



## Tema: “Vida Saludable”

**Julio: Valor del Mes: “Solidaridad”**

**Texto Bíblico: 1 Corintios 6:19**

**¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?**

Podemos definir a la solidaridad como el acto mediante el cual una persona realiza acciones en beneficio de otro. La solidaridad es, realmente, la base de la sociedad humana si se tiene en cuenta que cuidándonos unos a otros es que podemos sobrevivir. Sin embargo, en los días actuales la solidaridad suele pasar desapercibida o no ocupar tanto espacio en nuestras vidas debido a todas las ocupaciones y temas a resolver que solemos tener...

### ¿Por qué es importante llevar unos hábitos de vida saludables?

Inculcar a nuestros hijos desde que son pequeños un estilo de vida saludable (alimentación, deporte...) es imprescindible para evitar posibles problemas de salud en el futuro.



Todos conocemos la importancia de llevar un estilo de vida saludable: hacer deporte, mantener una dieta completa y equilibrada, descansar lo necesario, etc. Por eso es esencial inculcar a nuestros pequeños estos buenos hábitos.

La Municipalidad de Puente Alto ofrece variadas opciones de actividades para fomentar la vida saludable



**Centro Deportivo Gabriela**

Muro de escalar:

**Ubicación:** Avenida Ejército Libertador #4011, Puente Alto



### **Balneario Puente Alto**

Piscina temperada

Av. Eyzaguirre N°4760, Puente Alto



### **Pueblito de las Vizcachas**

Camino a san José de Maipo N°05109, Puente Alto

Cruce las Vizcachas.



### **Complejo Deportivo Puente Alto.**

Camino Público N°0113, Puente Alto

**El Registro Social de Hogares (antigua Ficha de Protección Social),** es la información aportada por una persona del hogar mayor de 18 años y los datos administrativos que posee el Estado y que ubica al hogar en un tramo de Calificación Socioeconómica, para acceder a beneficios del estado de **Ley SEP Junaeb, o becas.**

Es muy importante que cada familia cuente con su Ficha, para acceder a beneficios a través del colegio, **derecho a almuerzo y desayuno, como artículos escolares, Yo elijo Mi PC.**

### **Sugerencia de Colación Saludable**

Fruta deshidratada (½ taza).

2. 1 yogurt + fruta.

3. Bastoncitos de verduras (apio, zanahoria, pimentón amarillo y rojo), ½ taza.

4. Ensalada de fruta de la estación (manzanas, naranjas, pera) ½ taza.

5. 1 yogurt + cereal.

6. 1 cajita de leche.

7. 1 compota de fruta.

8. 1 puñado pequeño de frutos secos sin sal.

9. 1 huevo duro.

10. Jugo de fruta natural sin agregado de azúcar.

Estos cambios se pueden realizar de manera paulatina, pensando en el beneficios de la salud futura, el desarrollo cognitivo y aprendizaje.

Héctor Carrasco, nutricionista.

