



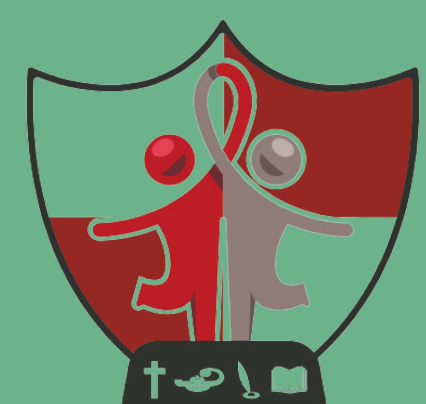
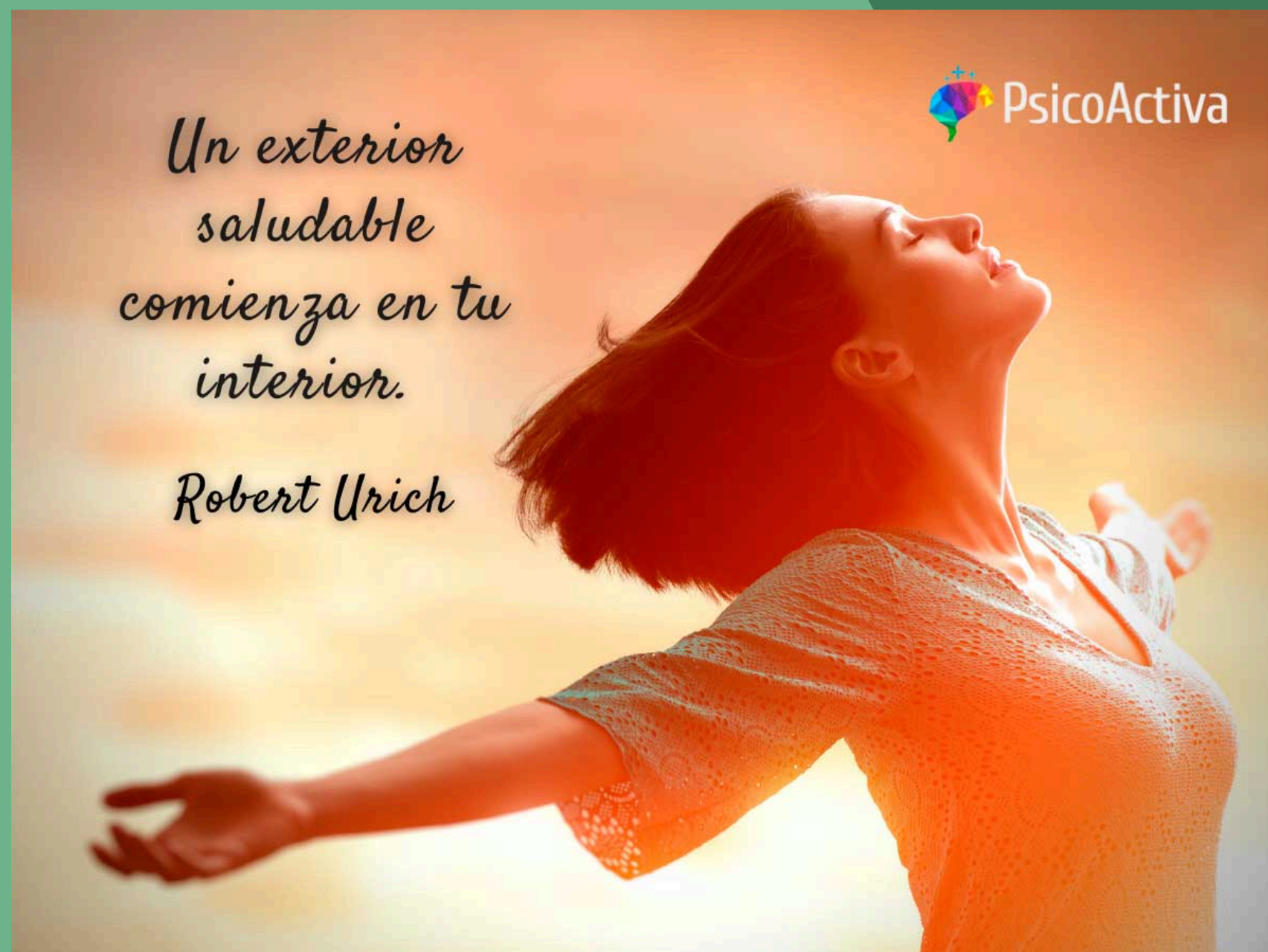
PLAN DE VIDA SALUDABLE

El Plan de vida Saludable, está propuesto por el MINEDUC, para ser abordado a través de tres dimensiones que son las siguientes:

A. Hábitos alimenticios: Considerando todas las actitudes y conductas de los estudiantes, relacionadas con la alimentación y nutrición sana.

B. Hábitos de vida activa: Son todas las actitudes y las conductas de los estudiantes relacionadas con un estilo de vida activo, y del fomento de la actividad física en el colegio.

C. Hábitos de autocuidado: Considera las actitudes y las conductas preventivas de los estudiantes, tales como las relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Esto está alineado a través de los Programas de Senda y de los Planes de Orientación Educacional en los colegios.

