




RUTINAS
SALUDABLES
en casa



J-30729211-3

FUNDACIÓN
BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



J-07000750-8

Juntos
contra la
malnutrición



La pandemia ha trastocado la dinámica familiar, provocando desajustes en las rutinas diarias y en las actividades de sus integrantes. Las medidas de aislamiento preventivo obligatorio y el distanciamiento social para disminuir la velocidad de los contagios por el COVID-19 y sus posibles cepas, ha conllevado al aumento del sedentarismo y uso indiscriminado de dispositivos electrónicos, alteraciones en los patrones de sueño, horarios y rutinas diarias y, en muchas familias, reducción en los ingresos y aumento de la inseguridad alimentaria.

De esta manera, compartimos algunas rutinas que ayudarán a fortalecer la dinámica familiar hasta convertirla en un espacio de socialización armónico, con disciplina, ética, amor y compromiso.



contenido



Mantenga rutinas saludables

Comience por organizar el día.....	04
Trabaje las emociones.....	05
¿cómo ayudarlos?.....	05

Cuidar la alimentación de la familia

En las comidas.....	08
Rutinas saludables.....	10

Meriendas para disfrutar en familia

Brownie de batata.....	12
Pan de plátano.....	13
Chips crocantes de remolacha.....	14
Albóndigas de berenjenas.....	15
Waffles de avena y cambur.....	16
Empanadas de ñame.....	17
Juan sabroso.....	18
Bolitas de queso.....	19
Manjar de naranja.....	20
Torta de jojoto.....	21





MANTENGA RUTINAS *saludables*

Las rutinas flexibles son beneficiosas para los niños, adolescentes y adultos, debido a que ayudan a crear orden en el día, lo que ofrece seguridad en tiempos muy inciertos.

COMIENCE POR ORGANIZAR EL DÍA

- Establezca rutinas para los niños: levantarse, higienizarse, vestirse, jugar activamente un rato en la mañana, seguido de juegos más tranquilos, una siesta, uso limitado de la tecnología y hora de dormir.
- Determine tiempos para realizar las actividades escolares. Manténgase calmado y tómelo como un tiempo para compartir con sus hijos mientras le enseña sus técnicas de estudio.
- Incluya a sus hijos en las tareas de la casa, estimúlelos a realizar ejercicio, propóngales un tiempo para la socialización en línea con familiares y amigos, luego de las actividades escolares.
- Organice los horarios de las comidas: desayuno, merienda matutina, almuerzo, merienda vespertina y cena.
- Permítase una hora familiar y comparta una lectura antes de dormir.



Recuerde que

A los niños pequeños les cuesta respetar la hora de irse a dormir, trate de agregar un poco de “amor extra” mientras reafirma en su rutina la hora de dormir, leyéndoles un libro, narrándoles historias con final feliz, colocando una foto de la familia junto a su cama, arrópeles, de un beso y abrácelos antes de acostarlos. En los niños mayores y los adolescentes se puede cambiar un poco la hora de irse a dormir, pero se recomienda mantenerla en un rango razonable para evitar que se altere el ciclo de sueño y vigilia. Dormir muy poco hace que sea más difícil aprender y manejar las emociones. Se deben apagar los celulares y demás dispositivos electrónicos una hora antes de ir a dormir.



TRABAJE LAS EMOCIONES

Se debe tener mucho cuidado con los comentarios que se hacen delante de los niños. Actualmente, son muy frecuentes -en los niños y adolescentes- los cambios de conducta para exteriorizar su estrés, ansiedad o miedo, por el efecto pandemia.

¿CÓMO AYUDARLOS?

- ▶ Canalice las conductas inadecuadas cuando estén aburridos o no sepan qué hacer. Incentíuelos a buscar nuevas actividades como juegos de mesas, estimule sus cualidades artísticas como manualidades, dibujos, pinturas o con materiales reciclados, invítelos a cocinar, a crear recetas y comer en familia.

► Reconozca el buen comportamiento de sus hijos y estimule las emociones positivas. Elogie las buenas acciones, el éxito en las actividades, la solidaridad con sus pares, la creatividad, la afectividad, la alegría y las expresiones de amor.



► Emplee recompensas y privilegios para reforzar las buenas conductas (terminar las tareas de la escuela o las tareas de la casa, llevarse bien con los hermanos, etc.) que normalmente no daría en épocas menos estresantes. Besos, abrazos, caritas felices, calcomanías y, a los más grandes, permítale que disfruten de su merienda preferida.

► Ayude a sus hijos a enfrentar el miedo, sentirse seguros, controlar sus emociones, comportamientos y fomentar resiliencia. Converse sobre sus temores. Los niños confían en sus padres, porque le dan seguridad física y emocional, tranquilice a sus hijos; dígales que la familia unida va a superarlo.

