

GUÍA ORIENTATIVA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ACTIVIDADES Y CONVIVENCIAS ESCOLARES



SEREMI
Región de Los Lagos

Ministerio de
Salud



GUÍA ORIENTATIVA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ACTIVIDADES Y CONVIVENCIAS ESCOLARES







Esta guía tiene como propósito orientar a las comunidades educativas en la planificación de actividades y convivencias escolares, promoviendo una alimentación saludable, equilibrada y acorde a las recomendaciones del Ministerio de Salud, cumpliendo con la Ley 20.606 (Ley sobre Composición Nutricional

de los Alimentos y su Publicidad).

Se entregan recomendaciones simples y aplicables para elegir alimentos más saludables, reducir el consumo de productos altos en azúcares, grasas y sodio, y promover entornos escolares que favorezcan el cuidado de la salud.



PANQUEQUES DE AVENA CON PLÁTANO

INGREDIENTES

3 Porciones

- 1 plátano maduro.
- 1/2 taza de avena (30 g).
- 1 huevo.
- 1/4 cucharadita de polvos de hornear.
- Leche (2-3 cucharadas).
- 1 pizca de canela (opcional).

APORTE CALÓRICO

84,6 kcal por porción



PREPARACIÓN

Moler el plátano con un tenedor hasta obtener un puré.

En un bol, mezclar el puré con el huevo, la leche, la avena, los polvos de hornear y la canela hasta que la mezcla sea homogénea. Verter pequeñas porciones en una sartén antiadherente caliente.

Cocinar por ambos lados a fuego medio hasta que estén dorados.



GALLETAS CASERAS DE AVENA CON MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES

5 Porciones

- 1/2 taza de avena (30 g).
- 1/2 manzana (con o sin cáscara).
- 1 huevo.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear (opcional).
- 1 cucharadita de miel o endulzante (opcional).

APORTE CALÓRICO

66,8 kcal por porción



PREPARACIÓN

En un recipiente rallar la manzana y mezclarla con la avena, el huevo, la canela y los polvos de hornear.

Formar pequeñas bolitas con las manos. Hornear a 180°C durante 10 a 15 minutos.



BROCHETAS DE FRUTA

INGREDIENTES

1 Porción

- Melón (50 g).
- Frutillas (40 g).
- Piña (50 g).
- Uvas (40 g).
- Naranjas (50 g).
- Platanos (50 g).

APORTE CALÓRICO

53 kcal por porción



PREPARACIÓN

Lavar la fruta.

Cortar las frutillas por la mitad.

Pelar la naranja y separarla por gajos.

Cortar el plátano, melón y piña en trozos de 1 cm. aproximadamente.

Colocar alternadamente una mitad de frutilla con un pedazo de plátano, un gajo de naranja, un trozo de piña, un trozo de melón y terminar con una uva.



YOGURT CON PLÁTANO Y SEMILLAS

INGREDIENTES

1 Porción

- Yogurt (100 g).
- Plátano mediano.
- Semillas (chía, linaza o mix).

APORTE CALÓRICO

208 kcal por porción



PREPARACIÓN

Moler un plátano.

Mezclar con yogurt natural, y tus semillas favoritas (chía, sésamo, pepas de zapallo etc.).



COPAS DE YOGURT NATURAL CON FRUTAS Y GRANOLA SIMPLE

INGREDIENTES

1 Porción

- Yogurt natural (100 g).
- ½ taza de frutas (mix: frutilla, plátano, manzana o piña).
- ¼ taza de granola simple
- Miel (opcional)

APORTE CALÓRICO

245 kcal por porción



PREPARACIÓN

Añadir 2 o 3 cucharadas de yogurt en el fondo de un vaso o copa.

Agregar una capa de fruta fresca picada.

Espolvorear una capa de granola.

Repetir las capas de yogurt, fruta y granola hasta llenar el vaso.

Terminar con un poco más de fruta y un chorrito de miel si lo prefiere.



QUEQUE CON HARINA INTEGRAL, ZANAHORIA Y NARANJA

INGREDIENTES

8 Porciones

- 1 taza de harina integral (120 g).
- 1 taza de zanahoria rallada (100 g).
- ½ taza de jugo de naranja (120 ml).
- Ralladura de naranja.
- 2 Huevos.
- Aceite (2 cucharadas).
- Miel (20 g).
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear (opcional).

APORTE CALÓRICO

104,5 kcal por porción



PREPARACIÓN

Batir los huevos junto con la miel y el aceite hasta integrar. Agregar el jugo y la ralladura de naranja. Incorporar la zanahoria rallada y mezclar. Luego añadir la harina integral y los polvos de hornear, revolviendo hasta obtener una mezcla homogénea.

