

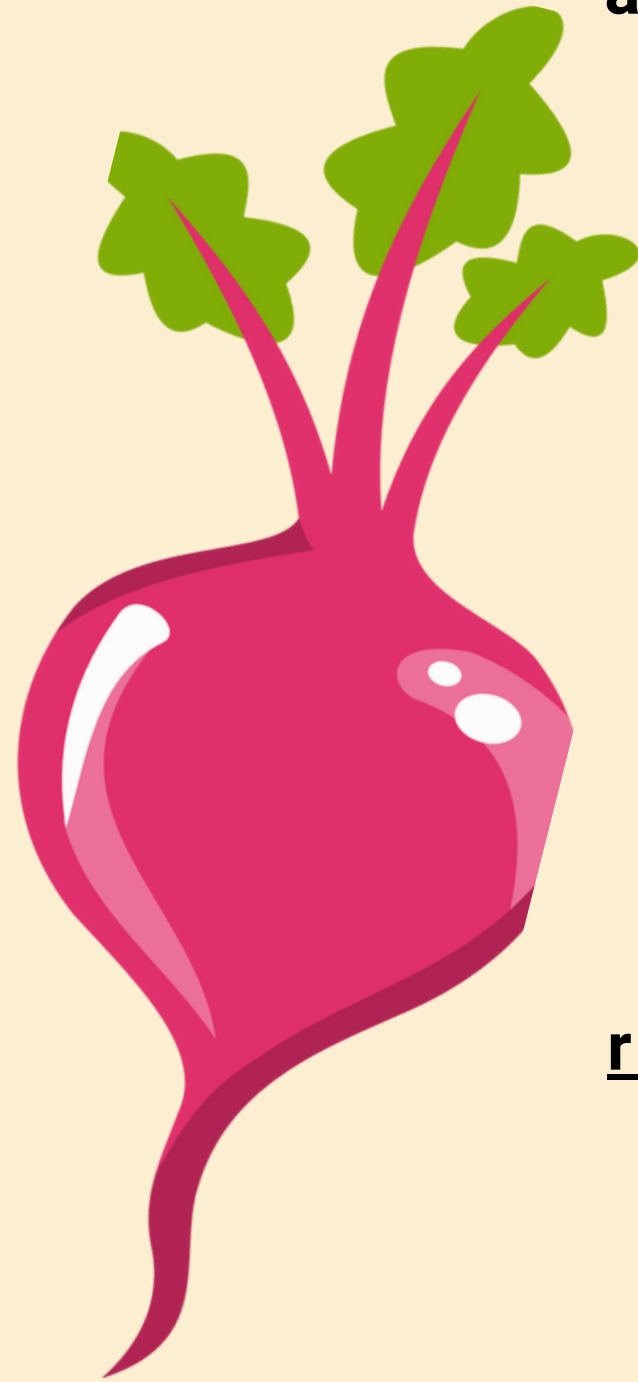


# FLASH INFORMATIVO ALIMENTACIÓN ESCOLAR - FEBRERO 2024

**ORIENTACION ESCOLAR  
JM - JT**



# TIP NUTRICIONAL . EL RABANO



1.  
**Es digestivo y diurético. Su alto contenido en agua mantienen hidratado el cuerpo y ayuda a eliminar toxinas. Mejora la digestión y el funcionamiento los riñones, la vesícula, el hígado y el sistema circulatorio en general.**

2  
**Cuida del hígado y la vesícula biliar.**

3  
**Fortalece el sistema inmunológico. Rico en vitamina C, antioxidante y beneficiosa para que el organismo luche contra virus y bacterias.**

4  
**El rábano ablanda la mucosidad y favorece la expectoración, por lo que es bueno para una gripe o un catarro.**

5  
**Indicado para asmáticos. Tiene la propiedad de disminuir la congestión de las vías respiratorias. Así que los rábanos están indicados para las personas que sufren de asma, sinusitis o bronquitis.**

6  
**Mejora la salud cardiovascular. el potasio ayuda a regular la tensión arterial.**

7  
**Es saciante. Ricos en fibra, los rábanos nos hacen sentir saciados y así reducen el apetito.**

# LA TIENDA ESCOLAR



LA TIENDA ESCOLAR SE CONSIDERA UN ESCENARIO PEDAGÓGICO DE PROMOCIÓN DE HABITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y AUTOCUIDADO PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES ESTUDIANTES

LA OFERTA DIARIA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES DE LAS TIENDAS ESCOLARES, INCLUYE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS/ALIMENTOS, LOS CUALES **DEBERÁN PROMOVERSE SU CONSUMO POR PARTE DE LOS PADRES/MADRES/CUIDADORES:**

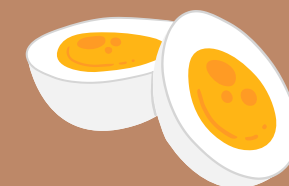
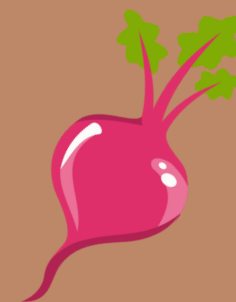
- FRUTAS, EN CUALQUIERA DE LAS PRESENTACIONES: ENTERAS, PICADAS O EN JUGO
- BARRAS DE CEREAL, FRUTOS SECOS, DERIVADOS DE CEREALES Y LÁCTEOS (YOGURT, QUESO, OTROS)
- SANDWICH, AREPA, ENTRE OTROS PRODUCTOS BAJOS EN GRASA, SODIO Y AZÚCARES.



# CUIDANDO NUESTRO COMEDOR

**CONSUMIR LA TOTALIDAD DE LOS ALIMENTOS, LOS DESAYUNOS Y ALMUERZOS CUMPLEN CON TODAS LAS CONDICIONES NECESARIAS PARA EL APORTE NUTRICIONAL, SIENDO UN BENEFICIO PARA EL ESTUDIANTE EN CRECIMIENTO Y QUE ESTA EN UN PROCESO DE APRENDIZAJE CONTINUO.**

**VALOREMOS Y APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS QUE RECIBIMOS CADA DIA EN NUESTRO COLEGIO.**



# RECETA SALUDABLE

## ENSALADA DE MANGO, FRESA Y LECHUGA

Es fácil de preparar, con pocos ingredientes, muy económica y !Lo mejor de todo! No te tomará mucho tiempo.  
Ingresar a la receta en la flecha:



**Ensalada de mango, fresa y lechuga**

Es fácil de preparar, con pocos ingredientes, muy económica y !Lo mejor de todo! No te tomará mucho tiempo. 🍓 #porunmundomejor

 Cookpad

