



*“Con excelencia, respeto y solidaridad, formamos nuestra identidad”*

Sres.

Apoderados

Presente

Santiago, 20 de mayo 2019

Junto con mis saludos le informo que con fecha 23 de octubre del 2018, se recibió informe de Intervención Kiosco Saludable, elaborado por la nutricionista Esperanza Arriaza, RUT: 18.335.600-3

El que indica clasificación del kiosco, diagnóstico del mismo, acciones de mejora y conclusiones.

Esto a petición del colegio y a modo de supervisión en lo que respecta al cumplimiento de la Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad.

Para su conocimiento esta ley tiene tres fases de implementación: En cada etapa hay una disminución nutricional tanto en alimentos sólidos como líquidos.



Tabla Nº 1 LÍMITES ALIMENTOS SÓLIDOS			
Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla Nº 2 LÍMITES ALIMENTOS LÍQUIDOS			
Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100ml	100	80	70
Sodio mg/100ml	100	100	100
Azúcares totales g/100ml	6	5	5
Grasa saturadas g/100ml	3	3	3

Como toda ley supone tiempo y compromiso de todos para el cumplimiento de la misma. Es por esto que deseamos comunicarles que de todos los alimentos que se venden en nuestro kiosco un 73% cumple con la ley de etiquetados. Solo 6 de ellos 16% tienen prohibición de venta y 4 lo que corresponde a un 11%, deben ser reemplazados.

Necesitamos entre todos colaborar para que esta implementación sea favorable especialmente para nuestras estudiantes. Como colegio ya le hemos dado la instrucción a la Sra. Karim de este informe y de los alimentos que no puede vender y cuáles deben ser reemplazados.

Con respecto a los almuerzos que se venden, como Institución formadora de buenos hábitos al respecto, se ha decidido lo siguiente:

- Conformación de un Menú revisado y avalado por el nutriólogo Dr. Jaime García Birón.
- Esta Minuta de almuerzo será equilibrada y responderá a la edad de los estudiantes, es decir, de 6 a 18 años. Por lo que comprende carbohidratos, proteínas, verduras y frutas.
- Las porciones serán graduadas de acuerdo a sus edades y no a necesidades personales:
  - a) Primera porción: de Pre- Kinder a 3º básico.
  - b) Segunda porción: de 4º a 8º básico.
  - c) Tercera porción: de Iº a IVº medio.
- El menú contará con 2 opciones:
  - a) Primer Menú: con énfasis en proteínas y/o carbohidratos.
  - b) Segundo Menú: más liviano y con énfasis en verduras.
- Se suprimirán las cantidades de frituras y se proporcionarán una mayor cantidad de verduras y frutas.
- El servicio de alimentación que presta la Sra. Karim lleva 4 años en nuestro establecimiento, es para estudiantes y sus familias que lo requieran. Sólo en casos excepcionales se modificará el menú, como es el caso de enfermedades que requieran de hacer algunos cambios. Pero si el estudiante tiene un problema permanente de alimentación es responsabilidad de la familia ver que el estudiante se alimente de la mejor forma.
- El menú de cada mes será subido a la página del colegio.
- El menú para lo que queda de esta semana es:

Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Pollo con arroz	Espirales con bolognesa	Carne al jugo con papas al horno
Salteado de verduras a la plancha	Hipocalórico con huevo duro	Hipocalórico

Como comunidad que aprende también los instamos a cuidar la alimentación de sus hijos. Aquí les enviamos algunas ideas del Programa Chile Vive Sano:

# Menú de desayunos saludables para la semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 vaso de leche cultivada light + 2 tostadas de pan integral con un chorrito de aceite de oliva y tomate en rodajas + 1 vaso de jugo de naranja	½ taza de avena + 1 yoghurt light + 1 taza de mix de frutas o berries	1 batido descremado de plátano + 2 tostadas de pan integral con queso light con miel	½ taza de avena con leche descremada + 1 vaso de jugo de fruta de la estación	1 yoghurt light con un puñadito de frutos secos + 1 taza de tutti frutti	1 taza de té verde + 2 tostadas integrales con 3 cdas. de palta	1 smoothie o batido de frutas y chia + ½ omelette

Anexo

# 1

## Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1/2 sándwich de jamón de pavo, tomate y lechuga + 1 botella de agua o 1 jugo light	1 barra de cereal libre de azúcar + 1 cajita de 200 mL de leche descremada	1 paquete pequeño de galletas integrales libres de azúcar + 1 botella de agua o 1 jugo light	1 porción de tutti frutti + 1 yogur descremado o 1 probiótico	1 porción de frutos secos (1/3 taza) + 1 botella de agua o 1 jugo light

## Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 fruta de la estación + 1 cajita de 200 mL de leche descremada	1 paquete pequeño de cereales (30 g) libre de azúcar + 1 botella de agua o 1 jugo light	1 barra de cereal libre de azúcar + 1 jalea light	1/2 sándwich de queso fresco con tomate + 1 botella de agua o jugo light	2 huevos duros o bastones de verduras (apio, zanahoria, pepino) + 1 yogur descremado

Nota: Las colaciones escolares no deberán contener ningún mensaje de advertencia "Alto en calorías", "Alto en grasas saturadas", "Alto en sodio" y "Alto en azúcares".

## MINUTA DE COLACIONES

La Fundación Chile Vive Sano tiene el propósito de promover y formar hábitos de vida saludables. Es por ello que les entregamos una minuta de colaciones para dos semanas, para que sus alumnos aprendan que comer de forma nutritiva es también comer rico y variado.