



MAGAZINEM

Miércoles 26 de septiembre de 2018

N° 43

“No juzgues cada día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que plantas.”

ROBERT LOUIS STEVENSON

RECORDATORIO PROCESO DE ENTREGA Y CONTROL DE REFRIGERIOS

- En la primera o segunda hora de clase, (Dependiendo del porcentaje de ausencia que se presente por razones de lluvia u otro motivo), un estudiante por grupo va al restaurante por el listado de asistencia.
- El docente de la hora respectiva, registra la asistencia en el listado y coloca su nombre al final del día respectivo. (No se debe colocar firma, ya que es necesario identificar con claridad el nombre del docente que registró la asistencia)
- El estudiante devuelve el listado al restaurante escolar.
- Faltando 15 minutos para terminar la cuarta hora; dos o tres estudiantes, dependiendo del número de estudiantes por grupo; van al restaurante escolar por el refrigerio.

Nota: Es necesario para la entrega del refrigerio en cada uno de los grupos, que la asistencia esté registrada por un docente.

GRACIAS

LUZ PATRICIA ZAPATA JIMÉNEZ
COORDINADORA- PAE

Pildoritas saludables...

¿QUÉ SON ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

Están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

Satisfacción en las actividades diarias.

Satisfacción de las necesidades.

Logro de metas en la vida.

Autoimagen y la actitud hacia la vida.

Participación de factores personales y socio ambientales



INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ESTILO DE VIDA

Mantener un peso corporal adecuado es importante para la salud. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares y además puede empeorar las condiciones existentes como artritis. Del mismo modo, tener un bajo peso también constituye un factor de pérdida funcional y riesgo de muerte.

Una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean livianos.

Lo alimentos que deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales, que sólo (jugos naturales o fruta) o combinados (ensaladas) deben estar presentes en cada una de las cinco comidas que hagamos al día. Asimismo, las legumbres y el arroz por el alto contenido de fibras y nutrientes vegetales que contienen. Y los cereales integrales como el maíz, pan integral y otros como la avena, trigo, que son una gran fuente de vitaminas y fibra.

¿QUÉ COMER PARA SER FELIZ?

Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa. Asimismo la leche y los productos lácteos (queso, yogur) sin grasas son muy buenos. Otros como los huevos, el pollo pero cocinado sin piel y por último la carne de vacuno o cerdo pero sin grasa, proveen los nutrientes necesarios para una buena alimentación.

Los alimentos que no se recomienda ingerir son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar, como queques, helados y caramelos, asimismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla, la repostería, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

**Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud.
PROYECTO DE FORMACIÓN EN HÁBITOS DE SALUDABLES Y ALIMENTACIÓN ESCOLAR.**

PROYECTO PÁSATE A LA BIBLIOTECA ESCOLAR

Las docentes María del Socorro Gallego y Olga Cenelia Arango, recordamos a la comunidad educativa que estamos recibiendo aportes representados en cojines o prendas para disfraces, con los cuales el grupo de estudiantes de media técnica realizarán actividades de motivación de lectura en las aulas. Agradecemos su colaboración.

PROYECTO PÁSATE A LA BIBLIOTECA ESCOLAR

Comparte tu adicción por la lectura