

Campaña de Alimentación Saludable en pandemia

Introducción

Nuestro país como muchos países en vías de desarrollo, tiene una deuda pendiente en cuanto al bien nutrir de sus habitantes, en la década del 60 había un alto índice de desnutrición y en estos años estamos sufriendo una pandemia de **malnutrición por exceso**, que asociado al sedentarismo evidencia altos índices de obesidad en todas las edades. En los números, somos líderes en obesidad entre muchos países americanos

Educarnos en hábitos de alimentación saludable

Para combatir el mal de obesidad o mantener un hábito de consumo de energía saludable, habría que considerar, que sólo la actividad física persistente, es decir la que se practica diariamente con una intensidad moderada o vigorosa (OMS) ayuda someramente a mantener un equilibrio entre la energía consumida y la gastada. Aspecto que estamos lejos de alcanzar en Chile, pues en todas las edades la inactividad física es norma general.

Objetivo

El objetivo de la Campaña de Alimentación Saludable en Pandemia es entregar un lineamiento general de alimentación, considerando el Programa de Alimentación Saludable implementado en el Colegio y las indicaciones del Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de Educación.

1. Alimentos Saludables para colación

Los alimentos sugeridos por Colegio corresponden a los recomendados por los Ministerios, antes mencionados:

- Jugos de fruta natural
- Jugos con bajo contenido de azúcar
- Batidos de yogurt con frutas sin azúcar
- Leches con bajo contenido de azúcar
- Fruta natural
- Frutos secos y semillas sin sal y azúcar adicionada.
- Chips de fruta deshidratada
- Yogurt descremado, sin azúcar
- Ensaladas de frutas frescas sin azúcar adicionada
- Huevo duro
- Helado de fruta natural sin azúcar
- Sandwich de pollo, jamón de pavo, quesillo, palmitos, palta, tomate, lechuga, huevo, miel y otras alternativas que no excedan los niveles de azúcar ni de sodio. Tampoco deben estar combinados con mayonesa, ketchup y/o mostaza
- Palitos de verduras (zanahoria, apio y otros)
- Tacos o fajitas rellenos con verduras y pollo cocido
- Granolas y/o avena

2. Alimentos No Saludables para colación

Alimentos de alto contenido de azúcar, sodio y grasas:

- Completos
- Chaparritas
- Empanadas
- Pizzas o pizzetas
- Queques
- Pasteles
- Sopaipillas
- Dulces / productos de confitería
- Chocolates
- Cascadas de chocolate
- Bebidas gaseosas o jugos azucarados
- Salsas como ketchup, mostaza y mayonesa
- Productos de panadería/bollería (masas dulces o saladas con o sin relleno)
- Cereales azucarados
- Helados
- Papas fritas, doritos, suflé, ramitas.
- Galletas azucaradas y con cremas
- Fruta en conserva

3.- Responsabilidad de la Familia

La Familia como grupo primario de pertenencia es quien debe preocuparse en primera instancia de la alimentación saludable en pro del desarrollo físico y mental de los hijos (as). Es importante establecer principios básicos como:

- a.- Mantener una dieta equilibrada que contenga todos los nutrientes necesarios para el crecimiento como: proteínas, minerales, vitaminas, carbohidratos, grasas saludables.
- b.- Proveer los alimentos necesarios para una alimentación saludable.
- c.- Monitorear los alimentos que consumen los hijos (as)
- d.- Educar en hábitos saludables de alimentación y actividad física.
- e.- Establecer en el hogar rutinas diarias de alimentación, evitando comer a deshora.
- f.- Incluir en la alimentación familiar legumbres, pescados, verduras y frutas.
- g.- Los alimentos saludables tienen múltiples posibilidades de preparación, sabores y combinaciones gastronómicas.
- h.- Las porciones se relacionan directamente con el gasto de energía de la persona que consume el alimento.
- i.- Fomentar el consumo de agua natural de forma permanente y regular.

4.- Responsabilidad del Establecimiento durante la crisis sanitaria

El Colegio se responsabilizará por la Alimentación Saludable en pandemia mediante:

- a.- La promoción permanente de la alimentación saludable: información, datos, videos.
- b.- Enviando una Pauta de colaciones sanas desde kínder a 6° Básico a partir de mayo del presente año.

c.- Sugerencias de preparaciones con alimentos saludables, señalando sus propiedades y beneficios desde kínder a IV° Medio por plataforma Teams a partir de mayo:

Los profesores jefes compartirán información elaborada por los profesores de educación física, en la asignatura de formación general, a través de Teams.

Las preparaciones sugeridas se distribuirán por semana:

Semana 1 - Vegetales

Semana 2 - Frutas

Semana 3 - Cereales integrales

Semana 4 - Proteínas saludables

d. Los Talleres extraescolares online de kínder a 6° Básico por plataforma Teams.

e.- El trabajo colaborativo de apoderados (as), docentes, asistentes y estudiantes, quienes pueden hacer llegar recetas de preparaciones saludables al correo del establecimiento: colegio@laflorida.alcantara.cl o a los correos de los docentes de Educación Física: aperez@laflorida.alcantara.cl ; cvidal@laflorida.alcantara.cl; rsanmartin@laflorida.alcantara.cl

Estas preparaciones las compartiremos con la comunidad, apoyando la alimentación saludable de nuestras familias.

¡Contamos con cada uno de ustedes, unidos mejoraremos nuestra alimentación!

Alejandra Pérez G./Carlen Vidal L./Rodrigo San Martín C.

Departamento de Educación Física

Ma. Angélica San Juan López

Directora