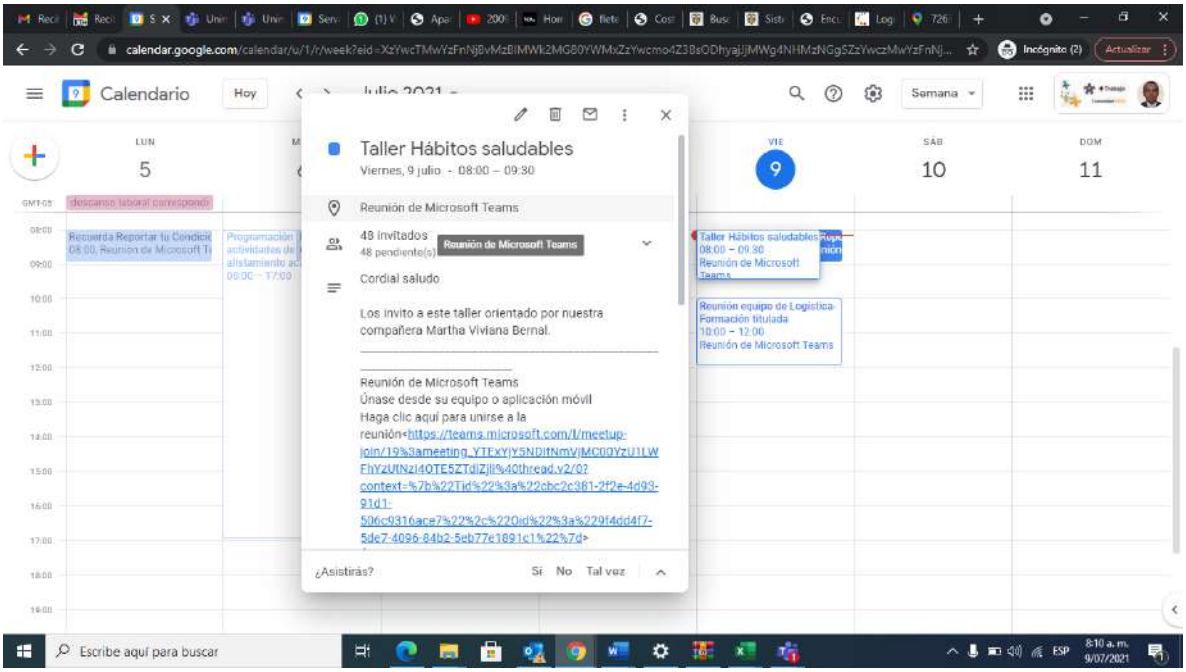
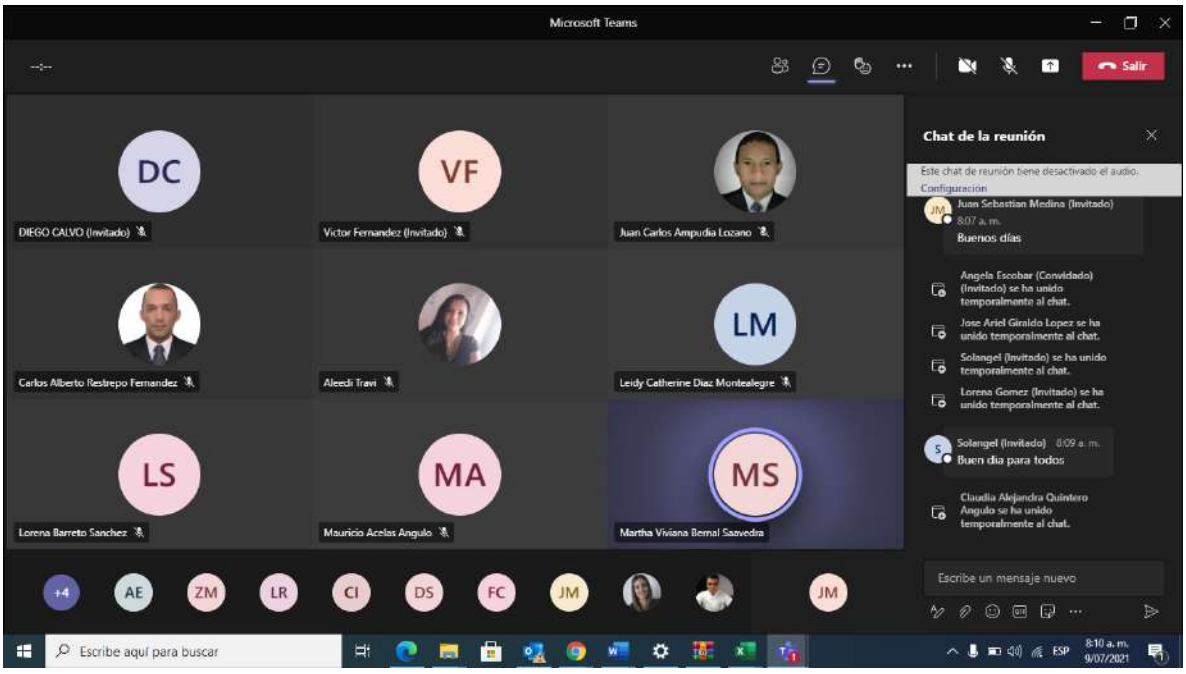
Actividades desarrolladas julio 9

