

COLACIÓN SALUDABLE



REGISTRO N° 4267

Estimados estudiantes, apoderados y apoderadas, el presente comunicado tiene como finalidad informar de los alimentos considerados saludables solicitados dentro de la clase de Educación Física y Salud.

ALIMENTOS SALUDABLES.

- Frutas (kiwi, pera, manzana, plátano, naranja, uva, aceituna, etc.)
- Frutos secos (almendra, nueces, pasas, maní, etc.)
- Sándwich (pan con tomate, huevo, queso, jamón, palta, queso fresco, etc.)
- Jugos envasado o natural
- Agua saborizada o sola
- Barras de cereal
- Galletas de avena, arroz o sin azúcar añadida
- Verduras (zanahoria, apio, lechuga, etc.)
- Huevo duro
- 1 porción de cereal
- Leche en caja
- Yogurts sin sellos
- Prebióticos (uno al día, chamito, etc)
- Lácteos sin sellos



ALIMENTOS NO SALUDABLES

- Queques y galletas envasadas con sellos del minsal (mankeke, pingüino, gansito, rayita, oreo, kuki, etc.)
- Envasados (sufles, papas fritas, gatolate, doritos, traga traga, takis, etc)
- Bebidas
- Frituras
- Dulces (paletas de caramelo, coyak, chicle, etc.)



Christopher Gómez Aránguiz
Profesor Educación Física y Salud