



TU SALUD
¡ES LO MAS IMPORTANTE!

SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ATACAMA

Copiapó | Caldera | Tierra Amarilla
Chañaral | Diego de Almagro



**Educación
Pública**
Ministerio de Educación



HÁBITOS DE VIDA
- SALUDABLES -

SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ATACAMA

Copiapó | Caldera | Tierra Amarilla
Chañaral | Diego de Almagro



**Educación
Pública**
Ministerio de Educación

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

El desarrollo temprano de estos contribuye al desarrollo de una mejor calidad de vida, tanto física como mental. Promover, fomentar, internalizar y vivir con hábitos de vida saludables, permite al ser humano mejorar su convivencia. Además, previenen el consumo de tabaco, alcohol y drogas antes de los 18 años



SEGÚN INFORMACIÓN DEL MINISTERIO DE SALUD

SE RECOMIENDA ✓

- 1- Realizar ejercicio
- 2- Beber agua
- 3- Comer frutas y verduras

NO ES BUENO ❌

- 1- Sedentarismo.
- 2- Las bebidas y jugos procesados
- 3- Alimentos fritos, procesados, embutidos, comida chatarra y altos en azúcar y grasas saturadas.

Genera una mejor calidad de vida para los estudiantes. Es una bomba de energía saludable

REALIZA EJERCICIO

- Controlas tu peso y previenes la obesidad.
- Cuidas tu corazón.
- Controlas el azúcar en tu sangre.
- Mejoras tu salud mental.
- Mantienes habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.
- Fortaleces tus huesos y músculos.
- Reduce y previene tipos de cáncer.
- Te ayuda a dormir mejor.



CONSEJO SLEP

- Canta y baila tu canción favorita todos los días.
- Corre en lugares seguros y fuera de peligro con tus compañeros.
- Jamás dejes de practicar tu deporte favorito.



¡TOMA AGUA!



- Proteges y mejoras tu piel
- Regulas tu temperatura.
- Evitas dolor de cabeza.
- Reduces posibles enfermedades
- Pierdes peso.
- Mejoras tu aliento.
- Ayudas a tu corazón.

- Compíte en familia. ¿Quién bebe un vaso de agua al despertar primero?
- Canta tu canción favorita y bebe un vaso de agua.
- Antes de dormir bebe un baso de agua.



CONSEJO SLEP

ESTUDIANTES CON SOBREPESO REGIÓN DE ATACAMA

21,9% Prekínder
22,6% Kínder
26,1% Primero Básico
36,6% Quinto Básico
35,4% Primero Medio.

ESTUDIANTES CON OBESIDAD REGIÓN DE ATACAMA

28,6% Prekínder
29,5% Kínder
26,6% Primero Básico
26,7% Quinto Básico
12,2% Primero Medio

COME PIOLA, BACÁN, COME SALUDABLE

- 1- Consume frutas y verduras, así vas a saciar tu apetito, te llenarás de vitaminas, perderás peso, tendrás más vitalidad, regularás tu tránsito intestinal y obtienes antioxidantes.
- 2- Prefiere las carnes blancas: pescado, pavo y pollo.
- 3- Llegó la hora de dejar los embutidos (vienesa, jamón, carne molida, hamburguesa, chorizos), los fritos y grasas saturadas.
- 4- No más de confites y golosinas, llegó la hora de los frutos secos. Son mucho más ricos!
- 5- Come al menos una vez a la semana legumbres: Lentejas, porotos o garbanzos.

COME SALUDABLE



- Come 2 kiwis al día.
- Come beterragas y acelgas al menos dos veces a la semana.
- Come plátanos, pero muy maduros.
- Ve a la feria con tu familia. Hazlo un panorama familiar. Antes de ir come una manzana y una naranja. Aprovecha!.



CONSEJO SLEP