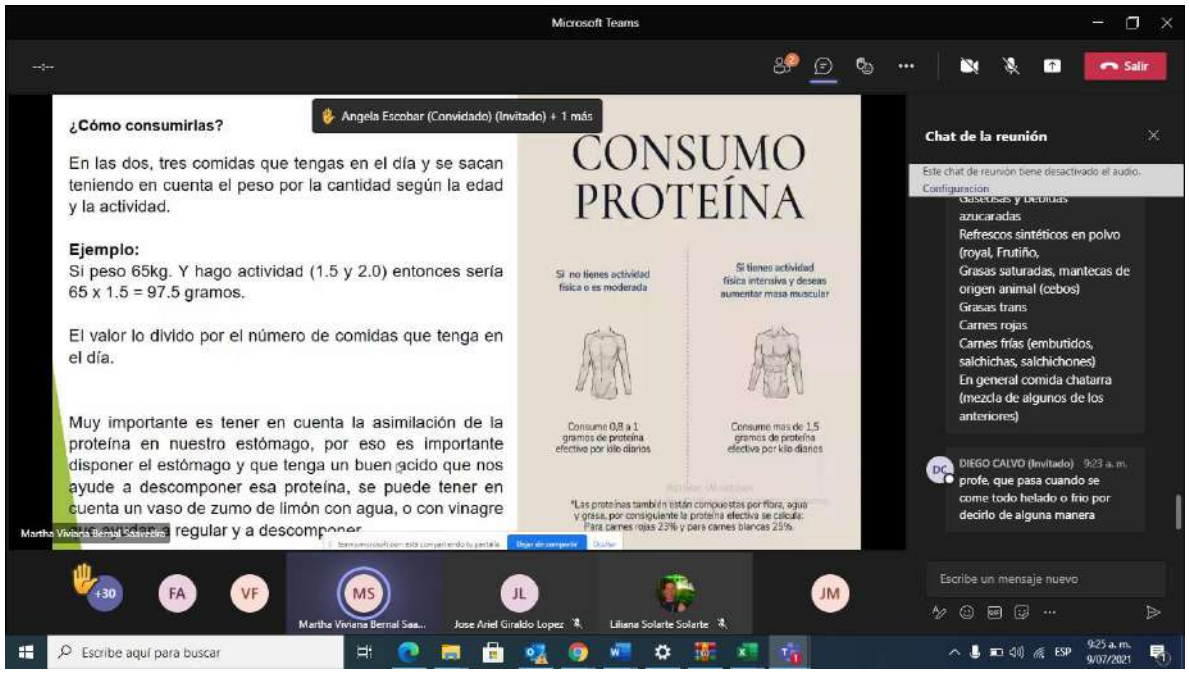
Taller Hábitos saludables - Viernes, 9 julio·08:00 – 09:30

