

El **aperitivo** es una comida o bebida ligera que se sirve para estimular el apetito, normalmente antes de las comidas principales. En Chile es usual servir alimentos con mucha sal (papas fritas, maní salado) o con muchas grasas (galletitas, quesos). Por eso te presentamos una idea para cambiar y ofrecer a tus invitados un **aperitivo saludable y novedoso**.

# APERITIVO SALUDABLE

## ¿QUÉ FRUTAS O VERDURAS USO?

Zapallo camote y Zapallo italiano crudos en láminas delgadas  
Berenjenas en láminas delgadas  
Betarraga cruda también en láminas o trozos  
Tomate en rodajas o tomates cherry  
Zanahoria cruda en láminas o zanahorias baby  
Cebollas en trozos  
Manzana o pera en rodajas o trozos  
Plátano o frutillas en rodajas  
Naranja con cáscara en rodajas finas

## ¿CÓMO LO HAGO?

Lava las frutas y verduras, retirando la cáscara **sólo si es necesario**. Corta en forma de **rodajas** lo más **finas** posibles o en **trozos pequeños** del tamaño de un bocado. Júntalas, rocíalas con **aceite de oliva** y **ajo en polvo**. Revuelve para incorporar. Luego dispónelas en la **bandeja del horno**, a fuego **medio-alto**, dando vuelta continuamente hasta que éstas se encuentren **doradas** y **crujientes**. Anda retirando a medida que estén listas, sobre un **papel absorbente**.

¿QUIERES AUMENTAR TU ENERGÍA PARA ENFRENTAR AQUELLOS  
DESAFÍOS DEL DÍA A DÍA?

**¡TENEMOS LA SOLUCIÓN  
PARA TÍ!**

Viveactivo  
**PERSONAL  
Trainer**  
A DOMICILIO

Visítanos en  
**[www.personaltraineradomicilio.cl](http://www.personaltraineradomicilio.cl)**  
y conoce nuestras soluciones

Puedes escribirnos también  
al email **[contacto@viveactivo.cl](mailto:contacto@viveactivo.cl)**  
o llámanos al:  
**+562 3223 9310 / +569 5148 3827**

**CORRE**  
POR TU **SNACK** A LA  
**ESTACIÓN**  
**CALIDAD DE VIDA**  
Máximo 1 encargo por persona

(¡Es justo el momento  
para ejercitarse  
un poco!)

Los tipos de champiñones (setas) más conocidos en nuestro país son:

### CHAMPIÑÓN DE PARÍS O BLANCO

Es el hongo comestible más consumido, debido a su facilidad de cultivo.

