

# Minuta Alimentación saludable

Kínder a 8° Básico  
Colegio Alcántara  
La Florida

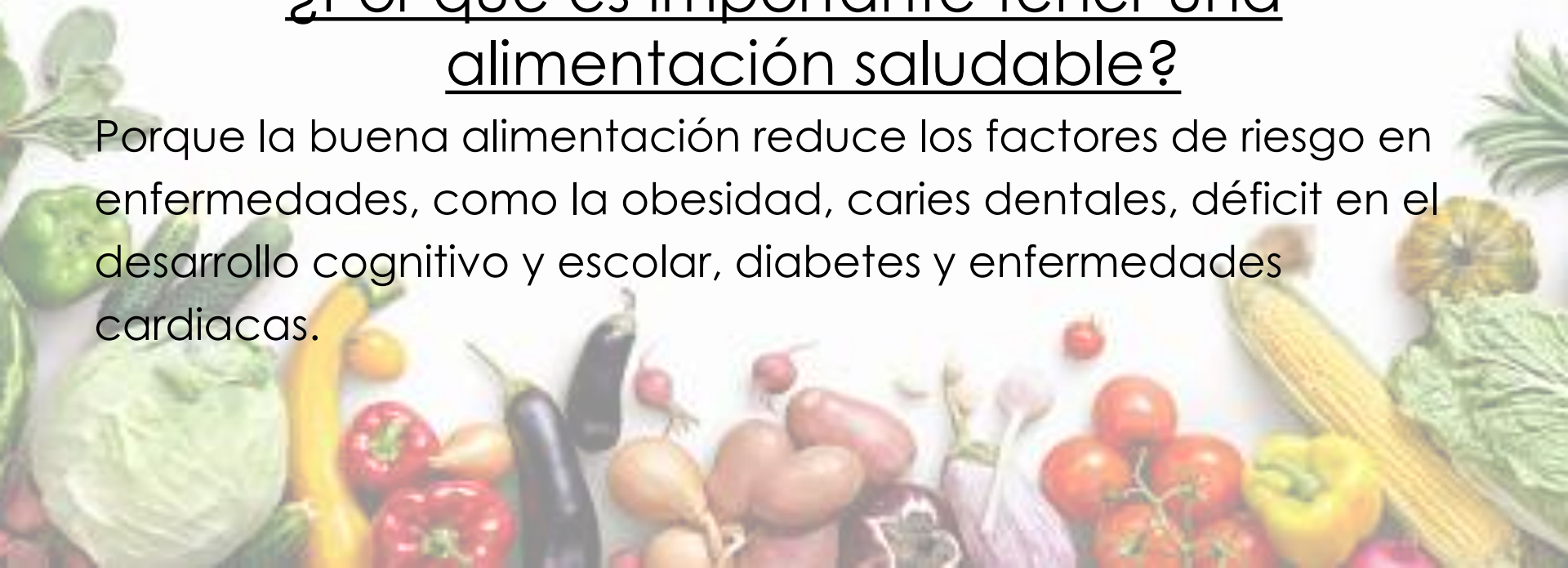


# ¿Qué es una alimentación saludable?

- La alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios para el desarrollo de nuestro organismo.

## ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?

Porque la buena alimentación reduce los factores de riesgo en enfermedades, como la obesidad, caries dentales, déficit en el desarrollo cognitivo y escolar, diabetes y enfermedades cardiacas.



# Menú Semanal

## Semana 1



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Semillas/granola/cereales + Yogur + ½ Fruta	½ Pan con tomate o mermelada + jugo de naranja u otro + Leche	Batido de frutas y frutos secos + jugo de naranja.	1 Pan integral con queso blanco o amarillo + ½ vaso de leche descremada + jugo de manzana/naranja.	Huevo revuelto + ½ pan + ½ vaso de leche o jugo de naranja o manzana.
Media Mañana	Snake de apio-zanahoria o ½ huevo duro	½ Fruta + 5 almendras/nueces	Frutos secos ½ pocillo	Snake de apio-zanahoria	½ pocillo de jalea
Almuerzo	Guiso de zapallo italiano o guiso de verduras acompañado de papas horneadas o cocidas + ensalada verde	Carne/pescado acompañado de ¾ de arroz + ensalada verde.	Guiso de lentejas + ensalada roja con cebolla picada.	Carne o pescado acompañado de puré de papas + ensalada roja.	Sopa de verduras/pollo/carne o guiso de porotos o garbanzos + ensalada verde o roja.
Colación	½ Fruta o frutos secos: almendras, maní, coco, maravillas, entre otros.	½ Pocillo de Jalea, o helado natural a base de yogurt natural con frutas.	½ plátano/naranja o manzana.	½ pocillo de frutos secos	1 helado de yogurt natural o frutas o ½ fruta a elección
Cena	Crema de verduras + ensaladas verdes y rojas.	Huevo revuelto/ con tomate u omelett + ensalada verde	Fajitas de pollo y verduras.	Crema de Lentejas acompañado de ensaladas rojas.	Fritos de atún o tortilla de verduras acompañados con ensaladas verdes y rojas.



