

## **DEBERES DEL APODERADO CON EL ALUMNO**



FOMENTAR los valores dentro de la familia como el respeto, la honestidad, la disciplina, la autonomía y el autocontrol dentro y fuera del aula de clases. El colegio es el responsable de REFORZAR los valores.



Realizar un seguimiento SEMANAL del desempeño escolar, en aspectos académicos y de convivencia escolar del alumno con el propósito de trabajar

COLABORATIVAMENTE con el establecimiento, en beneficio del alumno

## **DEBERES DEL APODERADO CON LOS MIEMBROS DEL ESTABLECIMIENTO**



DIRIGIRSE SIEMPRE CON RESPETO hacia cualquier miembro del establecimiento, se entiende como vulneración de derechos toda situación de violencia física o psicológica como agresión, injurias, calumnias u hostigamiento hacia los funcionarios.



## **DEBERES DEL APODERADO CON EL ESTABLECIMIENTO**



RESPETAR LOS HORARIOS establecidos por el colegio y justificar debidamente el retiro del alumno o alumna del establecimiento antes del término de clases.



ASISTIR a reuniones de apoderados y citaciones, JUSTIFICAR con antelación las inasistencias. Todo apoderado deberá tener CONOCIMIENTO DEL MANUAL DE CONVIVENCIA del establecimiento.

# **Colegio Las Américas**



## Consumo de frutas y verduras.



Las vitaminas, los minerales y otros componentes de las frutas y las verduras son esenciales para la salud humana.

SE RECOMIENDA 2 PLATOS DE VERDURAS AL DÍA.   
2 FRUTAS AL DÍA.

LA FIBRA ALIMENTARIA CONTRIBUYE AL TRÁNSITO A TRAVÉS DEL APARATO DIGESTIVO Y A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL EN LA SANGRE TIENEN EFECTOS ANTIOXIDANTES Y ANTIINFLAMATORIOS, LO QUE AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES Y AUMENTAR TUS DEFENSAS. ESTOS PRODUCTOS FAVORECEN UNA ADECUADA DIGESTIÓN DE OTROS NUTRIENTES, AUMENTAN EL VOLUMEN INTESTINAL, LO QUE AYUDA A REGULAR EL APETITO Y SUELEN IMPLICAR UNA MAYOR SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS 

## LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS.



**LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA ES FUNDAMENTAL PARA UN DESARROLLO ADECUADO DEL NIÑO, YA QUE ÉSTA DEBE SER SALUDABLE, VARIADA, SUFICIENTE, COMPLETA E INOCUA.**



*Esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño. Una alimentación equilibrada y saludable, es esencial para el óptimo crecimiento y desarrollo del preescolar.*



**¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR? 2 – 5 AÑOS.**



Interna Nutrición y Dietética con mención en gestión y calidad.



## CONSUMO DE PESCADOS.



El pescado, en especial los de carne oscura, como el jurel, las sardinas, la caballa, la trucha o el atún, son una fuente muy importante de ácidos grasos omega-3

El consumo de pescado en primeros años de vida es una fuente importante de ácidos grasos y yodo necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central

El pescado es un alimento de fácil digestión, y que permite múltiples preparaciones de acuerdo a los gustos personales, que aporta vitaminas tan importantes como la vitamina A y D, y con un adecuado equilibrio de los distintos nutrientes



Se recomienda consumir pescado 2 veces por semana (Una porción pequeña) Prefiera al horno o en ensaladas, y evite el pescado frito.



## CONSUMO DE LEGUMBRES



Las legumbres son ricas en hierro, vitaminas, hidratos de absorción lenta, fibra y proteínas. Son bajas en grasa pero ricas en minerales y vitamina B. Las legumbres aportan además mucha fibra a nuestra dieta lo que es muy importante para niños con problemas de estreñimiento.

Se recomienda consumir legumbres 2 veces a la semana, 1 plato pequeño.

Recuerde siempre servir las Legumbres acompañadas de un plato de ensalada, ya que la vitamina C, ayudará a la absorción del hierro.



Consejo para la alimentación de sus niños. 



- ✳️ PARA CUIDAR EL CORAZÓN, EVITE FRITURAS, Y ALIMENTOS RICOS EN GRASAS COMO EMBUTIDOS, MAYONESA Y MANTEQUILLA.
- ✳️ PARA FORTALECER LOS HUESOS, CONSUMA 3 VECES AL DÍA LÁCTEOS BAJOS EN AZÚCAR.
- ✳️ CONSUMA PESCADO DOS VECES POR SEMANA.
- ✳️ CONSUMA LEGUMBRES DOS VECES POR SEMANA, SIN MEZCLAR CON EMBUTIDOS (LONGANIZA, CHORIZO, VIANESA)
- ✳️ CONSUMA 2 PLATOS DE VERDURAS Y 3 FRUTAS AL DÍA. TOMA 5 A 6 VASOS DE AGUA AL DÍA.
- ✳️ EVITE EL AZÚCAR, DULCES, BEBIDAS, PREFIERA ALIMENTOS CON Poca SAL Y GRASA.



INVIERTA EN NUTRICIÓN Y AHORRará EN MEDICINA