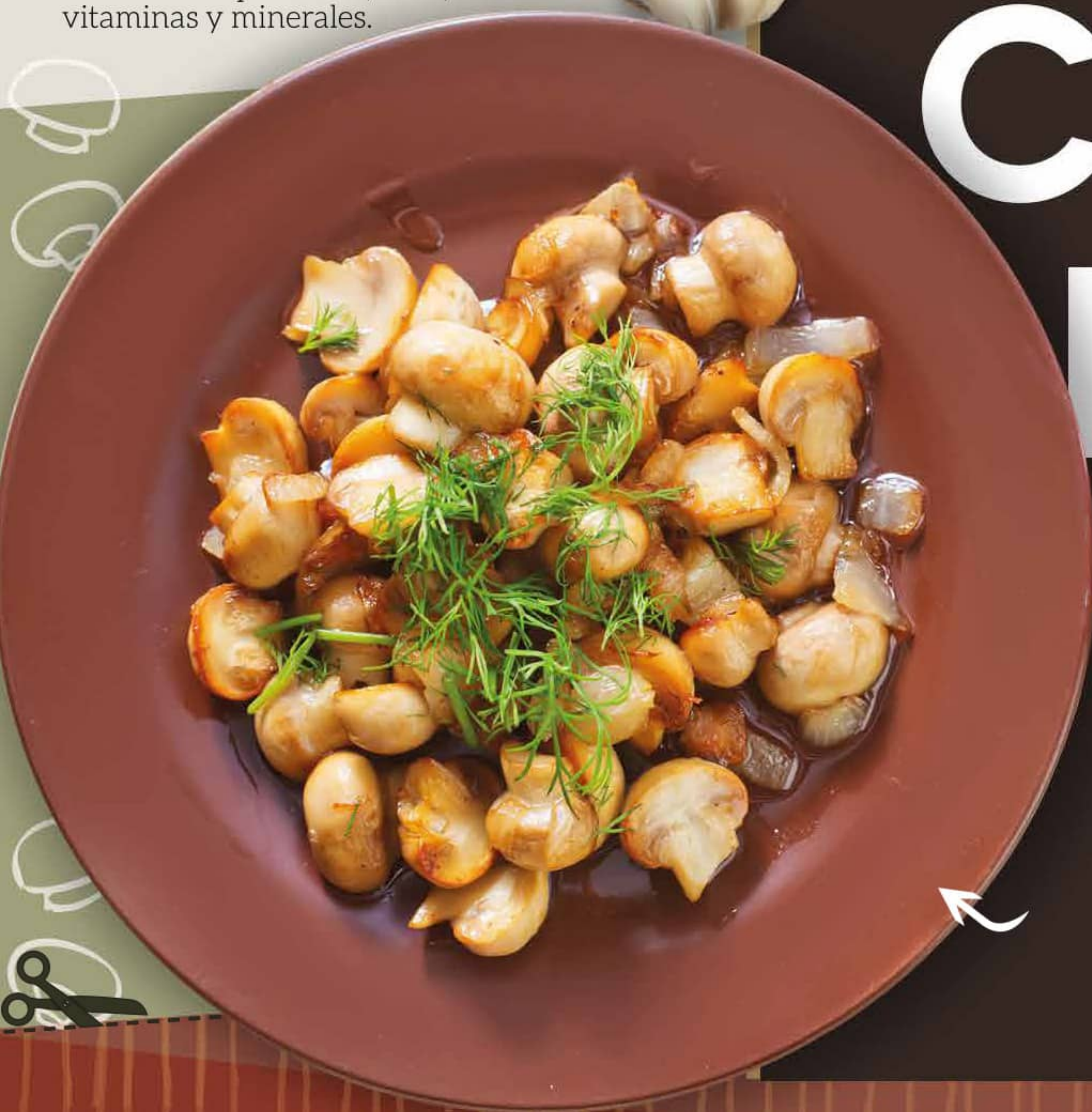


### CHAMPIÑÓN SHIITAKE

Este hongo fragante es valorado tanto por su sabor y textura como por su alto valor nutricional y medicinal.

### CHAMPIÑÓN OSTRA

Es bajo en calorías, considerado una fuente saludable de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.



**Viveactivo**  
MR.  
Vive sano, vive mejor

El **champiñón** es un ejemplo de “seta” o de “callampa” comestible, (normalmente con forma de “sombrero”) de un conjunto de **hongos** pluricelulares.

### APORTES

- › Contribuyen al **buen desarrollo** de dientes, huesos y mucosas.
- › **Favorecen** el tránsito intestinal.
- › Ayudan al **buen funcionamiento** de la **tiroides**.
- › Su aporte nutricional es rico en; **vitamina B5, B2, B3, B6, Fósforo, Magnesio, Calcio, Yodo, Zinc y vitamina E.**

# LOS BENEFICIOS DE LOS CHAM PIÑO NES

PARA MANTENER SU APOORTE NUTRICIONAL, ES RECOMENDABLE COCINARLOS A LA PLANCHA Y DURANTE POCO TIEMPO, YA QUE AL FREÍRLOS O HERVIRLOS, PIERDEN GRAN PARTE DE SUS NUTRIENTES.

¿QUIERES AUMENTAR TU ENERGÍA PARA ENFRENTAR AQUELLOS DESAFÍOS DEL DÍA A DÍA?

