

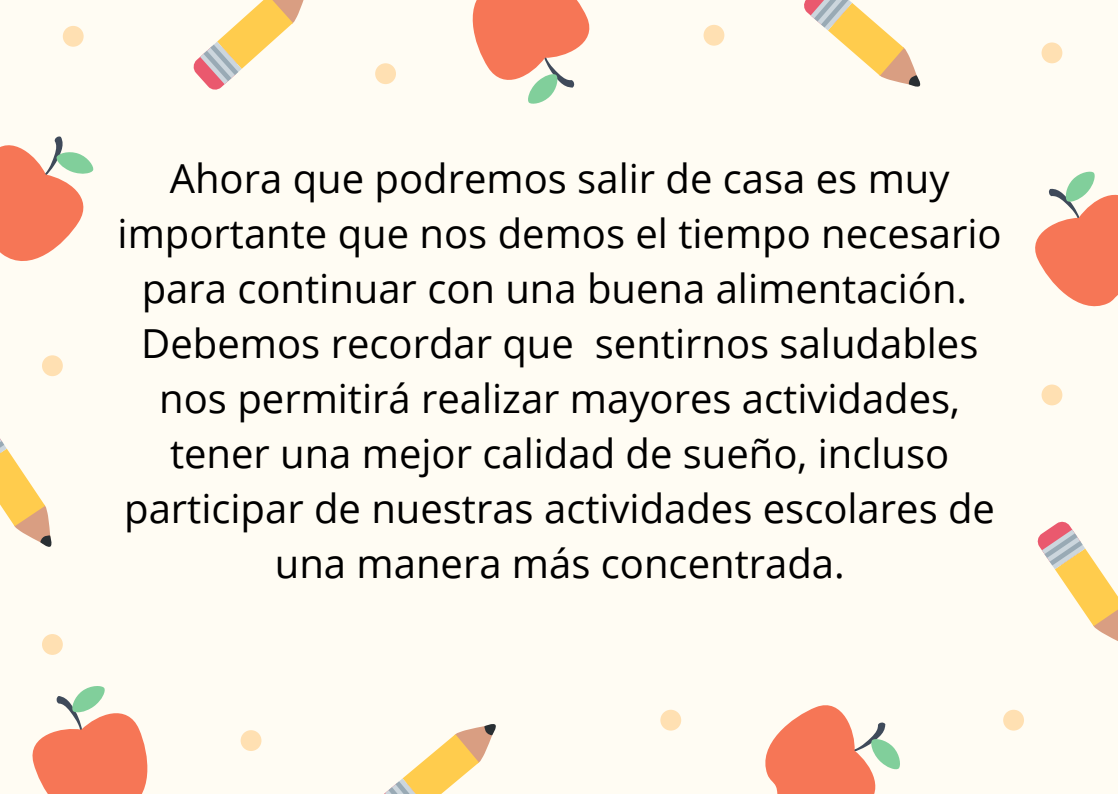


TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

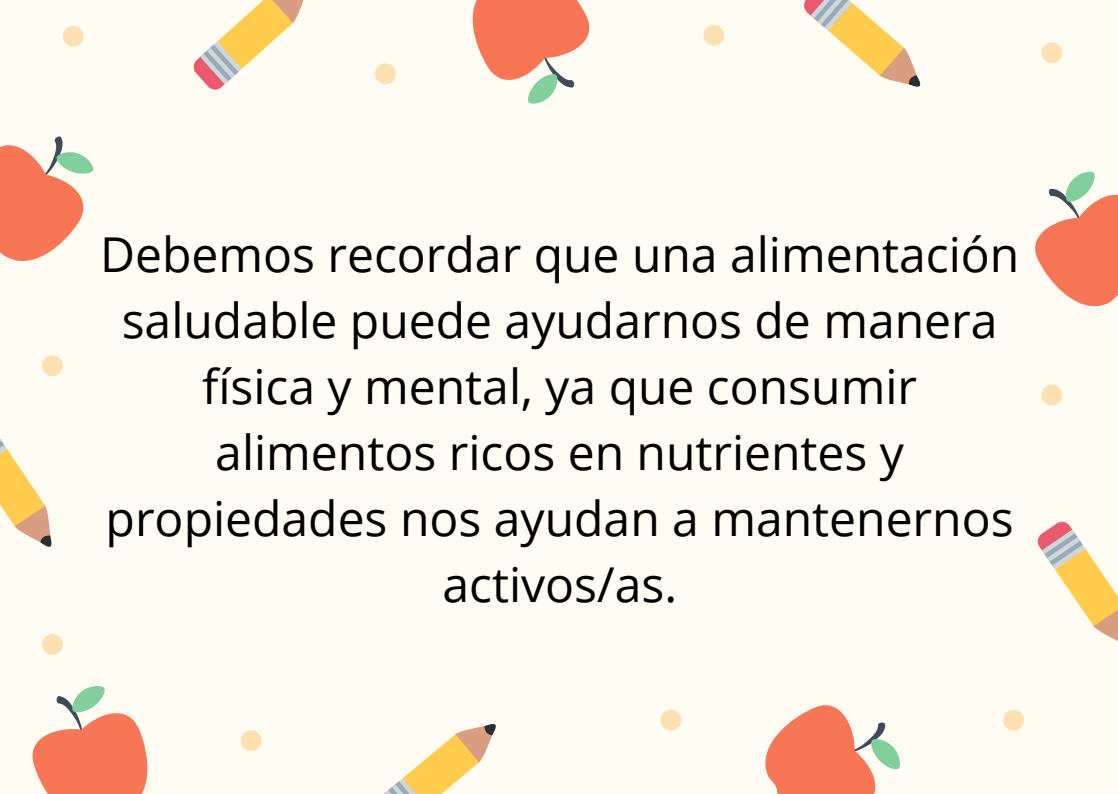


Dupla Psicosocial: Javiera Carrasco Burgos.
Stefany Mena Salazar

Encargado de Convivencia Escolar: Luis Díaz Canihuante



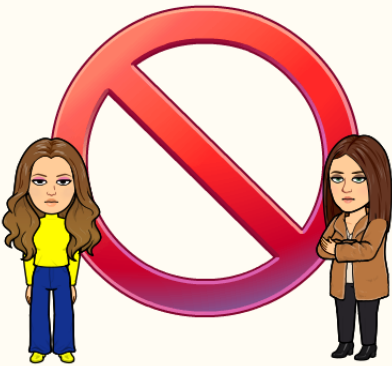
Ahora que podremos salir de casa es muy importante que nos demos el tiempo necesario para continuar con una buena alimentación. Debemos recordar que sentirnos saludables nos permitirá realizar mayores actividades, tener una mejor calidad de sueño, incluso participar de nuestras actividades escolares de una manera más concentrada.

The background is white and decorated with several red apples with green leaves and yellow pencils with pink erasers and blue bands. There are also small orange dots scattered throughout. The text is centered in the middle of the page.

Debemos recordar que una alimentación saludable puede ayudarnos de manera física y mental, ya que consumir alimentos ricos en nutrientes y propiedades nos ayudan a mantenernos activos/as.



