

Protocolo de Alimentación Saludable

Celebraciones / Eventos / Ventas

El objetivo del presente Protocolo es entregar un lineamiento general para las celebraciones, eventos y ventas, considerando el Programa de Alimentación Saludable implementado en el Colegio y las indicaciones del Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de Educación.

I.- Celebraciones, eventos

Las Celebraciones, eventos y/o salidas que involucren consumo de alimentos en el Colegio corresponden a:

- Día del Alumno (a)
- Día del Niño y la Niña
- Día del Profesor (a)
- Terminio de semestre
- Finalización del Año escolar
- Cumpleaños
- Pascua de Resurrección
- Desayuno de despedida a IV° Medio
- Graduación Kinder
- Salidas, especialmente excursiones

II.- Alimentos Saludables

Los alimentos permitidos en el Colegio para las celebraciones, eventos o salidas, corresponden a los recomendados por los Ministerios, antes mencionados:

- Jugos de fruta natural
- Jugos con bajo contenido de azúcar
- Batidos de yogurt con frutas sin azúcar
- Leches con bajo contenido de azúcar
- Fruta natural
- Frutos secos y semillas sin sal y azúcar adicionada.
- Chips de fruta deshidratada
- Yogurt descremado, sin azúcar
- Ensaladas de frutas frescas sin azúcar adicionada
- Huevo duro
- Helado de fruta natural sin azúcar
- Sandwich de pollo, jamón de pavo, quesillo, palmitos, palta, tomate, lechuga, huevo, miel y otras alternativas que no excedan los niveles de azúcar ni de sodio. Tampoco deben estar combinados con mayonesa, ketchup y/o mostaza
- Palitos de verduras (zanahoria, apio y otros)
- Tacos o fajitas rellenos con verduras y pollo cocido
- Granolas y/o avena

III.- Alimentos No Saludables

Alimentos NO permitidos por sus altos contenidos de azúcar, sodio y grasas:

- Completos
- Chaparritas
- Empanadas
- Pizzas o pizzetas
- Queques
- Pasteles
- Sopaipillas
- Dulces / productos de confitería
- Chocolates
- Cascadas de chocolate
- Bebidas gaseosas o jugos azucarados
- Salsas como ketchup, mostaza y mayonesa
- Productos de panadería/bollería (masas dulces o saladas con o sin relleno)
- Cereales azucarados
- Helados
- Papas fritas, doritos, suflé, ramitas.
- Galletas azucaradas y con cremas
- Fruta en conserva

IV. Excepciones

Se hará una excepción en los siguientes casos:

- 1.- **Finalización del Año escolar:** se podrá consumir algún tipo de Torta baja en azúcar y grasas.
- 2.- **Cumpleaños** - se autoriza sólo de Kinder a 4° Básico una vez por semestre. En esta celebración se podrá consumir algún tipo de Torta baja en azúcar y grasas con jugos naturales sin azúcar adicionada.
- 3.- **Fiesta de la Chilenidad** - esta celebración será la única en el año en que se consumirán alimentos típicos de la gastronomía chilena en honor a la festividad nacional.

V.- Salidas, excursiones

Las salidas como excursiones u otra actividad en la que lleven alimentos, deberá regirse por el listado de alimentos saludables.

VI. Venta de alimentos

Los cursos autorizados a realizar ventas internas a los alumnos/as deben regirse por el listado de alimentos saludables, exceptuando todos aquellos que se encuentran en el listado de alimentos no saludables. Ante cualquier duda, consultar a Inspectora General.

VII.- Premios

Cualquier tipo de premio que se otorgue a los alumnos y alumnas no deberá considerar alimentos; si por alguna eventualidad se hiciese, éstos serán los que se encuentran en el listado de alimentos saludables.

VIII.- Kiosco Saludable

- 1.- El Kiosco autorizado para ventas en el Colegio, tiene la obligación y responsabilidad de ofrecer alimentos saludables al alumnado.
- 2.- No está permitido en el Kiosco, autorizado por el Colegio, se expendan alimentos altos en azúcar, sodio y grasas.
- 3.- El Kiosco, deberá publicar un listado de los alimentos que expende a la vista de todos los alumnos y alumnas.

IX.- Responsabilidad del Establecimiento

1.- El Colegio no se responsabiliza por los alimentos que traen los alumnos (as) de su hogar o que compran a la salida de su jornada de clases, pero enfatiza la alimentación saludable con las siguientes acciones:

a. Plan de trabajo de Alimentación Saludable de marzo a diciembre en el área de Ciencias en kínder y en Educación Física de 1° Básico a IV° Medio.

b. Nombramiento de responsables del Plan de Alimentación Saludable: educadora y docentes de Educación Física, quienes promueven y aplican las estrategias para implementar el plan, incluyendo:

- Pauta de colaciones sanas desde kínder a 6° Básico.
- Menú semanal de almuerzo, incluyendo sólo alimentos saludables, desde kínder a 6° Básico.
- Medición de Índice de Masa Corporal en Educación Física desde kínder a IV° Medio.
- Muestra de Alimentación Saludable, preparada por los alumnos y alumnas de Educación Básica y Educación Media.

2.- Implementación de talleres deportivos para promover el ejercicio físico fuera del horario de clases.

3.- Supervisión al interior del Colegio del tipo de alimentos que se vende en el Kiosco.

4.- Supervisión a la Empresa externa de almuerzos respecto al Menú semanal, comprobando que incluya alimentos saludables.

5.- Campaña permanente sobre los beneficios de la alimentación saludable.

Ma. Angélica San Juan López

Directora

La Florida, 2023