



# Nota Saludable



Autocuidado del cuerpo  
y el corazón

## ¿Sabías Qué...?

### Autocuidado del cuerpo y el corazón

#### AUTOCUIDADO

##### ¿Qué es?

Es el cuidado que cada persona le da a su cuerpo con el fin de evitar situaciones que puedan afectar su salud.

##### Estrategias para el autocuidado:



Tener un esquema de vacunación completo



Tener una alimentación saludable



Mantenerse físicamente activo (1 o más horas al día de actividad física moderada)



Prevenir accidentes



Acudir periódicamente a una evaluación médica

#### El autocuidado se construye en la familia y en el colegio

##### Familia

- Los padres seleccionan y preparan alimentos saludables.
- Los padres deben dar ejemplo en temas de alimentación saludable y un estilo de vida activo.
- El niño asiste a controles anuales de crecimiento y desarrollo

##### Colegio

- Incluir temas de nutrición, actividad física y autocuidado en el currículo escolar.
- Entrenamiento a profesores en temas de autocuidado.
- Favorecer políticas que promuevan la alimentación saludable y la actividad física en el colegio



## Actividad en Familia

Elaboren en familia un slogan o afiche con un mensaje sobre la importancia del autocuidado. Luego socialícenlo en clase.



Solicítele la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.

### Tortilla en flor de Espinaca

#### Ingredientes:

- 250 g de espinacas
- 2 papas medianas
- 20g de aceite de oliva virgen extra
- 30 g cebolla crujiente
- 1 cucharadita de caldo casero concentrado
- 3 huevos
- pimiento rojo y pimiento verde

Tomado de <http://www.pequerecetas.com/receta/tortilla-de-espinacas>



### Preparación

- 1 Lavar las papas y cocinarlas con cáscara.
- 2 En una olla con agua ponerla a hervir e introducir las espinacas, escaldarlas 3 minutos, escurrirlas bien.
- 3 Pelar las papas y triturarlas con un tenedor.
- 4 En una sartén con aceite vegetal agregar la patata triturada y cocinarla 4 minutos a fuego medio.
- 5 Batir los huevos en un bol, agregar la cebolla crujiente, las espinacas, el caldo concentrado y la papa.
- 6 Verter la mezcla en el sartén aceitado y cocinar a fuego medio, una vez cuajado dar la vuelta.
- 7 Dejar templar y cortarla con un cortador en forma de flor.
- 8 Cortar en pimiento verde con forma de tallo y el pimiento rojo en forma de círculo y colocarlo en el centro de la flor.

