

VIDA SALUDABLE



COMER BIEN Y RICO:

PROTEÍNAS Y VEGETALES

La importancia de las legumbres: Una opción saludable de proteína vegetal



CEVICHE DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOYA (PROTEMÁS®)

INGREDIENTES:

- 1 taza de Protemás
- Sazonador sabor camarón
- Hierba buena picada, 1 taza
- Cilantro picado, 1 taza
- 1 cebolla picada
- 5 tomates picados
- Jugo de limón al gusto
- Salsa soya y salsa inglesa al gusto
- 1 lata de jugo de vegetales
- Sal al gusto

VER VÍDEO:



ACTIVA TU MENTE:

CRUCIGRAMA

Los pasatiempos, especialmente aquellos que promueven el uso de facultades mentales, son buenos para la salud mental. Le compartimos algunos beneficios y le presentamos un crucigrama relacionado con este boletín, *Bienestar Landivariano*.

BENEFICIOS

- Mejora habilidades verbales y escritas.
- Previene la demencia senil (progreso degenerativo de las funciones mentales).
- Permite la buena resolución de problemas.
- Ayuda a ver las situaciones con patrones y perspectivas diferentes.
- Ayuda a relajarte.
- Saber la respuesta causa satisfacción y alegría.
- Son divertidos.

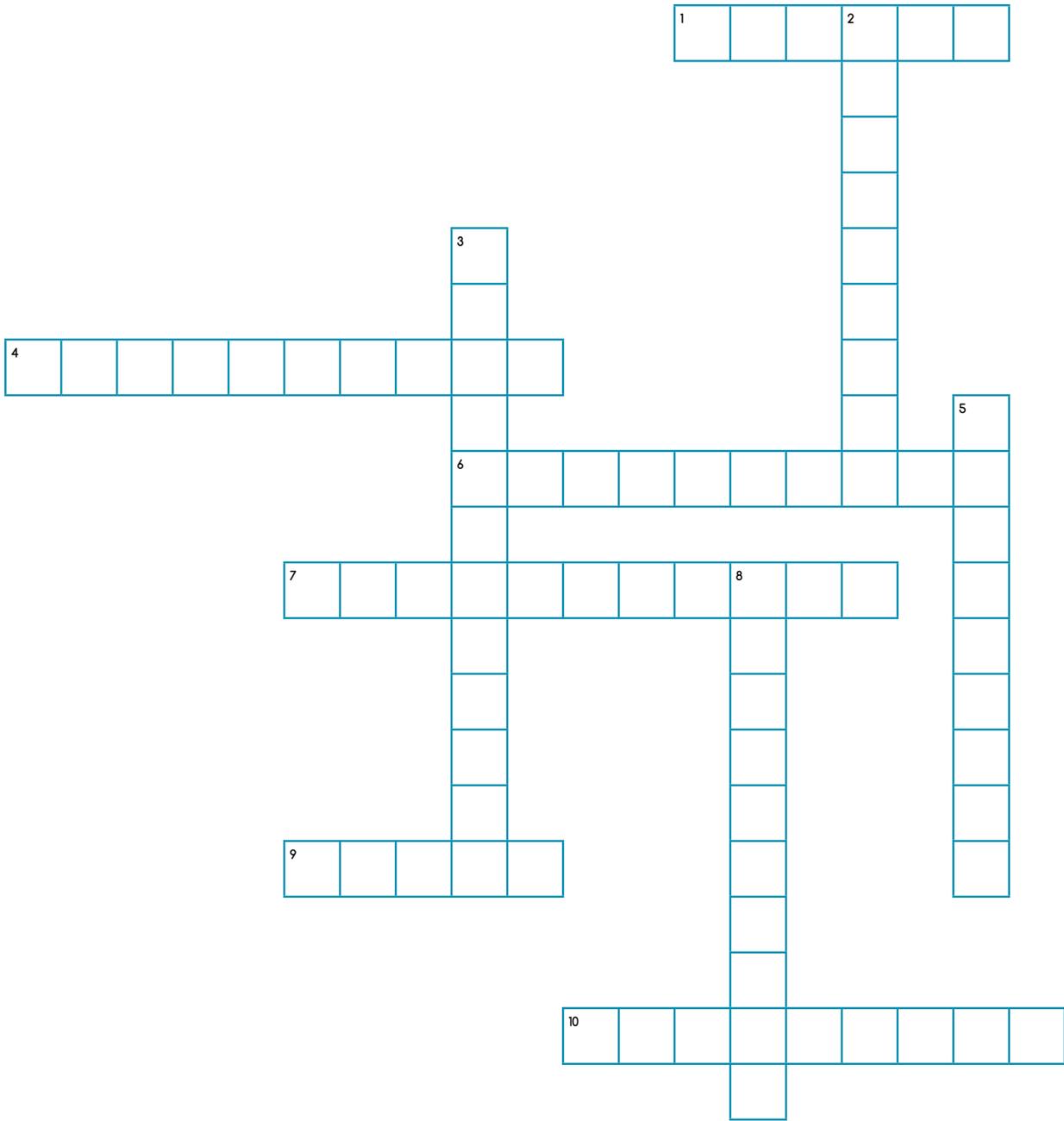
PISTAS

DE IZQUIERDA A DERECHA

1. Reacción común del cuerpo y mente ante los cambios.
4. Característica de una alimentación que incluye todos los nutrientes.
6. Espacio al aire libre que promueve en algunas personas la relajación y la tranquilidad sin costo alguno.
7. Profesional de la salud que vela por la salud visual.
9. Actitud ante la vida que resalta el lado cómico o risueño de diversas situaciones.
10. Actitud ante la vida que promueve encontrarle lo positivo o lo bueno a cada situación.

HACIA ABAJO

2. Actividad que promueve encontrar formas creativas de reusar material no biodegradable.
3. Factor de riesgo en salud que se previene con 150 minutos de ejercicio a la semana. Sustantivo de «sedentario».
5. Característica de una universidad que promueve la salud física, mental, social y ambiental.
8. Técnica que se utiliza para corregir la dentadura.



RESPUESTAS:

- 1. Estrés
- 2. Reciclaje
- 3. Sedentarismo
- 4. Balanceada
- 5. Saludable
- 6. Naturaleza
- 7. Ortalmólogo
- 8. Ortodoncia
- 9. Humor
- 10. Optimismo

REFERENCIAS

The Teacher's Corner. (diciembre de 2019). *Crucigrama elaborado con herramienta digital The Teacher's Corner*. Recuperado de <https://worksheets.theteacherscorner.net/make-your-own/crossword/>

Formación y Estudios. (diciembre de 2019). *Los beneficios de hacer pasatiempos, ¡tu cerebro y tu aprendizaje lo agradecerán!* Recuperada de <https://www.formacionyestudios.com/los-beneficios-de-hacer-pasatiempos-tu-cerebro-y-tu-aprendizaje-lo-agradeceran.html>

Esta publicación se distribuye de forma digital,
fue finalizada en enero de 2020.

