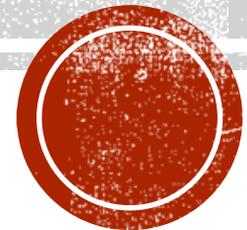


FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

nutri.karenalarcon@gmail.com



FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

- En el hogar es donde se adquieren los primeros hábitos alimenticios a través de los padres, quienes proveen el entorno alimentario, determinando qué tipos de alimentos estarán disponibles, además de actuar como modelos a seguir por medio de sus propias conductas alimentarias y disciplina en temas relacionados con la alimentación.
- Fomentar los hábitos donde incluyan una alimentación balanceada desde una edad temprana, es fundamental para que l@s niñ@s aprendan a consumir alimentos saludables, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral, permitiendo transformarlos en niños con alto pensamiento crítico sobre su alimentación.



- A lo largo de los primeros 5 años de vida es cuando los niños incorporan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias.
- Es normal que los niños en edad preescolar manifiesten menos apetito, ya que el crecimiento es más lento en esta etapa de la vida. Los niños seleccionan alimentos, desarrollan preferencias y van modulando el desarrollo del hábito influenciado por factores ambientales. En esta etapa, los niños deben aprender a comer por sí solos utilizando los cubiertos.
- Debemos fomentar la participación de los niños en la compra y/o preparación de alimentos saludables, ya que esto puede aumentar su aceptación.

FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS



RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE LAS COMIDAS

Ofrecer los alimentos con paciencia.

Nunca forzar a los niños a comer.

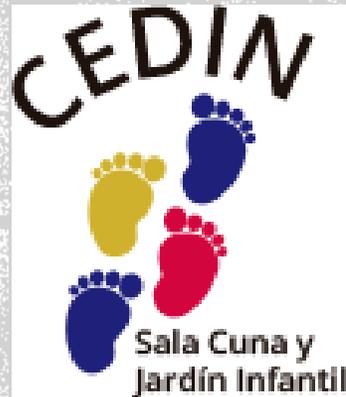
Ofrecer variedad de productos, con colores y formas llamativas.

No utilizar la comida como castigo o recompensa.

Proveer un ambiente tranquilo y relajado.

Evitar situaciones de tensión y discusión durante las comidas.



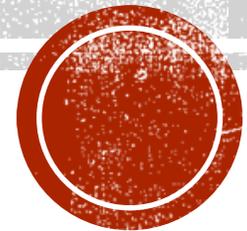


RECETAS ESPECIAL DÍA DE LA MADRE

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





QUEQUE CON CHIPS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 225 gr de harina con polvos de hornear
- 320 gr de azúcar
- 125 gr de coco rallado
- 3 un de yogurt de vainilla
- 200 gr de pepitas de chocolate

PREPARACIÓN

Reúne todos los ingredientes y precalienta el horno a 190°C. Unta de mantequilla el molde redondo que vas a utilizar. Mezcla todos los ingredientes en una fuente grande hasta lograr una mezcla homogénea.

Echa la mezcla en el molde y ponlo en el horno durante 40 minutos. Saca el queque del horno y déjalo enfriar durante unos 10 minutos. Sácalo del molde utilizando un cuchillo de punta redonda y ponlo en un plato dándole la vuelta.

Y listo!.





PIE DE LIMÓN

INGREDIENTES

Base de galleta

- 2 tazas de galleta molida
- ½ taza de mantequilla sin sal

Relleno

- 400 gr de leche condensada
- ½ taza de jugo de limón
- 4 yemas de huevo

Merengue

- 4 claras de huevo
- 1 taza de azúcar flor

PREPARACIÓN

Empezamos por preparar la base de galletas. Para hacer esta corteza tan clásica de los pie de limón, debemos mezclar la galleta molida con la mantequilla derretida. El resultado debe ser una masa suave y ligeramente compacta. Puedes usar cualquier tipo de galletas dulces, de vainilla, María. Presionar esta mezcla en el fondo de un molde para pie. Procura cubrir bien toda la base y la mitad de los laterales. Cuando lo tengas, lleva el molde al horno precalentado a 180°C durante 15 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.

Mientras nos pondremos a hacer el relleno de limón. Para ello, mezcla todos los ingredientes hasta integrar. Puedes hacerlo a mano o batirlo todo con una varillas eléctricas a velocidad media.

Vierte esta mezcla en el molde, sobre la base de galletas, y vuelve a meter al horno durante otros 15 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.

El último paso será preparar el merengue. Para conseguirlo debemos batir las claras a punto de nieve, vigilando que no quede ningún resto líquido, Agregar gradualmente el azúcar y seguir batiendo hasta que la mezcla tenga una textura firme.

Distribuir el merengue encima del pie y hacer picos con ayuda de una manga pastelera o cualquier utensilio de cocina. Regresar al horno y cocinar unos minutos hasta que se dore ligeramente el merengue.

Lleva a la nevera para que el pie de limón con merengue y galletas tome algo de frío y entonces sirve y disfruta de este exquisito postre casero.





TORTA DE YOGURT

INGREDIENTES

Para la base:

- 250 gr de galletas (ideal tipo Maria)
- 120 gr de mantequilla

Para el relleno:

- ½ litro de yogurt normal sin sabor (o puede usar del mismo sabor de la jalea si desea)
- ½ litro de crema para batir
- 1 paquete de jalea grande de 170 grs sabor de frutilla
- 1 paquete de jalea chico de 85 grs sabor de frutilla

PREPARACIÓN

En un molde (22 o 24 cm) enmantecarlo y colocar papel de mantequilla en la base y entorno.

