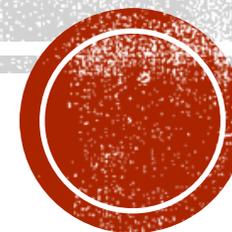


DESAYUNO INTELIGENTE

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



- Al dormir, estamos varias horas en ayuno, periodo en el cual no consumimos alimentos, por lo que el organismo utiliza las reservas de glucosa almacenadas en el hígado. Si se mantiene este periodo de ayunas da lugar a bajo rendimiento y genera desequilibrios en los hábitos alimentarios de los niños y niñas y, en consecuencia, en su estado nutricional.
- Un desayuno inteligente debe proporcionar energía suficiente y de calidad para combatir la debilidad propia de las primeras horas de la mañana, siendo aproximadamente un 25% de las calorías totales necesarias del día.
- Además, el desayuno promueve la mantención de su peso dentro de unos límites saludables, pues el hecho de repartir las calorías del día en cuatro o cinco tiempos de comida, ayuda a que no haya una ingesta excesiva en ninguna de ellas.

¿QUÉ ES UN DESAYUNO INTELIGENTE?



COMPONENTES DE UN DESAYUNO INTELIGENTE

LÁCTEO



FRUTA

CEREAL

- Los lácteos deben estar presentes en la hora del desayuno. Tanto leche, yogures, quesillo o queso de preferencia descremados o semidescremados, aportarán buenas cantidades de proteínas, calcio y vitaminas.

- Los cereales, un grupo de alimentos en el que se incluyen el pan (batido, molde o pita), los cereales como subproductos que no contengan azúcar y todos aquellos productos ricos en hidratos de carbono complejos, nos entregan la energía que el organismo necesita para ponerse en marcha.

- La fruta es el tercer elemento que ha de contener un buen desayuno. Entera o en brochetas, formando parte de una macedonia o una compota, y en zumo (sobre todo si se toma con la pulpa), la fruta es fuente de vitaminas, minerales, azúcares y fibra.



COMO LOGRAR QUE LOS NIÑOS DESAYUNEN



Conviene que el niño/a se levante con tiempo y dedique momentos para asearse, vestirse y se disponga a desayunar adecuadamente y de esta forma generar sensación de apetito.

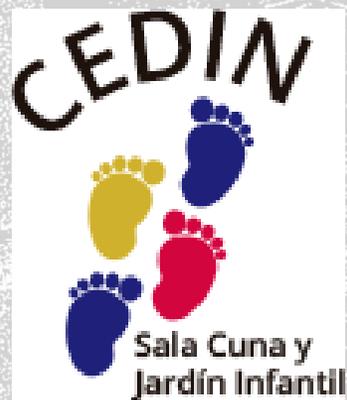
Haz que el niño/a duerma bien, un niño/a que no duerme lo suficiente, se levantará cansado y no tendrá hambre.

No lo obligues a comer, ya que se obtiene como respuesta una negación rotunda a comer e incluso rabietas.

Se debe preparar un desayuno sencillo pero apetecible, con una presentación divertida y llamativa.

Desayunar en familia puede generar un momento agradable, el ambiente es fundamental para generar apetito.





RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





PORRIDGE DE AVENA

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Endulzante a gusto
- Cacao, frutas ralladas o enteras, frutos secos opcional

PREPARACIÓN

- En una olla poner la leche, avena, canela, esencia de vainilla, endulzante y llevar a fuego medio por 4-5 minutos, removiendo hasta que comience a espesar.
- Sacar la olla del fuego y esperar unos 2 min a que disminuya la temperatura obteniendo una consistencia espesa y cremosa.
- Servir en un bowl, espolvorear con más canela y agregar los toppings que deseen.
- Y listo!





