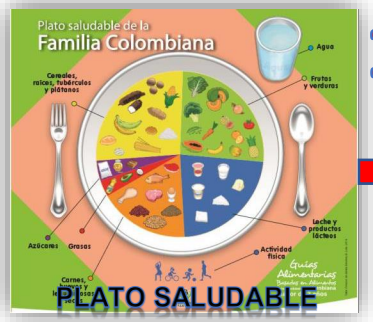
CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SALIDA



1 PLATO SALUDABLE



2 20 ABDOMINALES INVERTIDAS



SELLOS DE ADVERTENCIA



3

PLANCHA DURANTE 30 SEGUNDOS 4





5



6 SUBIR Y BAJAR ESCALERAS DURANTE 5 MINUTOS



7 8 MÉTODOS DE COCCIÓN



FLEXIONES DE PECHO 9



ELEMENTOS DE PROTECCIÓN - BPM



10 10 SALTOS CON UN SOLO PIE Y CON EL OTRO



PUNTO DE HIDRATACIÓN 11



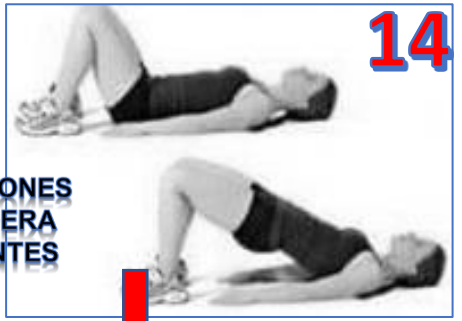
15 BURPEES 12

PREPARACIONES CON FRUTAS



13

20 ELEVACIONES DE CADERA O PUENTES



14



SELLO DE ADVERTENCIA 15



15 ABDOMINALES BÁSICAS 16



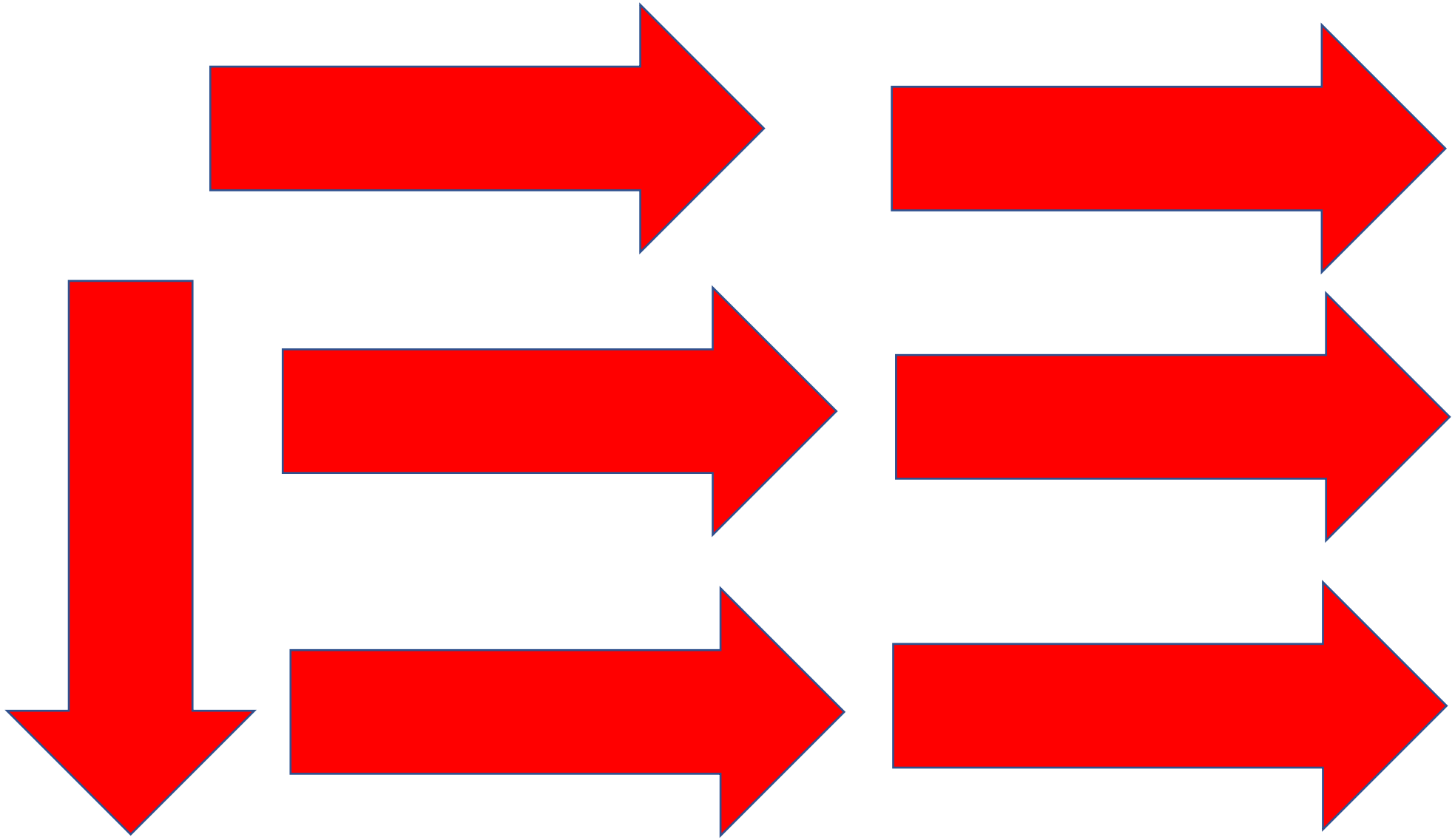
17 RESTRICCIONES PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS

