COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



"Elegimos salud, construimos bienestar"

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARNOS BIEN?

Una alimentación saludable nos ayuda a crecer, aprender, jugar, concentrarnos y cuidar nuestro cuerpo.



Favorece el aprendizaje, la energía y la concentración.



Contribuye al crecimiento y bienestar físico y emocional



Ayuda a prevenir enfermedades y cuidar nuestra salud

Lo que elegimos hoy también construye nuestro bienestar mañana

¿QUÉ ES UNA COMIDA SALUDABLE?

Es aquella que nos proporciona los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para crecer y estar sanos, activos y felices.

VARIADA

Incluye diferentes alimentos de todos los grupos

NATURAL

Prefiere alimentos frescos, naturales o mínimamente procesados.



EQUILIBRADA

Consume porciones adecuadas de cada grupo de alimentos

HIDRATANTE

Elige agua como primera opción de bebida

RECUERDA:

Comer saludable, tomar agua y ser activos cada día, es la mejor forma de cuidar nuestra salud

¡APRENDAMOS A LEER LOS SELLOS!

COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

Los sellos son una herramienta de información que permite identificar de forma rápida determinadas características nutricionales de los productos, para tomar decisiones más conscientes sobre los alimentos que consumimos.







El consumo frecuente de productos con estos sellos puede aumentar el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y problemas del corazón.

¿QUÉ SIGNIFICA CADA SELLO?

COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

Conoce el mensaje que nos da cada sello
y elige mejor lo que consumes.

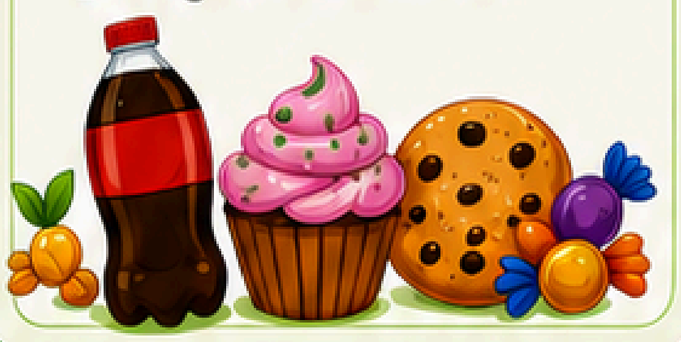
EXCESO EN AZÚCARES
MINSALUD

¿QUÉ SIGNIFICA?

El producto tiene mucho **azúcar**.

Ejemplos:

- Gaseosas
- Dulces
- Galletas dulces
- Jugos azucarados



EXCESO EN SODIO
MINSALUD

¿QUÉ SIGNIFICA?

El producto tiene mucha **sal**.

Ejemplos:

- Papas fritas
- Snacks
- Caldos y sopas instantáneas
- Embutidos



EXCESO EN GRASAS SATURADAS
MINSALUD

¿QUÉ SIGNIFICA?

El producto tiene mucha **grasa** que no es saludable.

Ejemplos:

- Frituras
- Carnes procesadas
- Productos de pastelería
- Comidas rápidas



EXCESO EN GRASAS TRANS
MINSALUD

¿QUÉ SIGNIFICA?

El producto tiene grasas que afectan la salud del **corazón**.

Ejemplos:

- Productos de repostería
- Galletas y ponqués industriales
- Comidas fritas



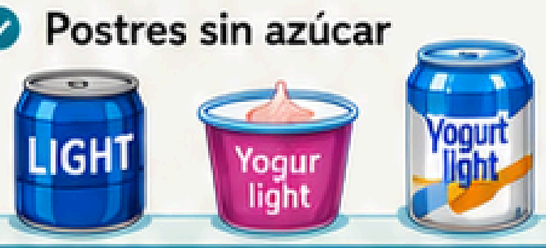
CONTIENE EDULCORANTES
MINSALUD

¿QUÉ SIGNIFICA?

El producto tiene **edulcorantes** (sustancias que dan sabor dulce).