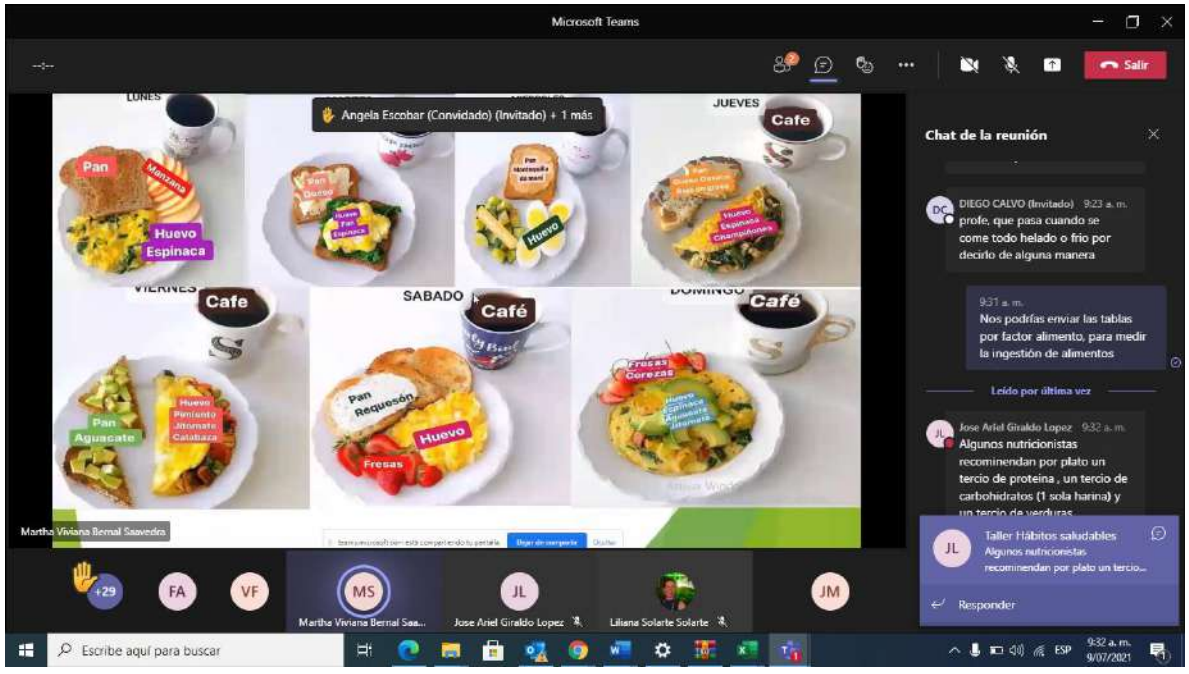


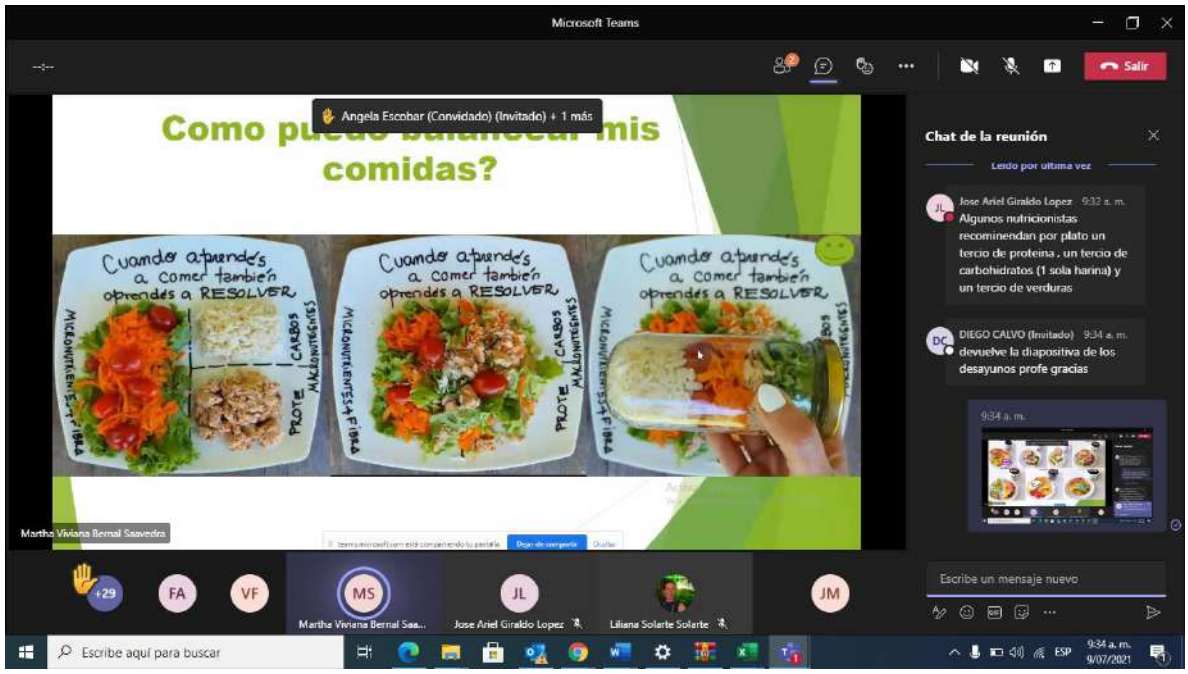


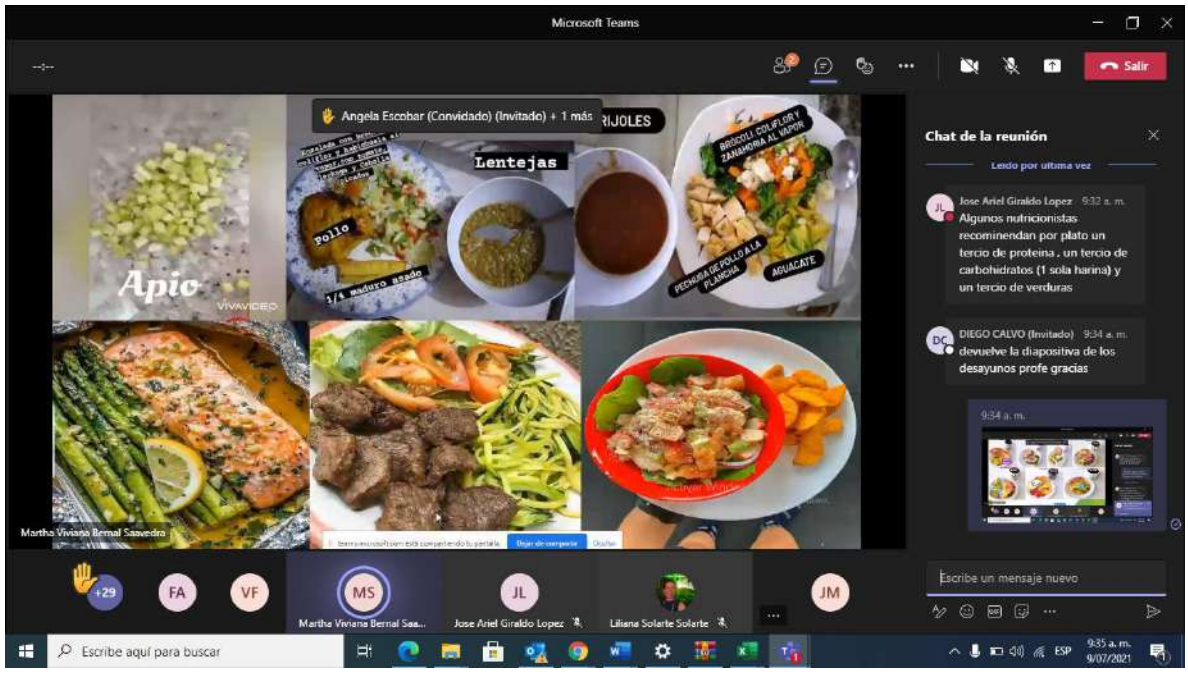
Microsoft Teams
Salir
Chat de la reunión
Este chat de reunión tiene desactivado el audio.
