



## Colaciones

Durante el año académico es oportuno ordenar nuestros horarios y probablemente el de toda nuestra familia, para así lograr una alimentación lo más saludable posible y mantener la energía durante todo el día.

Es por eso que queremos facilitar la planificación de sus colaciones.

### Planificación semanal

**Lunes** 1 jugo sin azúcar  
1 sandwich pollo y tomate

**Martes** 1 fruta  
1 leche sin azúcar

**Miércoles** 1 huevo cocido  
Palitos de zanahoria

**Jueves** 1 porción de frutos secos  
1 jugo sin azúcar

**Viernes** 1 fruta  
1 yogur



### Recomendaciones:

- ✓ Consideren las colaciones como comidas importantes del día. Habrá ocasiones en las que no sentirán la necesidad de comerlas; sin embargo, su cuerpo se acostumbrará a ellas.
- ✓ Variar las colaciones: por ejemplo, en la mañana preferir un yogur y en la tarde una fruta.
- ✓ Planificar tener siempre algo a la mano para comer en el horario de colación, así no comprarán lo primero que encuentren.



## Bolitas de dátiles y frutos secos

(7 porciones / 3 bolitas por porción)



### ✓ Paso a paso:

- Remojar los dátiles en agua caliente por 15 minutos (si vienen con carozo, sacarlos luego de remojarlos).
- Poner los frutos secos y semillas en una procesadora y moler.
- Agregar la avena y los dátiles y procesar.
- Agregar la miel y procesar hasta obtener una masa.
- Con la masa formar bolitas pequeñas.
- Reservar en el refrigerador y listo!

### ✓ Ingredientes:

Dátiles  
10 unidades

Nueces  
1/2 taza

Almendras  
1/4 taza

Avena instantánea  
1/2 taza

Sésamo, semillas de zapallo y maravilla  
1/4 taza

Miel  
1 cucharada

### ✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 125 kcal    Proteínas: 3,9 g    H. de Carbono: 15,0 g    Grasas: 6,5 g    Fibra: 2,5 g

### ✓ Costo: \$302

**Snack de alto aporte energético y nutricional, especialmente grasas saludables, ideal para consumir en ocasiones especiales. Se recomienda consumir entre 3 - 4 unidades.**



## Pudín de Chía

(1 porción)



## Mix de manzana con frutos secos

(1 porción)



### ✓ Paso a paso:

- Mezclar la chía con el yogurt y dejar reposar al menos 30 minutos.
- Incorporar la naranja en gajos.
- Decorar con frutillas y listo!

### ✓ Ingredientes:

Yogurt descremado  
1 unidad

Chía  
1 cucharada

Naranja  
1/2 unidad mediana

Frutillas  
1/4 taza

### ✓ Paso a paso:

- Lavar la manzana y trozarla en gajos o cubos (con cáscara).
- Luego, añadir las almendras y nueces, de preferencia en cubos pequeños.
- Mezclar y listo!

### ✓ Ingredientes:

Manzana  
1 unidad pequeña

Almendras  
5 unidades

Nueces  
3 unidades

### ✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 163 kcal    Proteínas: 6,5 g    H. de Carbono: 23,9 g    Grasas: 5,3 g    Fibra: 6,6 g

### ✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 179 kcal    Proteínas: 4,8 g    H. de Carbono: 18,0 g    Grasas: 11,5 g    Fibra: 3,8 g

### ✓ Costo: \$350

Pudín rápido de preparar. Sus ingredientes aporta ácidos grasos poliinsaturados, fibra y calcio. La chía destaca por su gran aporte de antioxidantes, que previenen el envejecimiento y enfermedades crónicas y degenerativas, como el Alzheimer y Parkinson.

### ✓ Costo: \$360

Mix fácil de preparar. Los ingredientes aportan ácidos grasos poliinsaturados y fibra. La avena destaca por su aporte de vitaminas y minerales, especialmente por el aporte de vitamina E y zinc.