Ejemplos:

- Bebidas “light”
- Gomas y dulces sin azúcar
- Postres sin azúcar



¡Lee los sellos antes de comprar y elige con inteligencia!



Recuerda: Menos sellos, mejores opciones para tu salud.

ANTES DE COMPRAR...
¡MIRA LA ETIQUETA!

¿Tiene sellos de advertencia?

¿Qué información nutricional presenta?



¿Cuál es la porción?

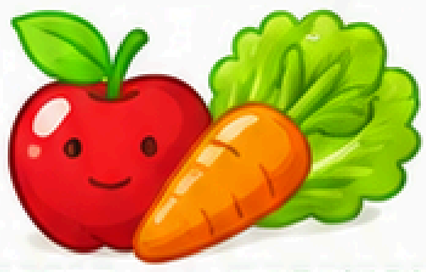
¿Lo podemos consumir frecuentemente?

Leer las etiquetas es una forma de cuidar nuestra salud.

COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

¿QUÉ PODEMOS ELEGIR EN NUESTRA CAFETERÍA?

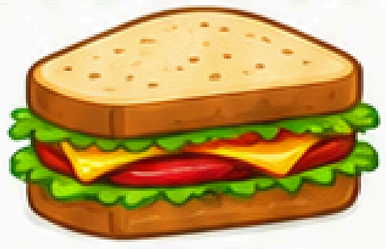
PREFIERE



Frutas y verduras frescas



Agua



Preparaciones con ingredientes naturales



Opciones nutritivas



Frutos secos sin adiciones innecesarias

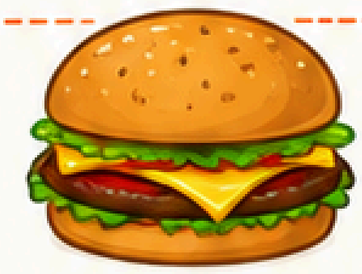
EVITA



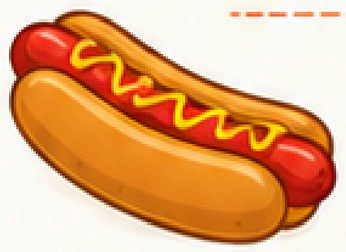
Bebidas azucaradas



Golosinas, snacks y frituras



Comidas rápidas



Productos ultraprocesados



Productos con múltiples sellos de advertencia



Todo en equilibrio es mejor para nuestra salud

COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

¡MANTENTE BIEN HIDRATADO!

Una buena hidratación ayuda a tener más energía, mejorar la atención y concentración, apoya el funcionamiento del cerebro, mejora el rendimiento académico y deportivo y previene la fatiga.



En el recreo

En clase de educación física

Al finalizar el ejercicio

¡Hagamos del agua nuestra bebida habitual!



EN NUESTRAS CAFETERÍAS...

- Revisan periódicamente los alimentos y bebidas que ofrecen
- Verifican fechas de vencimiento
- Ofrecen opciones variadas y saludables
- Promueven frutas y alimentos frescos
- Promueven el consumo de agua
- Mantienen buenas condiciones de higiene



"En el Colegio Campestre San Diego cuidamos la salud de nuestros estudiantes, promoviendo una alimentación saludable, hidratación y bienestar."

LA FAMILIA TAMBIÉN PARTICIPA

COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

En casa podemos:

- Incluir frutas y verduras en las comidas
- Promover el consumo de agua
- Leer las etiquetas juntos
- Enseñar a elegir productos saludables
- Variar los alimentos
- Promover la actividad física



Los hábitos saludables se construyen en familia y se fortalecen en el colegio

COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

NUESTRO COMPROMISO

En el Colegio Campestre San Diego queremos construir un **entorno** donde aprender a **alimentarnos** sea parte de nuestra **educación.**

Cuidemos nuestra alimentación

Cuidemos nuestra salud

Cuidemos nuestro colegio



ELEGIMOS SALUD, CONSTRUIMOS BIENESTAR

SGSST | (Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el trabajo)