DESAYUNO VERDE

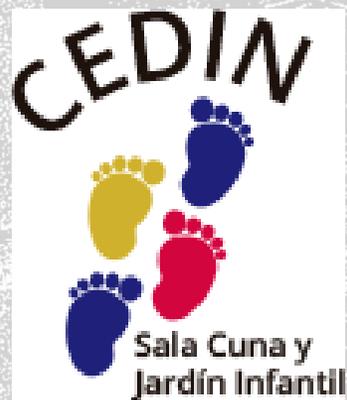
INGREDIENTES

- 2 cucharadas de cereal integral
- 1 un. de kiwi
- ½ taza de piña
- ¾ taza de espinacas frescas
- 150 ml leche
- Semillas tostadas y molidas (de sésamo, calabaza o amapola)
- 2 ó 3 frambuesas o 1 frutilla

PREPARACIÓN

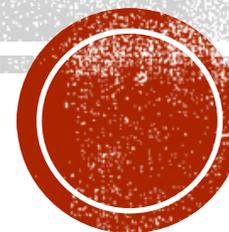
- Bate las espinacas con un poco de leche para descomponer las fibras.
- Añade la piña, los trozos de kiwi pelado y el resto de la leche
- Añade un puñado de cereales integrales para conseguir una textura agradable.
- Presenta el batido en un bol y decóralo con un poco de cereales integrales, semillas tostadas e incluso algunas rodajas de kiwi más.
- y listo, a disfrutar de un exquisito y diferente desayuno!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga





JUGANDO AL YOGA SOY FELIZ

- El entorno actual empuja tanto a los niños y niñas como a los adultos por igual a cumplir una meta tras otra en la vida, perdiendo el disfrute del proceso, cualquiera que este sea.
- El yoga, en cambio, nos permite recorrer el camino, observar el paso a paso sin apuro y sin expectativas, aprendiendo a estar presente en el aquí y en el ahora **¡el camino es para disfrutarlo!**
- Vivimos tiempos de mucha incertidumbre, inestabilidad que muchas veces nos llevan a no ver la oportunidad de cambios que se nos presentan, volver a lo esencial, agradecer es fundamental.
- El Yoga es nuestra invitación a conectar con ese cambio, compartir con nuestros hijos momentos del hoy, reír, jugar y aprender a respirar profundamente, porque nada es más importante que este momento.

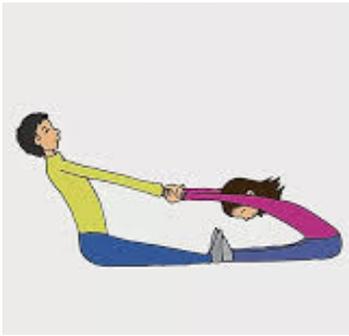
Namasté



YOGA EN PAREJA

- A través del Yoga en pareja, el niño trabaja el compañerismo, la conexión, compenetración y relación con los compañeros/as, aprende a confiar, a tener seguridad, a conocer la importancia de trabajar en equipo.
- El Yoga en pareja entre papá/ mamá y el niño o niña ayuda a crear un mayor vínculo afectivo, te permite sentir de manera especial, es muy divertido y hace que ambos pasen y disfruten juntos de momentos auténticos.
- ¡ANIMENSE A PROBAR EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA LES DEJO EJEMPLOS!





VOLCÁN DEL OMBLIGO



- Nos sentamos con nuestros niños intentando formar un círculo (sentados como indios) con las manos juntas a la altura del pecho, se sacuden imitando la erupción de un volcán, mientras se dice que este va a explotar tirando buenos deseos para todos.
- Estos deseos serán dirigidos cada vez a distintas personas (padres, abuelitos, tíos, primos, mascotas, etc.) cada uno será una erupción distinta.
- Una vez que está listo para explotar (con varias sacudidas de manos y cuerpo), se toma aire por la nariz y se bota de un soplo imitando el sonido de un disparo, llevando los brazos y las manos abiertas al cielo.
- Luego nos acostaremos de espalda por un par de minutos, y realizaremos algunas respiraciones profundas y suaves.

