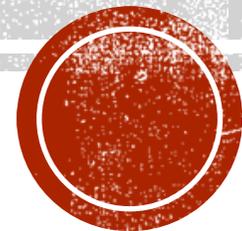


CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

nutri.karenalarcon@gmail.com

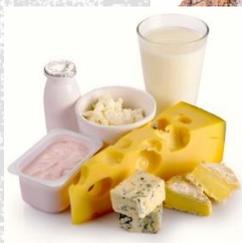


- Es el conjunto de procedimientos para preparar y envasar los productos alimenticios, con el fin de guardarlos y consumirlos en un tiempo prolongado. Los productos alimenticios de origen animal y vegetal (frutas, verduras, carnes, leche, pescado, etc.), en condiciones naturales no se pueden conservar durante mucho tiempo porque tienden a descomponerse.
- La conservación de los productos elaborados como papillas, purés o excedentes del almuerzo y/o cena también pueden ser guardados, idealmente en frascos de vidrio en el refrigerador o en recipientes herméticos en el congelador. De esta forma nuestros productos no pierden las características físico-orgalolépticas y podemos almacenarlos en tiempos prolongados.
- Pero, ¿Cuánto duran los alimentos?

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS



¿CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS?



ALIMENTOS	REFRIGERADOR	CONGELADOR
CEREALES Y LEGUMBRES COCIDAS	1 SEMANA	3 MESES
VERDURAS FRESCAS	5 - 7 DÍAS	1 AÑO
HUEVOS	30 DÍAS	NO
CARNES CRUDAS	3 DÍAS	6 MESES A 1 AÑO
CARNES COCIDAS	3 DÍAS	3 MESES
LECHE, YOGURT Y QUESO	1 SEMANA EN CASO DE QUE ESTÉN ABIERTOS	1 - 3 MESES

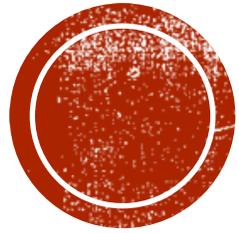


La temperatura de refrigeración debe oscilar entre 0°C y 5°C y la de congelación debe ser menor a -18°C. A estas temperaturas, la proliferación de microorganismos patógenos se detiene, pero no se elimina. Por eso, los alimentos conservados en el refrigerador durante mucho tiempo acaban por deteriorarse.

- **Congelador (-18°C)** Productos perecederos que se deseen conservar durante un tiempo prolongado.
- **Zona alta (0°- 2°C)** Productos frescos perecederos como lácteos, quesos, embutidos, pasteles, excedentes de preparados, conservas abiertas, precocinados.
- **Zona media (4°- 8°C)** Productos frescos perecederos como cárneos y pescados a consumir a corto plazo, guardarlos en envases para evitar mezcla de olores.
- **Puerta frigorífico (4°- 8°C)** Productos perecederos como huevos, zumos, bebidas, mantequillas, salsas, etc.
- **Cajón frigorífico (hasta 10°C)** Productos frescos poco perecederos como frutas y verduras.

REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN





RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!



CACAO

- El cacao es uno de los alimentos con una mayor concentración de antioxidantes, 14 veces más que el vino tinto y 21 más que el té verde. Además, es rico en un mineral vital para el organismo, el magnesio, calcio, fósforo, cobre y en menor medida, selenio, potasio y zinc, también están presentes y un alto contenido de flavonoides. Estos nutrientes nos otorgan protección cardiovascular y se ha demostrado que disminuye los niveles de glucosa en la sangre. Una porción frecuente de chocolate, es sin lugar a dudas, un trocito de más salud si es que este realmente posee más de un 60% de cacao.



COCO RALLADO

- El coco es un alimento muy rico en grasas, del mundo vegetal es prácticamente el único con una gran cantidad de grasas saturadas. Las grasas saturadas que contiene el coco no son igual a las de origen animal. Son de cadena media lo que significa que no se absorben de igual manera en nuestro cuerpo y no causa daño a nuestro sistema cardiovascular. Se ha demostrado un fuerte efecto del coco en la aceleración del metabolismo y en que este funcione mejor, no almacenando su contenido en grasa. Además es una buena fuente de fibra.





BROWNIE DE CACAO

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- 3 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 3 cds de cacao amargo
- ½ taza de miel
- 1 cdta de polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Nueces, coco rallado y/o frutos secos (optativo)

PREPARACIÓN

Mezcla la harina de avena, con el cacao, el polvo de hornear y reservamos.

Mezclar los huevos, (no generar espuma). Agregamos la miel y la esencia de vainilla. Mezclar.

Moler los plátanos y reservar.

Juntar todo, añadir en forma de lluvia los insumos secos, ojalá con un colador. Luego añadir el plátano molido. En este punto podemos agregar los frutos secos opcionales.

Verter la mezcla a un molde con papel mantequilla y hornear a 180°C por 20-22 min. Dejar reposar por 10 min idealmente.

A disfrutar!





COCADAS

INGREDIENTES

- 1 taza coco rallado
- 2 huevos
- Stevia (en polvo o líquida a gusto)
- Mantequilla o aceite

PREPARACIÓN

Precalentar el horno. Batir los huevos. Agregar el coco rallado, y stevia. Revolver bien. Poner papel mantequilla sobre una lata de horno. Esparcir una cucharadita de mantequilla o aceite.