**¡TENEMOS LA SOLUCIÓN PARA TÍ!**

Viveactivo  
**PERSONAL**  
**Trainer**  
A DOMICILIO

Visítanos en  
[www.personaltraineradomicilio.cl](http://www.personaltraineradomicilio.cl)  
y conoce nuestras soluciones

Puedes escribirnos también  
al email [contacto@viveactivo.cl](mailto:contacto@viveactivo.cl)  
o llámanos al:  
**+562 3223 9310 / +569 5148 3827**

EN QUECHUA “QHUTRA YUYU”,  
QUE SIGNIFICA “PLANTA DE MAR”,  
ES UN ALGA QUE SE ENCUENTRA EN GRAN  
PARTE DE LA COSTA CHILENA Y PUEDE  
LLEGAR HASTA LOS 15 METROS DE LONGITUD

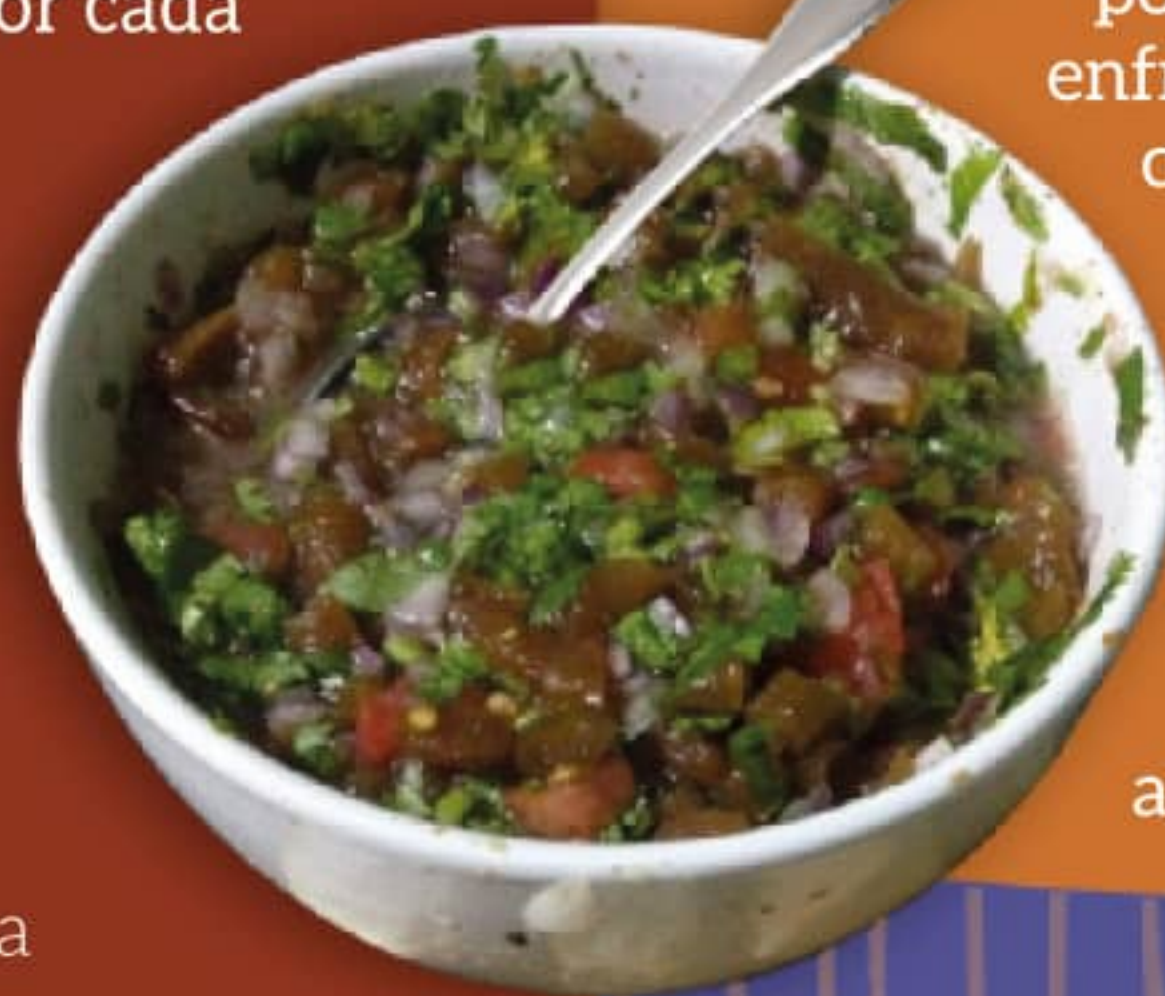
# COCHAYUYO

## BENEFICIOS

- ✓ **Previene enfermedades:** al ser muy rico en yodo es útil para la prevención del bocio y del hipotiroidismo.
- ✓ **Baja el colesterol:** Gracias a su riqueza en fibra, es capaz de reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- ✓ **Contribuye a prevenir y disminuir los síntomas de hipertensión.** Por su alto contenido de ácidos grasos y omega 3, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- ✓ **Desintoxica:** Al ser rico en ácido algínico, posee un destacado efecto depurativo, ayudando a eliminar toxinas de forma natural.
- ✓ **Entrega energía:** Gracias a sus minerales y su nivel proteico (12 grs. de proteína por cada 100 grs.)

## CRUDO, COCIDO U HORNEADO

En el comercio el cochayuyo se encuentra seco y normalmente debe hidratarse. Puede comerse crudo o cocido y también después horneado. También se lo encuentra en forma de harina para preparar pan, pizzas y hasta batidos energéticos.



## PEBRE (O CEVICHE) DE COCHAYUYO

Remoja el cochayuyo durante la noche con abundante agua.

