



PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS
DE VIDA SALUDABLE
ESCUELA NUEVA REPÚBLICA 2024

Profesor Alfonso Martínez Salas, Escuela Nueva República.

Hualqui, 2024



1.- PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y HABITOS DE VIDA SALUDABLES, ESCUELA NUEVA REPÚBLICA.

“Se entiende por hábitos y estilos de vida saludables aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar y las actividades al aire libre. También se consideran aquellas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles”.

El presente plan atiende la necesidad de orientar prácticas de hábitos de vida saludable por parte de toda la comunidad educativa, aplicando estrategias que apoyan la implementación de la ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad, cuyo reglamento se encuentra en vigencia desde el día 26 de junio de 2016.

Comprende 3 dimensiones principales que buscan contribuir a la integración y formación de hábitos y prácticas que repercutan positiva y directamente en el desarrollo integral de los estudiantes, apoderados y personal del establecimiento.

Estos son: actividad física, alimentación saludable y autocuidado.

- *Objetivo : Fomentar los hábitos y estilos de vida saludables de todos los estudiantes y la comunidad educativa de la escuela Nueva República, mejorando la percepción sobre conceptos de actividad física, alimentación saludable y actitud responsable (autocuidado), desarrollando diversas acciones e intervenciones en virtud de mejorar los antecedentes de sobre peso y obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles y conductas riesgosas, respondiendo a la necesidad de un desarrollo integro de los miembros de toda nuestra comunidad educacional.*

2.- ARGUMENTACIÓN.

Para el cumplimiento del objetivo del plan se debe tener en consideración la ley de composición nutricional de alimentos y su publicidad en relación a la venta y consumo de alimentos (colaciones) dentro del establecimiento, sin kiosco escolar, asumiendo el rol otorgante por parte de JUNAEB y padres y/o apoderados. Es por esto la necesidad imperante de informar y educar sobre los beneficios de una alimentación saludable y los posibles daños a la salud del consumo cuantitativo o nocivo de productos “alimentarios”.

Por otra parte, las recomendaciones de la OMS señalan la necesidad de aumentar la intensidad y eventos de práctica de actividad física por parte de niños y niñas cada vez más sedentarios, (mínimo 3 veces por semana, 60 minutos de actividad vigorosa) nos posibilitan



articular actividades con el currículo y acciones organizadas desde el servicio de educación pública, esto en planificación por parte del departamento de arte y deportes de nuestro establecimiento educacional.

Finalmente, el nivel etario de nuestros estudiantes de segundo ciclo, propician la intervención a través de diversos talleres y actividades de fortalecimiento del proceso adolescente, donde el autocuidado es fundamental para un desarrollo integral de nuestros estudiantes, para esto se aplicarán diversos talleres en la clase de orientación, teniendo en cuenta las principales necesidades educativas de los alumnos.

LEY 20.606.

La Ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad busca mejorar la alimentación de niñas y niños chilenos para reducir los altos índices de obesidad infantil en Chile. Entre las medidas destacan la restricción de alimentos altos en azúcares, grasas en kioscos de colegios y sugerencias de colaciones bajas en calorías.

Es en este contexto que el Gobierno ha impulsado la ley del nuevo etiquetado de alimentos, que también **prohíbe la publicidad y la venta de alimentos no saludables en las escuelas**. Esto se traduce en un cambio efectivo de los productos que están a la venta para estudiantes, ya que kioscos tendrán la obligación de renovar su oferta en una dirección más nutritiva.

KIOSCO SALUDABLE.

¿QUÉ ES UN KIOSCO ESCOLAR? Son todas aquellas instalaciones ubicadas al interior de un establecimiento educacional, en las que se expendan, elaboren y/o publiciten alimentos. Estas instalaciones deben cumplir con el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), Decreto Supremo 977/96 del Ministerio de Salud.

¿QUÉ TIPOS DE KIOSCOS ESCOLARES EXISTEN? Los kioscos escolares se clasifican según su infraestructura, de acuerdo a lo dispuesto en el Reglamento Sanitario de los Alimentos, Decreto Supremo 977/96 MINSAL.