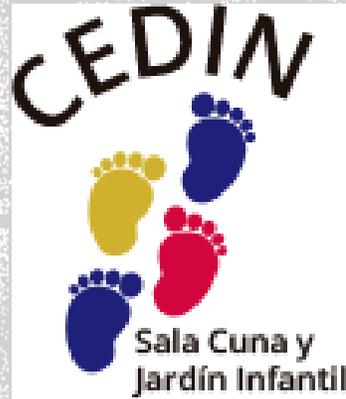
Con una cuchara sacar un poco de la mezcla, poner sobre la bandeja y darle forma suavemente.

Poner al horno (200°C) 10 minutos o hasta que este dorado

Recuerden que como opción pueden ponerle un poquito de cobertura de chocolate. Yo la hago con aceite de coco y cacao amargo. También pueden comprar un chocolate con 70% cacao ojala sin azúcar y derretirlo a baño maría.

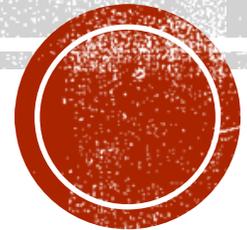
Y A disfrutar!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



Fortalecer el cuerpo para fortalecer el alma

Cuando compartimos una práctica de yoga con nuestros niños y niñas, como ya hemos dicho con anterioridad, no sólo estamos practicando posturas, también estamos creando una instancia amorosa en que nuestros niños reciben y dan amor, conocen más de su cuerpo y sus capacidades, deben trabajar la paciencia, el respeto, la colaboración con otros, descubren su sentido innato de alegría.

Queremos niños que crezcan sintiendo que la aptitud física y mental es un proceso amistoso, agradable, esencial y cercano que recorreremos a su lado.



RESPIRACIÓN DE LA ABEJA

(bhramari pranayama)

Vamos a realizar un ejercicio de respiración a modo de juego en el que los niños entrenarán su respiración de manera distendida.

Nos sentamos en el suelo de manera cómoda.

Con los dedos índice nos tapamos los oídos

Y le pedimos a los niños que realicen el sonido de la abeja cuando vuela.

Aumentar y disminuir ese sonido prestando atención a su vibración.

Esta respiración tiene múltiples beneficios para niños y también para adultos, alguno de ellos son:

- Mejora la concentración y la memoria
- Alivia el dolor de cabeza
- Te da confianza.
- Calma la mente agitada
- Libera tensiones, enojo y ansiedad.



POSTURAS

Barco o Navasana

1. Sentados en nuestro mat o alfombra, columna recta y las piernas estiradas hacia adelante.
 2. Doblamos las rodillas y sujetamos las piernas con ayuda de las manos.
 3. Ahora apoyamos las manos un poco más atrás de las caderas. Elevamos las piernas hacia arriba todo lo que podamos y estiramos los brazos hacia delante el único punto de apoyo serán los glúteos.
- En esta postura podemos pedirle a los niños y niñas que imaginen que sus brazos son los remos del bote y dejarlos que imaginen donde quieren llevarnos de viaje en su bote, siempre recordándoles que debemos inhalar y exhalar.
 - Beneficios de la postura del Barco:
 - ✓ Mejora la postura de la espalda.
 - ✓ Fortalece los músculos abdominales.
 - ✓ Libera estrés
 - ✓ Mejora la concentración
 - ✓ Tonifica piernas.
 - ✓ Facilita la digestión
 - ✓ Mejora la coordinación.



POSTURAS

Mariposa

La postura de la mariposa es una de las favoritas de los niños, se puede hacer al inicio de la sesión de yoga para calentar las piernas.

Sentados en el mat doblamos las piernas uniendo las plantas de los pies, dejando que las rodillas caigan hacia los lados, mirada hacia el frente, mantenemos la columna recta. Pedimos a los niños y niñas que muevan las piernas hacia arriba y hacia abajo imaginando que sus piernas son las alas y que al moverlas pueden volar. También podemos pedirles que al inhalar profundo y al exhalar acerquen lo que más puedan su cabeza a los pies.

Beneficios:

- ✓ Fortalece y flexibiliza la zona baja de la espalda, caderas, músculos de la ingle, de los muslos y de la zona interna de las rodillas.



TÉCNICAS BÁSICAS DE RELAJACIÓN



Enseñar a los niños a relajarse les ayuda a desarrollar su inteligencia emocional.

- La música es una forma muy eficaz para realizar una relajación.
- Los cuentos, es otra técnica que juega con la imaginación de los pequeños siendo una de las favoritas formas de relajación de los niños. (Podemos inventar el cuento)
- Los masajes alivian al niño del estrés que se genera diariamente, ayudando a regular y reforzar las funciones circulatorias, gastrointestinales y respiratorias, es una técnica de relajación muscular que facilita el sueño y mejora la comunicación efectiva con nuestros hijos.
- Es importante no forzar a nuestros niños a estar quietos.
- La relajación en los niños debe ser más corta que la que realizamos los adultos.

En resumen no necesitamos más que las ganas para poder llevar a nuestros niños y niñas a un estado de relajación, es un regalo al corazón de nuestros pequeños.

“Debemos usar el tiempo sabiamente y siempre darnos cuenta de que siempre es el momento de hacer lo correcto”
(Nelson Mandela)

Canción de agradecimiento para acompañar relajación.

<https://www.youtube.com/watch?v=AcCRElXdifo>

