

# “Creciendo sanos: el poder de una buena alimentación”

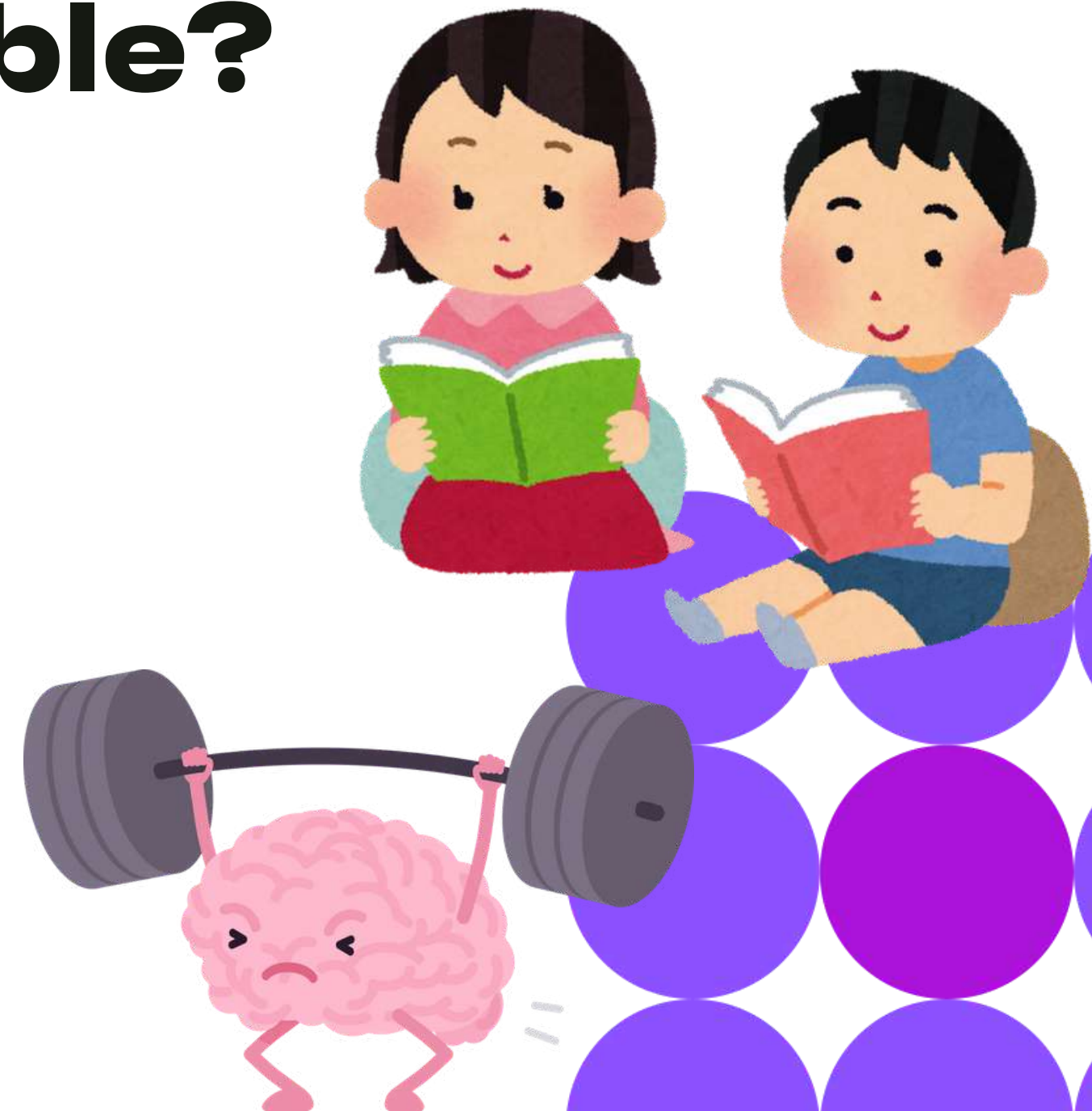


Dpto. Psicologico

# ¿Por qué es importante una alimentación saludable?

Una dieta equilibrada ayuda a:

- Mejorar la atención y memoria en clases
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Prevenir problemas como el sobrepeso o la desnutrición
- Favorecer un adecuado desarrollo emocional



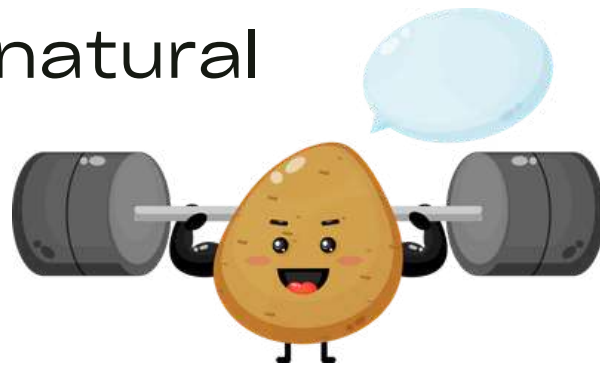
# ¿Qué puede incluir una lonchera saludable?

