



COLEGIO ABATE MOLINA

COLACIONES SALUDABLES

Departamento de Prevención de Riesgos y Salud.

Promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana es fundamental para el desarrollo físico y mental de los estudiantes. Consumir colaciones saludables en las escuelas puede ayudar a mejorar la concentración, aumentar la energía y mantener un peso saludable. A continuación, se presentan algunas ideas de colaciones que son nutritivas y fáciles de preparar.

FRUTAS FRESCAS:

Las frutas son una excelente opción de colación debido a su contenido de vitaminas, minerales y fibra. Algunas ideas incluyen:

- **Manzanas:** Pueden cortarse en rodajas y servirse con un poco de mantequilla de almendra o de maní.
- **Plátanos:** Fáciles de pelar y comer, perfectas para un rápido aumento de energía.
- **Uvas:** Pueden ser servidas enteras o congeladas para una textura diferente y refrescante.

VERDURAS CON DIPS:

Las verduras crudas son crujientes y llenas de nutrientes. Acompañarlas con un dip saludable puede hacerlas aún más atractivas para los niños.

- **Palitos de zanahoria y apio:** Perfectos para mojar en hummus o yogurt griego.
- **Tomates cherry:** Deliciosos por sí mismos o combinados con un poco de queso fresco.





FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

Son una fuente de grasas saludables, proteínas y fibra. Sin embargo, es importante tener en cuenta las alergias alimentarias.

- **Almendras y nueces:** Pueden ser tostadas para un sabor más intenso.
- **Semillas de girasol o zapallo:** Excelentes para una colación crujiente y nutritiva.

INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LA PREPARACIÓN DE ESTAS COLACIONES PUEDE AUMENTAR SU INTERÉS Y DISFRUTE POR LOS ALIMENTOS SALUDABLES.

PRODUCTOS LÁCTEOS

El calcio es crucial para el desarrollo óseo, y los productos lácteos ofrecen una buena fuente de este mineral.

- **Yogurt natural:** Puede ser endulzado con un poco de miel y frutas frescas.
- **Queso en tiras:** Fácil de manejar y perfecto para una merienda rápida.

BARRAS DE GRANOLA CASERAS:

Las barras de granola hechas en casa son una alternativa saludable a las versiones comerciales que a menudo contienen azúcares añadidos.

- **Ingredientes básicos:** Avena, miel, mantequilla de almendra, y frutas secas.
- **Preparación:** Hornee hasta que estén doradas y deje enfriar antes de cortar en porciones individuales.

BEBIDAS SALUDABLES:

Es importante mantenerse hidratado con opciones que no contengan mucha azúcar.

- **Agua:** Siempre la mejor opción.
- **Infusiones de frutas:** Agua con rodajas de limón, pepino o fresas para un toque de sabor.

OFRECER UNA VARIEDAD DE COLACIONES SALUDABLES AYUDARÁ A LOS ESTUDIANTES A DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PUEDEN DURAR TODA LA VIDA.





Técnicas de relajación

Ideal para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño, disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y mejorar el bienestar emocional en general.

Dormir bien

Dormir lo suficiente también puede mejorar el estado de ánimo, el rendimiento cognitivo y la salud en general.

Tiempo libre

Mejora nuestra salud física y mental, aumenta la creatividad y productividad. Es importante encontrar un equilibrio saludable entre el trabajo y el tiempo libre.

Higiene personal

Ayuda a prevenir enfermedades, mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Además, promueve relaciones interpersonales saludables y contribuye a un ambiente más agradable en la comunidad.

Dieta equilibrada

Proporcionas al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Esto incluye carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Socializar

Limitar el uso de las redes sociales e incrementar nuestra interacción con nuestros seres queridos y entorno nos proporcionará bienestar emocional y físico.

HÁBITOS SALUDABLES