



SNACK



Estimados Apoderados:

Junto con saludar, adjuntamos algunos ejemplos de colaciones para el período escolar 2023, la cual considera una importante serie de alimentos que buscan crear un hábito saludable en nuestros estudiantes, y aportar con los nutrientes necesarios para su buen desarrollo y crecimiento.

Asimismo, recomendamos no enviar alimentos de bajo aporte nutricional o alto en grasas y azúcares, como son las papas fritas, suflles, chocolates, pasteles, galletas con rellenos o con chips de chocolates, bebidas gaseosas y jugos azucarados, entre otros.

El Snack diario debe constar con mínimo 2 y máximo 3 alimentos, y un líquido todos los días como: agua, jugo en botella plástica o metálica marcada.

➤ **Ejemplo A:** 1 plátano + 1 pan de molde jamón queso + 1 caja de leche.

➤ **Ejemplo B:** 1 yogurt + frutos secos + palitos de verdura.

➤ **Ejemplo C:** 1 jugo en caja + 1 huevo duro + cereales bajos en azúcar.

Sugerencia de alimentos saludables

FRUIT (Frutas)	CEREAL (Sándwich saludable o cereales)	MILKY (Lácteos o huevo)	VEGGIE (Verduras)	MIX (Combinaciones)
Ejemplos: - Plátano - Manzana - Pera - Naranja <u>Frutas de la estación entera.</u>	Ejemplos: - Pan de molde, jamón queso, jamón lechuga, quesillo o tomate. - Cereales bajos en azúcar. - Galletas de arroz. - Barra de cereal. - Frutos secos.	Ejemplos: - 1 caja individual de leche. - Yogurt. - 1 huevo duro.	Ejemplos: - Mini ensaladas como: palta con tomate o lechuga con palmito. - Palitos de verdura: zanahoria, pepino, apio, etc.	Ejemplos: - Yogurt + frutos secos. - Yogurt con cereales. - Frutas + leche. - Pan de molde jamón queso + jugo.

Esperando su comprensión y apoyo

Saludos cordiales

Rectoría