

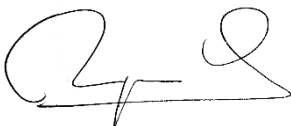
Santiago, 2 de mayo de 2023

Estimada Comunidad Colegio Carampangue,

En relación con la revisión de la minuta de alimentación correspondiente al mes de mayo, presentada por las señoras Evelyn Vidal Velásquez y Alexis Vidal Velásquez, se establece lo siguiente:

- Las preparaciones incluidas, son acordes a las actuales Guías Alimentarias para la población chilena, publicadas recientemente en diciembre del año 2022, en respuesta al perfil de salud de la población, con una alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.
- En relación con las recomendaciones establecidas para mejorar y/o mantener un buen estado de salud en niños y adolescentes la minuta cumple con la incorporación de pescado, legumbres, frutas, verduras, lácteos y cárneos, preparados de manera tal de potenciar su atractivo y consumo, a la vez de propiciar el valor nutricional.
- Es importante destacar que, si bien existe una amplia variedad de postres, estos son elaborados principalmente de forma libre de azúcar, en equilibrio entre postres naturales a base de fruta y otros a base de leche.
- Dado lo anterior, las preparaciones en su totalidad aportan nutrientes requeridos claves en el desarrollo y crecimiento de los niños, tales como calcio, hierro, zinc, selenio, vitamina A, D y del Complejo B. Así también existe de forma adecuada para el almuerzo, otros componentes como fibra dietética y antioxidantes, importantes en la prevención de enfermedades crónicas.

Es importante reforzar de forma paralela, el consumo de alimentos saludables en el hogar, así como también el consumo de agua, la realización diaria de ejercicio y comer en familia al menos una vez al día, que son la base de la formación de buenos hábitos de alimentación.



Atte.,
Jessica Moya T.
Nutricionista y Académico.
Magister en Alimentos Saludables, PhD © Filosofía, USS.
Reg Gral Nac Colegio Nutricionistas N° 3794