



# COLACIONES SALUDABLES

## SUGERENCIAS

| LUNES                                                                                              | MARTES                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                          | JUEVES                                                                                                    | VIERNES                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Fruta</b>  | <br><b>Verdura</b> | <br><b>Fruta</b>  | <br><b>Frutos secos</b> | <br><b>Fruta</b>    |
| +                                                                                                  | +                                                                                                   | +                                                                                                  | +                                                                                                         | +                                                                                                      |
| <br><b>Huevo</b> | <br><b>Lácteo</b> | <br><b>Huevo</b> | <br><b>Lácteo</b>      | <br><b>Verdura</b> |
| +                                                                                                  | +                                                                                                   | +                                                                                                  | +                                                                                                         | +                                                                                                      |
| <br><b>Agua</b> | <br><b>Agua</b>  | <br><b>Agua</b> | <br><b>Agua</b>       | <br><b>Agua</b>   |



## COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.  
 Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.  
 Acompaña siempre la colación con agua.

|               |                                                                                                        |                                                             |                                                                                         |                                                                         |                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ALTERNATIVA 1 | <b>LUNES</b><br>1 fruta pequeña                                                                        | <b>MARTES</b><br>1 yogurt bajo en calorías                  | <b>MIÉRCOLES</b><br>1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales | <b>JUEVES</b><br>1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías | <b>VIERNES</b><br>1/2 taza chica de frutas mezcladas |
|               | 4/2 marraqueta o 4/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga | Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras) | 1 pote de 4/2 fruta picada más 4/2 yogurt                                               | 1 yogurt más 4/2 puñado de frutos secos                                 | Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga   |

