



SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ANDALIÉN**  
**SUR**

Concepción | Chiguayante  
Florida | Hualqui

# COLACIONES SALUDABLES

**Natalia Velasco**

Nutricionista

Subdirección Apoyo Técnico Pedagógico  
Servicio Local de Educación Pública Andalién Sur

# Las colaciones saludables son importante porque:

- Mejoran el control del apetito.
- Controlan la ansiedad por comer.
- Evitan la fatiga e irritabilidad.
- Mejoran el estado de ánimo.
- Evitan los picoteos poco saludables.



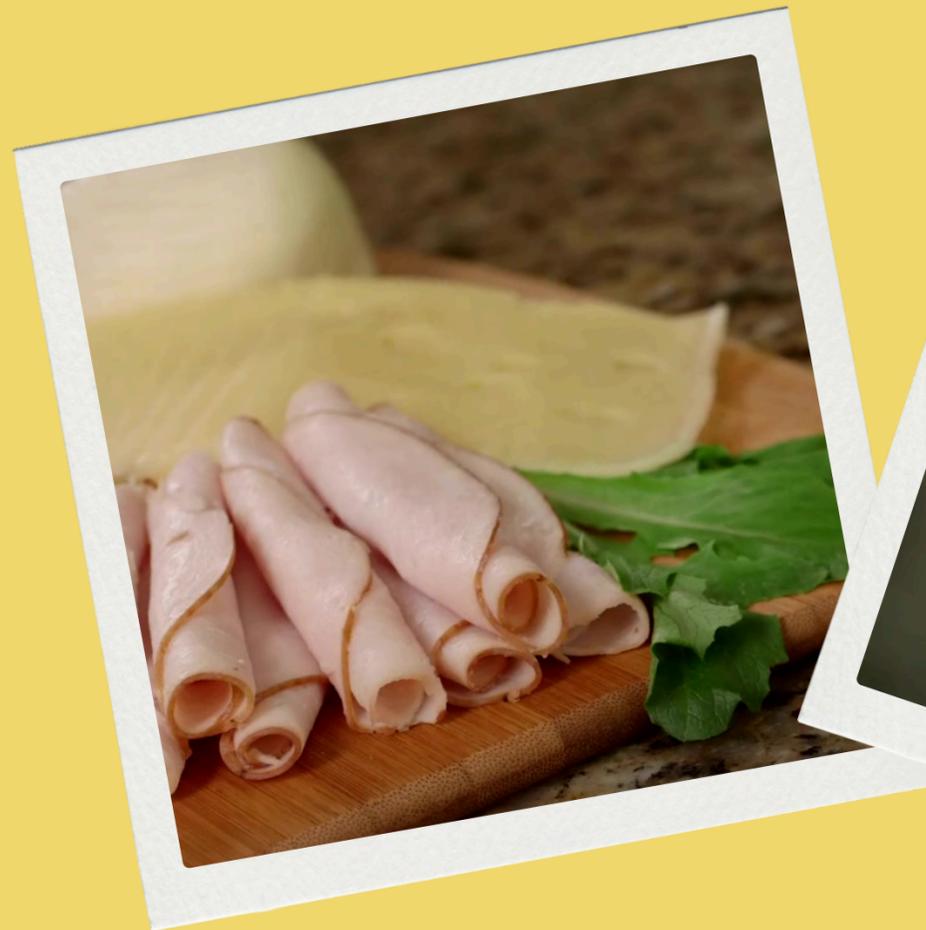


## Las colaciones saludables:

- Ayudan a prevenir ayunos prolongados, que no deben exceder entre 3 y 4 horas.
- Deben aportar entre el 10% y el 15% del total de las calorías diarias.



# Ejemplo de Colaciones Saludables



2 láminas  
de jamón



5 a 10 Tomatitos  
Cherry



1/2 pan con  
proteína y verduras

# Ejemplo de Colaciones Saludables



yogurt con  $\frac{1}{2}$  taza  
de cereal integral



1 fruta  
natural



1 huevo  
cocido

# Ejemplo de Colaciones Saludables



1 puñado de  
frutos secos



5 a 10  
aceitunas



1 taza de palitos  
de verduras

# Ejemplo de Colaciones Saludables



2 galletas de  
avena



Yogurt con  
fruta



1 barra de cereal  
sin azúcar



SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ANDALIÉN**  
**SUR**

Concepción | Chiguayante  
Florida | Hualqui

# **¡ANÍMATE A INCLUIR COLACIONES SALUDABLES EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA!**

**Natalia Velasco**

Nutricionista

Subdirección Apoyo Técnico Pedagógico  
Servicio Local de Educación Pública Andalién Sur