



# VUELTA AL COLE

El regreso a la rutina escolar es una oportunidad para pensar en nuestra alimentación, organizarnos y disfrutar actividades en familia

**¡TE COMPARTIMOS ALGUNOS TIPS  
PARA QUE PUEDAS APROVECHARLO  
AL MÁXIMO!**

- ✓ ¡Un desayuno nutritivo es la mejor herramienta para un cerebro listo para aprender! Contribuye con un mejor rendimiento escolar, aporta energía y los ayuda a permanecer concentrados.
- ✓ Para el recreo, una fruta o un puñado de frutos secos y una botella de agua, aliada de la mochila para una buena hidratación.
- ✓ Planificar las comidas de la semana en familia y hacer las compras juntos puede ayudar a que incorporen una variedad más amplia de alimentos, como así también para desarrollar hábitos saludables que los acompañarán a lo largo de su vida.
- ✓ En el almuerzo es importante ir incluyendo, a lo largo de la semana, alimentos de los diferentes grupos (frutas y verduras, cereales integrales y legumbres, lácteos, huevo, carne, pescado o pollo, aceite o frutos secos) para aportar variedad de nutrientes.
- ✓ La nutrición en la edad preescolar y escolar debe acompañar su crecimiento y desarrollo.

## **PREPARAR UNA VIANDA SALUDABLE AYUDA A IMPULSAR EL APRENDIZAJE Y EL BIENESTAR PORQUE:**

- Aporta energía para jugar, aprender y mantenerse activos.
- Ayuda a la concentración y la memoria.
- Favorece hábitos alimentarios positivos desde la infancia.
- Apoya el crecimiento saludable, aportando nutrientes esenciales.



# ALGUNAS IDEAS

PARA AYUDARTE A PREPARAR  
VIANDAS NUTRITIVAS, RICAS Y VARIADAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calabaza rellena con ricotta, trozos de queso y choclo + tomates cherry.  Fruta.	Bocaditos de acelga o espinaca, con cuadraditos de pollo.  Ensalada de fruta.	Wok de pollo y verduras salteadas con arroz (integral es una buena opción).  Fruta.	Milanesas napolitanas con tomate y queso + tortilla de papa.  Flan.	Sandwich de carne fría con queso, tomate y lechuga (o el vegetal que más les guste).  Fruta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mini tarta de espinaca con salsa blanca y queso.  Fruta.	Milanesa de pollo rebozada (puede ser con tradicional o reemplazar con avena y semillas) + ensalada  Fruta.	Omelette de queso, tomate y albahaca. Con papas al horno.  Fruta.	Ensalada de atún, tomate, choclo, cubos de queso y huevo duro.  Ensalada de frutas.	Ñoquis de calabaza con salsa rosa.  Fruta.

