



Practiquemos Hábitos de Vida Saludable

Bienestar Estudiantil
Primeros Auxilios



La importancia de una alimentación saludable



Una alimentación saludable favorece el adecuado crecimiento, calidad de vida y el desarrollo en niños, niñas y jóvenes para un mejor rendimiento en la etapa escolar; previene enfermedades y aporta bienestar físico, mental y social.

Tipos de Alimentos que debe contener una Lonchera



Hidratantes: El agua ayuda a mantener la temperatura de tu cuerpo, una hidratación estable y favorece la digestión de los alimentos.



Energéticos: Encargados de proporcionar energía necesaria para rendir adecuadamente en las actividades diarias



Reguladores: Encargados de aportar vitaminas y minerales, reforzando el sistema de defensa en el organismo



Formadores: Es necesario para el crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños, niñas y jóvenes en edad escolar



Evitemos Alimentos No Saludables



No son buenos para la salud, si los consumimos regularmente y en grandes cantidades.



**Para crecer fuerte y
tener una Vida
saludable,
Debes tener una
alimentación sana**



**TE CUIDAS, ME CUIDAS,
TODOS NOS CUIDAMOS**