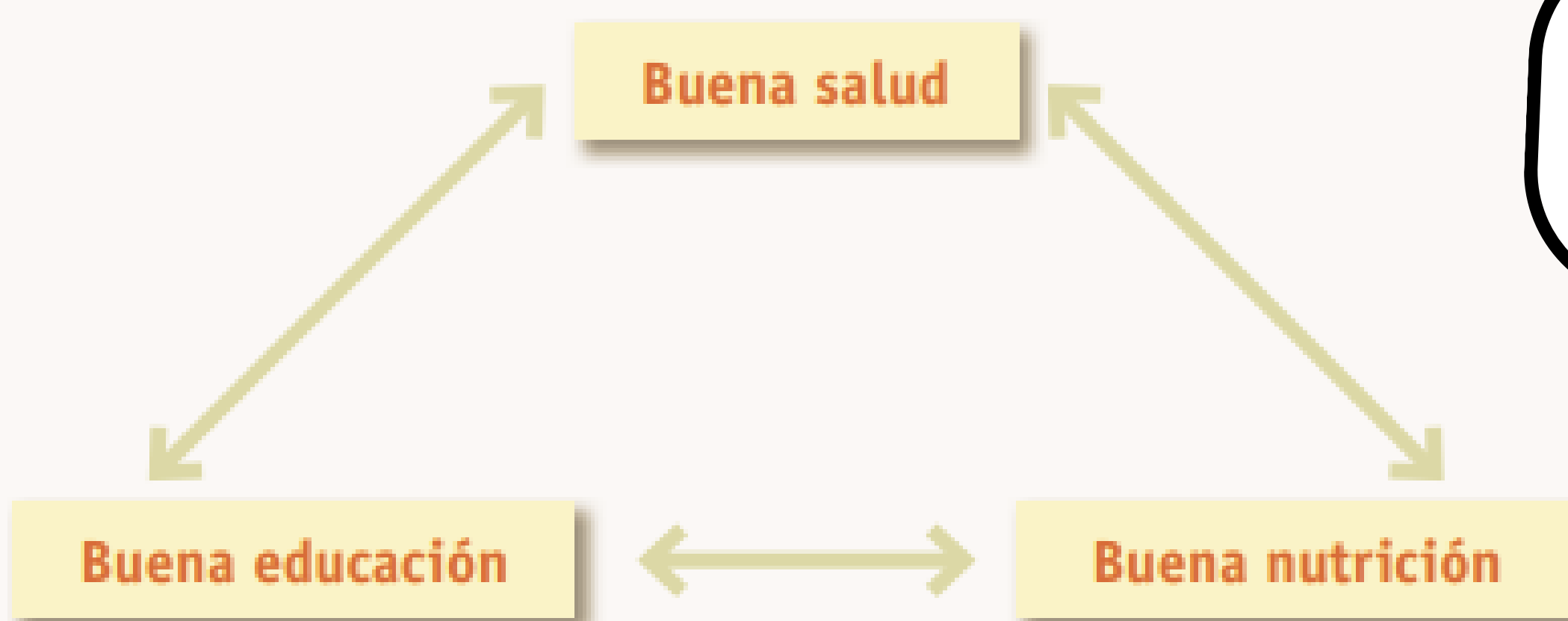




PLAN DE VIDA SALUDABLE

Como colegio tenemos el deber de instaurar y fomentar una cultura de VIDA SALUDABLE, en beneficio de todos nuestros estudiantes.

Este año 2026, a partir del 23 de Marzo, comenzaremos a activar acciones que promuevan la Dimensión de Hábitos Alimenticios, procurando establecer el consumo saludable de alimentos en las colaciones de nuestros estudiantes.



La buena nutrición es la base para la buena salud, y ambas ayudan a lograr una educación efectiva, es decir, una buena educación.

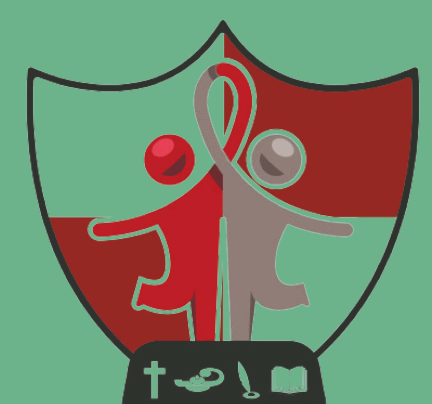
Fuente: *Nutrition Education in Primary Schools*. FAO, 2005.

Comer bien,
es una forma de
respetarse
uno mismo.



**No es comer menos, sino
comer bien y rico**

Convivencia Escolar
Antofagasta 2025





PLAN DE VIDA SALUDABLE

Se ha detectado como colegio que los:

Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes

- Desayunos incompletos.
- Monotonía alimentaria.
- "Picoteo" de alimentos.
- Exceso en el consumo de golosinas y de bebidas con azúcar (en especial, gaseosas).
- Dificultad para aceptar consumir alimentos que no son de su agrado.
- Excesiva preocupación por el aumento de peso y la puesta en práctica de dietas no controladas.

En el ambiente escolar nos interesa, que, a través de la sensibilización e información de la comunidad educativa conozcan el impacto positivo que tiene para la salud una **alimentación sana**. Pretendemos que los niños incorporen y naturalicen ciertas conductas alimentarias, en forma sistemática, para que se constituyan en adecuados hábitos y forma de vida saludables, para un futuro saludable.

Las colaciones tendrán que consistir en: frutas, semillas, frutos secos, verduras (apio, zanahoria, etc) cereales, leches, yogurth, sanduiwch.



Alimentos con sellos perjudican nuestra salud. En nuestro Colegio Baptist les decimos NO A LOS SELLOS



Para beber: Agua y /o jugo.



No es comer menos, sino comer bien y rico