



Minuta de colación saludable

Inculcar buenos hábitos alimentarios y mantener una dieta equilibrada son claves para evitar la obesidad infantil, es por esto que como comunidad escolar estamos preocupados de cómo se alimentan nuestros niños y niñas.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimentarios.

No es fácil cambiar el régimen alimentario de la noche a la mañana. Este es un proceso largo que, sin duda, implica importantes transformaciones en la rutina diaria de grandes y chicos, sin el apoyo de los padres y madres, no será posible un cambio significativo a la hora de crear verdaderos cambios y hábitos de una buena alimentación, que en definitiva mejorará la calidad de vida en nuestros alumnos (as). Por todo esto es que pensamos en esta minuta que los orientará en las colaciones diarias. Cada día presenta algunas opciones, que cada apoderado(a) deberá tomar según le parezca:

Lunes:

1. Leche con cereales
2. Yogurt con cereales
3. Postre de leche

De preferencia leche y yogurt semi-descremado o descremado
Estos productos aportan, principalmente, Proteínas y Calcio.



Martes:

1. Frutas de la estación (lavadas, peladas, en pocillo con tapa) acompañadas de un jugo natural o agua (botella plástica o cajita)
- Las frutas aportan Proteínas y Vitaminas en abundancia.



Miércoles:

1. Leche (de preferencia descremada o semi-descremada)
2. con ½ Sándwich (mermelada, queso, jamón de pollo o pavo)



Jueves:

1. Frutos secos y /o almendras, nueces, pasas, maní (no confitado y sin sal) acompañadas de un jugo natural o agua (botella plástica o cajita)
2. Galletón de avena acompañado de un jugo natural (botella plástica o cajita)



Viernes:

1. Leche (de preferencia descremada o semi-descremada), barra de cereales.
2. yogurt (de preferencia descremado o semidescremado), galletas con queso.
3. Fruta de la estación pelada y picada.

¡ VIDA SANA EN CUERPO SANO!