



PROTOCOLO DE COMIDAS PARA ESTUDIANTES

Según algunos estudios, el almuerzo puede llegar a constituir un tercio del aporte nutricional diario para los escolares, es por ello que éste se convierte en una comida fundamental que les brindará un desarrollo sano y saludable.

Se entregará a los docentes y padres las siguientes indicaciones:

1. Los horarios para refrigerio y almuerzo para cada nivel educativo son como se detallan a continuación:

Nivel Educativo	Refrigerio 1 20'	Refrigerio 2 40'	Almuerzo 40'
Inicial 3 años	09:55 – 10:15	11:35 – 12:15	
Inicial 4 y 5 años	10:15 – 10:35	12:05 – 12:45	
Primaria	10:00 – 10:20		12:35 – 1:15
Secundaria	10:45 – 11:05		1:20 – 2:00

2. Los estudiantes en los 3 niveles educativos podrán traer su almuerzo, para ello se les facilitará el uso de microondas.
3. Se facilitará el servicio de almuerzo a través de un concesionario, quien cumplirá con los siguientes requisitos: registro de sanidad, propuesta nutricional del menú, variedad, balance, porciones apropiadas.
4. El almuerzo deberá ser altamente nutritivo y en ración apropiada a la edad del estudiante. Debe contener:
Un aporte de proteínas (pollo, pescado, pavita, atún, carne), carbohidratos (papa, arroz, pastas, etc.) grasas buenas, verduras y/o frutas y bebidas sin gas. Todo ello para mantener el equilibrio calórico del día.
5. Los estudiantes que sean atendidos por el concesionario recibirán sus “*tapers*” de plástico reutilizable y los devolverán vacíos.
6. Los estudiantes del nivel inicial almorzarán en sus salones con sus tutoras, asegurando que coman todos sus alimentos de manera adecuada (uso de individual, servilleta, cubiertos; sentarse de manera adecuada para favorecer la digestión).
7. Los estudiantes del nivel primario podrán hacer uso del sector de comidas al frente de su pabellón, mesas plegables, sillas de plástico apilables; estarán al cuidado de sus tutores quienes fortalecerán los hábitos de alimentación saludables: uso de individual, servilleta de tela, cubiertos; correcta postura corporal para garantizar la buena digestión.

8. Los estudiantes de secundaria almorzarán en el 3er piso, en el sector de refrigerios, los docentes estarán con ellos para fortalecer hábitos de alimentación saludable y el consumo de la totalidad de sus alimentos.