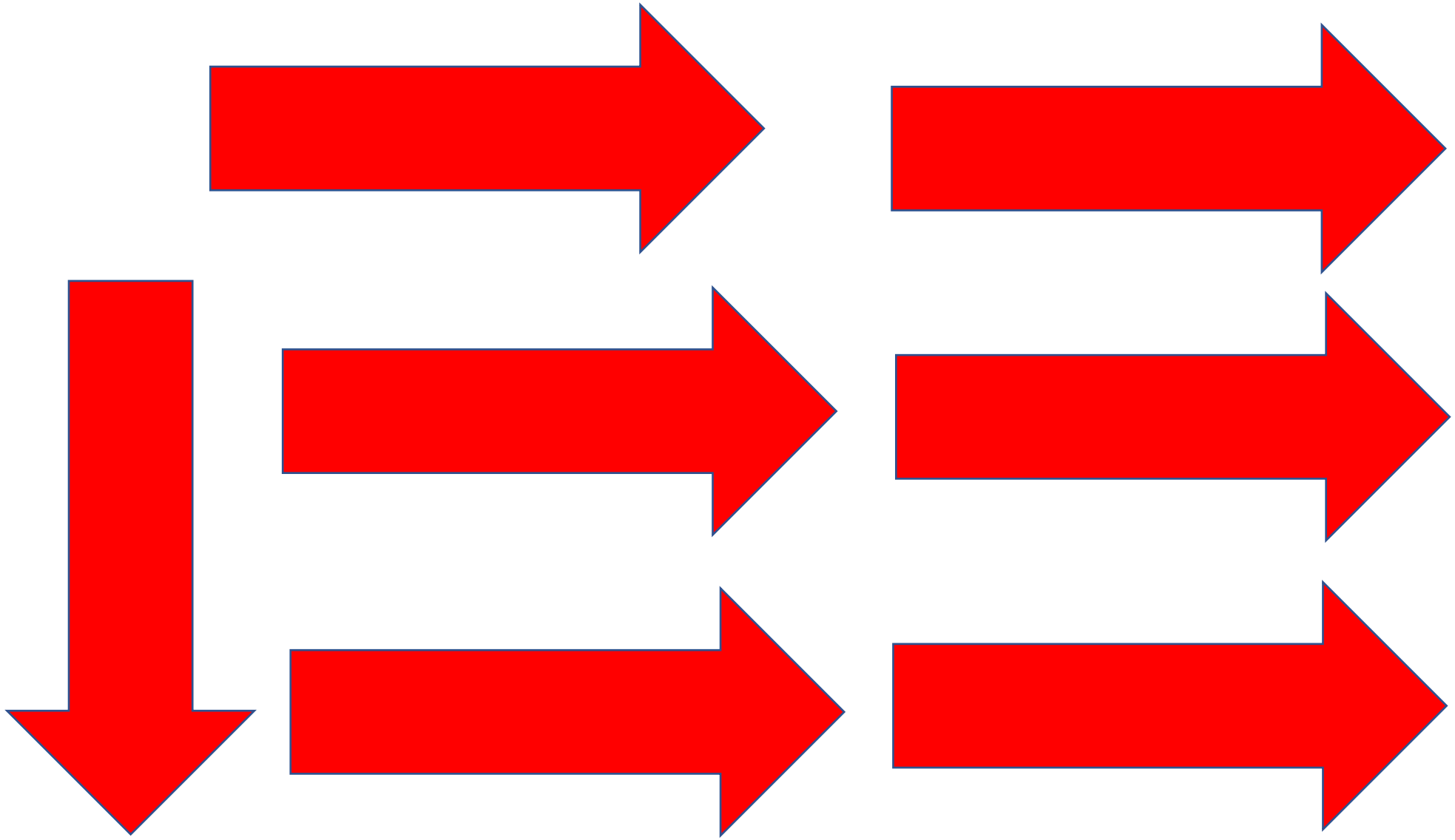


18 15 SENTADILLAS SUMO



LLEGADA





EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE





SALIDA

CONSEGUIR DE LA ALACENA O IDENTIFICAR DE ALGÚN MERCADO LOCAL, UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

1



Según su estado nutricional…

¿Qué alimentos debe consumir en mayor cantidad?

¿Cuáles debe disminuir y/o aumentar?

REALIZA 20 ABDOMINALES INVERTIDAS

2



SELLOS DE ADVERTENCIA: Consigue empaques que contengan los sellos propuestos y dinos qué enfermedades pueden generar su excesivo consumo?

3





REALIZA PLANCHA DURANTE 30 SEGUNDOS

4



5

PREGUNTAS			
1. Consumir sal en grandes cantidades, puede generar enfermedades como la Hipertensión arterial.			
2. Para disminuir agregar sal a las comidas, se pueden emplear hierbas aromáticas o especias como laurel, romero, orégano y tomillo, entre otras.			
3. El consumo de alimentos con alto contenido de sal, NO se pueden evitar.			
4. Productos industrializados como el salchichón, enlatados como las sardinas, cubos de caldo, productos de paquete y salsas, tienen un alto contenido de sal.			
5. En el centro se utiliza salero en cada mesa durante el almuerzo para que los participantes agreguen a su gusto.			

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS DURANTE 5 MINUTOS

6



MÉTODOS DE COCCIÓN

7



Salteado





Fritura



Cocción al vapor



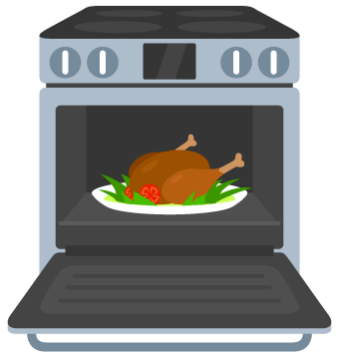
La parrilla



Hervir



Al horno





Identifica los métodos de cocción que más te convienen según tu estado nutricional.

REALIZA 15 FLEXIONES DE CODO

8



ELEMENTOS DE PROTECCIÓN - BPM

