

## ¿EN QUE CASO SE NECESITAN LAS COLACIONES?

**Cuando han pasado más de 4 horas sin comer:**

Se recomienda que los estudiantes coman una colación si no han ingerido alimentos durante más de 4 horas, para evitar pasar mucho tiempo sin comer.

**Si las comidas principales no son suficientes:**

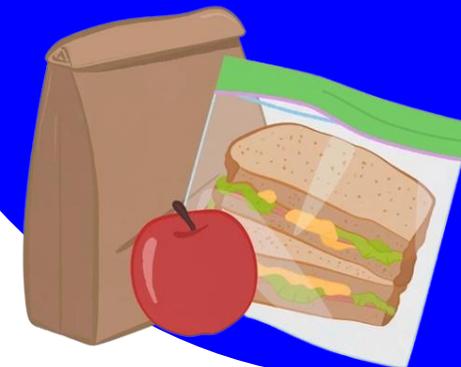
Si el desayuno, almuerzo, once o cena no cubren las necesidades de energía y nutrientes del estudiante, se puede ofrecer una colación para complementar su alimentación.

## DIRECCIÓN

*Manuel Silva #1014 Antofagasta*

## CONTACTO

*Mail: [info@colegiosantaemilia.cl](mailto:info@colegiosantaemilia.cl)  
fono: (55) 2295065*



## COLACIONES

RECOMENDADAS PARA LOS ESCOLARES

**COLEGIO SANTA EMILIA ANTOFAGASTA**



# PRESCOLARES

## COLACIONES

**Frutas:** Las frutas para preescolares deben estar lavadas, desinfectadas, picadas y ser variadas. Se pueden agregar gotas de limón para evitar que se oxiden, también se pueden usar purés de frutas sin azúcar.

**Frutos secos:** deben ser sin sal, azúcar añadida ni confitados.

**Lácteos naturales bajos en grasa:** deben ser naturales, bajos en grasa y sin azúcares añadidos. Ejemplos: son la leche blanca descremada y el yogurt natural.

**Verduras en palitos** (como zanahoria, apio, brócoli).

A esta edad **NO** se deben utilizar endulzantes salvo indicación médica, por lo que no se deben enviar productos "Light"



# ESCOLARES 1RO A 4TO BÁSICO

## COLACIONES

Sumado a las colaciones anteriores podemos agregar:

1 fruta pequeña entera (como un plátano o manzana, durazno, frutos rojos).

½ marraqueta o ½ hallulla ideal integral con agregados como tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga.

½ taza de frutas mezcladas.

Yogurt bajo en calorías, a esta edad ya podemos usar endulzantes en caso que fuera necesario.

## INGESTA DE LÍQUIDOS EN RECREOS

**Hidratación constante:** Se aconseja que los preescolares y escolares tengan acceso a agua durante toda la jornada escolar y que se les motive a beber agua regularmente.

**Evitar:** Jugos y bebidas azucaradas, limitando su ingesta a ocasiones especiales.

**Deportistas:** Para aquellos que practiquen deportes, se recomienda una mayor ingesta de líquidos antes, durante y después de la actividad.

# ESCOLARES MAYORES 5TO A 4TO MEDIO

## COLACIONES

Sumado a las colaciones anteriores podemos agregar:

1 pote de yogur con ½ fruta picada.

1 Barra de cereal sin azúcar

Galletas integrales con queso

Galletas de arroz

Batidos de fruta con leche sin azúcar

Ensaladas pequeñas

Sandwiches pequeños: de pan integral con palta, huevo duro o atún.

## CONSEJOS

**Involucrar a los estudiantes:** Que participen en la elección y preparación de sus colaciones.

**Limitar el consumo:** Ofrecer colaciones solo después de 4 horas desde la última comida.

**Opciones saludables:** Frutas, yogur bajo en calorías y frutos secos, evitando azúcar y grasa.

**Acompañar con agua:** Mejor agua que jugos o bebidas azucaradas.

**Rotación de colaciones:** Cambiar la colación cada día.

**Evitar azúcar o sal:** Elegir alimentos naturales sin añadir sal ni azúcar.

