



Estimados padres y apoderados,

Esperando se encuentre bien. En nuestro compromiso continuo de promover un estilo de vida saludable entre nuestros estudiantes, nos gustaría compartir con ustedes información importante sobre las colaciones saludables que pueden enviar con sus hijos a la escuela.

Es fundamental que nuestros niños reciban una alimentación balanceada que les brinde la energía necesaria para afrontar sus actividades diarias y mantener un óptimo rendimiento académico. Las colaciones saludables son una excelente forma de asegurar que estén consumiendo nutrientes esenciales sin excederse en grasas saturadas, azúcares añadidos o alimentos procesados.

A continuación, les proporcionamos un listado de posibles colaciones que pueden considerar enviar con sus hijos:

1. Frutas frescas: manzanas, plátanos, naranjas, peras, uvas, fresas, etc.
2. Vegetales cortados en bastones, trozos o ensaladas: zanahorias, pepinos, tomates, lechuga, etc.
3. Huevos duros, rollitos de jamón, trocitos de queso.
4. Frutos secos naturales o tostados.
5. Yogurt, jaleas, postres de leche, etc
6. Pan con agregado, al gusto de su hijo o hija
7. Galletas sin sellos, cabritas, queque, etc
8. Barritas de cereales integrales y bajas en azúcares.
9. Pasas, arándanos secos u otras frutas deshidratadas sin azúcar añadida.
10. Agua, leche o jugos naturales sin azúcares añadidos como alternativa saludable a las bebidas azucaradas.

Les recordamos que es importante evitar enviar colaciones con alto contenido de azúcares refinados, grasas saturadas, sal y aditivos artificiales. Además, es fundamental fomentar el consumo de agua como la principal opción de hidratación.

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo en esta iniciativa para promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes.

¡Juntos podemos contribuir al bienestar y desarrollo integral de nuestros niños!

Atentamente,

Dirección