

# Alimentación saludable

Recetas para hacer en casa

## Primer Ciclo (1° a 4° 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.
- 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)



# BASTONES VEGETALES

## ¡INGREDIENTES !

100GRS DE APIO.  
1 ZANAHORIA.  
1 PISCA DE SAL  
1 YOGURT NATURAL.  
1 PUÑADO DE CIBOULETTE

## MATERIALES

1 RECIPIENTE

## PREPARACIÓN

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

1. Cortar los vegetales en bastones.
2. Cortar el Ciboulette en trozos pequeños.
3. Mezclar el yogurt con el ciboulette en un recipiente.
4. Untar los bastones en la salsa de yogurt y a disfrutar.



# PURÉ DE ESPINACA

## ¡INGREDIENTES!

2 CUCHARADAS DE  
CEBOLLA PICADA.  
2 CUCHARADAS DE ACEITE.  
2 TAZAS DE ESPINACA  
1 TAZA DE CREMA LARGA  
VIDA  
1/2 TAZA DE QUESO  
RALLADO

## MATERIALES

1 BOWL

## PREPARACIÓN

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

1. Saltear la cebolla en el aceite, añadir las espinacas picadas, sazonar con sal y pimienta. Dejar impregnar unos minutos. Añadir la crema mezclando bien.
2. Servir espolvoreado con el queso rallado.



# RATONCITOS DE PATATAS

## ¡INGREDIENTES !

4 PAPAS.  
5 CUCHARADAS DE LECHE.  
30GR DE MANTEQUILLA.  
60GR DE QUESO  
4 TOMATES CHERRY  
10 GRS DE POLVO DE  
HORNEAR  
1 CUCHARADA DE ACEITE Y  
SAL.

## MATERIALES

OLLA  
CUCHARA

## PREPARACIÓN

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

1. Lava las verduras con agua fría.
2. Cocina las papas con cascara por unos 30 minutos y luego deja enfriar.
3. Haz un orificio a la papa en su parte superior con una cuchara.
4. Mezcla, la papa extraída, con leche, mantequilla, queso y sal, para preparar un puré.
5. Decora la papa a tu gusto.



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



# 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!





# ARMA TU ENSALADA

## ¡INGREDIENTES !

TOMATE.  
CHOCLO.  
ARVEJAS.  
LECHUGA  
FIDEOS INTEGRALES.  
ATÚN.  
SAL.  
PIMIENTA.  
PALTA.

## MATERIALES

1 BOWL

## PREPARACIÓN

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

1. Pica el tomate en cuadritos.
2. Coloca el choclo, arveja y fideos a baño maría, por unos 20 minutos.
3. Mezcla todo en un bowl, y porciona tu cantidad en función de lo que necesitas, disfruta de una balanceada ensalada con todos sus nutrientes ¡LISTO!

