



Plan de Hábitos de Vida Saludable 2026



Introducción

Los resultados del Mapa Nutricional 2021 elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social y la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) indican que hubo un aumento sin precedentes de todo tipo de obesidad, especialmente la severa, en niños y adolescentes, llegando a un 25,4%.

La obesidad infantil es una enfermedad crónica no transmisible que tiene múltiples causas. Es importante tomar medidas para prevenirla. Algunas recomendaciones incluyen llevar una dieta saludable y equilibrada, realizar actividad física regularmente, y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Nuestro Establecimiento considera de gran importancia velar por la salud física de los alumnos y alumnas, por lo que continúa desarrollando estrategias educativas en materia de salud, que propendan a un estilo de vida saludable, y colaborar de esta forma, a que nuestros y nuestras estudiantes adquieran los hábitos y conductas que los acompañarán a lo largo de sus vidas.

Es en este contexto que surge el "Plan de Hábitos de Vida Saludable" de la Escuela San Carlos N° 225, basado en la ley N° 20670/ 2013, que crea el Sistema Elige Vivir Sano del Gobierno de Chile.

Nuestro Plan contempla objetivos, roles, y acciones para desarrollar y reforzar hábitos y actitudes favorables hacia una vida sana, orientando, organizando y dando seguimiento a las acciones de promoción de la salud que apuntan a mejorar la condición física, hábitos alimenticios y de autocuidado, de la comunidad educativa.

I. Objetivo General

"Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos de vida saludable, autocuidado y bienestar físico, emocional y social en estudiantes de 1° a 6° básico".

III. Objetivos Específicos

- 1- Promover la actividad física regular y estilos de vida activos.
- 2- Fortalecer hábitos de alimentación saludable y consumo de agua.
- 3- Desarrollar hábitos de higiene personal y autocuidado.
- 4- Fomentar el bienestar socioemocional asociado a la vida saludable.



IV. Plan de Acción.

Objetivos Específicos	Acciones	Responsable	Tiempo	Indicador	Meta
1.- Promover la actividad física regular y estilos de vida activos.	<p><u>"Caminata saludable familiar"</u></p> <p>Con motivo del "Día de la actividad física" se realizará una caminata anual con destino a los Parques André Jarlán y Pierre Dubois, contando con la participación de los y las estudiantes y sus familias, incorporando estaciones lúdicas por niveles dentro de los parques.</p>	Profesor de Educación Física y docentes	07 de abril	N° de alumnos y alumnas asistentes a la actividad/ N° de alumnos y alumnas por curso.	Meta ≥85%
	<p><u>Pausas activas diarias</u></p> <p>Implementación de pausas activas de 5–10 minutos, al menos 2 veces al día, en el aula o en la formación.</p>	Docentes de asignatura	Marzo–diciembre	Registro leccionario Kimche por curso.	Al menos 4 pausas semanales.
	<p><u>Recreos activos</u></p> <p>Disponer de material deportivo liviano y/o de juego, en el primer y segundo recreo de cada jornada.</p>	Docente de turno	Marzo–diciembre	Utilización de material deportivo liviano.	Al menos 8 recreos semanales.
2- Fortalecer hábitos de alimentación saludable y consumo de agua.	<p><u>"Almuerzos equilibrados"</u></p> <p>En la primera reunión de apoderados, se informarán las opciones de almuerzos que podrán traer los alumnos y alumnas, para una alimentación equilibrada, de acuerdo a nuestro Plan de Hábitos de vida Saludable, y se solicitará el cumplimiento de estas durante el año, y así</p>	UTP, Jefaturas, Profesores en turno	Marzo a diciembre.	N° de alumnos y alumnas que cumplen con sus almuerzos saludables/ N° de estudiantes por curso	3° = 75% 4° = 75% 5° = 75% 6° = 75%



	<p>fomentar el consumo de alimentos saludables, en su horario de almuerzo. También se informará sobre los alimentos cuyo consumo estará prohibido en el establecimiento, por ser perjudiciales para su salud.</p>				
	<p><u>Hidratación consciente</u> Uso permanente de botella personal, reforzado con señalética y recordatorios sobre los beneficios de una hidratación adecuada.</p>	Docentes	Marzo-diciembre	N° de alumnos que portan una botella / N° de matrícula de cada curso.	meta $\geq 80\%$
<p>3.- Desarrollar hábitos de higiene personal y autocuidado.</p>	<p><u>"Cuido mi higiene personal"</u> En las clases de Educación Física y Salud la docente se encargará de revisar que los alumnos y alumnas cuenten con sus implementos de aseo pertinentes a la clase, tales como: toalla, polera de cambio, desodorante, jabón, etc. Y supervisar la higiene y presentación personal de los mismos.</p> <p>Además, dos veces al mes, los profesores de jefatura incentivarán y revisarán una adecuada presentación e higiene personal de cada estudiante.</p>	Profesor Educación Física. Jefaturas.	Marzo-diciembre	N° de alumnos que cumplen con sus implementos de aseo/ N° de matrícula del curso.	Meta $\geq 85\%$
	<p><u>"Protejo mis dientes"</u></p>	Docentes.		N° de estudiantes que evidencian una adecuada presentación personal/ n° de matrícula por curso.	



