

ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2026

El objetivo de este protocolo es promover hábitos de de alimentación saludable entre los estudiantes, favoreciendo el bienestar físico, emocional y cognitivo, en un ambiente coherente con los principios educativos del establecimiento.

1. Principios generales:

- Fomentar el consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados.
- Promover la hidratación mediante el consumo de agua.
- Educar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
- Respetar las necesidades alimentarias especiales acreditadas por profesionales de la salud.
- Favorecer la autonomía de los estudiantes en el manejo responsable de sus alimentos.

2. Alimentos recomendados:

Las colaciones y alimentos consumidos en el establecimiento deberán privilegiar:

- Fruta fresca
- Verduras en porciones individuales
- Lácteos bajos en azúcar
- Frutos secos (según edad y normas de seguridad)
- Pan integral o sandwiches saludables
- Huevos cocidos
- Agua como bebida principal
- Queques y galletas caseros

3. Alimentos prohibidos:

Se desincentiva el ingreso y consumo de:

- Productos altos en azúcar, sodio y grasas saturadas
- Comida rápida
- Bebidas gaseosas y energéticas
- Alimentos con sello de advertencia

4. Responsabilidades de la familia:

- Enviar colaciones saludables
- Evitar alimentos prohibidos por el establecimiento
- Informar alergias o restricciones alimentarias
- Promover hábitos saludables mediante el ejemplo y la educación diaria