

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 involucran consumo de alimentos en el Colegio corresponden a:

- Día del Estudiante
- Día del Niño, Niña
- Día del Profesor, Profesora
- Término de semestre
- Finalización del Año escolar
- Cumpleaños
- Desayuno de despedida a IV° Medio
- Graduación Kinder
- Salidas, especialmente excursiones

1. 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

2. 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

II. 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 kínder 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.

III.- Salidas, excursiones

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

IV. Consumo de Agua

1.- El consumo de agua es vital para la salud del organismo. Por tanto, los estudiantes deben traer su botella de agua para consumo personal durante el día.

2.- La botella no puede ser de vidrio, se sugiere plástico o metal.

3.- Se permite a los alumnos y alumnas tener su botella de agua en las clases.

4.- Cualquier situación que implique el uso del agua para otros fines en la sala de clases, se aplicará el Reglamento de Convivencia Escolar en lo que corresponda.

V. Venta de alimentos

Los cursos autorizados a realizar ventas internas a los alumnos/as deben registrarse por el listado de alimentos saludables, exceptuando todos aquellos que se encuentran en el listado de alimentos no saludables. Ante cualquier duda, consultar a los encargados del Programa de Alimentación Saludable, Departamento de Educación Física.

VI.- Premios

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

VII.- 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 (as).

VIII.- 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:
 - a. Pauta de colaciones sanas desde kínder a 6° Básico.
 - b. Menú semanal de almuerzo, incluyendo sólo alimentos saludables, desde kínder a 6° Básico.
 - c. Medición de Índice de Masa Corporal en Educación Física desde kínder a IV° Medio.
 - d. Talleres deportivos, fuera de horario, en el establecimiento.
 - e. Supervisión del tipo de alimentos que se vende en el Kiosco, al interior del Colegio.
 - f. Solicitar a Empresa externa de Almuerzos, un Menú semanal que incluya alimentos saludables.
 - g. Campaña permanente sobre los beneficios de la alimentación saludable.
 - h. Muestra de Alimentación Saludable durante el año escolar preparada por los alumnos y alumnas.
 - i. Aplicación Programa de Alimentación Saludable desde kínder a IV° Medio durante todo el año. Encargados departamento de Educación Física y Educadora de Párvulos en Pre-básica.

Ma. Angélica San Juan López

Directora

La Florida, 08 de mayo, 2024