



GUÍA DE COLACIONES ESCOLARES



**NUTRICIONISTA
ROMINA RODRIGUEZ**

ESTE MATERIAL EDUCATIVO ES UNA GUÍA PARA PODER ORGANIZAR LAS COLACIONES DE LOS ESCOLARES QUE VAN DE LOS 4 A 8 AÑOS, LLEVÁNDOLOS A TENER COLACIONES SALUDABLES Y DE LIBRE ELECCIÓN, CON COMBINACIONES DE ALIMENTOS, COLORES, SABORES Y TEXTURAS.

LAS COLACIONES ESTAN DISEÑADAS EN UN RANGO DE 120 - 150 CALORIAS, APROPIADAS PARA SU EDAD.

PREFERIR BEBESTIBLES COMO AGUA, AGUA SABORIZADA, LECHE SEMIDESCREMADA NORMAL O SABORIZADA, JUGO DE FRUTA NATURAL.

HACER ELECCIONES DE ALIMENTOS LIBRE DE SELLOS "ALTO EN", DE VENTA A GRANEL Y NO PROCESADOS, LIBRE DE AZÚCAR, COLORANTES O CON GRASAS SATURADAS.

INTRODUCIR CON PRECAUCIÓN ALIMENTOS COMO FRUTOS SECOS, LÁCTEOS, MIEL, HARINAS O PRODUCTOS INTEGRALES, POR SER ALÉRGENOS Y CAUSAR INTOLERANCIAS.

COMPATIBILIZAR LA ALIMENTACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIONAL PROGRAMADA.

HACER VARIACIÓN DE PREPARACIONES PARA NO CAER EN UNA RUTINA ALIMENTARIA QUE CAUSE RECHAZO.

IDEAL INCORPORAR UNA MEZCLA DE PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS SALUDABLES PARA MANTENER LA ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN DE LOS NIÑOS DURANTE EL DÍA ESCOLAR.



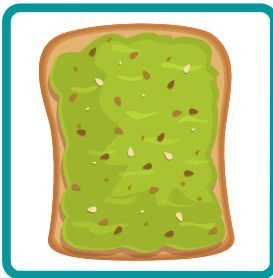


LUNES:

CEREALES

PREPARAMOS UN CEREAL + BEBESTIBLE

PAN INTEGRAL / BARRA DE CEREAL / GALLETA DE ARROZ /
AVENA TEMPLADA / QUINOA / MUFFIN / QUEQUE / CEREAL



.....



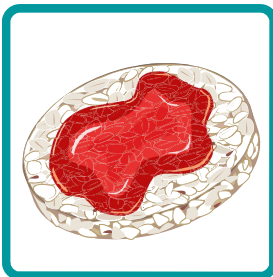
.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

IDEAS DE COLACIÓN

- 1 REBANADA DE PAN MOLDE CON PALTA + AGUA SABORIZADA
- 1 BARRITA DE CEREAL + LECHE SEMIDESCREMADA
- 2 GALLETAS DE ARROZ CON MERMELADA SIN AZÚCAR + AGUA
- 3 CUCHARADAS DE AVENA CON LECHE + JUGO SIN AZÚCAR
- 1 MUFFIN DE ARÁNDANO + LECHE SEMIDESCREMADA
- 1 MUFFIN DE ZANAHORIA + JUGO SIN AZÚCAR
- 1 PORCIÓN DE CEREAL SIN AZÚCAR CON LECHE + AGUA
- 1 PORCIÓN DE QUINOA POP CON YOGURT + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE QUEQUE INTEGRAL CON PASAS + AGUA



MARTES:

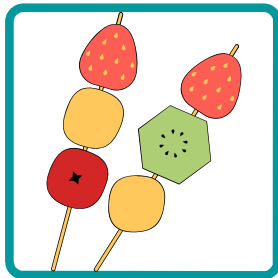
FRUTAS

PREPARAMOS UNA FRUTA + BEBESTIBLE Y/O CEREAL

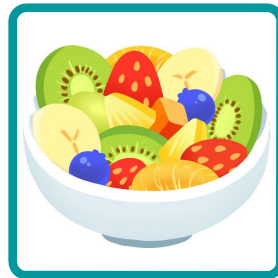
FRUTA DE ESTACIÓN / FRUTA COCIDA / COMPOTA DE FRUTA /
MACEDONIA / FRUTA CON YOGURT / FRUTA CON JALEA



