

## ¿CÓMO ES UN ALMUERZO SALUDABLE?

Un almuerzo saludable para niños debe estar compuesto por una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Está compuesto por, una fuente de proteína, carbohidratos, frutas, verduras y grasas saludables.

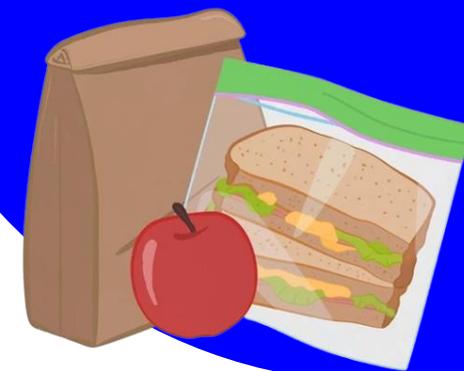


## DIRECCIÓN

*Manuel Silva #1014 Antofagasta*

## CONTACTO

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



# ALMUERZOS

RECOMENDADOS PARA LOS ESCOLARES



## PLATO RECOMENDADO

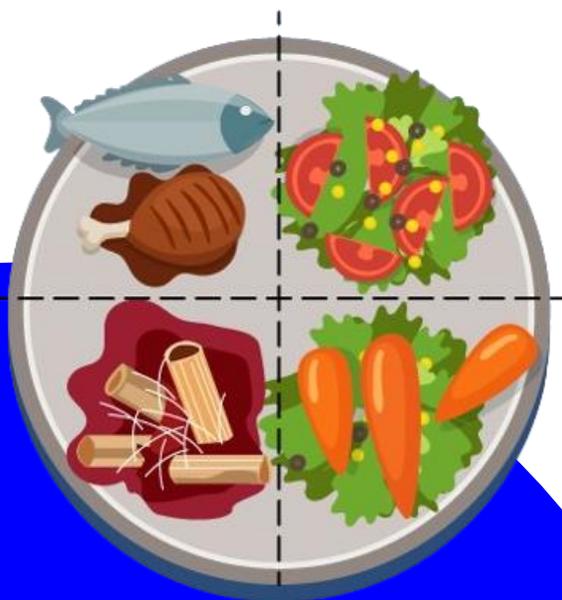
Se recomienda que el plato de almuerzo de un escolar sea equilibrado por lo que se debe:

Llenar  $\frac{1}{2}$  del plato con frutas y verduras.

$\frac{1}{4}$  del plato con proteínas.

$\frac{1}{4}$  del plato con carbohidratos.

Las porciones deben ajustarse según el nivel de actividad física y las necesidades de saciedad del escolar.



## PROTEÍNAS RECOMENDADAS FUENTES DE PROTEÍNAS

**Carne y Pescado:** Opciones como pollo, pavo, carne magra, pescado (como salmón o atún) o huevos.

**Alternativas Vegetales:** Legumbres (lentejas, garbanzos) o tofu para quienes prefieren opciones vegetarianas.

## CARBOHIDRATOS RECOMENDADOS

### FUENTES DE CARBOHIDRATOS

**Cereales Integrales:** Pan integral, arroz integral, quínoa, o pasta integral. Estos proporcionan energía sostenida.

**Tubérculos:** Papas, camote o yuca, que pueden ser incluidas como una buena fuente de carbohidratos.

### FRUTAS Y VERDURAS

**Verduras:** Al menos una porción de verduras crudas o cocidas. Se recomienda incluir una variedad de colores para asegurarse de obtener diferentes nutrientes.

**Frutas:** Al menos una porción de frutas frescas, que aportan vitaminas, minerales y fibra.

## GRASAS Y ACEITES FUENTE RECOMENDADAS

**Oleaginosas:** Frutos secos (almendras, nueces) o semillas (chía, linaza) en porciones controladas, que aportan grasas saludables importantes para el desarrollo cognitivo.

**Aceites Saludables:** Uso de aceite de oliva o palta en las ensaladas o platos cocinados.

## CONSEJOS

**Alimentos Frescos y Variados:** Incluye ensaladas, sándwiches o wraps con verduras, legumbres y proteínas magras.

**Evitar Alimentos No Saludables:** Evita alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.

**Porciones Adecuadas:** Ajusta las porciones según las necesidades y señales de saciedad del escolar, sin forzarlos a comer.

**Fomentar la Hidratación:** Siempre ofrece agua y evita las bebidas azucaradas.

**Involucrar a los escolares:** Permitir que participen en la elección y preparación de su comida aumenta su interés por comer saludablemente.

**Variación y Color:** Añadir diferentes colores y texturas hace la comida más atractiva y nutritiva.