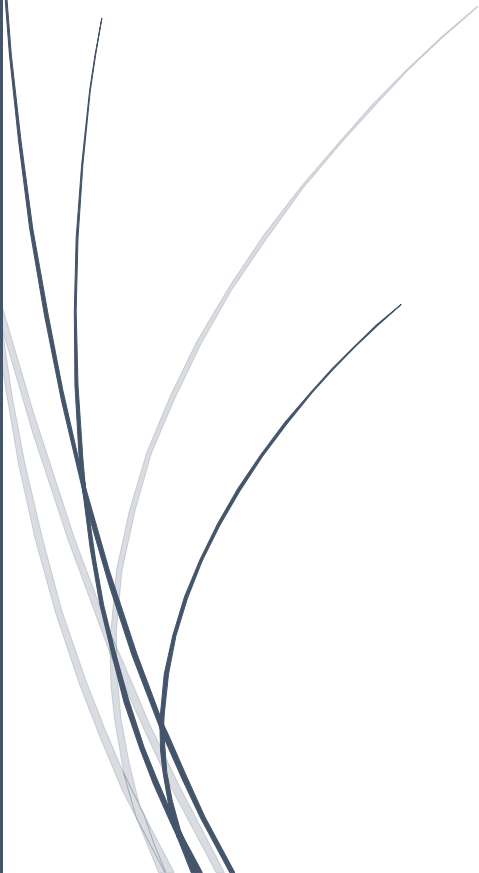


A dark blue vertical bar on the left side of the page. A blue arrow points to the right from the bar, containing the year 2025.

2025

Protocolo de Alimentación Saludable

Escuela de Lenguaje Didáskalos

Several thin, curved lines in dark blue and light grey originate from the bottom left corner and sweep upwards and to the right, creating a sense of movement and design.

Presentación

El presente protocolo de alimentación y colación saludable de la Escuela de Lenguaje Didáskalos busca atender las necesidades y cambios socioculturales que presenta nuestra sociedad, más específicamente nuestra comunidad educativa.

Hoy en día la evidencia señala que el sedentarismo, la falta de movimiento y la alimentación poco saludable, son considerados factores de riesgo para la salud y el bienestar, lo que implica desfavorecer aprendizajes. Además de un pleno consenso sobre la importancia de los primeros años de vida en un individuo. De ahí la relevancia de nuestra escuela de Lenguaje como formadores en educación inicial para el desarrollo humano, social y cultural.

Nuestros niños y niñas son "Sujetos de Derecho y protagonistas centrales del trabajo educativo". Uno de esos derechos es a "Recibir una alimentación sana, adecuada y de calidad".

La alimentación en los primeros mil días de vida constituye uno de los principales determinantes del crecimiento, y desarrollo de los niños y niñas, es por ello que la Escuela de lenguaje Didáskalos junto a esta comunidad educativa, ha determinado modificar la minuta de colaciones, incorporando sólo alimentos saludables.

Entendiendo que una alimentación saludable, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO), significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana (proteína, hidratos de carbono, lípidos, minerales y vitaminas)

Así mismo, se promoverá la alimentación saludable en las distintas unidades educativas, en permanente colaboración con las familias, aspecto fundamental para contribuir a la formación de hábitos alimentarios saludables en los niños y las niñas.

El presente protocolo de la Escuela de Lenguaje Didáskalos, propone incorporar los nutrientes antes mencionados, distribuidos de manera equilibrada en los cinco días de la semana en que nuestros niños y niñas asisten a la escuela.

La pauta o minuta de alimentación entrega 3 a 4 sugerencias por día, con el objetivo de que la familia tenga la oportunidad de elegir y ofrecer una variedad al alumno o alumna.

 COLACIONES SUGERIDAS PARA CADA DÍA DE LA SEMANA				
LUNES (Frutas)	MARTES (Sandwich o Cereal Saludable)	MIÉRCOLES (Lácteos o Huevo)	JUEVES (Verduras)	VIERNES (Combinaciones saludables)
				
Fruta de la estación entera o picada.	Sandwich saludable; tomate, lechuga, huevo o queso.	1 caja individual de leche descremada.	Mini ensalada.	1/2 taza de cereales bajos en azúcar más un yogurt saludable.
Jugo de fruta natural.	Galleta saladas o dulces sin relleno de crema o chips.	Yogurt sin azúcar.	Palitos de verdura; zanahoria, pepino, apio, etc.	Yogurt Light.
Fruta cocida o compota.	1 porción de cereales bajos en azúcar.	1 huevo duro.	Tomates picados o cherry.	Una mini ensalada verde.
Jalea con fruta.	1 barra de cereal.	Postre de leche sin azúcar	10 aceitunas sin cuescos.	Compota de fruta sin azúcar.
 CADA DÍA DEBES TRAER UNA BOTELLA DE AGUA				

La pauta señala claramente que no se deberá disponer de alimentos no saludables o con sellos altos en: calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas. En concordancia con la Ley N° 20.606

En relación a las celebraciones

Respecto de las celebraciones, conmemoraciones o cumpleaños, entendemos de que éstas tienen un carácter simbólico, respecto a su origen, cantidad y calidad. Es por ello que cada una de estas instancias u ocasiones deben resguardar y atender a los aportes nutricionales antes mencionados. Por ello es necesario recalcar el verdadero sentido, pertinencia y valor educativo de las mismas.

Las celebraciones en nuestra escuela no estarán centradas en la comida, sino en las experiencias que se puedan ofrecer a los niños y niñas a través, por ejemplo; del juego.

Disposiciones

- ✓ En el momento de la matrícula, el apoderado (a), deberá firmar un documento que toma conocimiento acerca de esta pauta alimenticia.
- ✓ La agenda de los estudiantes, menciona explícitamente la adhesión a dicha minuta en su punto 14.
- ✓ En el caso de que el niño o niña presente algún trastorno alimenticio, el apoderado (a), deberá acreditar mediante certificado médico la dificultad o diagnóstico que impide la implementación de la minuta y las sugerencias que el mismo señala.
- ✓ La Institución ha establecido un protocolo, el que será socializado e informado a toda la comunidad educativa, así como también talleres, reflexiones e instancias necesarias para llegar con la información a la totalidad de integrantes de la escuela.