



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## PROMOVIENDO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NUESTRA COMUNIDAD ESCOLAR

### QUERIDA COMUNIDAD EDUCATIVA:

En el Colegio San Damián, nos preocupamos por el desarrollo integral de nuestros estudiantes. Una buena alimentación es clave para su salud, aprendizaje y bienestar emocional. Por ello, queremos compartir con ustedes información relevante sobre la Ley de Alimentos y cómo juntos podemos fomentar hábitos saludables desde casa y en el colegio.

### ⚖️ ¿Qué dice la Ley N° 20.606?

Esta ley chilena busca proteger la salud de niños y niñas, promoviendo un entorno escolar más saludable. Entre sus medidas:

- Prohíbe la venta, publicidad y regalo de productos "Altos en" calorías, azúcares, grasas saturadas o sodio en establecimientos educacionales.
- Exige etiquetado claro en productos que superan los límites nutricionales establecidos por el MINSAL.
- Limita la publicidad dirigida a menores de 14 años sobre estos productos.



### ✅ ¿Qué alimentos sí se pueden consumir en el colegio?

Alimentos que NO tengan sellos de advertencia o que estén dentro de los límites establecidos. Ejemplos:

- 🍏 Frutas frescas: manzana, plátano, uvas, sandía.
- 🥕 Verduras crudas o cocidas: bastones de zanahoria, pepino, tomates cherry.
- 🧀 Lácteos bajos en grasa: yogur natural sin azúcar, queso fresco.
- 🥚 Proteínas saludables: huevo duro, frutos secos (sin sal y en pequeñas porciones).
- 🌾 Cereales integrales: pan integral, avena, galletas sin azúcar añadida.
- 💧 Agua: la mejor bebida para acompañar cualquier colación.

### ❌ ¿Qué alimentos debemos evitar?

Todos aquellos que tengan uno o más sellos "Alto en" (pueden identificarse en el envase):

- Bebidas azucaradas (jugos, néctares, bebidas gaseosas).
- Snacks procesados (papas fritas, ramitas, galletas con relleno).
- Dulces, chocolates, barras de cereal con azúcar.
- Panes o productos de pastelería industrial con exceso de grasa y azúcar.

### 💡 ¿Por qué es tan importante?

En Chile, 1 de cada 2 niños en 1° básico presenta exceso de peso, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la escuela es una forma efectiva de cuidar su salud a largo plazo.

### 🏫 ¿Qué rol cumple la comunidad educativa?

Todos somos parte del cambio. Pedimos a apoderados, docentes, estudiantes y personal colaborar para que:

- Las colaciones que traigan los estudiantes sean saludables.
- No se envíen productos "altos en" al colegio.
- Se respete la normativa en kioscos y actividades escolares.

## EDUCACIÓN ALIMENTARIA: APRENDAMOS CON NUESTROS HIJOS E HIJAS



La Ley de Alimentos no solo regula lo que se puede vender en las escuelas, también promueve la educación nutricional como parte fundamental del aprendizaje. Enseñar a los niños y niñas a identificar alimentos saludables les da herramientas para tomar mejores decisiones ahora y en el futuro.

### ¿Cómo podemos educar desde casa?

- Leer las etiquetas juntos: enséñales a identificar los sellos “Alto en” y explicar qué significan.
- Jugar a clasificar alimentos: pueden hacerlo como un juego (“¿esto es saludable o poco saludable?”).
- Cocinar en familia: preparar recetas simples y sanas juntos fortalece el vínculo y promueve buenos hábitos.
- Leer cuentos o ver videos sobre alimentación: hay muchos recursos lúdicos que abordan estos temas de manera entretenida.

**Dato curioso:** Está comprobado que los niños que participan en la preparación de alimentos están más dispuestos a probar nuevos sabores y comer más frutas y verduras.

### Recomendaciones prácticas para preparar colaciones saludables

1. Planifica la semana: organiza las colaciones con tus hijos/as para incluir variedad y equilibrio.
2. Involucra a tus hijos/as: deja que elijan frutas o preparen su snack. Esto los motiva a comer mejor.
3. Prefiere envases reutilizables: es más ecológico y permite llevar opciones más naturales.
4. Evita productos ultra procesados: reemplázalos con opciones caseras como muffins integrales, frutas picadas o sándwiches pequeños.
5. Agua siempre disponible: puedes congelar una botella con agua la noche anterior para que se mantenga fría.

## Nuestro compromiso es compartido

La escuela está trabajando activamente para cumplir con la normativa, pero necesitamos del apoyo de todas las familias para lograr un entorno realmente saludable.

- Comprométete con estas pequeñas acciones:
- Revisa las etiquetas antes de comprar.
- Evita enviar productos con sellos “Alto en” como colación.
- Promueve hábitos saludables en casa.

## Datos curiosos para reflexionar

- Los niños que comen frutas y verduras regularmente rinden mejor en la escuela y tienen mejor concentración.
- Tomar suficiente agua mejora el estado de ánimo y el rendimiento físico.
- El azúcar en exceso puede provocar altibajos de energía y cambios en el comportamiento.
- Comer saludable desde pequeños forma hábitos que duran toda la vida.
- supervisión activa, reglas claras y con tiempos acotados.

Compartimos los siguientes RECETARIOS Escanea el Código QR para visualizarlos

