

# Listado de compra de colaciones



Lista de compras saludables y prácticas que los padres y/o tutores pueden utilizar para armar colaciones para los escolares. Estas opciones están pensadas para fomentar una alimentación balanceada y apoyar el bienestar de los niños a lo largo de su jornada escolar.

PRESCOLARES Transición	ESCOLARES 1ro a 4to Básico	ESCOLARES MAYORES 5to a 4to Medio
<input type="checkbox"/> Manzana	Incluyendo los alimentos de la lista anterior	Incluyendo los alimentos de la lista anterior
<input type="checkbox"/> Plátano	<input type="checkbox"/> Hallulla blanca o integral	<input type="checkbox"/> Galletas sin azúcar
<input type="checkbox"/> Frutos rojos (Frambuesas, Frutillas, Moras, Arándanos)	<input type="checkbox"/> Marraqueta blanca o integral	<input type="checkbox"/> Galletas de arroz sin azúcar
<input type="checkbox"/> Kiwi	<input type="checkbox"/> Pan pita blanco o integral	<input type="checkbox"/> Galletas integrales sin azúcar
<input type="checkbox"/> Durazno	<input type="checkbox"/> Pan de molde blanco o integral	<input type="checkbox"/> Galletas de avena sin azúcar
<input type="checkbox"/> Uvas	<input type="checkbox"/> Palta	<input type="checkbox"/> Barras de cereal sin azúcar
<input type="checkbox"/> Frutas tropicales (Mango, Maracuyá, Guayaba)	<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Cereales de desayuno sin azúcar
<input type="checkbox"/> Pera	<input type="checkbox"/> Lechuga	<input type="checkbox"/> Granola sin azúcar
<input type="checkbox"/> Naranja y mandarinas	<input type="checkbox"/> Pepino	<input type="checkbox"/> Postres sin azúcar
<input type="checkbox"/> Frutas de la estación	<input type="checkbox"/> Aceitunas	<input type="checkbox"/> Muffin sin azúcar
<input type="checkbox"/> Puré de fruta sin azúcar	<input type="checkbox"/> Pimentón	<input type="checkbox"/> Queque sin azúcar
<input type="checkbox"/> Puré de verduras y frutas sin azúcar	<input type="checkbox"/> Rúcula	
<input type="checkbox"/> Puré de verduras sin azúcar	<input type="checkbox"/> Huevos	
<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Jamón bajo en grasa	
<input type="checkbox"/> Zanahoria	<input type="checkbox"/> Queso, queso fresco	
<input type="checkbox"/> Nueces naturales	<input type="checkbox"/> Pollo, carnes magras	
<input type="checkbox"/> Almendras naturales	<input type="checkbox"/> Atún y pescados	
<input type="checkbox"/> Maní tostado	<input type="checkbox"/> Yogurt con sabor sin azúcar	
<input type="checkbox"/> Mantequilla de maní natural	<input type="checkbox"/> Leche con sabor sin azúcar	
<input type="checkbox"/> Mix frutos secos sin sal	<input type="checkbox"/> Leche cultivada sin azúcar	
<input type="checkbox"/> Castañas y pistachos naturales	<input type="checkbox"/> Flan sin azúcar	
<input type="checkbox"/> Leche blanca en cajita	<input type="checkbox"/> Jalea sin azúcar	
<input type="checkbox"/> Yogurt Natural	<input type="checkbox"/> Bebida láctea sin azúcar	

