





MINUTA DE COLACIONES SALUDABLES

COLACIÓN RECOMENDADA
(NIÑOS ENTRE 3 A 5 AÑOS)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 fruta (pelada y picada) + 1 botella de agua (jugo de frutas cocidas, agua de hierbas)	1 barrita de cereal o galletas de avena + 1 Jugo en cajita (sugerencia: galletas sin relleno ni cobertura de chocolate).	1 Yogurth + cereales (sugerencia yogurth semi descremado o descremado).	1 Sándwich (sugerencia: con palta, queso o jamón) + 1 leche en cajita.	Repetir cualquiera de las opciones anteriores
				

Observaciones: Sugerimos evitar enviar colaciones no saludables.

¿CÓMO ENVIAR UNA COLACIÓN SALUDABLE A NUESTROS NIÑOS? Toda colación saludable debe "considerar una cantidad moderada de alimentos a ofrecer al niño", que dependerá fundamentalmente de la edad. Los más pequeños (3 a 5 años) deben consumir solo una PEQUEÑA PORCIÓN de 100 a 150 calorías.

EJEMPLO DE COLACIONES SALUDABLES: Frutas frescas; jugos de frutas naturales; frutas deshidratadas (pasas, manzanas, peras, ciruelas, higos, duraznos, damascos); semillas (maní, almendras, nueces); Sándwich en base de pan integral con palta, jamón, queso, pollo. Dentro de los productos lácteos, el yogurth y las leches con un bajo contenido de grasa (descremados).

COLACIONES NO SALUDABLES: Podemos considerar como colaciones no saludables aquellos alimentos ricos en azúcares, grasas, grasas trans, sal y colorantes (especialmente rojos y amarillos) tales como: bebidas gaseosas, refrescos en polvos; caramelos; chocolates; papas fritas, suflitos; ramitas, nachos y otros productos con alto contenido de sal, grasas y azúcares simples que se venden en bolsitas ("Snacks"). También podemos definir como colación no saludable, a cualquier alimento cuya cantidad exceda en forma importante el requerimiento diario de calorías favoreciendo de esta manera el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

NO PODEMOS OLVIDAR:

- Nuestros hijos deben consumir diariamente agua, por lo cual es importante aumentar su consumo diario.
- La minuta corresponde a una colación (no es el desayuno), por lo que debe ser reducida tanto en calorías como en cantidad.
- Avisar a la Educadora frente a alergias alimentarias u otra condición médica relevante que presente el alumno(a).