Verter en un molde previamente aceitado y hornear a 180 °C por 30-35 minutos o hasta que al insertar un palillo de madera salga seco.

Dejar enfriar antes de servir.



MUFFIN CASERO DE AVENA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

6 Porciones

- 2 plátanos maduros (200 g).
- 1 taza de avena (80 g).
- 1 huevo.
- ¼ taza de leche (60 ml).
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- Canela a gusto.
- Vainilla opcional y a gusto.

APORTE CALÓRICO

86 kcal por porción



PREPARACIÓN

Moler los plátanos hasta obtener un puré. Agregar el huevo, la leche y mezclar bien. Incorporar la avena, los polvos de hornear, canela y vainilla, revolviendo hasta lograr una mezcla homogénea.

Verter en moldes para muffin previamente aceitados y hornear a 180 °C por 15–20 minutos o hasta que estén firmes y dorados.

Dejar enfriar.



MINI SÁNDWICH INTEGRAL CON PALTA, POLLO DESMENUZADO Y TOMATE**INGREDIENTES****4 Porciones**

- 4 rebanadas de pan integral (140 g aprox).
- 100 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada.
- ½ palta (70 g aprox.).
- 1 tomate mediano.

APORTE CALÓRICO**140 kcal por porción****PREPARACIÓN**

Moler la palta hasta que sea una pasta y mezclarla con el pollo desmenuzado (previamente cocido).

Cortar las rebanadas de pan integral en círculos pequeños usando un molde o vaso.

Armar los sándwiches colocando una base de pan, la mezcla de pollo-palta, una rodaja de tomate y tapar con otro círculo de pan.



MINI SÁNDWICH INTEGRAL CON ATÚN Y LECHUGA

INGREDIENTES

4 Porciones

- 4 rebanadas de pan integral (140 g).
- 1 lata de atún al agua (140 g).
- 1 taza de lechuga picada (40 g).

APORTE CALÓRICO

75 kcal por porción



PREPARACIÓN

Cortar las rebanadas de pan integral en círculos pequeños usando un molde o vaso.

Armar los sándwiches colocando una base de atún, la lechuga y tapar con otro círculo de pan.



MINI TORTILLAS DE VERDURAS AL HORNO

INGREDIENTES

6 Porciones

- 3 huevos.
- 1 taza de verduras picadas: zanahoria, zapallo italiano, acelga, cebolla, porotitos verdes (150 g aprox.).
- Orégano a gusto, y condimentos a gusto.

APORTE CALÓRICO

54 kcal por porción



PREPARACIÓN

Lavar y picar las verduras en trozos muy pequeños. Batir los huevos en un bol grande y añadir las verduras junto con el orégano y la sal.

Engrasar ligeramente un molde para muffins.

Verter la mezcla en cada espacio y hornear a 180°C por 15 a 20 minutos hasta que la superficie se vea dorada y el huevo esté firme.



BROCHETAS CUBOS DE QUESO CON TOMATES CHERRY

INGREDIENTES

10 Porciones

- 100 g. de queso (gauda, mantecoso o similar).
- 10-15 unidades de tomates cherry.
- Hojas de albahaca
- Palitos de brochetas.

APORTE CALÓRICO

35 kcal por porción



PREPARACIÓN

Limpiar los tomates cherry y las hojas de albahaca.

Cortar el queso en cubos del tamaño de un bocado.

Insertar en un palito de brocheta un tomate, una hoja de albahaca doblada y un cubo de queso, repitiendo el orden.

Aliñar con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.



PAN PITA INTEGRAL CON HUEVO DURO, LECHUGA Y PALTA**INGREDIENTES****1 Porción**

- 1 pan pita integral (60 g).
- 1 huevo duro.
- ¼ de palta (30-50 g).
- ½ taza de lechuga (20 g).

APORTE CALÓRICO**290 kcal por porción****PREPARACIÓN**

Preparar el huevo: Cocina el huevo (9-10 minutos para yema firme) pelar y cortar en rodajas.

Calienta el pan pita en una tostadora o sartén hasta que esté tibio y suave.

Abre el pan pita y unta la palta en el interior. Añade las hojas de lechuga, seguidas por el huevo duro.

Agrega sal, pimienta y limón al gusto.



EMPANADITAS DE VERDURAS AL HORNO

INGREDIENTES

12-15 Porciones

- 15 discos de masa para empanadas (para horno).
- 250 g de espinaca fresca (lavada y picada).
- 200 g de champiñones laminados.
- 150 g de queso mozzarella o mantecoso en cubos.
- 1/2 cebolla picada en cuadritos pequeños.
- 1 diente de ajo picado fino.
- Sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
- 1 huevo batido (para pincelar).