Al otro día límpialo con un cuchillo si se trata de cochayuyo artesanal, para quitarle la gomosidad. Si es cochayuyo envasado, vendrá limpio. Cuécelo por 15 minutos o hasta que esté blando. Cuéllalo y enfríalo. Córtalo en trozos pequeños. Agrégale cebolla picada en cubitos, harto cilantro, tomate y ají verde picados.

Aliña con aceite de oliva, jugo de limón y sal. Deja reposar.

Puedes agregarle una palta picada en cubos para darle un toque especial.

Usa tu ceviche para comer con tostadas o para acompañar una ensalada. ¡Es delicioso!

¿QUIERES AUMENTAR TU ENERGÍA PARA ENFRENTAR AQUELLOS  
DESAFÍOS DEL DÍA A DÍA?

**¡TENEMOS LA SOLUCIÓN  
PARA TÍ!**

Viveactivo  
**PERSONAL  
Trainer**  
A DOMICILIO

Visítanos en  
[www.personaltraineradomicilio.cl](http://www.personaltraineradomicilio.cl)  
y conoce nuestras soluciones

Puedes escribirnos también  
al email [contacto@viveactivo.cl](mailto:contacto@viveactivo.cl)  
o llámanos al:  
+562 3223 9310 / +569 5148 3827

# JUGOS DE VEGETALES FRESCOS



Beber un jugo de casi como recibir una de **vitaminas, enzimas y minerales** que van directamente al cuerpo sin intermedios. Los **jugos curativos** son esencialmente **nutrientes vivos**, por lo que no es ninguna casualidad que puedan ser el origen de una pronta mejora para diversos problemas de salud.

La cantidad de **antioxidantes** que abarcan son grandemente capaces de detener la acción de los radicales libres que deterioran las células sanas de nuestro cuerpo. Dentro de los más usuales se hallan **dos vitaminas**, la C y E.

vegetales frescos es inyección intravenosa



En una juguera incorpora los vegetales **cortados en trozos pequeños** junto a agua, leche de avena, de almendras o agua de coco, proporcionando y batiendo hasta que la mezcla quede suave y sin grumos o restos grandes de hojas o frutas. Si puedes, no lo cueles, para aprovechar todo sus nutrientes.

