

# SUGERENCIAS DE COLACIONES:

A continuación compartimos las **recomendaciones de COLACIONES** según la **Ley de Alimentos (20.606)**, priorizando la hidratación constante debido al clima de Tarapacá.

Pre Kinder a 4° Básico	5° Básico a IV° Medio
1 fruta picada pequeña + Agua.	1 manzana o naranja entera + frutos secos (sin sal ni azúcar) + Agua.
1 yogur batido semidescremado (sin sellos) + agua.	1 pocillo de avena con yogur o leche + Agua.
1 fruta (manzana, pera o plátano) + agua	1 huevo duro + 1 fruta de la estación + Agua
Bastones de zanahoria o pepino + Agua.	Bastones de zanahoria o pepino + Agua.
1 caja de leche blanca descremada chica+agua.	1 sándwich de pan integral con queso y tomate + Agua.



# DISTINCIÓN POR HÁBITOS SALUDABLES

Colegio Diego Portales, reconocerá mensualmente a los **estudiantes y familias** que continuamente **consuman agua, frutas, verduras y alimentos saludables**; así como también quienes participen activamente en **Educación Física y Talleres Saludables**.



# “COME SANO; USA TU ENERGÍA”

**Campaña de Hábitos Saludables**

A través de esta iniciativa, CDP busca **promover hábitos de alimentación nutritiva y movimiento físico** en todos nuestros estudiantes, debido a los altos índices de sedentarismo infantil y deficiente nutrición que presenta nuestra comuna.

Solicitamos a nuestros apoderados **la activa colaboración desde el hogar**, para el beneficio de sus hijos (as)



# OBJETIVOS

## Objetivo 1

**Alimentación:** Fomentar el **consumo de agua, frutas y verduras**, mediante la preparación de colaciones saludables.

## Objetivo 2

**Energía:** Promover el **movimiento constante y el deporte**, aprovechando la gran **oferta de Talleres Saludables** que posee CDP.

## Objetivo 3

**Auto-cuidado:** Proteger a los estudiantes de la alta radiación solar de Alto Hospicio, durante las actividades físicas y recreativas.



Yo soy "Puré,"  
el perro saludable.

# MASCOTA DE LA CAMPAÑA

## PURÉ; el perro saludable

**Puré, el perro saludable**", es la mascota oficial que acompañará a nuestros estudiantes desde Pre-Kinder a IV° Medio en la campaña **"Come sano y usa tu energía"**.

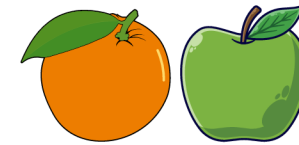
Puré es un perro que nació en Alto Hospicio y sueña con una comuna donde todos los **niños y jóvenes tengan hábitos de vida sana y activa**.

Puré es un perro que practica deporte y come SANO y su función en CDP es cuidar al alumnado de sus principales enemigos: **el sedentarismo y la comida chatarra**.

Desde el mes de **JUNIO**, nuestra mascota te invita a seguir el **DESAFÍO SEMANAL**.

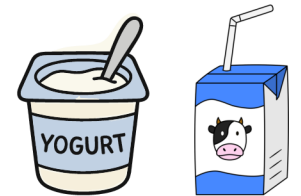


# DESAFÍO SEMANAL



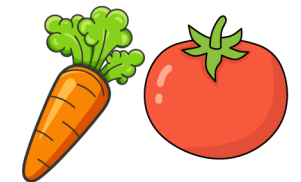
**LUNES DE FRUTAS:** Puré buscará vitaminas.

**MARTES DE LÁCTEOS:** Puré fortalecerá tus huesos.



**MIÉRCOLES DE CERO SELLOS:** Puré le dice **NO** a la comida chatarra.

**JUEVES DE VERDURAS:** Puré elige **energía natural**.



**VIERNES DE MOVIMIENTO:** ¡A movernos con Puré en el recreo!