Configuracion
Jose Ariel Giraldo Lopez se ha unido temporalmente al chat.
Solangel (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Lorena Gomez (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Solangel (Invitado) 8:09 a. m.
Buen dia para todos
Claudia Alejandra Quintero Angulo se ha unido temporalmente al chat.
Leído por última vez
Diana Catherine Giraldo Alvarado
8:11 a. m.
Buenos dias compañeros
Taller Hábitos saludables
Buenos dias compañeros
Responder
Martha Viviana Bernal Saavedra
Escribe aquí para buscar
ESP
8:11 a. m.
9/07/2021

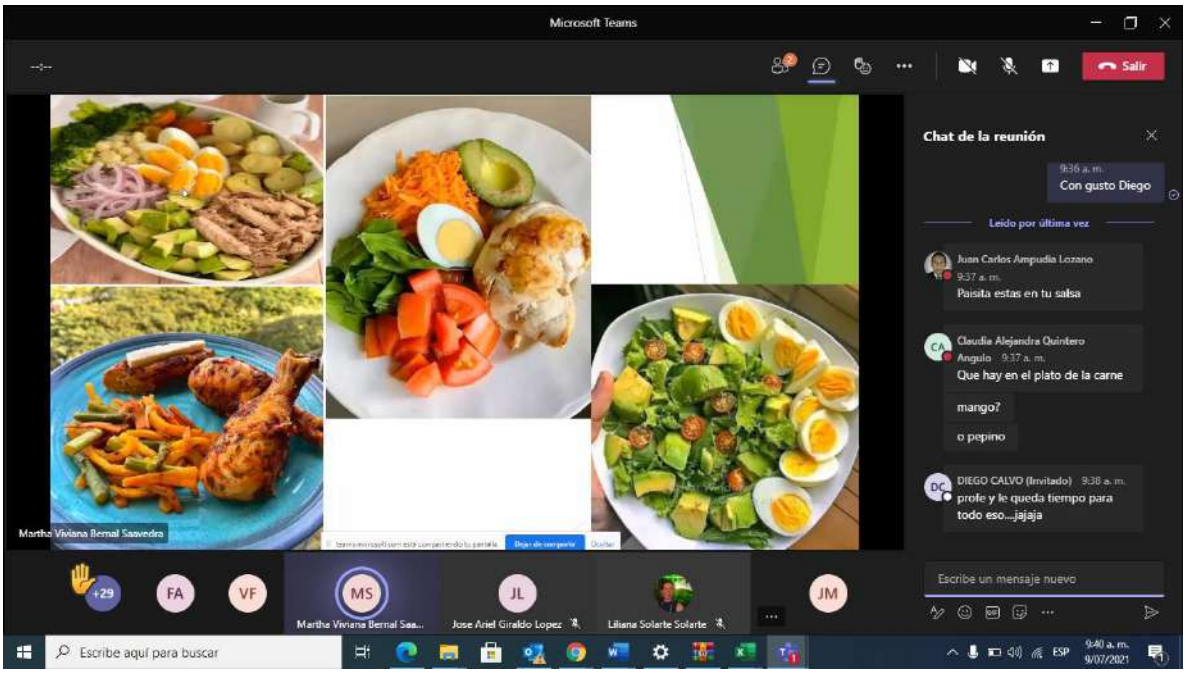
Microsoft Teams
Salir
Chat de la reunión
Este chat de reunión tiene desactivado el audio.
Configuracion
Jose Ariel Giraldo Lopez se ha unido temporalmente al chat.
Solangel (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Lorena Gomez (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Solangel (Invitado) 8:09 a. m.
Buen dia para todos
Claudia Alejandra Quintero Angulo se ha unido temporalmente al chat.
Diana Catherine Giraldo Alvarado
8:11 a. m.
Buenos dias compañeros
Walter Tascón Zuleta se ha unido temporalmente al chat.
