



Centro Educativo Causay: Pionero en la implementación de un Programa de Alimentación Inteligente para Fomentar Hábitos Saludables en sus Alumnos

San Luis, lunes 10 de marzo de 2025. El Centro Educativo Causay da a conocer que, desde hace varios años, ha estado implementando un **programa de alimentación inteligente** para fomentar hábitos saludables en sus alumnos. Este proyecto innovador se ha convertido en un modelo a seguir en la educación, demostrando el compromiso del instituto con la salud y el bienestar de sus estudiantes.

Orígenes del Proyecto

El proyecto de alimentación inteligente surgió al detectar que los alumnos de educación inicial consumían meriendas altas en azúcares, carbohidratos y otras sustancias agresivas para el cuerpo. Esta situación generó preocupación entre los docentes y el equipo directivo, quienes decidieron tomar medidas para promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Implementación del Proyecto

El proyecto de alimentación inteligente se implementa desde la sala de ludoteca hasta el último ciclo educativo, abarcando a todos los alumnos del instituto. El programa ofrece un desayuno saludable después de la formación de la bandera, compuesto por frutas, alimentos caseros elaborados en el instituto según un plan nutricional, y una colación a media mañana que incluye frutas, tomates cherry, huevos duros, entre otros alimentos saludables.

Etapas que componen el Plan de Alimentación Inteligente

1. Desayuno Saludable: Los alumnos comienzan el día con un desayuno nutritivo y equilibrado, que incluye frutas, nutrientes y otros alimentos saludables.

2. Colación Saludable a Media Mañana: A media mañana, los alumnos disfrutan de una colación saludable que incluye frutas, verduras y otros snacks nutritivos.

3. Degustación de Alimentos Saludables: Dos veces al mes, los alumnos participan en una degustación de alimentos saludables, donde pueden probar nuevos sabores y texturas. Algunos de los alimentos que se ofrecen son quinotos, remolacha, aceitunas entre otros alimentos nutritivos poco consumidos.

4. Taller de Cocina Saludable para la Familia: Una vez al mes, las distintas salas de jardín tienen un taller de cocina saludable para la familia. Cada familia cocina en la escuela recetas saludables y nutritivas, fomentando la participación y el aprendizaje en conjunto.

5. Kiosco Saludable: El instituto cuenta con un kiosco saludable que elabora la comida en el lugar y de forma casera y nutritiva. Los alumnos pueden disfrutar de snacks y bebidas saludables durante el día.

6. Comedor Saludable: El instituto ofrece a sus alumnos un comedor que brinda el servicio de almuerzos saludables y elaborados bajo una guía nutricional especializada. Los almuerzos son nutritivos y equilibrados, y se adaptan a las necesidades y preferencias de cada alumno.

Importancia de la Alimentación Inteligente

La alimentación inteligente es fundamental para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños y adolescentes. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los elementos necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente, influyendo positivamente en la concentración, la memoria y el rendimiento académico.

Además, la alimentación inteligente ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas.

Beneficios del Proyecto

El proyecto de alimentación inteligente del Centro Educativo Causay ha demostrado numerosos beneficios para los alumnos, incluyendo:

- Mejora en la concentración y el rendimiento académico.
- Reducción en el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.
- Aumento en la ingesta de frutas y verduras.

- Fomento de hábitos saludables y responsables en relación con la alimentación.
- Mejora en la salud y el bienestar general de los alumnos.

Estamos muy orgullosos de nuestro **proyecto de alimentación inteligente**, que ha demostrado ser un éxito en la promoción de hábitos saludables en nuestros alumnos. Creemos que la educación no solo se centra en la enseñanza académica, sino también en la formación de personas saludables y responsables. Estamos comprometidos con la continuación y el fortalecimiento de este proyecto en el futuro.

Para obtener más información te invitamos a que accedas a nuestros canales de comunicación mediante:

- Teléfonos (266) 4429011 / 4438114
- WhatsApp 266 4732305
- Mail: info@causay.edu.ar
- Área de prensa. (266) 4875527