



1 | Guía de alimentación diaria para el escolar

Alimentos	Cantidad sugerida para el día
Lácteos	3 tazas de leche y 1 yogur o queso
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/semana ó 1 taza de leguminosas
Verduras	2 platos crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pastas o papas cocidas	1 a 2 platos
Pan (100 grs.)	1 a 2 unidades
Aceites y otras grasas	Poca cantidad
Azúcar	Máximo 6 a 8 cucharaditas

2 | ¿Qué llevar de colación al colegio?

Día de la semana	Tipo y cantidad sugerida
Lunes	Un yogur más una fruta
Martes	Un jugo natural más un sandwich de jamón de pavo o palta
Miércoles	Una porción de leche descremada más un cereal con bajo contenido de azúcar
Jueves	Un yogur y una porción de frutos secos
Viernes	Una barra de cereal integral más una fruta

3 | Algunos consejos saludables para el escolar y su familia

- Comer más ensaladas y frutas.
- Aumentar el consumo de lácteos bajos en grasas.
- Comer pescado al menos dos veces por semana.
- Comer pollo o pavo sin piel.
- Reemplazar la carne por un plato de legumbres.
- Evitar las frituras, preferir preparaciones al horno, al vapor o a la plancha.
- Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas: mantequilla, margarina, cremas y mayonesa.
- Comer menos alimentos ricos en azúcar: bebidas de fantasía, galletas, pasteles, tortas, helados con crema, caramelos, etc.
- Comer menos sal y alimentos salados.
- Tomar seis a ocho vasos de agua al día.

Fuente:

Guía de alimentación. INTA. U. de Chile