► Sea honesto con sus hijos al responder preguntas sobre la pandemia, con tranquilidad converse sobre el caso. Comente que, si se cumplen con las medidas de lavarse las manos, usar mascarillas y quedarse en casa, la familia estará segura y sana.



► Sepa cuándo no responder. Siempre y cuando su hijo no esté haciendo nada peligroso y llame la atención por cosas positivas, ignorar la mala conducta puede ser una forma eficaz para que deje de hacerlo.



- ▶ Use las pausas obligadas. Esta herramienta de disciplina funciona mejor al advertir a los niños que, si no dejan de hacer lo que están haciendo, tendrán que hacer una pausa obligada. Recuérdeles lo que hicieron mal en muy pocas palabras y con la más mínima emoción que le sea posible. Luego, apártelos de la situación durante un período previamente dispuesto (1 minuto por año de edad es una buena guía de referencia).
- ▶ Evite las nalgadas, los golpes y demás formas de castigo físico o “corporal”, debido a que suponen un riesgo de lesión y no son eficaces.
- ▶ Jamás deben sacudir (zarandear) ni agitar a un niño, ya que eso podría causar lesiones y discapacidades permanentes e incluso provocar la muerte.
- ▶ Cuide de sí mismo. Los cuidadores también deben cerciorarse de tomar tiempo para cuidarse ellos mismos físicamente: comer saludablemente, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Trate de encontrar formas para relajarse y tomar descansos.
- ▶ Contacte a su pediatra si algo le preocupa del comportamiento de su niño o de su bienestar emocional y para controlar el estrés de su familia.
- ▶ Converse con los hijos sobre la protección que da la vacuna, lo que ayudará a controlar la pandemia.





CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

de la familia

Llevar una dieta saludable es muy importante para la salud y, en particular, para reforzar el sistema inmunológico.

EN LAS COMIDAS

- ▶ Planifique el menú y establezca horarios de comida fijos.
- ▶ Cocine y coma en familia, así fortalece vínculos afectivos y crea rutinas saludables.
- ▶ Mantenga una alimentación balanceada, variada y fresca: rica en frutas, hortalizas, granos, olores y condimentos naturales que proporcionan vitaminas y minerales y la fibra necesaria para una dieta saludable.
- ▶ Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites, prefiera grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.
- ▶ Evite los alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas trans de producción industrial.

- ▶ Limite el consumo de azúcar, en particular, golosinas y bebidas como refrescos, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café y bebidas lácteas aromatizadas.
- ▶ Coma frutas frescas -preferiblemente enteras- para preservar el contenido de fibra.
- ▶ Al cocinar y preparar la comida, emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos salados (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado), en su lugar, añada más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas.
- ▶ Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua potable, la cual es fundamental para una salud óptima. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.
- ▶ Tome un poco de sol, en horas adecuadas, para estimular la vitamina D y fortalecer las defensas y el sistema respiratorio.
- ▶ Fomente la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida de los bebés y, después, complemente con alimentos nutritivos. No dé alimentos dulces a los niños. No debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años y, a partir de esa edad, solo se debe hacer en cantidades limitadas.
- ▶ Evite el consumo de alcohol, debido a que es peligroso y nocivo para la salud. Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable.
- ▶ Mantenga una buena higiene al manipular los alimentos y preparar las comidas para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos.





RUTINAS

saludables



- ▶ Practique actividad física, al menos 30 minutos cada día. Cuando sea posible, estimule juegos activos con los niños como saltar la cuerda, hacer circuitos en la casa, patear la pelota (cuando haya espacio) y pensar en aplicaciones o videos que estimulen el baile o el movimiento.
- ▶ Disminuya el nivel de estrés, estimulando hobbies, actividades artísticas y meditación o yoga -especialmente orientado a los niños y adolescentes-.
- ▶ Cree una nueva rutina para el día a día. Establezca horarios para acostarse, levantarse, para las actividades obligatorias (tareas escolares) y también para las actividades divertidas y creativas. Puede planear la rutina junto con los niños, escuche sus sugerencias.
- ▶ Procure que todos en la familia duerman las horas recomendadas (7-8 horas). Evite que los niños se duerman mirando pantallas, procure que escuchen música, una historia o un cuento. El sueño es un factor protector del sistema de defensa del cuerpo y de la salud mental y general.
- ▶ Limite el acceso a la televisión y a las redes sociales, ya que una sobreexposición a la información aumenta el estrés y el miedo. Regule las horas de pantalla, televisión, videojuegos y teléfonos celulares.
- ▶ Use un lenguaje positivo y calmado para dirigirse a su hijo o hija, pídale que haga sus tareas de una manera amable, en lugar de con regaños u órdenes. Si su hija/o es adolescente, permítale estar en contacto con sus amigos por las redes sociales.

