

Estimados Papás:

Junto con saludarlos, como es de conocimiento de ustedes la semana pasada comenzó a regir la nueva normativa que prohíbe la promoción, difusión, y/o venta de "comida chatarra" al interior de los establecimientos educacionales (ley 20.606). Es en este contexto que apoyamos y nos hacemos cargo de lo que esta normativa implica.

La nueva ley no afecta las colaciones que los escolares lleven de su casa, pero el llamado de la autoridad es que éstas también sean saludables y seamos congruentes con las acciones que se están implementando.

Les enviamos las recomendaciones para las colaciones escolares saludables:

- Preferir alimentos naturales, evitando agregar sal y azúcar.
- Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo debe ser complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.
- Ejemplos de alimentos saludables para colaciones
 - huevo duro
 - palitos de zanahoria
 - palitos de apio
 - palmitos
 - nueces
 - almendras
 - pasas
 - maní sin sal
 - aceituna
 - fruta picada o brochetas de fruta
 - queso fresco en cubitos
 - rollitos de jamón de pavo
 - burritos con lechuga y pollo
 - tapadito pan integral: palta con tomate, quesillo con tomate, jamón de pavo con tomate, jamón de pavo con palta, pollo con palta, pollo con pimentón etc
 - galletas de cereales con alto contenido en fibra y bajo en azúcares.
 - bebidas y jugos light.
 - yoghurt light
 - jalea light
 - leche con sabor o blanca light
 - chips de fruta

Esperando una buena acogida

Saludan atte.