

Estimados padres y apoderados,

El Ministerio de Educación en conjunto con el Ministerio de Salud, con la finalidad de impulsar estrategias que apoyan la implementación de la **Ley 20.606 sobre** composición nutricional de los alimentos y su publicidad, cuyo reglamento entrará en vigencia el día 26 de junio de 2016, entregó a los colegios disposiciones respecto de los alimentos que se pueden vender en los kioscos, según su categorización, por lo que nuestro colegio ya está realizando las adecuaciones en conjunto con el concesionario para adecuarnos a las disposiciones.

En tal sentido, nosotros contamos con un Kiosco tipo B

TIPO **B**

- Cuenta con conexión a la red de agua potable, alcantarillado u otra red de abastecimiento de agua.
- Cuenta con equipo de refrigeración y/o congelación.

A continuación entregamos un listado de los productos permitidos y prohibidos en este tipo de establecimiento:

Alimentos permitidos:



Algunos ejemplos de estos alimentos son:

- Leche descremada, sin azúcar adicionada, con o sin sabor, por ejemplo: leche en caja individual.
- Agua mineral embotellada con y sin gas.
- Agua saborizada embotellada sin azúcar
- Néctares, jugos y refrescos, sin azúcar
- Fruta natural.
- Frutos secos y semillas sin sal y azúcar adicionada, envasados y provenientes de establecimientos autorizados.
- Chips de fruta deshidratada envasadas.
- Infusiones de t e o caf e.

- Yogurt descremado, sin azúcar.
- Ensaladas envasadas provenientes de establecimientos autorizados.
- Ensaladas de frutas frescas sin azúcar adicionada, provenientes de establecimientos autorizados.
- Huevo duro
- Jugo de fruta natural sin azúcar adicionada.
- Helado de fruta natural y/o yogurt sin azúcar adicionada.
- Batidos de yogurt con fruta natural sin azúcar adicionada.

Alimentos Prohibidos



- **Alimentos envasados que tenga en su R otulo uno o m as símbolos "ALTO EN..."**
- **Alimentos que superen los límites de energía (calorías), azúcares, sodio y grasas saturadas (papas fritas, ramitas, nachos, etc)**

Algunos ejemplos de alimentos que no est n envasados, pero que generalmente superan los límites:

- Completos
- Chaparritas
- Empanadas
- Pizzas/pizzetas
- Queques
- Pasteles
- Sopaipillas
- Dulces/ productos de confitería
- Chocolates
- Bebidas gaseosas o jugos de máquina azucarados
- Salsas como ketchup/mostaza/mayonesa
- Productos de panadería/bollería (masas dulces o saladas con y sin relleno)
- Otros productos semejantes



Esta medida sólo tendrá un impacto positivo si los padres que envían la colación de sus niños consideran estos lineamientos al momento de comprar o prepararla, ya que muchos traen desde sus casas algunos alimentos de la lista roja.

Como la idea es ser propositivos y que entre todos colaboremos en cambiar nuestros hábitos alimenticios, estaremos incorporando en nuestro panel algunos tips y recetas saludables, por lo que invito a papás y mamás que tengan recetas y datos a compartirlo con nosotros para poder nutrir nuestro diario mural.

La información la pueden enviar a janettecastillo@santotomas.cl escribiendo en el **Asunto Tips de vida saludable.**

Mix de avena y semillas (1 porción)

Ingredientes:

- ½ taza de avena
- ½ taza de leche descremada o bebida vegetal a tu elección
- 1 yogur a elección
- Una cucharadita de chía (u otra semilla como linaza o cacao amargo)
- Tu fruta favorita picada en trozos pequeños

Preparación:

1. Agregar la avena en un frasco de vidrio, luego la leche (descremada o bebida vegetal), el yogur y la cucharada de chía 2. Cierra el frasco y agítalo suavemente por un par de segundos 3. Agrega la fruta picada, revuelve la mezcla y tápalo otra vez.