MERIENDAS

para disfrutar en familia



BROWNIE

de batata

Ingredientes
(6 porciones):

100 GRAMOS DE BATATA COCIDA



100 GRAMOS DE CAMBUR



70 GRAMOS DE CACAO EN POLVO



70 GRAMOS DE HARINA DE AVENA



75 GRAMOS DE NUECES SIN CÁSCARA



1 CHORRITO DE LECHE



PREPARACIÓN:

- 1** Cocer la batata hasta que esté tierna y dejarla enfriar a temperatura ambiente.
- 2** Triturar la batata sin piel y el cambur.
- 3** Precalentar el horno a 180 °C.
- 4** Añadir la harina de avena, el cacao y seguir mezclando y triturando.
- 5** Añadir un chorrito de leche para trabajar mejor la masa hasta obtener una textura lo más fina posible.
- 6** Añadir las nueces troceadas y mezclar.
- 7** Colocar la mezcla en un recipiente para horno (se puede engrasar con un poco de aceite vegetal para que no se pegue).
- 8** Hornear unos 20 minutos a 200 C°.

PREPARACIÓN



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):



Calorías	246 kcal
Proteínas	6g
Grasas	15g
Carbohidratos	22 g

PAN

de plátano



Ingredientes

(8 porciones):



3 PLÁTANOS VERDES



3 HUEVOS



3 CUCHARADAS DE ACEITE

1 CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO



1 CUCHARADA DE VINAGRE

1/2 CUCHARADITA DE SAL



PREPARACIÓN:

- 1** Picar el plátano en pequeños pedazos y colocarlo en la licuadora con el resto de los ingredientes.
- 2** Batir a velocidad baja -incrementando la velocidad- hasta obtener una pasta suave.
- 3** Verter en moldes engrasados y llevar al horno a 180 °C, por aproximadamente 25 minutos, o hasta que un palito insertado en el centro del pan, salga seco.

PREPARACIÓN



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):

Calorías	190 kcal
Proteínas	3g
Grasas	6g
Carbohidratos	34g

CHIPS CROCANTES

de remolacha



Ingredientes

(2 porciones):



1 REMOLACHA



1 CUCHARADITA DE SAL



1 CUCHARADITA DE CURCUMA



1 CUCHARADITA DE PIMIENTA



1 CUCHARADITA DE ACEITE



PREPARACIÓN:

- 1** Cortar la remolacha en rodajas bien finas.
- 2** Condimentar con las especias y cocinar en un horno a 180 °C sobre placa antiadherente hasta que estén secas -por aproximadamente 25 minutos-.

PREPARACIÓN



VALOR NUTRICIONAL (2 PORCIONES):

Calorías	63 kcal
Proteínas	1g
Grasas	5g
Carbohidratos	5g

ALBÓNDIGAS

de berenjenas

Ingredientes

(6 porciones):

2 BERENJENAS



100 GRAMOS DE ATÚN



2 HUEVOS



50 GRAMOS DE QUESO



1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO



4 CUCHARADAS DE PAN RALLADO



SAL Y PIMIENTA.



PREPARACIÓN:

- 1** Lavar las berenjenas, retirar el tallo y cortarlas en trozos. Hervir agua ligeramente salada en una olla y cocinar las berenjenas durante unos 10 minutos.
- 2** Escurrir las berenjenas del agua y apretarlas bien para eliminar el exceso de agua.
- 3** Licuar las berenjenas junto con los huevos, atún escurrido, queso, perejil picado, sal y pimienta, hasta obtener una mezcla cremosa y suave.
- 4** Colocar la mezcla en un bol y añadir el pan rallado hasta obtener una mezcla firme y manejable.
- 5** Armar las albóndigas (redondas o cilíndricas).
- 6** Calentar el horno a 180 °C. Colocarlas en una bandeja para horno con aceite para que no se peguen y dejarlas hornear hasta que estén doradas, aproximadamente 30 minutos.



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):



Calorías	312 kcal
Proteínas	28g
Grasas	15g
Carbohidratos	24g

WAFFLES

de avena y cambur



Ingredientes

(2 porciones):



2 HUEVOS



4 CUCHARADAS SOPERAS DE AVENA EN HOJUELAS



1 CUCHARADA DE MAICENA



1 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO

1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR



1 CAMBUR

PREPARACIÓN:

- 1** Colocar en la licuadora los huevos, las hojuelas de avena y la maicena, mezclar todo hasta conseguir que se integren bien los ingredientes.
- 2** Para darle sabor y textura a los waffles caseros, añadir la canela, el polvo de hornear, la leche y el cambur troceado. Mezclar todo en la licuadora hasta conseguir una mezcla homogénea y más líquida que espesa.
- 3** Vaciar la mezcla en la waflera o sartén, previamente engrasada con unas gotas de aceite y cocina hasta que los waffles de avena estén dorados y listos.