## COMBINACIONES DE ACUERDO A TUS NECESIDADES:

- 1 Jugo para el resfrío:** zanahoria, piña y jengibre.
- 2 Jugo para la depresión:** zanahoria, manzana, espinaca y betarraga.
- 3 Jugo para la migraña:** limón, agua de coco y sal de mar.
- 4 Jugo para la diabetes:** coliflor, espinaca, tuna y brócoli.
- 5 Jugo para el dolor de cabeza:** manzana verde, pepino, kale, jengibre y apio.
- 6 Jugo para las úlceras:** coliflor, zanahoria y apio.
- 7 Jugo para la artritis:** apio, piña, limón y zanahoria.

¿QUIERES **AUMENTAR TU ENERGÍA** PARA ENFRENTAR AQUELLOS **DESAFÍOS DEL DÍA A DÍA?**

**¡TENEMOS LA SOLUCIÓN PARA TÍ!**

Viveactivo  
**PERSONAL Trainer**  
A DOMICILIO

Visítanos en  
[www.personaltraineradomicilio.cl](http://www.personaltraineradomicilio.cl)  
y conoce nuestras soluciones

Puedes escribirnos también  
al email: [contacto@viveactivo.cl](mailto:contacto@viveactivo.cl)  
o llámanos al:

+562 3223 9310 / +569 5148 3827

LOS LICUADOS PUEDEN SER MUY SALUDABLES Y LLENOS DE NUTRIENTES, PERO ¿SABÍAS QUE PUEDES CONOCER SUS BENEFICIOS DEPENDIENDO DE SU COLOR?

SI TE GUSTAN ESTAS BEBIDAS SEGURO TE ENCANTARÁ SABER QUÉ APORTAN A TU CUERPO DE ACUERDO A SU COLOR.

# LICUADOS DE FRUTA Y SU COLOR

## LICUADOS VERDES

Si los ingredientes de tu licuado son verdes, te ayudarán a **activar la circulación** y **propiciarán el tránsito intestinal**. Los licuados de este color están hechos a base de verduras de hoja verde, **altos en ácido fólico**, ideales para **prevenir la anemia**.

## LICUADOS MORADOS

Frutos de ese color, como betarragas, arándanos, grosellas, uvas y moras, **ayudan a elevar las defensas** y **nos cargan de energía**. La **vitamina C** estimula la **producción de colágeno y elastina**, encargadas de prevenir las arrugas. Además, poseen un **gran poder antioxidante** que **refuerzan el sistema inmunológico**.

## LICUADOS AMARILLOS, NARANJAS O ROJOS

Las frutas y verduras que se mezclan en este tipo de licuados son la **zanahoria, tomates, piña, sandía, naranja y mango**. Si el licuado que tomamos tiene estos colores te ayudará a tener un **cutis más radiante y joven**, ya que estas frutas y verduras contienen betacaroteno que ayuda a **prevenir el envejecimiento celular de la piel**.

## ACÉRCATE

A LA ESTACIÓN DE CALIDAD DE VIDA Y RETIRA TU SNACK

Máximo 1 encargo por persona



SI BIEN EL CONSUMO DE LICUADOS DE FRUTAS Y VERDURAS TIENE INNUMERABLES BENEFICIOS PARA LA SALUD, TE DAMOS ESTOS CONSEJOS ANTES DE COMENZAR A CONSUMIRLOS.

- Nunca sustituir el consumo de un licuado por una comida principal.
- No reemplazar la ingesta de agua por un licuado.
- Evitar agregar azúcar a los licuados, para así disminuir la cantidad de calorías.
- No dejar de consumir cinco frutas y verduras al día.

**CORRE**  
POR TU **SNACK** A LA  
**ESTACIÓN**  
**CALIDAD DE VIDA**  
Máximo 1 encargo por persona

(¡Es justo el momento  
para ejercitarse  
un poco!)

*Viveactivo*  
MR  
Vive sano, vive mejor

## ¡CUIDADOS!

### AUMENTA EL RIESGO

Correr con los audífonos puede ser peligroso si lo haces por la ciudad y por calles transitadas no sólo por los automóviles sino que también por los ciclistas. Aún más, si tienes el volumen alto.

