

Kiosco saludable Alimentos permitidos

Debido al incremento de la obesidad y sobrepeso en la población chilena, ha surgido la necesidad de fomentar e instaurar medidas saludables para orientar, educar y entregar una alimentación balanceada en especial a nuestros hijos.

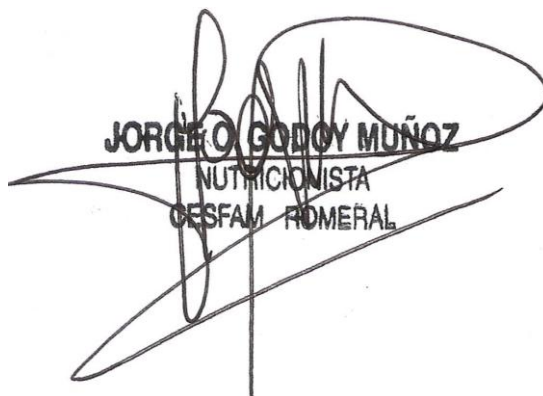
Es por ello que nuestro colegio ha implementado con éxito el concepto de “Kioscos Saludables” que consiste en crear hábitos saludables a través de la orientación, no la prohibición, por lo que no se considera apropiado excluir todo tipo de golosinas, ya que, puede crear hábitos compulsivos en los escolares, una vez terminada la jornada diaria.

Algunas ideas de alimentos saludables que actualmente se encuentran en nuestro kiosco son:

- Café descafeinado
- Te con sabores (canela, manzana, naranja)
- Hierbas surtidas (manzanilla, menta, boldo)
- Ecco o coronado
- Todo tipo de productos lácteos de larga vida en envases individuales: leche larga vida sola, con o sin azúcar, yogurt larga vida con edulcorante artificial, yogurt con o sin azúcar.
- Néctares y jugos de fruta, larga vida en envase individual con azúcar o edulcorante.
- Aguas minerales con gas o sin gas(cachantún mas con sabores, woman)
- Galletas integrales
- Galletas agua y soda, galletas soda light, crackelet, galletas de salvado light.
- Galletas y queques dulces en envases individuales sin relleno ni recubiertos.
- Queques con fruta, verduras o frutos secos
- Cereales laminados e inflados en envases individuales. Cereal bar (cereales bajos en azúcar y calorías)
- Frutos secos: orejones, ciruelas, higos, pasas, damascos, etc.

- Semillas: almendras, maní, nueces, avellanas (no salados). Fruta natural y verdura entera, previamente lavada con agua potable. Ensalada de fruta y ensalada de vegetales. Macedonia sin azúcar, con jugo de frutas.
- Sándwich bajos en calorías
- Huevos duros refrigerados
- Jaleas
- Helado de Paleta o en vasito, proveniente de fábricas autorizadas y siempre que cuente con un equipo de congelación exclusivo (con registro de temperatura) para la conservación de los mismos
- Sándwich en pan de molde integral o marraqueta (jamón de pavo, pollo desmenuzado, jamón de pollo, atún, jamón, huevo, queso bajo en grasa, palta, tomate, porotos verdes, lechuga, mermelada, dulce de membrillo)
- Jugos naturales y leches con fruta con azúcar o edulcorante, preparados en la misma cafetería.

Hagamos que nuestro hijos se alimenten sanamente, siguiendo estos simples consejos que nos ayudarán a que practiquen un correcto consumo de alimentos.



JORGE O. GODOY MUÑOZ
NUTRICIONISTA
CESFAM ROMERAL