

Alimentación saludable

Recetas para hacer en casa

Educación inicial



Alimentación Saludable

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o al televisor y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Ingiere alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasa, como cecinas y mayonesa.
- Como 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.



- Para fortalecer tus huesos, consume lácteos bajos en grasa y azúcar 3 veces al día.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con carne o cecinas.
- La mejor forma de mantenerte hidratado, es con 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los bajos en grasas, azúcar y sal. *Ministerio de Salud (MINSAL)



LECHE CON PLATANO

¡INGREDIENTES !

1 LITRO DE LECHE

1 PLATANO MADURO

MATERIALES

1 LICUADORA

PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Introducir todos los ingredientes a la licuadora y agregar azúcar a gusto.
2. Servir a gusto.



HELADO DE FRUTAS

¡INGREDIENTES!

3 PLÁTANOS BIEN MADUROS Y CONGELADOS.

2 YOGURT LIVIANOS Y CON SABOR A VAINILLA O NATURAL.

JUGO DE LIMÓN.

MATERIALES

1 BOWL

PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Cortar los plátanos en rodajas. Mezclar el Yogurt en un bowl y agregar un poco de jugo de limón.
2. Llevar al congelador de forma porcionada, en un pocillo o en su defecto, molde de helado. Una vez congelado, puede volver a licuar y llevarlo nuevamente a congelar para mejorar la textura.



TUTI FRUTI

¡INGREDIENTES!

1 PLÁTANO.

1 NARANJA.

5 FRUTILLAS.

1 MANZANA.

UVAS.

MATERIALES

1 BOWL

PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Lava toda la fruta.
2. Pícala en trozos pequeños.
3. Coloca la fruta en un bowl y deja reposar por 30 minutos, para luego porcionar.



PIZZA EN MASA DE FAJITA

¡INGREDIENTES !

TORTILLA DE MAÍZ O DE TRIGO.

SALSA DE TOMATE.

TOMATE.

QUESO LAMINADO.

JAMÓN.

ORÉGANO.

PIMIENTA.

MATERIALES

HORNO Y BANDEJAS

PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

Un adulto debe encender el horno a 200 °C y precalentamos mientras hacemos la pizza.

1. Extendemos una cuchara con salsa de tomate por encima de la masa.
2. Añadir queso sobre la salsa de tomate.
3. Agregar jamón y tomate en rodajas.
4. Empolvorizar con pimienta y orégano.
5. Ingresar la pizza por 10min al horno. ¡LISTO!



COCADAS

¡INGREDIENTES !

2 PAQUETES DE
GALLETAS DE VINO

1 LECHE CONDENSADA

6 CUCHARADITAS DE
CACAO AMARGO EN
POLVO (OPCIONAL).

COCO RALLADO.

PELOTITAS DE COLORES.

MATERIALES

1 BOWL

PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Poner las galletas en un bowl, quebrarlas con tu mano y moler bien.
2. Agregamos cacao y mezclamos bien. Luego añadir la leche condensada y revolver, hasta formar una pasta homogénea.
3. Lavarse las manos y hacer las bolitas (del tamaño que quieras).
4. Poner el coco y las pelotitas de colores en platos diferentes. Pasarlas por ahí y llevarlas al refrigerador. ¡LISTO!