- Tipo A: No cuenta con conexión a las redes de agua potable y alcantarillado en el kiosco, ni otro sistema que le abastezca de agua potable. Carente de energía eléctrica.
- Tipo B: Cuenta con conexión a la red de agua potable, alcantarillado u otra red de abastecimiento de agua. Cuenta con equipo de refrigeración y/o congelación.
- Tipo C: Cuenta con conexión a la red de agua potable y alcantarillado. Cuenta con equipo de refrigeración y/o congelación. Cuenta con áreas de: recepción, selección,



limpieza y preparación de materias primas; producción y almacenamiento de materias primas y del producto terminado.

Ejemplos de alimentos que se pueden vender en el kiosco escolar tipo B:

- Leche descremada, sin azúcar adicionada, con o sin sabor, por ejemplo: leche en caja individual.
- Agua mineral embotellada con y sin gas.
- Agua saborizada embotellada sin azúcar.
- Néctares, jugos y refrescos, sin azúcar.
- Fruta natural.
- Frutos secos y semillas sin sal y azúcar adicionada, envasada y proveniente de establecimientos autorizados.
- Chips de fruta deshidratada envasadas.
- Infusiones de té o café.
- Yogurt descremado, sin azúcar.
- Ensaladas envasadas provenientes de establecimientos autorizados.
- Ensaladas de frutas frescas sin azúcar adicionada, provenientes de establecimientos autorizados.
- Huevo duro
- Jugo de fruta natural sin azúcar adicionada.
- Helado de fruta natural y/o yogurt sin azúcar adicionada.
- Batidos de yogurt con fruta natural sin azúcar adicionada.

Algunos ejemplos de alimentos que no están envasados, pero que generalmente superan los límites (NO SE PUEDEN VENDER NI PUBLICITAR):

Completos • Chaparritas • Empanadas • Pizzas/pizzetas • Queques • Pasteles • Sopaipillas • Dulces/ productos de confitería • Chocolates • Bebidas gaseosas o jugos de máquina azucarados • Salsas como ketchup/mostaza/mayonesa • Productos de panadería/bollería (masas dulces o saladas con y sin relleno) • Otros productos semejantes.



3.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	MES	ACCIÓN	ÁMBITO	RESPONSABLE
1	ABRIL	DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	TODOS	EXTRAESCOLAR DEPARTAMENTO DE ARTE Y DEPORTES
2	ABRIL	TALLER MINUTA SALUDABLE REUNIÓN DE APODERADOS 4°A	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ SALAS
3	MAYO	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE PARA DOCENTES – CONSEJO DE PROFESORES	TODOS	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ SALAS
4	JUNIO	MINUTA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ SALAS
5	AGOSTO	TALLER DE AUTOCUIDADO 8VO AÑOS	AUTOCUIDADO	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ SALAS
6	AGOSTO	CICLETADA/CORRIDA MES DEL CORAZÓN	ACTIVIDAD FÍSICA	EXTRAESCOLAR
7	SEPTIEMBRE	ENTREGA DE MINUTAS FIESTAS PATRIAS	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	EXTRAESCOLAR
8	SEPTIEMBRE	JUEGOS TÍPICOS	ACTIVIDAD FÍSICA	PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EXTRAESCOLAR
8	OCTUBRE	TALLER APODERADOS 3° Y 4° AÑO, REUNIÓN DE APODERADOS	AUTOCUIDADO	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ SALAS
9	SEPTIEMBRE Y OCTUBRE	MINUTA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	PROFESORES JEFES DEPARTAMENTO ARTE Y DEPORTES
10	OCTUBRE	TALLER CALIDAD DEL SUEÑO	VIDA SALUDABLE	PSICOLOGA LORENA PÉREZ M.



11	OCTUBRE	CONCURSO DE COLACIÓN SALUDABLE	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ – TALLER DE MEDIO AMBIENTE PROFESORA CARMEN CONCHA RUIZ
12	NOVIEMBRE	TALLER DE AUTOCUIDADO FACTORES NOCIVOS 8VO AÑOS	AUTOCUIDADO	PSICOLOGA LORENA PÉREZ M.
13	NOVIEMBRE	TALLER PADRES Y APODERADOS	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ SALAS Y EDUCADORAS NIVEL PARVULARIO.
14	NOVIEMBRE	EVALUACIÓN IMC ESTUDIANTES	TODOS	PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.
15	DICIEMBRE	MONITOREO P.V.S.	TODOS	PROFESOR ALFONSO MARTÍNEZ