



SNACKS SIMPLES Y RÁPIDOS *(para no morir en el intento)*

HOLA! BIENVENIDO/A



a una guía realizada para apoyarte cuando se te acaban las ideas de colaciones saludables para el colegio, la casa y el día a día.

Esta guía fue realizada por el **Programa Nuevo Yo** y las recomendaciones de nuestra nutricionista.

La alimentación de tu hij@ debe considerar los principales tiempos de comida: desayuno, almuerzo, onces y cena. Cuando inician las clases debes considerar incorporar una colación en la alimentación de tus hijos, en el caso de que pasen más de 4 horas sin comer y se genere la necesidad de incorporar una pequeña merienda. La calidad nutricional de la colación generalmente se convierte en una complicación y sabemos que la creatividad se agota. Como base, la recomendación es incorporar: **frutas, verduras, lácteos, frutos secos y cereales integrales**.

Aquí te dejamos información previa que puede ayudar a escoger alimentos y no morir en el intento:



Evitar alimentos ricos en azúcar y sodio. Nutrientes asociados a aumentar los índices de sobrepeso y obesidad.



Evitar el consumo de alimentos con sellos. Revisar los etiquetados nutricionales y escoger alimentos que no superen las 130 calorías por porción y los 3 grs de grasa por porción.



Se sugiere consumir **2 a 3 porciones de frutas al día** por su aporte de vitaminas y fibra.



Incorporar frutos secos, son una excelente fuente de ácidos grasos saludables.



Preferir cereales integrales por su mayor aporte de fibra y otros nutrientes como la vitamina B, hierro, ácido fólico, selenio, potasio y magnesio.

La colación dependerá de la etapa escolar del menor, pero su aporte debe ser alrededor del 10% del aporte calórico total del día.

IDEAS SEMANALES SIMPLE Y RÁPIDO!

*Incluir agua en todas las opciones de colación

LUNES



Jalea sin azúcar

+

Una rebanada de
molde integral
(jamón de pavo,
tomate y lechuga)

MARTES



Omelette con
verduras

MIÉRCOLES



Yogurt
descremado con
una porción de
frutas (manzana
picada)

+

3 nueces

JUEVES



Leche
descremada con
una porción de
avena

VIERNES



Bastones de
verduras
apio, zanahoria,
brócoli, etc.)

+

Un yogurt
natural
descremado

LUNES



Porción de
frutos secos

MARTES



Yogurt
descremado

+

Una barrita de
cereal de avena
sin azúcar

MIÉRCOLES



Huevo duro

+

Bastones de
verduras
(zanahoria, apio, etc)

JUEVES



Leche descremada

+

Una porción de
frutas (manzana
naranja, plátano, etc)

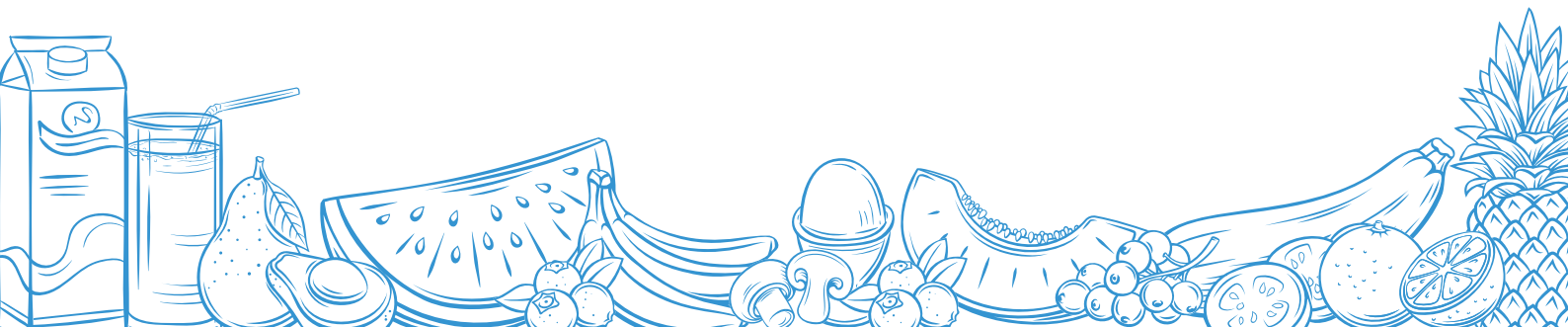
VIERNES



Jalea sin azúcar

+

Una rebanada de
molde integral
(jamón de pavo,
tomate y lechuga)



Compota de manzana



INGREDIENTES

- 5 manzanas rojas
- 1 ramita de canela
- Zumo de naranja

PREPARACIÓN

1. Pelar las manzanas, sacar el corazón, picar y poner las manzanas en una olla.
2. Incorporar el zumo de naranja y la ramita de canela.
3. Incorporar agua hasta que las manzanas queden cubiertas y llevar a cocción a fuego medio, dejar que se cocinen entre 30 a 40 minutos.
4. Una vez listas retirar la ramita de canela y moler las manzanas con una procesadora, hasta conseguir una textura cremosa.
5. Esperar que se enfríe y ya está lista tu compota para poder disfrutarla.



Hotcakes de plátano



INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- Canela molida
- Aceite
- ½ yogurt descremado

PREPARACIÓN

1. Moler el plátano junto con la canela, incorporar el huevo y mezclar hasta lograr una mezcla.
2. En una sartén incorporar unas gotas de aceite y esperar que se caliente.
3. Incorporar la mezcla, una vez cocida y dorada, dar vuelta y esperar el mismo proceso.
4. Una vez listas servir con unas cucharadas de yogurt.



Milkshake de berries



INGREDIENTES

- ½ taza de berries
- ½ taza de leche
- ½ yogurt natural bajo en grasas

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén bien molidos y servir de inmediato.





nuevo Yo

PROGRAMA DE APOYO AL PACIENTE

*Incluir agua en todas las opciones de colación

LUNES



Jalea sin azúcar
+
Una rebanada de molde integral
(jamón de pavo, tomate y lechuga)

MARTES



Omelette con verduras

MIÉRCOLES



Yogurt descremado con una porción de frutas (manzana picada)
+
3 nueces

JUEVES



Leche descremada con una porción de avena

VIERNES



Bastones de verduras (apio, zanahoria, brócoli, etc.)
+
Yogurt natural descremado

LUNES



Porción de frutos secos

MARTES



Yogurt descremado
+
Una barrita de cereal de avena sin azúcar

MIÉRCOLES



Huevo duro
+
Bastones de verduras (zanahoria, apio, etc)

JUEVES



Leche descremada
+
Una porción de frutas (manzana, naranja, plátano, etc)

VIERNES



Jalea sin azúcar
+
Una rebanada de molde integral
(jamón de pavo, tomate y lechuga)

