






Minuta de Nutrición Activa




Colegio Cristiano de Quillota | 5° Básico a 4° Medio

En esta etapa de crecimiento acelerado, tu cuerpo y tu cerebro necesitan combustible del bueno. Una nutrición consciente es vital para mantener tu rendimiento cognitivo y tu estado de ánimo equilibrado durante las vacaciones.

Menú Rotativo Diario (Semanas 1 y 2)

Día	 Almuerzo Rendimiento y saciedad	 Colación de Tarde Energía sostenida	 Cena Ligera Recuperación
Opción 1	Carne de vacuno magra al jugo con quinoa y ensalada de brócoli.	Batido de leche, plátano y una cucharada de mantequilla de maní.	Atún al agua con ensalada de lechuga y palta.
Opción 2	Porotos con riendas (porción moderada) y ensalada a la chilena.	Frutos secos surtidos (nueces, almendras) y un yogur alto en proteínas.	Wrap integral con pollo picado, espinaca y tomate.
Opción 3	Pescado al horno con papas cocidas y ensalada de repollo morado.	Pan integral con huevo revuelto y un vaso de agua.	Crema de verduras de la estación con crutones integrales.
Opción 4	Guiso de zapallo italiano con carne molida magra y arroz integral.	Palitos de zanahoria y pepino con salsa de yogur natural y ciboulette.	Tortilla de atún y verduras al horno.
Opción 5	Pechuga de pavo o pollo a la plancha con ensalada de choclo y tomate.	2 frutas de la estación y un puñado de semillas de maravilla.	Quesadillas integrales con queso fundido bajo en grasa y champiñones.

 **Consideración Importante:** Evita reemplazar comidas reales por "snacks" ultraprocesados. Recuerda que una alimentación consciente es tu mejor aliado para mantener tu vitalidad al máximo.