



COLEGIO  
GABRIELA MISTRAL

# Minuta de Colación, 2020

Con el propósito de orientar en una sana alimentación, les entregamos a ustedes, las siguientes minutas, que buscan ayudar en el fortalecimiento de los hábitos alimenticios y de vida saludable.

¡Los invitamos a hacerlas parte de sus vidas!

Atentamente,  
Departamento de Educación Física.

## SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Medio sándwich con jamón de pavo, tomate y lechuga	Una barra de cereal	Un paquete pequeño de galletas integrales	Una fruta	Media Taza de frutos secos
Un jugo bajo en azúcar	Un yogurt bajo en azúcar	Un jugo bajo en azúcar	Un yogurt bajo en azúcar	Un jugo bajo en azúcar

## SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Una fruta de estación	Un paquete pequeño de cereales	Una barra de cereal	Medio sándwich de queso fresco con tomate	Dos huevos duros o bastones de verduras
Una caja de leche	Un jugo bajo en azúcar	Un yogurt bajo en azúcar	Una jalea baja en azúcar	Un yogurt bajo en azúcar

## SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Una fruta de estación	Dos huevos duros o bastones de verduras	Un puñado de frutos secos	Una cajita de leche baja en calorías	Media taza de frutas picadas
Media marraqueta con tomate y lechuga	Un yogurt bajo en azúcar	Media taza de fruta picada con yogurt	Un yogurt más media taza de cereales	Pan de molde con palta, lechuga o queso fresco

## SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Barra de cereal	Una porción de Natur	Un huevo duro	Una porción de galletas integrales	Medio sándwich con tomate y lechuga
Flan	Yogurt bajo en calorías	Una fruta con yogurt bajo en calorías	Una caja de leche baja en calorías	Un jugo bajo en azúcar

## ¡Recuerda!

Las porciones pueden ser un amigo importantísimo si se quiere llevar a cabo una alimentación sana; ellas favorecen tener una mayor diversidad en las comidas, así como asegurar el consumo de cada alimento en la cantidad apropiada.

Si no sabemos cuáles son las porciones convenientes, podemos caer en el bajo consumo y/o sobreconsumo de algunos nutrientes, escenario que puede generar cambios en nuestro peso, estado nutricional e incluso favorecer el desarrollo de condiciones como la diabetes, la hipertensión u otras.

