

JUNAEB

COLACIONES
SALUDABLES



¡VOLVIERON LAS CLASES!

Ya comenzó un nuevo año escolar que estará lleno de **aprendizajes, desafíos y oportunidades**. Esperamos que hayas disfrutado al máximo tus vacaciones y recargado energías.



Ahora es tiempo de organizarse y volver a la rutina con entusiasmo. No te preocupes, porque aquí encontrarás consejos y apoyo para que este regreso a clases sea más rico y saludable.

¡Vamos con todo este nuevo año!

¡ESTABLECE UNA RUTINA SALUDABLE PARA VOLVER A CLASES CON TODO!

El regreso a clases puede traer muchas emociones como entusiasmo, nervios o ansiedad, por ello te queremos presentar **algunos consejos prácticos que te ayudarán a enfrentar el inicio de clases:**

Ajusta tu horario de sueño para despertar más temprano sin dificultad.

Organiza tu tiempo con una rutina diaria: horas de estudio, descanso y recreación.

Usa una agenda o una libreta para anotar tareas y fechas importantes.

Intenta dormir entre **8 y 10 horas** diarias.

Despierta y acuéstate a la **misma hora todos los días**, incluso los fines de semana.

Evita el uso de pantallas al menos **30 minutos antes de dormir** para un descanso reparador.



Si en algún momento te sientes abrumado, recuerda que no estás solo. Hablar sobre lo que sientes es fundamental para afrontar cualquier dificultad de mejor manera. Acude a las personas de confianza en tu entorno, tu familia o tus profesores.

CUIDA TU SALUD Y BIENESTAR: MÁS ENERGÍA PARA TUS CLASES

Opta por frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras de estación son más frescas, económicas y sabrosas.

Además, aportan los nutrientes que el cuerpo necesita en cada época del año. Por ejemplo, sandía, melón, durazno y uvas.

Prefiere los productos de mercados campesinos y ferias locales

Los mercados campesinos y ferias ofrecen frutas y verduras frescas a mejor precio. Además, al comprar allí, apoyas a pequeños agricultores locales y fomentas una alimentación más natural y sostenible.



Recuerda que tenemos disponible el Programa de Alimentación Escolar y de Párvulos

Durante el año escolar este programa te entrega desayunos, almuerzos y colaciones diseñadas para cubrir tus necesidades nutricionales. Este beneficio está pensado para que puedas acceder a comidas saludables y equilibradas durante tu jornada escolar.

Elige snacks naturales y sin procesar

En el siguiente capítulo te compartiremos recetas para tener en cuenta a la hora de preparar tus colaciones de manera rica y en familia.

TÚ ERES PROTAGONISTA: PREPARA COLACIONES RICAS Y SALUDABLES

Las frutas y verduras son aliadas perfectas para mantenernos con energía durante el día. Gracias a sus vitaminas, minerales y fibra, ayudan a que nuestro cuerpo funcione mejor, a sentirnos más activos y a concentrarnos en nuestras actividades escolares.

Ahora conoce algunas recetas prácticas de colaciones que puedes llevar a la escuela.

¡Te dejamos 7 recetas!



Brochetas de frutas

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 puñado de uvas
- 1 manzana
- 1 kiwi
- Palitos de brocheta



Preparación:

Pídele ayuda a un adulto para lavar bien las frutas y cortarlas en pedacitos. Luego, ponlas en los palitos de brocheta, intercalando los colores para que queden más divertidas. Guárdalas en un recipiente y ponlas en el refrigerador. Al día siguiente, estarán listas para llevar al colegio y disfrutar. ¡Fácil y delicioso!



Chips de manzana al horno con canela

Ingredientes:

- 1 manzana
- Canela en polvo

Preparación:

Pídele ayuda a un adulto para lavar bien la manzana y cortarla en rodajas delgaditas. Ponlas en una bandeja para horno y espolvorea un poco de canela por encima para darles más sabor. Luego, hornéalas a 100°C por 1 hora, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo. Cuando estén listas, déjalas enfriar y ¡disfruta unos chips de manzana crujientes y deliciosos!



Barritas de avena y manzana

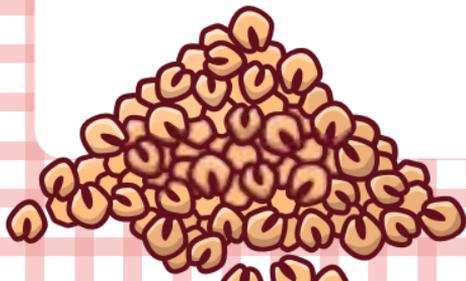
Ingredientes:

- 1 manzana grande rallada
- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de canela en polvo (opcional)

Preparación:

Primero, pide ayuda a un adulto para precalentar el horno a 180°C y forra una bandeja con papel mantequilla. Luego, en un bol, mezcla la manzana rallada, la avena, la miel, la vainilla y la canela.

Revuelve bien hasta obtener una mezcla pegajosa. Luego, con la ayuda de un adulto, extiende la masa en la bandeja, formando un rectángulo de aproximadamente 1 cm de grosor. Hornea por 15-20 minutos, hasta que los bordes estén dorados. Retira del horno, deja enfriar y corta en forma de barritas.



