



Alimentación SALUDABLE

¡Cuidar lo que comemos nos ayuda a crecer fuertes, tener energía y estar sanos!

¿Qué es el Acuerdo 30/09/2024?

Es una Iniciativa para promover la alimentación saludable en las escuelas de nivel básico, asegurando que los niños y niñas tengan acceso a alimentos nutritivos y equilibrados. Objetivo: Fomentar hábitos alimenticios saludables para mejorar el bienestar y el rendimiento escolar de los estudiantes.



Los Alimentos se dividen en Permitidos y no Permitidos



Permitidos

- Frutas y verduras frescas.
- Agua natural.
- Frutas secos y semillas.

- Yogur sin azúcar.
- Cereales Integrales.
- Proteínas magras.

NO Permitidos



- Refrescos.
- Bebidas azucaradas.
- Dulces y Golosinas.
- Papas Fritas.

- Pasteles y productos de panificación industrial.
- Comida alta en grasas saturadas y trans.

¿Cómo Apoyar los Padres de Familia?

En la escuela

En casa

Es importante preparar loncheras nutritivas, incentivar el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas y enseñar a los niños a tomar decisiones alimenticias responsables. En la escuela, se recomienda participar en actividades de concientización sobre la alimentación saludable y colaborar con sugerencias para mejorar su implementación.