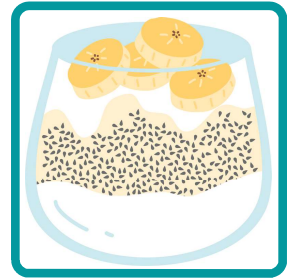
.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

IDEAS DE COLACIÓN

- 1/2 PLÁTANO PICADO CON 1/2 MANZANA + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE PERA COCIDA CON CANELA + CEREAL SIN AZÚCAR
- 1 PORCIÓN DE YOGURT GRIEGO CON ARÁNDANO + AGUA
- 4 MINI BROCHETAS DE MANZANA, NARANJA Y KIWI + LECHE
- 1 COMPOTA DE MANZANA Y MEMBRILLO + AGUA
- 1 JALEA SIN AZÚCAR CON PLÁTANO PICADO + CEREAL SIN AZÚCAR
- 1 YOGURT CON CHÍA Y MANZANA + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE MIX DE FRUTAS DE ESTACIÓN + AGUA
- 1/2 DURAZNO PICADO CON YOGURT + AGUA SABORIZADA



MIÉRCOLES:

LÁCTEOS

PREPARAMOS UN LÁCTEO + BEBESTIBLE

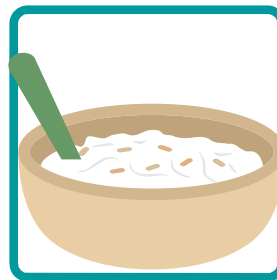
YOGURT / SÉMOLA CON LECHE / MAICENA CON LECHE / FLAN /
QUESOS MADUROS / QUESO FRESCO / ARROZ CON LECHE



.....



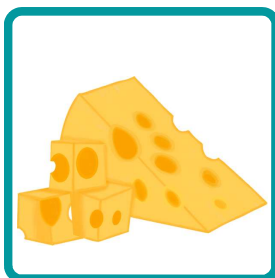
.....



.....



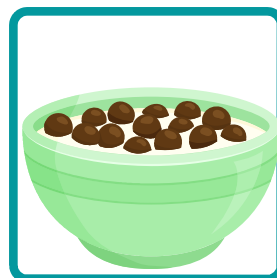
.....



.....



.....



.....



.....

IDEAS DE COLACIÓN

- 1 YOGURT CON 1 FRUTA NATURAL + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE ARROZ CON LECHE + JUGO DE FRUTA
- 1 PORCIÓN DE SÉMOLA CON LECHE CON MERMELADA SIN AZÚCAR
- 2 PALITOS DE QUESO MADURO CON GALLETA SALADA + AGUA
- 1 SÁNDWICH CON PASTA DE QUESO FRESCO Y ÓREGANO + AGUA
- 1 PORCIÓN DE MAICENA CON LECHE + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE FLAN SIN AZÚCAR + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE CEREAL SIN AZÚCAR CON LECHE + AGUA
- 1 PORCIÓN DE GALLETA SALADA CON QUESO + JUGO DE FRUTA



JUEVES: PROTEÍNA

**PREPARAMOS UNA PROTEÍNA CON VERDURA Y/O CEREAL +
BEBESTIBLE**

HUEVO / HUMMUS / POLLO / JAMÓN / PALTA / QUESO
FRESCO / ZANAHORIA / TOMATE / LECHUGA



.....



.....



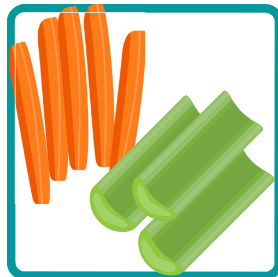
.....



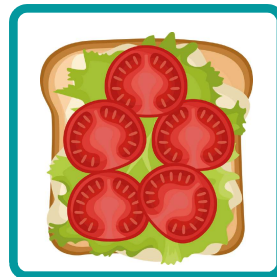
.....



.....



.....



.....



.....