Muffins de zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de harina integral
- ½ taza de avena
- ½ taza de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo (opcional)
- ½ taza de leche (puede ser vegetal)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla derretida



Preparación:

Primero, con la ayuda de un adulto, precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para muffins o usa cápsulas de papel. Luego, mezcla la harina, la avena, el polvo de hornear, la canela y la zanahoria rallada.

En otro recipiente, bate el huevo junto con la miel, la esencia de vainilla, la leche y el aceite de oliva. Poco a poco, añade la mezcla líquida a la seca y revuelve hasta obtener una masa homogénea. Ahora viene la parte divertida: con la ayuda de un adulto, vierte la mezcla en los moldes para muffins, llenándolos hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Hornea por 20-25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Deja enfriar y ¡listo! Tendrás unos muffins de zanahoria esponjosos, saludables y deliciosos para disfrutar en la escuela.

Superbatido de frutos rojos y yogur

Ingredientes:

- 1/2 taza de frutos rojos (frutillas, arándanos, frambuesas o moras)
- 1 taza de yogur natural sin azúcar
- 1/2 taza de agua o leche vegetal (opcional, para hacerlo más líquido)
- 1 cucharadita de miel o endulzante natural (opcional)
- 2 cucharada de coco rallado

Preparación:

Con ayuda de un adulto, pon todos los ingredientes en una licuadora. Licúa hasta obtener una textura suave y homogénea. Vierte en una botella o termo y guárdalo en el refrigerador para que lo lleves bien frío a la escuela.



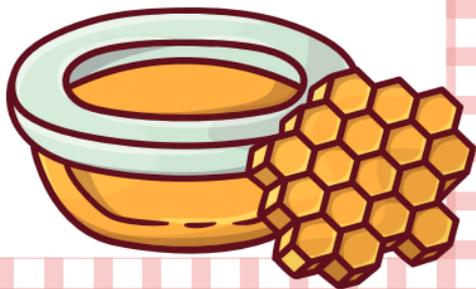
Bolitas energéticas de avena y miel

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ½ taza de coco rallado (opcional)

Preparación:

En un recipiente, mezcla la avena, la miel y la mantequilla de maní hasta formar una masa pegajosa. Luego, con las manos, forma bolitas pequeñas y pásalas por el coco rallado para cubrir las. Finalmente, mételas en el refrigerador por al menos 30 minutos para que tomen consistencia.



Panqueques de avena y plátano

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- ½ taza de avena
- ½ cucharadita de canela en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Un chorrito de leche (opcional, si la mezcla está muy espesa)

Preparación:

Primero, pela el plátano y, con la ayuda de un adulto, tritúralo con un tenedor hasta formar un puré. Luego, añade el huevo, la avena y la canela, y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. Si está muy espesa, puedes agregar un poco de leche.

En una sartén antiadherente, con ayuda de un adulto, vierte pequeñas porciones de la mezcla y cocina los panqueques a fuego medio por 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados. Finalmente, llévalos a la escuela en un recipiente. ¡Son esponjosos, ricos y súper saludables!



Comer diariamente frutas y verduras, además de rico, es bueno porque te ayuda a prevenir el desarrollo de diferentes enfermedades, y te entrega energía para jugar y divertirse con tus amistades.



verde

- Alto en vitaminas A, C, del complejo B, E y K. También en minerales como magnesio, potasio y fibra.
- Verduras de color verde oscuro aportan folatos (vit. B9), esenciales para la función y desarrollo del cerebro.
- Favorecen la relajación muscular necesaria para no sentir cansancio o fatiga.
- Ayudan a normalizar la digestión y aumentan la actividad del sistema inmunológico.

kiwi, palta, uva verde, manzana verde, lechuga, acelga, espinaca, brócoli, zapallo italiano, perejil, alcachofa y pepino

blanco

- Alto en minerales como potasio, magnesio y efecto anti cancerígeno.
- Ayudan a mantener los niveles sanos de colesterol y de la salud coronaria.
- Reducen riesgos de enfermedades cardiovasculares.
- Estimulan el sistema inmunológico, lo que ayuda a combatir infecciones.

coco, plátano, pera, chirimoya, uva blanca, ajo, cebolla, cebollín, champiñón y coliflor

morado

Buena fuente de antioxidantes y minerales como potasio, magnesio y vitaminas del complejo B.

Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Sus nutrientes aumentan la actividad del sistema inmune.

Contribuyen a una digestión sana y combaten la inflamación.

berenjena, cebolla morada, coliflor morada, arándano, mora, uva negra y rosada, repollo morado, ciruela, higo y betarraga



rojo

• Buena fuente de vitaminas A, C y del complejo B.

• Alto en potasio, ayudando a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

• Gran presencia de antioxidante llamado licopeno.

tomate, pimentón rojo, betarraga, rábano, frutilla, frambuesa, sandía, cereza, guinda, granada y manzana roja



amarillo naranjo

• Buena fuente de vitamina C, ácido fólico y minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio.

• Aportan principalmente caroteno, que favorece la formación de la vitamina A y tienen un efecto antioxidante.

• Promueven la formación de colágeno, manteniendo tus articulaciones sanas.

zanahoria, zapallo, melón, limón, naranja, caqui, damasco, durazno, níspero, mandarina, pomelo, mango, lúcuma y piña



