



Colegio Particular
San Vicente de Ica
MISIONEROS VICENTINOS



2025

“Revitalizando la educación vicentina
desde la caridad y la misión”



Alimentación Saludable, Vida Sana

Dpto. Psicopedagógico

Una dieta equilibrada es clave para el crecimiento, desarrollo cognitivo y energía diaria de los niños. Debe incluir variedad de nutrientes: vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas saludables.

Por eso te dejamos algunos tips que puedes poner en práctica:

"5 al día" no es un capricho

La OMS recomienda mínimo 400g diarios de frutas/verduras para reducir riesgo de enfermedades crónicas

Hazlo fácil:

- Corta un melón en cubitos y déjalos a la vista. ¡Los niños comen lo que ven!
- Mezcla espinacas en los licuados (con mango ¡ni se notan!).



El desayuno mágico (y rápido)

Un buen desayuno es como el combustible para tu cuerpo: te ayuda a concentrarte en clase, te da fuerza para el recreo y evita que sientas hambre a media mañana.

- Tostada creativa: Pan integral + palta (grasas buenas) + huevo cocido en formas con moldes de galletas
- Batido express: Mezcla en licuadora 1 plátano, 1 cucharada de avena, leche y canela (¡listo en 2 minutos!)
- Fruta fácil: Lava y seca uvas o arándanos para tenerlos listos en el refrigerador



Hidratación: el secreto para estar alerta

El agua es esencial: regula la temperatura cuando haces ejercicio, ayuda a tu cerebro a pensar claro y mantiene tu piel saludable.

Hazlo fácil:

- Agua divertida: Congela frutos rojos en cubitos de hielo o añade rodajas de naranja/pepino al agua
- Botella personalizada: Decora una botella reusable con stickers de sus personajes favoritos



Snacks inteligentes para la merienda

Los snacks saludables entre comidas mantienen estables tus niveles de energía, evitan que llegues con demasiada hambre a la cena y te dan nutrientes extra.

- Palomitas caseras: Hazlas en una bolsa de papel en el microondas y sal
- Yogur mejorado: Natural + granola casera + frutos rojos (prepáralo en vasitos individuales)





Movimiento = Diversión en familia

La actividad física regular fortalece tus huesos, mejora tu coordinación, te ayuda a dormir mejor y ¡hasta pone de buen humor! Los expertos recomiendan al menos 60 minutos diarios de juego activo para los niños.

Hazlo fácil:

- Retos divertidos: "Quién salta más tiempo a la cuerda" o "maratón de bailes"
- Juegos tradicionales: Mundo, escondidas o "congelados" en el parque
- Actividades cotidianas: Bailar mientras ordenan, competencias de limpieza con música



Cocinar juntos: aprendizaje y diversión

Involucrar a los niños en la preparación de alimentos aumenta su interés por probar cosas nuevas, desarrolla habilidades matemáticas (al medir ingredientes) y crea lindos recuerdos familiares. ¡Además, lo que ellos preparan les sabe mejor!

- Tips prácticos:
- Pizzas creativas: Base de tortilla integral donde cada quien arma su porción
- Galletas saludables: De avena con plátano y chispas de chocolate oscuro.





"La salud de tus hijos es el regalo más valioso que puedes darles hoy para que disfruten de un mañana lleno de posibilidades. Recuerda: tú eres su primer y más importante ejemplo. ¡Juntos pueden crear una relación saludable con la comida y el ejercicio que los acompañe siempre!"