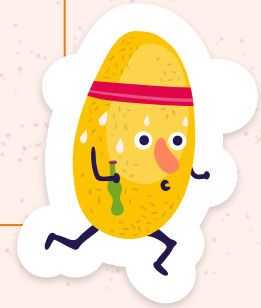
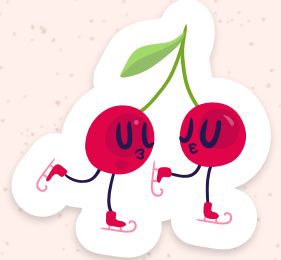
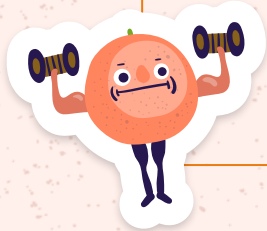


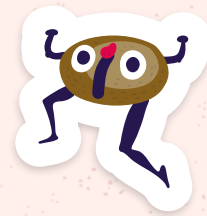
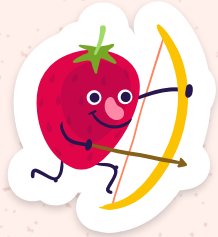


Entre lo dulce y lo saludable:
alimentando el cuerpo, la
mente y la emoción.

Escuela de padres

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
ESCOLAR





La alimentación cumple un papel fundamental en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños y niñas. En esta Escuela de Padres exploramos cómo el consumo de azúcar y alimentos ultraprocesados puede influir en el funcionamiento del cerebro, en la regulación de las emociones y en la conducta diaria.

Analizaremos estos efectos a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo desde la primera infancia hasta la edad escolar y compartiremos estrategias prácticas para acompañar desde casa con hábitos saludables, especialmente en fechas como Halloween, donde el equilibrio y la orientación familiar son clave para fomentar el autocuidado y el bienestar.





¿Qué pasa en el cerebro cuando consumimos azúcar?



Se estimula la liberación de dopamina (neurotransmisor del placer).



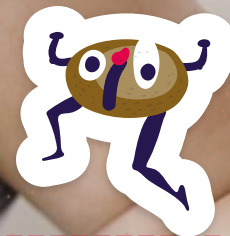
El cerebro se acostumbra a ese estímulo y necesita más para sentir la misma gratificación.



Esto puede influir en la regulación emocional, la atención y la conducta.



El exceso de azúcar también afecta el sueño, el rendimiento académico y el estado de ánimo.



Etapas 0-2 años: primeras conexiones cerebrales

- El cerebro crece rápidamente: se forman miles de conexiones sinápticas por segundo.
- Es importante evitar completamente azúcares añadidos (OMS, 2020).
- Priorizar lactancia materna, papillas naturales, frutas, verduras y cereales integrales.
- Evitar que el azúcar se asocie a consuelo o recompensa.

Etapa preescolar (3-5 años)

-En esta etapa se desarrolla el autocontrol y la regulación emocional.

-El azúcar en exceso puede causar cambios bruscos de energía, dificultad para concentrarse y aumento de irritabilidad.

-Evitar bebidas azucaradas, reemplazarlas por agua o jugos naturales sin azúcar.

Involucrar al niño en la preparación de meriendas saludables.



Etapa escolar (6-11 años)



En esta etapa desarrollo de funciones ejecutivas: atención, memoria y planificación



Promover desayunos ricos en proteínas y frutas para mantener niveles estables de glucosa.



El exceso de azúcar puede afectar el aprendizaje y la regulación del ánimo.

Fomentar el consumo de agua durante la jornada escolar.



Alimentación, conducta y emociones

La alimentación influye en el humor, la atención y el rendimiento escolar.

Evitar periodos largos sin comer y exceso de azúcares simples.



Favorecer alimentos ricos en omega-3, hierro y vitaminas del grupo B.

Las rutinas regulares de alimentación mejoran el sueño y la autorregulación.



Plato saludable de la familia Colombiana



Colombia es un país rico en variedad de Alimentos durante todo el año, consume alimentos frescos y variados



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



Azúcares



Grasas



Carnes, huevos y leguminosas secas



Frutas y verduras



Leche y productos lácteos



Agua



Ejercicio



A man with a surprised expression is looking at a healthy lunch plate. The plate contains a halved avocado, three cubes of salmon, a lime wedge, a small bowl of green salad with tomatoes, and a small bowl of cucumber and tomato. The background is pink with decorative orange and white dots.

LONCHERAS

SALUDABLES

RECOMENDACIONES...

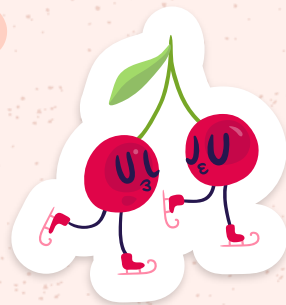
-Crear un ambiente alimentario saludable en casa: tener frutas/verduras accesibles, agua como bebida principal, limitar jugos comerciales y refrescos.