### TARAREAR PARA GASTAR MÁS ENERGÍA

Aunque no lo quieras, si suena una de tus canciones favoritas, no podrás evitar tararear la letra. El simple hecho de mover la boca tarareando la canción te lleva a un consumo más elevado de energía y a cansarte más.

## ¡BENEFICIOS!

### MANTENER UN RITMO CONSTANTE

Mantener un ritmo constante: las canciones con un ritmo alegre, siempre y cuando te guste lo que escuchas, puede hacer que inconscientemente te lleven a mantener el ritmo de cada zancada gracias al compás y un ritmo prefijado.

### EVADIRTE DEL CANSANCIO

Escuchar música puede ayudarte a olvidar el cansancio provocado por el ejercicio gracias al aumento del bienestar psicológico.

*Si estás expuesto a mucho ruido ambiental, no subas el volumen, solo espera que pase. Tus oídos te lo agradecerán.*

# MÚSICA

UNO DE LAS PREOCUPACIONES AL MOMENTO DE HACER EJERCICIOS ES LLEVAR TU REPRODUCTOR CONTIGO Y PODER ESCUCHAR TU MÚSICA FAVORITA MIENTRAS EJERCITAS. ACÁ TE MOSTRAMOS ALGUNOS BENEFICIOS Y CUIDADOS A LA HORA DE PONERTE LOS AUDÍFONOS O SUBIR ESE PARLANTE

Ten en cuenta que para elegir una música adecuada para ejercitar, tienes que fijarte en cinco aspectos: **tiempo**, **género**, **letras**, que la música te evoque una sensación **positiva** y finalmente que la **compilación de canciones** que realices sea distinta si corres, si haces pesas, spinning o yoga. ¡Busca la que más te guste!

¿QUIERES AUMENTAR TU ENERGÍA PARA ENFRENTAR AQUELLOS DESAFÍOS DEL DÍA A DÍA?

**¡TENEMOS LA SOLUCIÓN PARA TÍ!**

Viveactivo  
**PERSONAL**  
**Trainer**  
A DOMICILIO

Visítanos en  
[www.personaltraineradomicilio.cl](http://www.personaltraineradomicilio.cl)  
y conoce nuestras soluciones

Puedes escribirnos también  
al email [contacto@viveactivo.cl](mailto:contacto@viveactivo.cl)  
o llámanos al:  
+562 3223 9310 / +569 5148 3827

## LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR

# PROBIÓTICOS

Los probióticos son bacterias, hongos o levaduras beneficiosas que ingerimos con los alimentos y que nos ayudan a mejorar la flora, la digestión y el tránsito intestinal y por ello, el sistema inmunitario, convirtiéndose en el mejor aliado de nuestra salud.

### ALGUNOS BENEFICIOS QUE TRAE CONSUMIR ALIMENTOS PROBIÓTICOS

- ✓ Mejora los síntomas de algunas enfermedades inflamatorias intestinales.
- ✓ Ayuda a suavizar las molestias que se producen por la mala digestión de la lactosa, colon irritable y la prevención de la enterocolitis.
- ✓ Previene infecciones urinarias.
- ✓ Mejora la respuesta inmunológicas como el asma o la dermatitis.
- ✓ Puede prevenir y retrasar el desarrollo de cáncer de colon

**ACÉRCATE**

A LA ESTACIÓN DE  
CALIDAD DE VIDA Y  
RETIRA TU SNACK  
Máximo 1 encargo  
por persona

#### ¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN PROBIÓTICOS?

- 1 El chocolate negro
- 2 Alimentos orientales como el **miso** y el **tempeh** (en tiendas especializadas)
- 3 El té de **kombucha**

#### 4 **Chucrut** (repollo cocido y macerado)



#### 5 Encurtidos (aceitunas, pickles)



#### 6 **Kéfir** de leches vegetales (coco, almendra y soya)



#### 7 En el comercio también existen las **bebidas probióticas** para consumo ocasional

**EL 75% DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO SE ENCUENTRA  
EN EL INTESTINO, POR LO QUE UN INTESTINO SALUDABLE  
ES SINÓNIMO DE UN ORGANISMO CON MÁS DEFENSAS.**