



PLAZA CIUDADANA

LA ESTRELLA
VIERNES 25 DE ABRIL 2025

Decálogo de hábitos saludables en escolares

1 Promover una alimentación balanceada



Fomentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, limitando los productos ultraprocesados y azúcares.

2 Fomentar la actividad física diaria

Incentivar a los estudiantes a practicar ejercicio al menos 150 minutos a la semana, promoviendo la salud física y mental.



3 Crear entornos saludables

Ofrecer espacios adecuados para la actividad física y un ambiente saludable tanto físico como emocional.



4 Aplicar el programa "Elige Vivir Sano"



Incluir actividades educativas sobre elecciones saludables, según las pautas nacionales de bienestar.

Redacción

En el marco de una nueva Plaza Ciudadana del Diario La Estrella de Antofagasta y la Seremi de Desarrollo Social y Familia, entregamos este útil decálogo que busca

alinear a los establecimientos educacionales con las "Guías Alimentarias para la Población Chilena", promoviendo así una educación integral que favorezca la salud física, emocional y social de cada uno de los estudiantes.

5 Educar sobre hidratación



Priorizar el consumo de agua y educar sobre los riesgos de las bebidas azucaradas.

6 Fomentar hábitos familiares



Involucrar a las familias en la preparación de alimentos saludables y jornadas recreativas, promoviendo la salud y actividades conjuntas en el hogar.

7 Integrar salud mental y emocional

Enseñar habilidades para gestionar el estrés y las emociones, promoviendo el bienestar integral de los estudiantes.



8 Reducir el sedentarismo



Incorporar pausas activas durante la jornada escolar para evitar largos periodos de inactividad.

9 Sensibilizar sobre prevención de enfermedades



Realizar campañas educativas sobre prevención de enfermedades como la obesidad y la diabetes, mediante una vida activa y una alimentación saludable.

10 Involucrar a la comunidad educativa

Estudiantes, docentes y familias deben trabajar juntos para crear un entorno que promueva hábitos saludables.