Escribe un mensaje nuevo
Martha Viviana Bernal Saavedra
Escribe aquí para buscar
ESP
8:12 a. m.
9/07/2021


Microsoft Teams
Salir
Angela Escobar (Convidado) (Invitado) + 1 más
¿Cómo consumirlas?
En las dos, tres comidas que tengas en el día y se sacan teniendo en cuenta el peso por la cantidad según la edad y la actividad.
Ejemplo:
Si peso 65kg. Y hago actividad (1.5 y 2.0) entonces sería 65 x 1.5 = 97.5 gramos.
El valor lo divido por el número de comidas que tenga en el día.
Muy importante es tener en cuenta la asimilación de la proteína en nuestro estómago, por eso es importante disponer el estómago y que tenga un buen ácido que nos ayude a descomponer esa proteína, se puede tener en cuenta un vaso de zumo de limón con agua, o con vinagre
regular y a descomponer.
CONSUMO PROTEÍNA
Si no tienes actividad física o es moderada
Si tienes actividad física intensiva y deseas aumentar masa muscular
Consume 0,8 a 1 gramos de proteína efectiva por kilo diarios
Consume mas de 1,5 gramos de proteína efectiva por kilo diarios
*Las proteínas también están compuestas por fibra, agua y grasa, por consiguiente la proteína efectiva se calcula:
Para carnes rojas 23% y para carnes blancas 25%.
Martha Viviana Bernal Saavedra
Chat de la reunión
Este chat de reunión tiene desactivado el audio.
Configuracion
azucaradas
Refrescos sintéticos en polvo (royal, Frutiño,
Grasas saturadas, mantecas de origen animal (cebos)
Grasas trans
Carnes rojas
Carnes frías (embutidos, salchichas, salchichones)
En general comida chatarra (mezcla de algunos de los anteriores)
DIEGO CALVO (Invitado) 9:23 a. m.
profe, que pasa cuando se come todo helado o frio por decirlo de alguna manera
Escribe un mensaje nuevo
+30
FA
VF
MS
Martha Viviana Bernal Saa...
JL
Jose Ariel Giraldo Lopez
Liliana Solarte Solarte
JM
Escribe aquí para buscar
ESP
9:25 a. m.
9/07/2021


Microsoft Teams
Salir
Angela Escobar (Convidado) (Invitado) + 1 más
LUNES
Pan
Manzana
Huevo
Espinaca
JUEVES
Cafe
Huevo
VIERNES
Cafe
Pan
Aguacate
Huevo
Pimiento
Jitomate
Calabaza
SABADO
Café
Pan
Requesón
Huevo
Fresas
Café
Fresas
Cerezas
Martha Viviana Bernal Saavedra
Chat de la reunión
DIEGO CALVO (Invitado) 9:23 a. m.
profe, que pasa cuando se come todo helado o frio por decirlo de alguna manera
9:31 a. m.
Nos podrías enviar las tablas por factor alimento, para medir la ingestión de alimentos
Leído por última vez
Jose Ariel Giraldo Lopez 9:32 a. m.
Algunos nutricionistas recominendan por plato un tercio de proteina , un tercio de carbohidratos (1 sola harina) y
Taller Hábitos saludables
Algunos nutricionistas recominendan por plato un tercio...
Responder
+29
FA
VF
MS
Martha Viviana Bernal Saa...
JL
Jose Ariel Giraldo Lopez
Liliana Solarte Solarte
JM
Escribe aquí para buscar
ESP
9:32 a. m.
9/07/2021


Microsoft Teams
Salir
Angela Escobar (Convidado) (Invitado) + 1 más
Como puedo balancear mis comidas?
Cuando aprendes a comer también aprendes a RESOLVER
Martha Viviana Bernal Saavedra
Chat de la reunión
Leído por última vez
Jose Ariel Giraldo Lopez 9:32 a. m.
Algunos nutricionistas recominendan por plato un tercio de proteina , un tercio de carbohidratos (1 sola harina) y un tercio de verduras
DIEGO CALVO (Invitado) 9:34 a. m.
devuelve la diapositiva de los desayunos profe gracias
9:34 a. m.
