



19.01.2024

Estimados Padres de Familia de K1 y K2:

Para mantener la salud integral de sus hijos/as, fomentar un desarrollo óptimo y un estado de motivación, atención y concentración necesario para el proceso de enseñanza-aprendizaje, es muy importante enseñarles a los/as niños/as hábitos para una alimentación **balanceada**.

Alimentación balanceada significa comer **cada día alimentos de todos los grupos alimenticios** en proporciones adecuadas. Para enseñarles a los/as niños/as a **identificar** qué alimento corresponden a qué grupo alimenticio y desarrollar el sentido del gusto, hemos incluido la alimentación como tema de trabajo transversal y continuo. Por eso **identificamos** cada día en la merienda de su hijo/a los alimentos del grupo alimenticio **perteneciente al día**. Para la merienda diaria deben enviar también alimentos de los otros grupos alimenticios.

Aquí algunos ejemplos:

1. Lunes: cereales (ejemplos: hojuelas o galletas de maíz, avena, trigo, quinua, amaranto, chí, no azucaradas ni de chocolate, pan integral, empanadas integrales al horno, tortilla con o sin relleno ...)
2. Martes: verduras crudas y/o cocidas (palitos de apio, palitos de zanahoria, brócoli, tomates, pimentón...)
3. Miércoles: frutas (con cáscara por la vitamina o peladas, en el caso que los niños no coman la cáscara)....
4. Jueves: productos lácteos (o de soja) ej.: arroz con leche, queso, yogurt
5. Viernes: proteína vegetal o proteína animal: huevos, pedacitos de carne (no crudo), fiambre, ceviche, pollo o hamburguesa al horno (también hay hamburguesas de soja, o de lenteja), tortilla de huevo con espinaca u otras verduras, productos de soja (tofu), porotos, garbanzo, nueces, frutos secos, ...

Bebida: agua (jugos de fruto en caja tienen demasiado azúcar, saborizantes y colorantes).