1



Evita azúcares, como dulces, bebidas y jugos azucarados, sobre todo 4 a 5 horas antes de dormir. Estos alimentos tienden a activarnos, por tanto te costará conciliar el sueño. Además, provocan el aumento de peso.

2

Si sientes ansiedad, consume alimentos sanos. Prepara snacks saludables ya que satisfacen de mejor forma que la comida chatarra las ganas de comer.

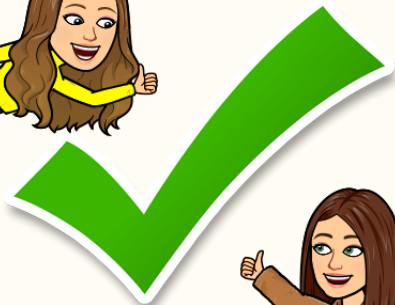




3

Respetar los horarios.

No te saltes las comidas necesarias al día, es importante tomar tu desayuno balanceado en proteínas y nutrientes. Ayudan a mantener la concentración y energía.

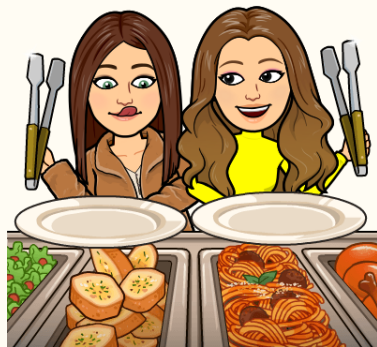




4

**Aliméntate para
nutrirte y cuidarte.**

Reduce la sal, consume legumbres al menos 2 veces por semana, hidrátate, consume verdura y frutas y evita la frituras y alimentos con alto niveles de grasa.





TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Dupla Psicosocial: Javiera Carrasco Burgos.
Stefany Mena Salazar

Encargado de Convivencia Escolar: Luis Díaz Canihuante