



# PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Dirección

---

## PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### **I. Los alimentos SALUDABLES y AUTORIZADOS para ser comercializados en el colegio son:**

- Jugos de fruta natural.
- Jugos con bajo contenido de azúcar.
- Néctar, jugos y refrescos sin azúcar.
- Batidos de yogurt con frutas sin azúcar.
- Leches descremadas.
- 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, queso, 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.

### **II. Alimentos No Saludables y NO PERMITIDOS por sus altos contenidos de azúcar, sodio y grasas:**

- Completos.
- Chaparritas.
- Empanadas.
- Hamburguesas.
- 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.

**III. VENTA DE ALIMENTOS:** Los alumnos **no están autorizados** a realizar ventas al interior del colegio, por lo que queda absolutamente prohibido este tipo de comercialización. En caso de ser

sorprendidos en este ilícito los productos serán decomisados y devueltos al apoderado, quien deberá asistir al próximo día al establecimiento a retirarlos.

No se permite ningún tipo de venta al interior del establecimiento que no se ajuste a las normas de comida saludable. Esto incluye los talleres de los días sábados.

La **venta de terceros hacia el interior** del colegio durante la jornada escolar, está absolutamente prohibida.

**IV. PREMIOS:** Cualquier tipo de premio que se otorgue a los alumnos, no deberá considerar alimentos. Si por alguna eventualidad se hiciese, éstos serán los que se encuentran en el listado de alimentos saludables.

**V. ENTREGA DE ALMUERZOS:** Empresas externas o personas que preparan, comercializan o entregan alimentos en el establecimiento para consumo de los alumnos, deberán cumplir igualmente con las disposiciones de la ley de alimentación saludable y el reglamento sanitario de alimentos.

**VI. KIOSCO SALUDABLE:** El Kiosco autorizado para ventas en el colegio, tiene la obligación y responsabilidad de ofrecer alimentos saludables.

**VII. COLACIONES:** Se recomienda que las colaciones que los apoderados envíen a sus hijos se ajusten a las disposiciones legales y reglamentarias, en tanto que el espíritu de la ley es propender a la alimentación sana de nuestros alumnos y vuestros hijos.

**VIII. CONVIVENCIAS:** Se recomienda que los alimentos se ciñan a las normas de comida saludable.

**EXCEPCIONES:** Sólo se hará una excepción en los siguientes casos:

- Fiesta de la Chilenidad (Septiembre), en donde se podrán consumir los alimentos típicos de la gastronomía chilena.

**LA DIRECCIÓN**