9



¿Sabes cuáles son los elementos de protección que se deben usar para manipular alimentos sin exponerte ni generar contaminación?

Ubica los enunciados en el lugar que corresponda

REALIZA 10 SALTOS CON UN PIE Y LUEGO CON EL OTRO

10



PUNTO DE HIDRATACIÓN

11



Cada vez que pases por aquí, debes hidratarte con un vaso de agua!

Sigue adelante :D

REALIZA 15 BURPEES

12



PREPARACIONES CON FRUTAS

13



Con las frutas que tengas a la mano, prepara una receta de tu elección y comparte con las personas que te acompañan.

REALIZA 20 ELEVACIONES DE CADERA O PUENTES

14



¿QUÉ ALIMENTOS PROCESADOS TIENEN ESTE SELLO?
¿Qué se puede emplear para disminuir el uso de sal en las comidas?



REALIZA 15 ABDOMINALES BÁSICAS

16



RESTRICCIONES PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS























Señala de las siguientes imágenes, los elementos que están prohibidos ingresar al servicio de alimentos

REALIZA 15 SENTADILLAS SUMO

18





LLEGADA

Tapaboca o mascarilla

Cofia o gorro desechable

Guantes

Delantal impermeable de color claro

Calzado cerrado, antideslizante y de material impermeable

INSTRUCCIONES

EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, es un juego en el que cada participante debe realizar el recorrido con una ficha, la cual se debe mover según el numero obtenido al lanzar dos dados. Al llegar a la respectiva casilla, el jugador deberá realizar la actividad propuesta, ya sea desde el componente motor o desde el Programa de Nutrición y Salubridad, con el fin de promover la practica de los estilos de vida saludable, hasta alcanzar el punto de llegada.

