

# Alimentación saludable

Recetas para hacer en casa

## Segundo Ciclo (5° a 8° básico)



# 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.
- Consumo 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)



# CONOS DE FRUTAS

## ¡INGREDIENTES !

- 4 CONOS DE HELADOS.
- UNA TAZA CON FRUTAS PICADAS O FRUTA QUE TENGAS.
- UNA TAZA CON FRAMBUESAS PICADAS O FRUTA QUE TENGAS.
- UNA TAZA DE DURAZNO PICADO O FRUTAS QUE TENGAS.
- 1 BARRA DE CHOCOLATE.
- MOSTACILLAS DE COLORES Y COCO RALLADO.

## PREPARACIÓN

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

1. En un tazón, parte el chocolate y derrítelo en el microondas por un minuto. Una vez listo, revuélvelo y déjelo reposar.
2. Pasa los conos por el chocolate, solo la mitad y pega las mostacillas y el coco.
3. Agregar las frutas dentro del cono y decorar como tú quieras.



# GALLETAS DE AVENA

## ¡INGREDIENTES !

1 HUEVO GRANDE.

100GR DE AVENA.

50GR DE MANTEQUILLA.

50GR DE HARINA.

40GR DE AZÚCAR.

1/4 CUCHARADITA DE SAL.

1/2 CUCHARADITA  
ESENCIA DE CANELA

## MATERIALES

1 BOWL

## PREPARACIÓN

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

1. Colocar en un Bowl mantequilla, un huevo, la avena, harina, sal y azúcar, mezclar bien y luego agregar la esencia de canela, preparar una masa.
2. Prender el horno a 180° C (con la ayuda de un adulto).
3. Preparar medallones de masa a gusto.
4. Colocar al horno por 20 minutos.



Revisa esta receta en: <https://www.youtube.com/watch?v=GIxeWZrwCwo>

 YouTube



# BARRITA DE MANI

## ¡INGREDIENTES !

1 TAZA DE MANÍ.  
1 TAZA DE LINAZA.  
1 TAZA DE AVENA.  
PAPEL MANTEQUILLA.  
1 CUCHARADITA DE  
ACEITE.

## MATERIALES

BOWL

## PREPARACIÓN

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

1. Precalentar el horno a 180 °C (con la ayuda de un adulto).
2. En un bowl, agregar todos los ingredientes molidos. También deberás agregar 1/2 taza de agua, para generar una consistencia pegajosa.
3. Llevar al horno por 20 minutos, sobre el papel mantequilla, aceitando la base de este y agregando mantequilla.



# PIZZA RÁPIDA EN PAN

## ¡INGREDIENTES !

4 REBANADAS DE PAN  
DE MOLDE.

SALSA DE TOMATE.

1 TAZA DE QUESO  
MOZARELLA.

4 REBANADAS DE  
JAMÓN DE PAVO.

ORÉGANO A GUSTO.

## MATERIALES

HORNO Y BANDEJAS

## PREPARACIÓN

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

1. Precalentar el horno con 170 grados Celsius.
2. Uslear el pan de molde Y cortar el pan.
3. Untar con la sala de tomate, agregar el queso y tirar sobre la mezcla, los trozos de jamón.
4. Llevar al horno por 8 minutos.



# BATIDO DE FRUTOS VERDES

## ¡INGREDIENTES !

1/2 TAZA DE ESPINACA  
LAVADA  
1/2 PEPINO  
1/4 TAZA DE APIO PICADO  
3 CUCHARADITAS DE  
AZÚCAR.  
2 TAZAS DE AGUA.  
1 TAZA DE PIÑA TROZADA.

## MATERIALES

LICUADORA

## PREPARACIÓN

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

1. Picar las verduras en cuadritos.
2. Licuar todos los ingredientes por 1 minuto, servir y ¡LISTO!

