



Villa Alemana, 05 de abril de 2021.-

Ref.: Día Mundial de la Actividad Física

Estimada Comunidad Altomontina:

Junto con saludar y deseando que todas y todos se encuentren bien, queremos reconocer como una de nuestras prioridades la importancia de educar con hábitos de **Vida Activa y Saludable** a nuestras y nuestros estudiantes.

Parte de esos hábitos guardan relación con la **práctica regular de actividad física** y una **alimentación sana y equilibrada**.

En conmemoración del “**Día Mundial de la Actividad Física**” deseamos compartir con ustedes importante y valioso material elaborado por Silvana Villegas, Nutricionista egresada de la Universidad de Valparaíso.

Los invitamos a que accedan en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/kUe-UDMgCuk>

Se adjunta también una **minuta de colaciones** a modo de sugerencia y una **entretenida y saludable receta** para realizar en familia.

¡Generar hábitos de Vida Activa y Saludable, es tarea de todos!

Coordinadora Académica de Deportes, Educación Física y Salud
Colegio Altomonte

#SomosComunidad #SomosAltomonte #ColegioAltomonte

