



CIRCULAR N° 156/2025.

Estimada Comunidad Educativa

Junto con saludar, informamos que a partir de los resultados obtenidos en la **encuesta de hábitos saludables**, se evidenció un **mayor interés por parte de las familias en fortalecer la alimentación saludable y la actividad física** de los estudiantes, por lo tanto se hace fundamental continuar promoviendo instancias que fomenten estos hábitos en la comunidad escolar.

En función de ello, se implementarán las siguientes acciones:

- **Minuta saludable**: Se sugiere que los estudiantes de **1° a 4° básico** cumplan con una **minuta de alimentación saludable** al menos 2 veces por semana, la cual se envía junto a esta circular.
- **Pausas activas** (**Prekínder - 4to básico**): Durante la jornada escolar, se aplicarán breves actividades de movimiento y respiración, con el objetivo de promover la concentración, el bienestar emocional y el desarrollo de hábitos de vida activa.

Estas acciones forman parte de nuestro compromiso por **fomentar una vida equilibrada y consciente**, promoviendo aprendizajes que perduren más allá del aula.

Agradecemos su apoyo y colaboración en este importante proyecto.

Atentamente saluda.

CINTHIA ESPINOSA D.
PAOLA SAN MARTÍN V.
LORETO GONZÁLEZ L.

Profesores a cargo

Curicó, Octubre de 2025.



MINUTA 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LECHE, JUGO O AGUA	LECHE, JUGO O AGUA	LECHE, JUGO O AGUA	LECHE, JUGO O AGUA	LECHE, JUGO O AGUA
COLACIÓN A ELECCIÓN DE CADA NIÑO (SALUDABLE)	ENSALADA DE FRUTA O DE VERDURAS + CEREAL EN BARRA O FRUTOS SECOS	COLACIÓN A ELECCIÓN DE CADA NIÑO (SALUDABLE)	SANDWICH, FRUTA Y/O JALEA.	COLACIÓN A ELECCIÓN DE CADA NIÑO (SALUDABLE)
				
SE SOLICITA RESPETAR LA MINUTA. ALIMENTOS NO PERMITIDOS: GASEOSOS O BEBIDAS AZUCARADAS, PAPAS FRITAS, SUFLITOS, CHOCOLATES Y DULCES.				

