

ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2026

COLACIONES SALUDABLES	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Galletas o queques integrales caseros	Galletas industrializadas con etiquetas negras
Agua o leche descremada natural	Gaseosas con o sin cafeína, con o sin azúcar
Frutas	Frituras y golosinas
Frutos secos (un puñado)	Maní con sal
Yogurt batido light natural o sabor vainilla	Postres de leche
Sándwich de pan integral con quesillo, palta, jamón de pavo	Sándwich de pan blanco con embutidos, cecinas, queso amarillo, jamón.

Colaciones saludables: Ideas para una semana					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Alternativa 1	Pan de molde integral con quesillo, pavo y tomate	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 fruta pequeña + una leche descremada natural	1/2 taza chica de frutas mezcladas	Pan integral con palta, huevo, queso fresco o lechuga
Alternativa 2	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 yogurt bajo en calorías + unas frutas picadas	1 yogurt más ½ puñado de frutos secos	1 huevo duro más medio puñado de maní sin sal.	1 pote de ½ fruta picada más ½ yogurt