

Estimados padres, madres y apoderados:

Junto con saludarles cordialmente, queremos recordarles la importancia de que nuestros estudiantes cuenten diariamente con una alimentación saludable, variada y suficiente durante su jornada escolar.

Nuestra jornada se extiende desde las 7:55 hasta las 15:30 horas, y algunos de nuestros estudiantes permanecen en el establecimiento hasta las 17:00 horas debido a su participación en talleres de reforzamiento y actividades extraprogramáticas. Por este motivo, es fundamental que cuenten con una alimentación que les permita mantener una adecuada energía, concentración y disposición para aprender y participar activamente durante todo el día.

En nuestra rutina diaria hemos observado que algunos estudiantes traen como almuerzo únicamente una fruta o un sándwich. Si bien estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable, por sí solos pueden resultar insuficientes para cubrir las necesidades nutricionales de un niño durante una jornada tan extensa.

Por ello, solicitamos especialmente a las familias procurar que el almuerzo incluya distintos grupos de alimentos, por ejemplo:

- Proteínas: pollo, pescado, huevo, legumbres u otras alternativas.
- Verduras: idealmente variadas y en una porción adecuada.
- Carbohidratos: arroz, papas, pasta, quinoa, entre otros.
- Frutas: como complemento y fuente de vitaminas y fibra.
- Agua: como principal opción para mantener una adecuada hidratación.

No se trata de enviar grandes cantidades de comida, sino de procurar que el almuerzo sea equilibrado, nutritivo y suficiente para la edad y las necesidades de cada estudiante.

Una alimentación adecuada contribuye directamente al bienestar de nuestros niños y niñas, favoreciendo su concentración, energía, rendimiento escolar y buen ánimo durante la jornada.

Agradecemos profundamente el compromiso y apoyo de cada familia en este aspecto. La formación de hábitos saludables es una tarea que construimos juntos, familia y colegio, pensando siempre en el bienestar integral de nuestros estudiantes.

Muchas gracias por su comprensión, colaboración y compromiso.

Atentamente,
Equipo Educativo