Escribe un mensaje nuevo
Martha Viviana Bernal Saa...
Jose Ariel Giraldo Lopez
Liliana Solarte Solarte
Escribe aquí para buscar
ESP
9:34 a. m.
9/07/2021


Microsoft Teams
Salir
Angela Escobar (Convidado) (Invitado) + 1 más
Apio
Lentejas
Pollo
1/4 maduro asado
BROCOLI COLIFLOR Y ZANAHORIA AL VAPOR
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
AGUACATE
Martha Viviana Bernal Saavedra
Chat de la reunión
Leído por última vez
Jose Ariel Giraldo Lopez 9:32 a. m.
Algunos nutricionistas recominendan por plato un tercio de proteina , un tercio de carbohidratos (1 sola harina) y un tercio de verduras
DIEGO CALVO (Invitado) 9:34 a. m.
devuelve la diapositiva de los desayunos profe gracias
9:34 a. m.
Escribe un mensaje nuevo
Martha Viviana Bernal Saa...
Jose Ariel Giraldo Lopez
Liliana Solarte Solarte
Escribe aquí para buscar
ESP
9:35 a. m.
9/07/2021


Microsoft Teams
Salir
Chat de la reunión
9:36 a. m.
Con gusto Diego
Leído por última vez
Juan Carlos Ampudia Lozano
9:37 a. m.
Paisita estas en tu salsa
Claudia Alejandra Quintero Angulo 9:37 a. m.
Que hay en el plato de la carne
mango?
o pepino
DIEGO CALVO (Invitado) 9:38 a. m.
profe y le queda tiempo para todo eso....jajaja
Escribe un mensaje nuevo
Martha Viviana Bernal Saavedra
Jose Ariel Giraldo Lopez
Liliana Solarte Solarte
Escribe aquí para buscar
ESP
9:40 a. m.
9/07/2021

Microsoft Teams
Salir
Formas de encurtir verduras
Antes Ahora
Almacenaba zanahorias y apios en un contenedor
Almaceno las zanahorias y apios sumergidos en agua. El apio tarda 2 semanas y las zanahorias hasta 1 mes
Chat de la reunión
9:36 a. m.
Con gusto Diego
Leído por última vez
Juan Carlos Ampudia Lozano
9:37 a. m.
Paisita estas en tu salsa
Claudia Alejandra Quintero Angulo 9:37 a. m.
Que hay en el plato de la carne
mango?
o pepino
DIEGO CALVO (Invitado) 9:38 a. m.
profe y le queda tiempo para todo eso....jajaja
Escribe un mensaje nuevo
Martha Viviana Bernal Saavedra
Jose Ariel Giraldo Lopez
Liliana Solarte Solarte
Escribe aquí para buscar
ESP
9:41 a. m.
9/07/2021

Microsoft Teams
Salir
MS
Martha Viviana Bernal Saavedra
JM
Juan Sebastian Medina (Invitado)
FA
fernando aray (Invitado)
DC
DIEGO CALVO (Invitado)
Carlos Alberto Restrepo Fernandez
Aleedi Travi
Juan Carlos Ampudia Lozano
AE
Angela Escobar (Convidado) (Invitado)
ER
Erkin A. Rueda (Invitado)
+14
MA
LR
DS
FC
LS
JL
JM
Chat de la reunión
ha unido temporalmente al chat.
Gustavo Adolfo Valencia Hurtado (Invitado) 9:43 a. m.
¡Excelente! Muchas gracias.
DIEGO CALVO (Invitado) 9:44 a. m.
profe el comer frio o helado que tan dañino es
Solangel (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Luis Over Rubio Rosero (Invitado) 9:47 a. m.
Martha Viviana excelente taller , muchas gracias por tus orientaciones , te agradezco si nos envías al correo la presentación d
Mensajes nuevos
Escribe un mensaje nuevo
Escribe aquí para buscar
ESP
10:02 a. m.
9/07/2021