



COLEGIO MARÍA
TERESA CANCINO

¡VIDA SALUDABLE!

DESAYUNO SALUDABLE

¡2025!



Habitos de vida saludable

El indicador de hábitos de vida saludable evalúa las actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación a la vida saludable y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud.

¿Qué haremos cómo colegio para mejorar en esté indicador?

Instaurar una práctica de vida saludable a nivel institucional y con ello promover la participación de toda la comunidad educativa para que cambien o mejoren sus hábitos alimenticios y actividad física



Sugerencias

Comenzaremos sugiriendo Alimentos
saludables que pueden incluirse cada
vez que haya convivencias en el
colegio.








CEREALES



SUGERENCIAS



- Cereal En línea
 - Cereal Cornflakes
 - Cereal de maíz inflado
 - Cereal de arroz
 - Cabritas naturales o con un poco de sal y especias
 - Avena o muesli
 - Quínoa pop
 - Barras de cereal (60-75 Kcal)
- 
- 
- 



GALLETAS Y SNACKS

- De arroz saborizadas
- De masa de taco al horno cortada en triángulos
- Grisines



Grisines



Galletas de arroz





Verduras

- Verduras para untar en salsa (zanahoria, apio, pepino, zapallo italiano, brócoli, tomate, palmitos, pimientos, etc)
- Verduras salteadas u horneadas para agregar a galletitas o brusquetas
- Tortillas de verduras
- Aceitunas
- Chips de verduras (papas, zapallo italiano, etc)





SÁNDWICHS

Sugerencias

Pan de molde cortado en 4 partes

- *Tomate-quesillo-orégano*
- *Ave palta*
- *Ave pimentón*
- *Huevo-yogurt natural-ciboulette*
- *Jamón-queso-lechuga*
- *Atún-lechuga-tomate*



BRUSQUETAS

Brusquetas con pan baguette, marraqueta o hotdog

- *Pasta de ricota o quesillo con jamón*
- *Verduras salteadas (pimientos, champiñones, etc)*
- *Tomate, aceituna, orégano*



Wraps o Pizzas



Wraps

jamón, carne, pollo o atún con lechuga, palta, tomate, choclo, pimentón, etc.



Pizza en masa de taco

salsa de tomate, jamón, 1/2 lámina de queso, tomate y orégano



Pizzeta en galletas de arroz

salsa de tomate, 1/2 lámina de queso, jamón, 1/4 lámina de queso, tomate y albahaca



Fruta

Brochetas de fruta

Fruta con yogurt

Fruta con jalea

Jugos naturales de fruta

Leche con fruta

Smoothies



Otros

Frutos secos y semillas sin sal

Hummus

Huevo duro

Jalea light con una cucharada de merengue

Aguas saborizadas





MUCHA

S

GRACIA

*Equipo Vida Saludable
MTC*