Derretir la mantequilla y agregarla a las galletas molidas, unir bien y colocar como base de nuestra torta.

Disolver el paquete de jalea grande en 1/2 taza de agua caliente y 1 taza de agua fría. Reservar.

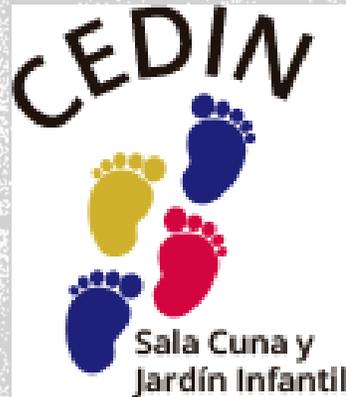
En un bol batir la crema hasta que esté un poco espesa y firme, no es necesario batirla demasiado como cuando la usamos para decorar. Una vez lista, agregar el yogurt y batir lentamente. Finalmente incorporar lentamente también la jalea. Una vez todo unido, vaciar la mezcla en el molde. Llevar al refrigerador por lo menos unas 3 horas.

Una vez sólido nuestro relleno, disolver el paquete chico de jalea en 3/4 taza de agua tibia. Vaciar encima de la torta con mucho cuidado sin derramar por los costados.

Llevar nuevamente al refrigerador por unos minutos.

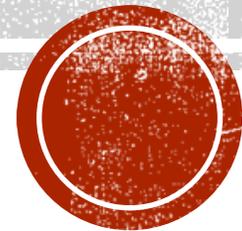
Decorar con frutillas partidas en dos y chocolate derretido, con el cual puede previamente formar diferentes figuras si desea.





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga





YOGA Y LOS VALORES

Ya sabemos que el yoga no solo se trata de realizar posturas (asanas), también aprendemos a respirar, conocer más nuestro cuerpo y también los valores, esta vez nos enfocaremos en **SANTOSHA** o **CONTENTAMIENTO**.

Significa cultivar un estado interior de alegría mas allá de lo que pase afuera, dar valor a lo que ya tenemos y no mirar lo que está faltando, por lo tanto es una linda tarea a trabajar con nuestros niños y niñas en casa.

Cuando cultivamos este valor, podemos tener una gran sonrisa que nace en nuestro corazón y se expresa en nuestro rostro.



GRATEFUL JOURNAL O BITÁCORA DE AGRADECIMIENTO

Actividad:

Para poder trabajar el valor del Contentamiento, podemos confeccionar con nuestros pequeños, una bitácora o cuaderno en el todos los días pensemos y elijamos juntos una cosa que nos parezca significativa para agradecer y estar contentos.

Una vez que tengamos decidido cual será, serán nuestros niños quienes podrán dibujarla, hacer un collage lo que ellos quieran con el material disponible, el adulto facilitará la actividad escribiendo lo que el niño o niña le indique.

Intentaremos realizar esta actividad durante varios días, idealmente un mes, de tal forma que en el día 30 podremos ver juntos nuestra bitácora y darnos cuenta que tenemos muchas cosas por las cuales estar contentos.



Malasana (Postura de cuclillas)

Separa tus pies y flexiona las rodillas yendo a cuclillas.

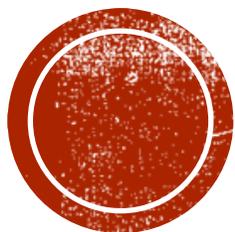
Lleva las palmas de tus manos juntas al centro del pecho.

Intenta conectar con la tranquilidad, respirando

Observa cómo los latidos de tu corazón se van calmando.

Beneficios

- Estira muslos, caderas, tobillos y el torso
- Alivia dolores de espalda
- Aporta flexibilidad a los tobillos



POSTURAS

Paschimothanasana o Postura de la pinza

Sentado sobre el suelo, junta tus piernas y estíralas.

Eleva los brazos y estírate hacia el techo.

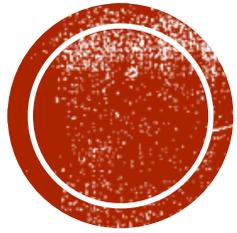
Lleva tus manos hacia adelante, intentando llegar a tus pies (suavemente y sin que duela)

Cuando nos sentimos cómodos, buscamos descansar la cabeza sobre las piernas o simplemente donde llego.

Al realizar esta postura, tu cuerpo invita a tu mente a descansar.

Beneficios

- Calma el cerebro
- Estira columna
- Mejora digestión



POSTURAS

Secuencia antes de dormir

1. Respiración profunda: sentados como indios
2. Twist: Acostados de espalda, brazos abiertos al costado, llevamos rodillas al pecho y luego las movemos suavemente de un lado al otro, repetimos 5 veces
3. Postura del niño
4. Cigüeña (Postura de pie) la mantenemos durante 5 respiraciones
5. Savasana, postura de descanso, en esta postura contraeremos 5 veces todos los músculos, partiendo por manos y piernas, luego el estómago, cara etc.
6. Alfombra mágica mantenemos Savasana y acompañados de música suave, invitamos a nuestros niños a que visualicen lo que sería un viaje en una alfombra mágica, nuestro rol como adultos es guiar este gran viaje, describiendo olores, lugares y recordándoles lo bien que se siente en ese momento.



¡Hermoso mantra escúchenlo!

<https://www.youtube.com/watch?v=O4GSL58hNjM>