IDEAS DE COLACIÓN

- 1 PAN MOLDE CON PASTA DE HUEVO + JUGO DE FRUTA
- 1 PORCIÓN DE GALLETA SALADA CON HUMMUS + AGUA SABORIZADA
- 1 MINI FAJITA CON POLLO, LECHUGA Y ZANAHORIA + AGUA
- 2 ROLLITOS DE JAMÓN RELLENO CON PALTA + JUGO DE FRUTA
- 5 BASTONES DE ZANAHORIA CON HUMMUS + AGUA SABORIZADA
- 1 PORCIÓN DE GALLETA SALADA CON QUESO FRESCO + AGUA
- 1 SÁNDWICH DE QUESO, LECHUGA, TOMATE + AGUA SABORIZADA
- 1 HUEVO DURO CON ACEITUNAS Y GALLETA SALADA + AGUA
- 1 ROLLITO DE TORTILLA CON PASTA DE AVE PIMENTÓN + AGUA



VIERNES:

LIBRE ELECCIÓN

PREPARAMOS UNA OPCIÓN LIBRE + BEBESTIBLE

CEREALES / FRUTAS / LÁCTEOS / PROTEINA / VERDURAS /
FRUTOS SECOS / SNACK SALUDABLES



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

IDEAS DE COLACIÓN

- 1 MINI FAJITA DE POLLO CON ZANAHORIA Y TOMATITOS CHERRY
- 2 REBANADAS DE MANZANA CON MIEL Y NUECES
- 1 PORCIÓN DE GALLETA CON PASTA DE QUESILLO Y ACEITUNA
- 1 REBANADA DE PAN DE MOLDE CON PASTA DE POLLO Y CIBOULETTE
- 2 MINI PIZZETAS DE MOLDE CON TOMATE, QUESO Y ORÉGANO
- 1 PUDDING DE CHÍA CON MIX DE FRUTOS SECOS
- 1 PORCIÓN DE GALLETA DULCE SIN SELLOS + LECHE SEMIDESCREMADA
- 1 PORCIÓN PEQUEÑA DE BUDÍN CON PASAS
- 1 PORCIÓN DE SNACK SALUDABLES SALADOS SIN SELLO
- 4 MINI BROCHETAS DE MIX DE VERDURAS DE DIFERENTES COLORES

RECETARIO SIMPLE

AVENA CON LECHE

INGREDIENTES:

3 CUCHARADAS DE AVENA INSTANTÁNEA

2 CUCHARADAS DE LECHE EN POLVO

OPCIONAL:

CANELA, FRUTOS SECOS PICADOS, FRUTA PICADA

PREPARACIÓN:

EN UNA TAZA AGREGAR LOS INGREDIENTES CON AGUA HIRVIENDO, MEZCLAR Y SERVIR



MUFFIN DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

1 HUEVO

3 CUCHARADAS DE LECHE LÍQUIDA

2 CUCHARADAS DE HARINA INTEGRAL

1 PIZCA DE POLVOS DE HORNEAR

ZANAHORIA RALLADA

OPCIONAL:

CACAO EN POLVO, CANELA

PREPARACIÓN:

EN UNA TAZA AGREGAR LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGENEA Y LLEVAR A MICROONDAS POR 3 MINUTOS, DESMOLDAR Y DEJAR ENFRIAR.



PASTA DE QUESO FRESCO Y ORÉGANO

INGREDIENTES:

QUESO FRESCO

ACEITE DE OLIVA

ORÉGANO

PREPARACIÓN:

MOLER CON TENEDOR EL QUESO FRESCO HASTA FORMAR UNA PASTA, AGREGAR UN POCO DE ACEITE Y ORÉGANO, SERVIR



RECETARIO SIMPLE

HUEVO RELLENO

INGREDIENTES:

HUEVOS COCIDOS

ACEITUNA

OPCIONAL:

ACEITE, CIBOULETTE

PREPARACIÓN:

MOLER LAS YEMAS DE LOS HUEVOS COCIDOS HASTA FORMAR UNA PASTA, RELLENAR LAS CLARAS Y DECORAR



REBANADA DE MANZANA

INGREDIENTES:

1 MANZANA EN RODAJAS

MIEL

FRUTOS SECOS PICADOS

OPCIONAL:

CACAO EN POLVO, CANELA, CHIP DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR

PREPARACIÓN:

CORTAR LAS MANZANAS, ROCEAR CON JUGO DE LIMÓN, DECORAR CON MIEL Y FRUTOS SECOS .



PUDDING DE CHÍA

INGREDIENTES:

1 YOGURT

1/2 TAZA DE CHÍA

FRUTA PICADA

PREPARACIÓN:

AGREGAR LA CHÍA AL YOGURT, MEZCLAR Y DEJAR REPOSAR LA NOCHE. DECORAR CON FRUTA PICADA.