APORTE CALÓRICO

191 kcal por porción



PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla con los champiñones y los aliños hasta que estén tiernos. Mezclar este sofrito en un bol con la espinaca cruda picada y los cubos de queso.

Rellenar cada disco de masa con una cucharada de la mezcla. Cerrar los bordes con un tenedor, pincelar la superficie con huevo batido y hornear a 200°C hasta que la masa esté dorada.



QUESADILLAS EN TORTILLA INTEGRAL CON QUESO BAJO EN GRASA Y TOMATE

INGREDIENTES

1 Porción

- 1 Tortilla de trigo integral, (aproximadamente 40 g).
- 40 g – 50 g (2 rebanadas) de queso mozzarella o similar.
- 1 tomate mediano o 2-3 rodajas grandes.
- Opcionales: Una pizca de orégano, sal, pimienta y apenas una gota de aceite de oliva para la sartén.

APORTE CALÓRICO

215 kcal por porción



PREPARACIÓN

Pon una sartén a fuego medio-alto y calienta la tortilla integral un minuto por lado para que esté flexible.

Coloca el queso bajo en grasa sobre una mitad de la tortilla, agrega las rodajas de tomate y condimenta con orégano o especias al gusto.

Dobra la tortilla por la mitad. Cocina en la sartén durante 1-2 minutos por lado, hasta que la tortilla esté crujiente y el queso se haya derretido.

Retira del fuego, deja enfriar un minuto.



ENSALADA FRÍA EN VASOS CON PASTA INTEGRAL, CHOCLO, TOMATE Y PALTA

INGREDIENTES

3 Porciones

- Pasta integral (120-150 g en seco).
- 1 taza de granos de choclo cocido.
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad.
- 1 palta mediana en cubos.
- Opcional para sabor: Albahaca fresca, un chorrito de limón (para que la palta no se oxide) y una cucharada de aceite de oliva.

APORTE CALÓRICO

150 kcal por porción



PREPARACIÓN

Cocer la pasta integral según las instrucciones del paquete y dejar enfriar.

En un bol grande o directamente en vasos individuales, mezclar la pasta con el choclo, los tomates cherry cortados por la mitad y los cubos de palta.

Aliñar con un poco de limón (para evitar que la palta se oxide), albahaca fresca y el aceite de oliva.



PALITOS DE PEPINO CON YOGURT NATURAL Y LIMÓN

INGREDIENTES

1 Porción

1/2 pepino rallado.

1/2 pepino cortado en bastones.

- 1/2 taza de yogur natural sin azúcar (preferentemente tipo griego para más consistencia).
- El jugo de 1 limón y, si quieres, un poco de ralladura de la cáscara.
- Sabor extra: Una pizca de sal, ajo, pimienta y opcionalmente menta fresca o eneldo picado.

APORTE CALÓRICO

80 kcal por porción



PREPARACIÓN

Exprime el 1/2 pepino rallado con las manos o con un paño limpio para quitar todo el exceso de agua.

En un tazón, mezcla el yogur, el pepino rallado y escurrido, ajo, jugo de limón, sal y las hierbas frescas.

Acompaña con los bastones de pepino fresco.



BASTONES DE ZANAHORIA Y PEPINO CON SALSA DE YOGURT NATURAL Y CIBOULETTE**INGREDIENTES****1 Porción**

- 1 zanahoria mediana (pelada y cortada en bastones).
- 1 pepino pequeño o mediano (cortado en bastones).
- 1/2 taza de yogur natural sin azúcar (tipo griego le da más firmeza).
- Ciboulette (1 cucharada de tallos frescos picados finamente).

APORTE CALÓRICO**114 kcal por porción****PREPARACIÓN**

Pela las zanahorias y el pepino (puedes dejar parte de la piel del pepino para dar color). Corta ambos en bastones uniformes.

Preparar la salsa: En un bol, mezcla el yogur natural con el ciboulette picado, un chorrito de jugo de limón, sal y pimienta hasta obtener una crema homogénea.

Coloca los bastones en un plato alrededor de un cuenco con la salsa en el centro.



SOPAIPILLAS DE AVENA Y ZAPALLO

INGREDIENTES

6 Porciones

- 3/4 taza de puré de zapallo camote.
- 2 tazas de harina de avena.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 3 cucharadas aceite de oliva.
- 1/4 cucharadita de sal.

APORTE CALÓRICO

123 kcal por porción



PREPARACIÓN

Mezclar el puré de zapallo con el aceite de oliva hasta integrar.

