas mezclas de aguas saborizadas a través de la siguiente receta.

Actividad: **¡YO ME HIDRATO!**

Ingredientes:

*Mezcla de fruta a elección, ejemplo 1 unidad de limón y de ¼ de unidad de pepino de ensalada.

*1,3 Lt. Agua pura/ potable fría

*0,2 cc agua pura/potable caliente

6 hojas de menta o hierba buena

10 gotitas de edulcorante opcional

Materiales:

Vaso

Jarro (capacidad 2 Lt.)



Preparación:

- 1) Lavar muy bien las frutas, verduras y hojas, bajo el chorro de agua potable
- 2) Con la ayuda de un adulto rebanar la fruta y verduras
- 3) Depositar en el jarro las frutas y verduras rebanadas además de las hojas
- 4) Si prefieres puedes agregar las gotitas de edulcorante
- 5) Una vez este todo mezclado dentro del jarro, con la ayuda de un adulto agrega los 200 cc. de agua caliente.
- 6) Rellenar el jarro con 1,3 Lt.

Disfruta de un refrescante líquido con sabores naturales, agua de limón, pepino y menta.

Podrás revisar el contenido mediante un video enviado al establecimiento educativo.

- Comenta con tu familia que te pareció la actividad.
- Repítela las veces que quieras, alternando sabores y mezclas.
- Idealmente consumir todos los días 6 vasos de agua al día.



¡Sabías que!

Que puedes saborizar tus aguas con canela, jengibre, cedrón, menta, hierba buena, etc.

Recuerda que estas preparaciones te hidratan, y te beneficia en:

- Mantiene la temperatura corporal.
- Ayuda a mejorar el estreñimiento.
- Mantiene la boca saludable fresca.
- Ayuda al trabajo de los riñones.

Una manera entretenida y diferente de tomar agua.

ESCUELAS SALUDABLES PARA EL APRENDIZAJE 2020

Promoviendo estilos de vida saludable

Sección Alimentación y Nutrición.

Nombre de la actividad: La fruta, tu mejor snack

Duración: máximo 20 min.

Objetivo: Promover el consumo de fruta en los recreos u otro espacio de entre comidas principales.

En ésta actividad identificaremos los beneficios de la fruta, porciones correspondiente y forma de consumo.

Actividad: **¡La fruta, tú mejor snack!**

Nutre tu cuerpo con los beneficios de las frutas, aprovecha la variedad de productos en toda estación del año. ¡¡¡Motívate y llénate de vitaminas y minerales!!!



¿Cuánta fruta debo comer?

Es importante cubrir las necesidades diarias de fibra a través de la fruta, 2 porciones al día.

¿Qué es una porción?

Es la cantidad justa según alimentos

TE INVITO A REVISAR LAS PORCIONES SEGÚN CADA FRUTA.

Frutas

15 gramos de Hidratos de Carbono



Guinda (15 unids.)



Durazno chico



Plátano chico



Pepino dulce mediano



Melón, 1 rebanada grande



Manzana pequeña



Frutillas, 1 taza



Naranja grande



Pera pequeña



Damasco (3 unids.)



Sandia, 1 rebanada grande



Uva, 15 granos



Chirimoya 1/2 unidad



Ciruelas, 2 unidades



Mandarinas 2 unidades



Kiwi, 2 unidades



Membrillo pequeño



Pomelo, 1/2 unidad



Piña natural, 1 rebanada

COMO LA PUEDO CONSUMIR

RESPETANDO LAS PORCIONES

- ENSALADA DE FRUTAS
- TUTI FRUTTI
- UNIDAD NATURAL
- BROCHETAS DE FRUTA
- MOUSSE DE FRUTA
- BATIDOS DE FRUTAS CON LECHE
- COMPOTAS DE FRUTAS
- PURÉ DE FRUTAS
- Etc.



Nutricionistas Ejecutoras: Melina Morales
Marcela Sánchez