



Colegio Particular
San Vicente de Ica
MISIONEROS VICENTINOS

400 años
Congregación de la Misión
de San Vicente de Paúl



*"Alimentación saludable y
vida sana"*

Departamento psicopedagógico

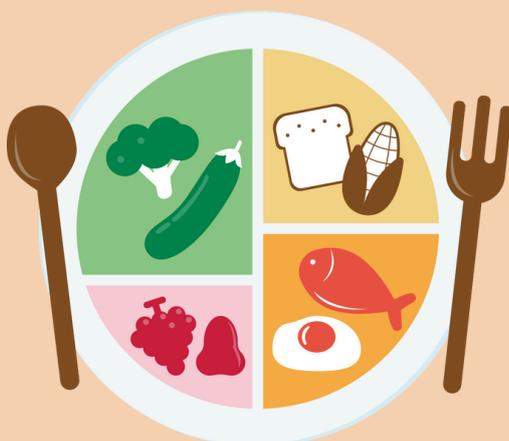


Departamento
psicopedagógico



ALIMENTACIÓN Saludable

En la adolescencia, el cuerpo y la mente atraviesan importantes cambios. Por eso, es fundamental reforzar en casa los hábitos de alimentación saludable y un estilo de vida activo. En el Colegio San Vicente trabajamos en conjunto con ustedes para formar estudiantes sanos, conscientes y responsables de su bienestar.



VIDA SANA = MENTE Y CUERPO
EN EQUILIBRIO



¿Qué es una alimentación saludable para adolescentes?

Durante la secundaria, el cuerpo necesita más energía y nutrientes para desarrollarse adecuadamente. Una alimentación balanceada debe incluir:

- Frutas y verduras todos los días
- Cereales integrales (avena, arroz integral, pan integral)
- Proteínas saludables (huevo, pescados, pollo, legumbres, frutos secos)
- Agua natural como bebida principal



¿Que evitar o moderar?

- Refrescos, jugos artificiales y bebidas energéticas
- Golosinas, frituras y alimentos ultraprocesados
- Exceso de sal, azúcar y grasas

¿Cómo apoyar como padres desde casa?

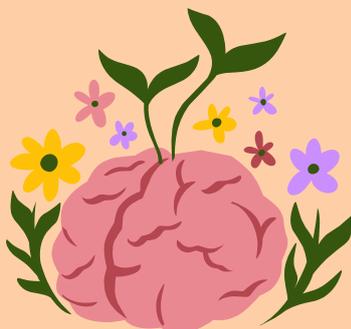
- ☀ Realicen juntos la lista del súper con alimentos nutritivos
- ☀ Limiten el consumo de comida rápida a ocasiones especiales
- ☀ Establezcan horarios regulares para dormir y comer
- ☀ Incentiven el deporte o actividades recreativas fuera de pantallas
- ☀ Dialoguen sobre temas emocionales sin juzgar



- Un estilo de vida saludable no solo depende de la comida.

También incluye:

- ✓ Ejercicio diario: caminar, bailar, andar en bici, practicar deportes (mínimo 60 min).
- ✓ Descanso adecuado: entre 8 y 10 horas de sueño por noche.
- ✓ Salud emocional: apoyo familiar, expresión de emociones, control del estrés.
- ✓ Autocuidado: higiene personal, cuidado del cuerpo, autoestima.



“Los estudiantes que mantienen hábitos saludables, tienen mayor energía, mejor concentración y se relacionan mejor con sus compañeros.”



Una alimentación saludable es esencial para un crecimiento adecuado, el desarrollo del cerebro y el bienestar general. Adoptar buenos hábitos alimenticios en esta etapa contribuye a formar una base sólida para una vida adulta sana.