Agregar la harina de avena, los polvos de hornear y la sal, formando una masa suave. Amasar ligeramente y estirar hasta lograr el grosor deseado, luego cortar las sopaipillas.

Calentar una sartén antiadherente y cocinar a fuego medio-bajo, con mínima cantidad de aceite, durante 3-5 minutos por lado o hasta que estén doradas y cocidas por dentro.

Servir tibias.



TRUFAS DE POROTOS NEGROS Y CHOCOLATE AMARGO

INGREDIENTES

12 Porciones

- 230 g porotos negros, ya remojados y cocidos (o 1 caja de porotos listo para servir).
- 1 plátano.
- 1 cucharada de azúcar.
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo.
- Extracto de vainilla.
- 3-4 cucharadas de avena.

APORTE CALÓRICO

47 kcal por porción



PREPARACIÓN

Procesar o licuar los porotos negros (sin caldo) junto con el plátano, el azúcar, el cacao y la vainilla hasta obtener una crema espesa. Pasar a un bol y agregar la avena necesaria para que la masa sea manejable.

Formar pequeñas bolitas y, si se desea, pasarlas por un poco más de cacao.

Refrigerar por al menos 30 minutos.



NUGGETS DE GARBANZOS

INGREDIENTES

6 Porciones

- ½ taza de garbanzos cocidos.
- ½ taza de puré de papa o zapallo (aporta suavidad y sabor dulce).
- 2 a 3 cucharadas de harina de avena.
- 2 cucharaditas de aceite suave (girasol u oliva suave).
- 1 pizca de sal (opcional, según edad).
- 1 cucharadita de agua si es necesario para ajustar la textura.

APORTE CALÓRICO

79 kcal por porción



PREPARACIÓN

Moler los garbanzos hasta obtener una pasta. Agregar el puré de papa o zapallo y mezclar bien. Incorporar la harina de avena, el aceite y la pizca de sal, formando una masa homogénea; añadir agua si es necesario para ajustar la textura.

Formar pequeñas porciones o croquetas y disponer en una bandeja aceitada.

Hornear a 180 °C por 20–25 minutos o hasta que estén firmes y levemente doradas.



ROLLITOS DE MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES

2 Porciones

- 2 tortillas de taco de preferencia integral.
- 1 manzana.
- ½ taza de agua.
- 3 cucharadas de avena en hojuelas.
- Endulzante a gusto.
- 1 cucharada de leche en polvo.
- 1 cucharada de maicena.
- 5 unidades de nueces.

APORTE CALÓRICO

396 kcal por porción



PREPARACIÓN

Cocer la manzana picada con el agua y canela hasta que esté blanda.

Agregar la avena, el endulzante, la leche en polvo y la maicena disuelta en un poco de agua, cocinando hasta espesar.

Incorporar las nueces picadas y mezclar. Rellenar las tortillas con la preparación, enrollar formando rollitos y calentar en sartén antiadherente hasta que estén dorados por ambos lados.

Servir tibios.



SALCHICHAS DE POLLO Y BETARRAGA

INGREDIENTES

5 Porciones

- 300 g de pechuga de pollo cocida sin piel ni grasa.
- ½ taza de puré betarraga.
- 1 cucharada de aceite suave (girasol u oliva suave).
- 1 cucharada de harina de avena o pan rallado fino.
- 1 pizca de sal.

APORTE CALÓRICO

116 kcal por porción



PREPARACIÓN

Procesar o moler la pechuga de pollo cocida hasta obtener una pasta.

Agregar el puré de betarraga, el aceite, la harina de avena o pan rallado y la pizca de sal, mezclando hasta formar una masa homogénea. Dar forma de salchichas con las manos.

Cocinar en sartén antiadherente a fuego medio con mínima cantidad de aceite, girando hasta que estén doradas por todos lados y bien cocidas.

Servir calientes.



BEBIDAS RECOMENDADAS



- Agua.
- Agua saborizada con rodajas de limón, naranja o frutilla.
- Jugos naturales sin azúcar añadida.
- Leche o leche vegetal sin azúcar.

RECOMENDACIONES GENERALES



- Priorizar alimentos naturales.
- Incorporar frutas, verduras y preparaciones caseras.
- Preferir cereales integrales.
- Promover el consumo de agua o jugos naturales sin azúcar añadida.