	En cada jornada, después del periodo de almuerzo de los alumnos y alumnas que se encuentren en JEC, se supervisará que cuenten de forma obligatoria con su cepillo dental, registrando en una planilla quienes cumplen con esto, fomentando su higiene bucal. Para quienes no traigan, la escuela les facilitará uno.		Todo el año escolar.	N° de alumnos y alumnas que traen cepillo dental/ N° de alumnos y alumnas que almuerzan.	Meta ≥80%
4- Fomentar el bienestar socioemocional asociado a la vida saludable.	<u>Minutos de bienestar</u> Ejercicios breves de respiración, relajación o expresión emocional en aula.	Docentes.	1 vez por semana	Registro leccionario Kimche	Al menos 1 vez a la semana.
	<u>Autocuidado y buen trato</u> Actividades formativas por ciclo en las clases de orientación, acompañadas de mensajes positivos para los alumnos y alumnas.	Convivencia Escolar, Orientación	1 vez al mes	Actividades realizadas por semestre	Al menos 9 veces al año.

V.- Evaluación

En forma semestral se evaluará el Plan de Hábitos de Vida Saludable, revisando para esto, los indicadores de cada acción planificada, para establecer el nivel de logro de éstas y a partir de ahí verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

P.A.C., enero de 2026.

VI. Glosario



- **Alimentación equilibrada:** Es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas. Para ello debe aportar la actividad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente.
- **Autocuidado:** es una forma propia de cuidarse a sí mismo, por supuesto literalmente, el autocuidado es una forma de cuidado a sí mismo.
- **Calidad de vida:** Vivir mejor y más años, para ello es necesario fomentar dichos hábitos de vida saludable a partir de temprana edad.
- **Colación:** Se utiliza para hacer referencia a productos de pequeño tamaño que puedan servir para calmar el apetito entre comidas.
- **Hábito:** Práctica habitual de una persona, o colectividad.
- **Hábito Alimentario:** rutinas adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.
- **Hábito de Higiene:** Práctica habitual de aseo o limpieza, de una persona o colectividad que tiene por objeto la conservación de la salud y prevención de enfermedades.
- **Hábitos de Vida Activa:** Se puede definir como, una costumbre que practicamos de forma frecuente a lo largo de la semana y que nos ayuda de forma significativa a conservar y mejorar nuestro estado de salud. Algunos ejemplos de hábitos de vida activa son: práctica frecuente de actividad física, realización de un calentamiento previo a la práctica de actividad física, adquisición de hábitos posturales adecuados, hábitos higiénicos correctos, llevar una alimentación completa y equilibrada, etc.
- **Vida Saludable:** Aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

VII. Anexos

Anexo I.- Informativo de Colaciones y Almuerzos equilibrados

Entre los aspectos relevantes del Plan de Vida Saludable que se lleva a cabo en nuestra escuela a partir del año 2017, se considera como parte fundamental el equilibrio de la alimentación que nuestros y nuestras estudiantes deben consumir habitualmente, por tal razón informamos a usted las propuestas referidas a :

- ✓ Colaciones diarias saludables.
- ✓ Almuerzos equilibrados.
- ✓ Alimentos prohibidos.

Para que usted tome conocimiento y acate lo estipulado a continuación:

A. Colaciones Saludables Diarias:



Cada día deberá traer solo una de estas propuestas o similar.

1/2 sándwich con jamón de pavo, tomate y lechuga + 1 jugo light

1 barra de cereal + 1 yogurt descremado o jugo light

1 paquete pequeño de galletas + 1 jugo light

1/2 taza de frutos secos + 1 jugo light

1 fruta de estación + 1 cajita de 200 ml. de leche descremada

1 paquete pequeño de cereales + 1 jugo light

1/2 sándwich de queso fresco con tomate + 1 jalea light

Ó 2 huevos duros o bastones de verduras + 1 yogurt descremado o jugo light

B. Almuerzo Equilibrados:

Cada día deberá traer solo una de estas propuestas o similar, cuidando que durante la semana el consumo de alimentos sea variado y en porciones adecuadas a la edad, pudiendo acompañar cada minuta con un jugo o agua saborizada, idealmente AGUA.

Ensaladas + 1 porción de proteínas (carne blancas o rojas, huevo, queso fresco o similar) + postre.

Verduras guisadas o rellenas + postre

Tortilla de verduras + porción de arroz o fideos + postre

Porción de arroz o fideos con huevo + ensalada + postre

Carbonada o cazuela + postre

Charquicán o estofado + Postre

Porotos, lentejas, garbanzos o arvejas + postre



C. Alimentos No recomendados:

Evitar traer alimentos altos en grasas, azúcar y sodio y/o que contengan una **gran cantidad de sellos**, según lo establece la Ley de Etiquetados de Alimentos lo que es supervisado permanentemente por la Superintendencia de Educación.

Por lo tanto, no se recomienda traer entre otros, los siguientes alimentos:

Golosinas	Vienesas	Bebidas gaseosas	Jugos azucarados.
Snack altos en sodio y grasas. (papas fritas, ramitas, suflés, etc)			
Galletas altas en sodio y azúcar.			
Comida Alta en calorías y grasas saturadas..			

Agradeciendo compromiso y colaboración con las propuestas entregadas, que van en directo beneficio de nuestros y nuestras estudiantes, los invitamos a ser parte de una Comunidad proactiva y saludable.

Atentamente, Dirección y Consejo de Profesores.