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):

Calorías	208 kcal
Proteínas	9g
Grasas	8g
Carbohidratos	27g

EMPANADAS

de ñame



Ingredientes

(6 porciones):



PREPARACIÓN:

- 1** Rallar el ñame y licuarlo con el resto de los ingredientes.
- 2** Tomar la masa por cucharaditas, hacer una bolita, extender en forma de empanada y rellenar con queso rallado.
- 3** Freír en el aceite caliente, hasta que se doren por ambos lados.
- 4** Servir calientes.

PREPARACIÓN



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):

Calorías	386 kcal
Proteínas	12g
Grasas	29g
Carbohidratos	20g

JUAN

Sabroso



Ingredientes

(10 porciones):

1/2 KG DE BATATAS



2 1/2 TAZAS DE LECHE DE COCO



1 ASTILLA DE CANELA



1/2 KG DE PANELA O AZÚCAR



CANELA EN POLVO



PREPARACIÓN:

- 1** Pelar las batatas y cocinar en abundante agua hasta que estén blandas.
- 2** Hacer un puré y, posteriormente, licuarlo con la leche de coco.
- 3** Colar la mezcla para que el dulce quede sin hilachas.
- 4** Agregar una astilla de canela y la panela rallada o el azúcar.
- 5** Colocar al fuego la mezcla y, cuando empiece a hervir, apagarla.
- 6** Remover constantemente hasta que despegue del fondo de la olla.
- 7** Servir y espolvorar con canela en polvo.



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):



Calorías 184kcal

Proteínas 15g

Grasas 5g

Carbohidratos 23g

PREPARACIÓN

BOLITAS

de queso



Ingredientes

(20 unidades):



PREPARACIÓN:

- 1** Batir la clara de un huevo a punto de suspiro y mezclar con el queso y dos (2) cucharadas del pan molido hasta tener una mezcla homogénea.
- 2** En otro envase, batir el otro huevo y la yema sobrante.
- 3** Hacer una bolita pequeña con la mezcla de queso y pan, pasarla por el huevo batido y cubrirla bien con el pan molido.

Colocarlas en una bandeja y hornearlas hasta que doren.
- 4**



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):



Calorías	116kcal
Proteínas	4g
Grasas	9g
Carbohidratos	1g

PREPARACIÓN

MANJAR

de naranja



Ingredientes
(6 a 8 raciones):

3 TAZAS DE JUGO DE NARANJA



12 CUCHARADAS DE MAICENA



2 TAZAS DE AGUA



1 TAZA DE AZÚCAR



PREPARACIÓN:

- 1** Disolver en el agua la maicena y, a fuego lento, dejarla cocinar sin mover, hasta que espese.
- 2** Agregar el jugo de naranja y el azúcar.
- 3** Cocinar todo nuevamente por un minuto más sin mover.
- 4** Dejar enfriar y servir en moldes.

PREPARACIÓN



VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):



Calorías	209kcal
Proteínas	0g
Grasas	0g
Carbohidratos	52g

TORTA

de jojoto

Ingredientes

(6 porciones):

**MANTEQUILLA Y HARINA PARA EL MOLDE**

**3 TAZAS DE JOJOTO MOLIDO**

**1/2 TAZA DE LECHE ENTERA**

**45 GRAMOS DE MANTEQUILLA**

**3/4 TAZA DE AZÚCAR**

**2 HUEVOS**

**100 GRAMOS DE QUESO BLANCO DURO RALLADO**

**1/2 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR**

PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 175 °C.
- 2 Colocar en un envase el maíz molido con la leche y mezclarlos hasta que estén completamente integrados.
- 3 En otro recipiente, mezclar la mantequilla, el azúcar, los huevos, el queso blanco rallado y el polvo para hornear.
- 4 Añadir la mezcla de jojoto y leche batiendo hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- 5 Preparar un molde para hornear con mantequilla y harina y transferir la mezcla.
- 6 Hornear durante una hora y 15 minutos aproximadamente o hasta que al insertar un palito de madera salga seco.
- 7 Retirar la torta de jojoto del horno y, si se desea, decorarla con queso blanco rallado.

VALOR NUTRICIONAL (1 RACIÓN):



Calorías 353 kcal

Proteínas 9g

Grasas 14g

Carbohidratos 50g

PREPARACIÓN



farmaciasaas.com

 Farmacia SAAS  @Farmacia_SAAS  farmaciasaas



FUNDACIÓN
BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

fundacionbengoa.org

 Fundacion Bengoa  @fundacionbengoa  @fundacionbengoa