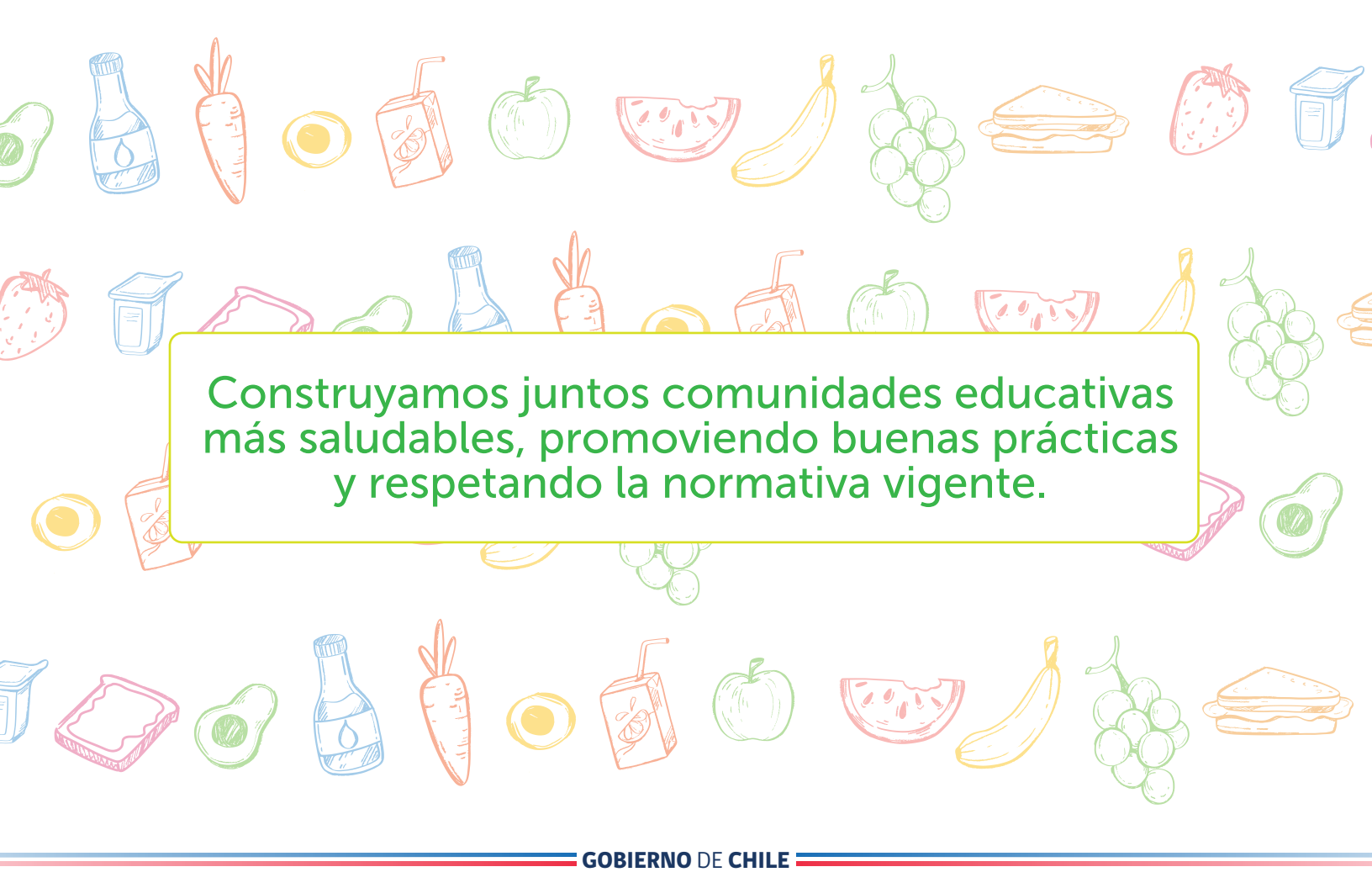
Promover alternativas de alimentación saludable en las actividades escolares contribuye al bienestar de niños, niñas y adolescentes, favoreciendo el desarrollo de hábitos positivos que pueden mantenerse a lo largo de la vida.

La participación activa de estudiantes, familias y equipos educativos es fundamental para fortalecer estos cambios y avanzar, como comunidad, hacia entornos más saludables.

Recordar que, dentro de los establecimientos educacionales, no se puede realizar publicidad de alimentos con sellos de advertencia, ni ofrecer ganchos comerciales -como juguetes o adhesivos- asociados a estos productos.

Esta normativa tiene como objetivo proteger la salud de la población, especialmente de niños y niñas, frente a los altos índices de obesidad y enfermedades no transmisibles.





Construyamos juntos comunidades educativas más saludables, promoviendo buenas prácticas y respetando la normativa vigente.



SEREMI
Región de Los Lagos

Ministerio de
Salud