## Semana 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	½ Pan integral con queso fresco y lecha + te o leche+ jugo de manzana.	¾ de granola en un pocillo + yogurt + jugo de naranja y leche.	Huevo revuelto + ½ pan + ½ vaso de leche semi descremada o jugo de naranja o manzana.	Batido de frutas o leche con plátano + 5 almendras o nueces.	Mix de frutas frescas (tutifrutí) + semillas de maravilla, chía o linaza + ½ vaso de leche semi descremada+ jugo o vaso de agua.
Media Mañana	Frutos secos ½ pocillo	½ pocillo de jalea	Snake de apio y zanahoria	Compota de frutas	Frutos secos ½ pocillo
Almuerzo	Guiso de garbanzos- porotos o lentejas + ensaladas rojas.	Pollo/pescado+ cuscús con verduras salteadas+ ensaladas verdes	Sopa de verduras/pollo o carne + ensaladas verde y roja.	Fritos de atún o tortilla de verduras + ¾ de arroz+ ensalada verde.	Carne a la cacerola con verduras + puré de papas + ensalada roja.
Colación	Helado natural a base de yogurt con frutas	½ fruta, plátano/naranja/manzana	½ pocillo de jalea	½ pocillo de frutos secos	1 helado de yogurt natural o frutas o ½ fruta a elección
Cena	Fajitas de atún y verduras.	Huevo revuelto/ con tomate u omelett + ensalada verde	Tortilla de verduras + ensaladas verdes.	Granola + yogurt+ ½ fruta a elección.	Salpicón de ensaladas mixtas +proteína.



## Semana 3

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	½ Pan integral con tomate + leche o jugo natural	Huevo revuelto + ½ pan + ½ vaso de leche semi descremada+ jugo naranja o manzana	Mix de frutas frescas (tutifrutí) + semillas de maravilla, chía o linaza + ½ vaso de leche semi descremada+ jugo o vaso de agua.	Granola + yogurt+ ½ fruta a elección. Leche o similar	Batido de frutas o leche con plátano + 5 almendras o nueces.
Media Mañana	½ pocillo de jalea	Frutos secos ½ pocillo	Snake de apio y zanahoria	Compota de frutas	Frutos secos ½ pocillo
Almuerzo	Pescado + arroz o puré de papas + ensalada verde.	Guiso de porotos + ensaladas rojas	Sopa de verduras/pollo o carne + ensaladas verde y roja.	Fritos de atún o tortilla de verduras + ¾ de arroz+ ensalada verde.	Guiso de lentejas + ensaladas frescas.
Colación	Helado natural a base de yogur con frutas	½ fruta, plátano/naranja/manzana	½ pocillo de jalea	½ pocillo de frutos secos	1 helado de yogurt natural o frutas o ½ fruta a elección
Cena	Huevo revuelto/ con tomate u omelett + ensalada verde	Tortilla de verduras + ensaladas verdes.	Cuscús + pollo picado+ palta + lechuga + tomate (salpición)	Crema de verduras + ensaladas verdes.	Granola + yogurt+ ½ fruta a elección.



# Semana 4

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Granola-semillas o cereales integrales + leche semi descremada+ jugo de naranja.	Mix de frutas frescas (tutifrutí) + semillas de maravilla, chía o linaza + ½ vaso de leche semi descremada+ jugo o vaso de agua.	Huevo revuelto + ½ pan + ½ vaso de leche semi descremada+ jugo naranja o manzana	Batido de frutas o leche con plátano + 5 almendras o nueces.	½ pan con queso + ½ vaso de leche o jugo de naranja.
Media Mañana	½ pocillo de jalea	Frutos secos ½ pocillo	Snake de apio y zanahoria	Compota de frutas	Frutos secos ½ pocillo
Almuerzo	Zapallo italiano relleno de carne molida/ soya o cuscús con verdura + ensaladas rojas	Sopa de verduras/pollo o carne + ensaladas verde y roja.	Guiso de lentejas + ensaladas frescas.	Tomate relleno + crema de verduras + ensaladas verdes.	Fritos de atún o tortilla de verduras + ¾ de arroz+ ensalada verde.
Colación	Helado natural a base de yogur con frutas	½ fruta, plátano/naranja/manzana	½ pocillo de jalea	½ pocillo de frutos secos	1 helado de yogur natural o frutas o ½ fruta a elección
Cena	Huevo revuelto/ con tomate u omelett + ensalada verde	Tortilla de verduras + ensaladas verdes.	Cuscús + pollo picado+ palta + lechuga + tomate (salpicón)	Crema de verduras + ensaladas verdes.	Fajitas de atún o pollo con verduras.

# Recuerda ...



- Complementar los estilos de vida saludable con una alimentación equilibrada y actividad física, realiza actividades las cuales no tengas que utilizar pantallas, respeta tus horas de sueño, cuídate, para lograr mantener a tu sistema inmune fuerte y preparado.

