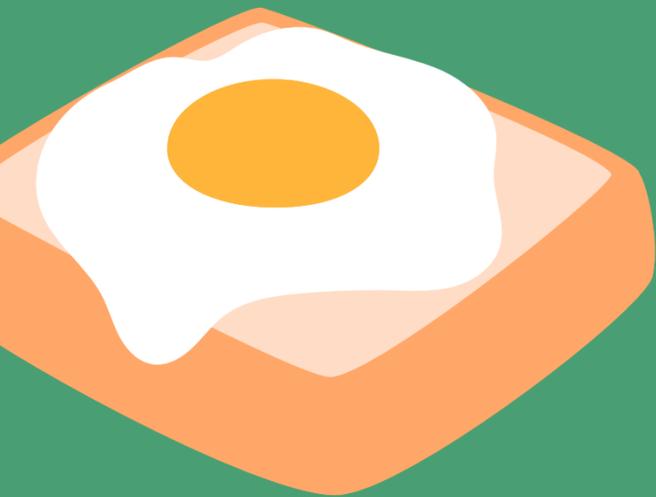




COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES

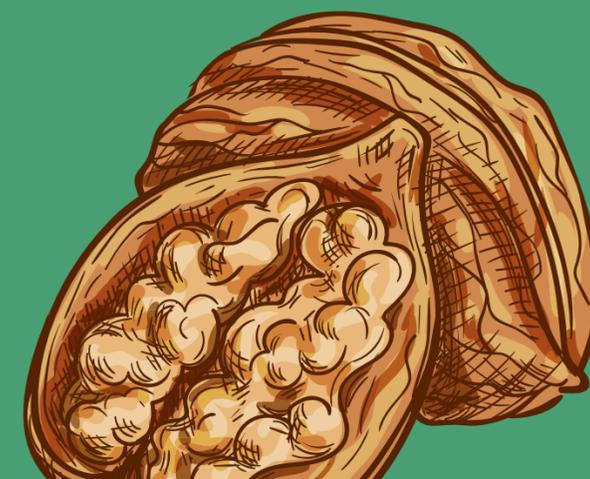
Su importancia, ideas y precios





¿QUE ES UNA COLACION?

Una comida pequeña que se consume generalmente entre dos comidas principales (ej: entre desayuno y almuerzo). Se sugiere consumirla solo en 1 recreo escolar para evitar que el estudiante sienta demasiada hambre.





¿POR QUE ES IMPORTANTE?

Si bien es una comida opcional, con las colaciones saludables podemos evitar que los estudiantes pasen muchas horas sin comer, lo cual previene:

- Falta de energía y concentración.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de vacío en el estómago.
- Problemas de memoria.

Lo cual se puede traducir en un menor rendimiento escolar.



CARACTERÍSTICAS DE UNA COLACIÓN ESCOLAR SALUDABLE

Para que una colación sea adecuada, se aconseja que sea solo una comida y que sea ligera para que aporte energía y buenos nutrientes sin causar somnolencia por sobrecarga gástrica.

Además una colación debe privilegiar una buena calidad nutricional, lo cual incluye:

- Preferir alimentos naturales: Mientras menos procesados, mejor.
- Variada: Diferentes alimentos tienen diferentes nutrientes. No dar lo mismo todos los días, para evitar el aburrimiento y monotonía, recordemos que ¡la alimentación también se debe disfrutar!
- Evitar productos con sellos: Pero ojo, eso no es lo mas importante. Aprendamos sobre calidad de los ingrediente también.

SUGERENCIAS DE COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES



- 1/2 marraqueta \$150
 - 1 huevo \$300
 - 1 leche blanca individual colún \$580
- Total= \$1.030**



- 1 Yogurt calan \$260
 - 1 plátano \$230
- Total= \$490**

*Referencias de precios fueron extraídos principalmente desde lider.cl y ferias

SUGERENCIAS DE COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES



- 1 Manzana \$250
 - 1 Cda de mantequilla maní natural King \$145
- Total= \$395**



- 2 rebanadas pan integral cero & cero ideal \$321
 - 3 cdas de pasta ave pimentón casera \$800
- Total= \$1.122**

SUGERENCIAS DE COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES



- 1 Yogurt natural soprole \$400
 - 1 durazno platano \$200
- Total= \$600**



*Evitar frutos secos enteros en niños menores de 6 años por riesgo de atragantamiento.

- Mix frutos secos \$499
 - Jugo Manzana Vivo \$690
- Total= \$1.189**

SUGERENCIAS DE COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES



- 2 huevos duros con sal \$600



- Racimo de uvas \$300
 - Puñado de mani \$300
- Total= \$600**

***Y recuerda, ¡siempre
enviar agua para
una adecuada
hidratación!***