Energéticos (dan fuerza y energía):

- Pan con palta
- Papa sancochada
- Camote

Constructores (ayudan a crecer):

- Huevo sancochado
- Queso fresco
- Yogurt natural
- Leche



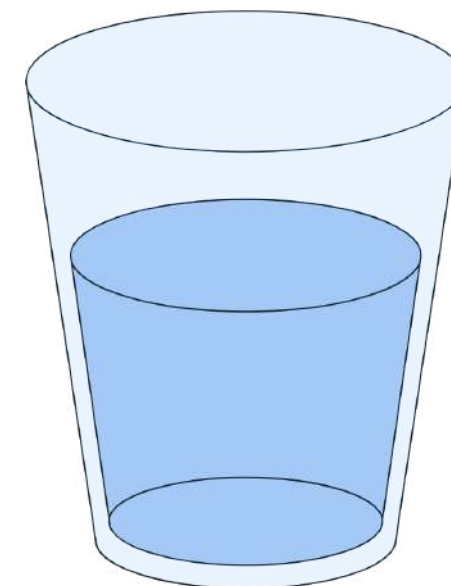
Protectores (defensas y vitaminas):

- Frutas de temporada
- Verduras

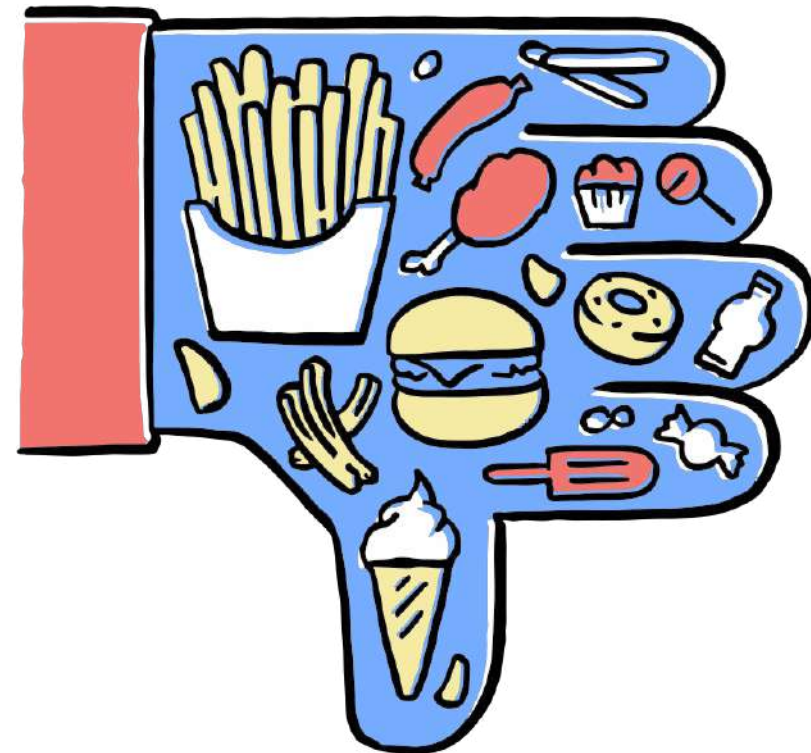


Hidratación:

- Agua
- Refrescos naturales hechos en casa



# Evitemos en la lonchera:



- Gaseosas y bebidas azucaradas
- Snacks ultra procesados (papas fritas, golosinas)
- Comida rápida o con exceso de grasa
- Jugos artificiales

# Recomendaciones para casa:

- Establecer horarios de comida regulares
- Promover el consumo de frutas y verduras diariamente
- Dar el ejemplo: los niños imitan hábitos de los adultos
- Evitar usar la comida como premio o castigo
- Involucrar a los niños en la preparación de sus alimentos



**"UNA BUENA ALIMENTACIÓN HOY ASEGURA NIÑOS  
SANOS Y CON MEJOR APRENDIZAJE MAÑANA."**

**Dpto. Psicologico**



**Siguenos en:**



**Colegio San Isidro - ICA**

**Dpto. Psicologico**