



COLEGIO MARÍA  
TERESA CANCINO

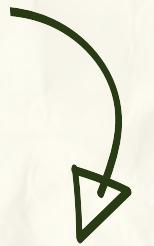
¡VIDA SALUDABLE!

# 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 como colegio para mejorar en este 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



# *\* Suggerencias*

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 especies
  - 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)



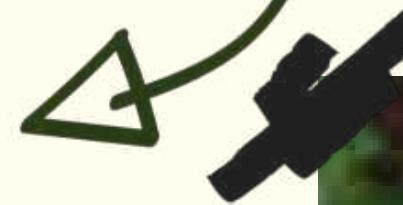


# SÁNDWICHES

## 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*

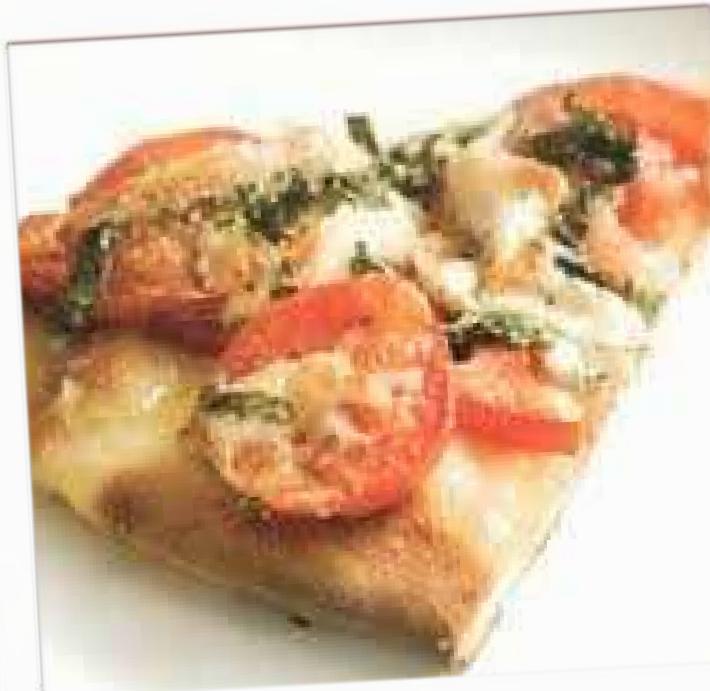


# Wraps o Pizzas



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 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*

