

RECETAS SALUDABLES



Sopa de Frutas (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 2 manzanas
- Jugo de 2 naranjas
- 2 frutas a elección: pera, kiwi, entre otras.

PREPARACIÓN:

- 1) Pelar y picar rodajas de 1 plátano. Lavar y picar en cubos 2 manzanas. Lavar y picar en cubos 1 pera. Lavar, pelar y picar en cubos 1 kiwi.
- 2) Lavar y exprimir jugo de 2 naranjas. Reservar al natural.
- 3) Mezclar toda la fruta e incorporar el jugo de naranja. Dejar reposar 10 minutos.
- 4) Servir para 4 porciones y **¡A disfrutar!**

Agua de frutillas con menta (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de frutillas
- Hojas de menta
- 1 litro de agua potable
- Endulzante a elección

PREPARACIÓN:

- 1) Lavar, retirar hojas y cortar en rodajas 1 taza de frutillas.
- 2) Lavar hojas de menta.
- 3) En un jarro incorporar 1 litro de agua potable, 1 taza de frutillas en rodajas, hojas de menta y endulzante a elección.
- 4) Revolver las frutillas y menta. Reservar en refrigerador aproximadamente 2 horas, hasta esperar que el agua se impregne de los sabores.
- 5) Servir 1 vaso por persona. **¡A disfrutar!**

REFERENCIAS:

1. UNICEF. 2019. El sabor del crecer sano. Más de 100 recetas para preparar en familia.



San Bernardo
Corporación Municipal
de Educación y Salud



LAS FRUTAS Y EL AGUA ME PROTEGEN EN PRIMAVERA



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

FRUTAS



Las Frutas nos protegen de resfríos, alergias y ayudan a curar más rápido heridas.

Fortalecen nuestro sistema inmune para defendernos de factores ambientales y virus.

Consuma 2 porciones de Frutas al día

- Prefiera frutas de diferentes colores al día.
- Conserve su cáscara, privilegiando sus vitaminas y fibra, beneficiando el tránsito intestinal.
- Si desea cocerlas, que sea por un período corto y sin añadir azúcar, por ejemplo: compota de frutas natural.
- Prepare infusiones de cáscaras de frutas o agregue a té de hojas. Por ejemplo de naranjas y limón.
- Puede realizar agua saborizada, hirviendo cáscaras de manzana, pera, membrillo y piña; o bien, incorporando fruta picada y hierbas, por ejemplo: frutillas y menta.

¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN DE FRUTA?

FRUTA	PORCIÓN POR VEZ
Manzana, Pera, Durazno, Pepino dulce, Naranja y Membrillo	1 unidad mediana
Plátano	1/2 unidad
Damascos y Ciruelas	3 unidades
Melón, Sandía, Frutillas y Chirimoya	1 taza o cucharón
Tunas y Huesillos	2 unidades medianas
Kiwi y Nísperos	2 unidades pequeñas
Uvas	10 unidades
Cerezas	15 unidades



AGUA



El agua tiene un rol muy importante en la digestión, absorción y transporte de nutrientes al cuerpo; además, nos ayuda a mantener la temperatura corporal.

- Desde los **6 meses** puede incorporar hidratación en base a agua de **150 ml al día, fraccionado en tomas de 30 a 50 ml.**
- Desde el **año de vida** ya puede **tomar 600 ml de agua al día**, evaluando la capacidad del lactante.
- Desde los **dos a cinco años** los niños y niñas deben tomar **5 a 6 vasos (1,2 litros) de agua al día.**
- Evite entregar té y bebestibles con cafeína y jugos azucarados o con endulzantes.
- Procurar que la hidratación de los niños y niñas sea distancia al menos hora de la siguiente comida.



5 a 6 vasos de agua al día