-No usar los dulces como único medio de premio o consuelo.

-Leer etiquetas de los alimentos: reconocer azúcares ocultos (“jarabe de maíz de alta fructosa”, “sirope”, “azúcar invertido”, etc.).

-Involucrar a los hijos en la preparación de alimentos saludables para que aprendan y valoren el proceso.

-Establecer rutinas de comida, cena y meriendas regulares (esto ayuda al metabolismo, al sueño, al rendimiento).



¿USTED HA ESCUCHADO ESTOS MITOS?



"Tomar agua caliente con limón disminuye la grasa del cuerpo" *FALSO*

Ni el limón, ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa.



"La leche es solo para los niños". *FALSO*

Es necesario para todas las edades es fuente de Calcio y vitamina D. Previene la Osteoporosis

"Hay que quitarle las cáscaras a todas las frutas". *FALSO*

Las cáscaras de casi todas las frutas son comestibles y son fuentes de fibra necesarias para una buena digestión



"Comerse una fruta o tomarse un jugo da igual". *FALSO*

Siempre es mejor la fruta entera, nos brinda fibra que evita el estreñimiento

"Es malo comer entre comidas" *FALSO*

Durante el día se deben realizar 4-5 comidas (Desayuno, Almuerzo y cena) y 1 o 2 onces



"Para bajar de peso hay que eliminar por completo las harinas". *FALSO*



No existen alimentos ni buenos ni malos. La alimentación es un equilibrio tanto la falta como el exceso pueden causar enfermedades

Diets milagrosas

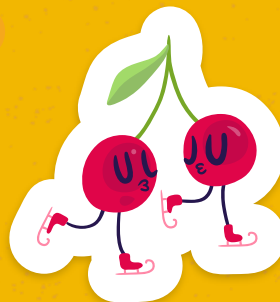
¡Recuerda!

Aquellas dietas que solo incluyen un alimento o prometen bajar de peso rápido, pueden ser peligrosas para la salud.



"Es necesario tomar suplementos de vitaminas" *FALSO*

No es necesario, exceptuando algunas condiciones médicas. En personas que se alimentan adecuadamente, no representan un beneficio.



01

Alimentación
saludable



02

Cerebro



03

Conducta

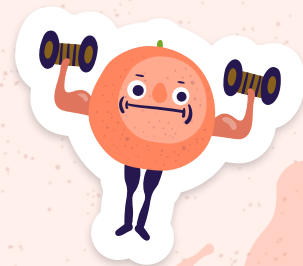


04

Hábitos desde
casa



UN MEJOR
ACOMPañAMIENTO
EN EL DESARROLLO

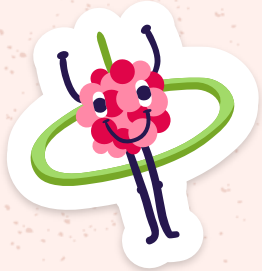


Se aproxima una fecha importante!

HALLOWEEN

El día de Halloween es un evento muy esperado por los niños, niñas y adolescentes.

En el Liceo Santa Bernardita queremos compartir con ustedes algunas recomendaciones para que sus hijos e hijas disfruten de un halloween seguro y saludable.



Recomendaciones para padres y cuidadores en Halloween



- Acompañamiento: los niños siempre deben estar acompañados de un adulto, especialmente si son pequeños, durante las actividades de Halloween. los niños pueden perderse fácilmente o sentirse inseguros, por lo que la presencia de un adulto brinda protección y confianza.
- Si usted sale con sus hijos el 31 de octubre, es importante acompañarlos siempre, estar pendiente de ellos, transitar en lugares conocidos, por sitios iluminados y mejor, en grupos.

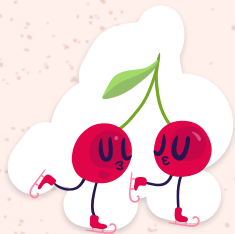
- Hablar sobre la importancia de elegir disfraces que sean cómodos, que no obstruyan la visión, la audición o el movimiento.
- Evitar disfraces con accesorios afilados o peligrosos, como espadas o cuchillos de plástico, que podrían causar accidentes.
- Seleccione disfraces fabricados con materiales seguros.
- Evite el empleo de máscaras, estas pueden obstruir la visión de los niños.
- Tenga en cuenta en la elección del disfraz los riesgos como: asfixia o Alergia.

Tenga en cuenta los riesgos: 1.Riesgo por Asfixia.

2.Riesgo por Alergia.

3.Riesgo por accidentes viales.





ACTIVIDAD

Los invitamos a diligenciar el siguiente formulario, el cual contiene la actividad a realizar en el cuaderno de ética.

<https://forms.gle/Z65CDpDEJUChWu4j6>

Recuerda que orientación escolar siempre estará presta a colaborar.



correos de contacto:

Sede A: Orientadora Ana Jaimes ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Milena Londoño

ana.londono@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros

johanna.lancheros@lsb.edu.co

