



Protocolo De Alimentación Saludable



EDUCAR Y TRASCENDER

EDUCAR Y TRASCENDER



Colegio Saint Michael

Reñaca alto, Viña del mar

2024

PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

I. DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La **alimentación saludable** es un conjunto de **hábitos alimenticios** que **promueven** el **bienestar físico y mental**, garantizando la **ingesta adecuada** de todos los **nutrientes esenciales**. Incluye el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, alimentos ricos en fibras y agua, y **limita el consumo de alimentos procesados**, ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y otros componentes **perjudiciales para la salud en exceso**.

II. JUSTIFICACIÓN DEL PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La implementación de este protocolo se fundamenta en la **Ley N° 20.606**, conocida como "Ley del Etiquetado de Alimentos", específicamente en sus **Artículos 4° y 6°**:

2.1. Artículo 4°:
"Los establecimientos de **educación parvularia, básica y media** del país deberán incluir, en todos sus niveles y modalidades de enseñanza, actividades didácticas y físicas que contribuyan a desarrollar **hábitos de una alimentación saludable** y adviertan sobre los efectos nocivos de una dieta excesiva en grasas, grasas saturadas, azúcares, sodio y otros nutrientes cuyo consumo en determinadas cantidades o volúmenes pueden representar un riesgo para la salud."

2.2. Artículo 6°:
"Los alimentos a que se refiere el artículo anterior **no se podrán expender, comercializar, promocionar y publicitar** dentro de **establecimientos de educación parvularia, básica y media**."

En consecuencia, es prioritario que el colegio fomente prácticas alimenticias saludables y regule la fiscalización los alimentos presentes en sus instalaciones, contribuyendo a prevenir problemas de salud como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

III. ACCIONES Y REGULACIONES

3.1. Regulación de los alimentos en el establecimiento

- **Prohibir** la venta, comercialización y publicitación de alimentos altos en grasas, azúcares y sodio dentro del colegio.
- **Supervisar** que los almuerzos y colaciones enviados por las familias cumplan con las recomendaciones de alimentación saludable.
- **Entregar** una minuta recomendada basada en alimentación saludable.

3.2. Minutas de alimentos saludables:

MINUTA DIARIA

Día:	Opción 1:	Opción 2:	Opción 3:
Lunes (Día de frutas + lácteos)	-Fruta de la estación entera o picada. -Yogurt o Leche en caja. - Agua embotellada	-Fruta cocida o compota -Yogurt o leche en caja. - Agua embotellada	-Jalea con fruta -Yogurt o leche en caja. -Agua embotellada
Martes (Día de sándwich)	-Sándwich de jamón -Jugo en caja. -Jalea. -Agua embotellada.	-Sándwich a elección. -Jugo en caja -Jalea. -Agua embotellada.	-Sándwich de huevo revuelto -Jugo en caja. -Jalea. -Agua embotellada.
Miércoles (Día de cereales)	-Huevo duro -Fruta de la estación -Agua embotellada	-Galletas saludables (sin crema). -Fruta de la estación -Agua embotellada	-Barrita de cereal -Puñado de frutos secos a elección. --Agua embotellada
Jueves (Día de verduras)	-Mini ensalada: Palta + tomate o lechuga + zanahoria. -Jugo en caja. --Agua embotellada	-Palitos de verduras tales como zanahoria, apio, pepino, etc. -Leche en caja. --Agua embotellada	-Mini ensalada: Lechuga + apio o tomate + palta. -Jugo en caja o leche en caja. --Agua embotellada
Viernes (Día de cereales + lácteos).	-½ taza de cereales + yogurt o leche en caja. -Agua embotellada	-Galletas saladas o dulces (sin crema). -Yogurt o leche en caja. -Agua embotellada	-1 barra de cereal - Yogurt o leche en caja. -Agua embotellada

* **IMPORTANTE:** Se sugiere incorporar el consumo de agua de forma diaria.

SE PROHÍBE EL USO DE ENVASES DE VIDRIO, YA SEA PARA TRANSPORTAR AGUA O ALIMENTOS.

Listado de Alimentos Prohibidos:

- Bebidas azucaradas, Gaseosas, Bebidas energéticas.
- Dulces y chocolates procesados. (Caramelos con y sin palito, gomitas azucaradas, ácidas, chicles, etc.)
- Papas fritas envasadas y snacks similares. (sufilé, Takis, Doritos, Ramitas, etc.)
- Productos de bollería industrial como donuts, pasteles, Tortazos, etc.)

- Alimentos con etiquetado alto en sodio, grasas saturadas o azúcares. (3 sellos)
- Alimentos fritos. (Sopaipillas, empanadas (pastelitos), arepas, etc.)
- Aderezos. (Mayonesa, mostaza, ketchup, etc)

En caso de que un estudiante **sea sorprendido portando alimentos no permitidos**, estos serán **confiscados por el personal de inspectoría**, entregados al final de la jornada escolar y se informará al apoderado vía agenda y/o WhatsApp institucional del incumplimiento del Protocolo.

3.3. Sobre Alergias o Intolerancias Alimentarias:

- Los alimentos consumidos por el estudiante deben adaptarse según las necesidades individuales considerando alergias o intolerancias alimentarias. Los apoderados deben informar y proporcionar un certificado médico que detalle las restricciones específicas, en caso de tenerlas.

3.4. Convivencias y excepciones

- Las convivencias se deben ajustar a las disposiciones legales y reglamentarias de comida saludable.
- Se hará excepción en los siguientes casos: Ferias costumbristas, fiesta de la chilenidad y/o Actividades o convivencias autorizadas previamente por el Equipo Directivo.
- Cualquier tipo de premio que se otorgue a los y las estudiantes, no deberá considerar alimentos. Si por alguna eventualidad se hiciese, éstos serán los que se encuentran en el listado de alimentos saludables.

Consideraciones Finales La adopción de este protocolo representa un compromiso con la salud integral de la comunidad escolar, contribuyendo a la formación de ciudadanos responsables y conscientes de la importancia de una vida saludable.

