



Sres.
Apoderados
Presente

Santiago, 21 de agosto 2017

Junto con mis saludos le informo que con fecha 16 de agosto del presente, 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: Ya cumplimos la primera en junio de este año y estamos comenzando la segunda etapa. 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 80% cumple con la ley de etiquetados. Solo 7 de ellos 13% tienen prohibición de venta y 4 lo que corresponde a un 7%, 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. Amelia de este informe y de los alimentos que no puede vender y cuáles deben ser reemplazados.

Como comunidad que aprende también los instamos a cuidar la alimentación de sus hijas. 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 puñado 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

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.

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".



MENÚ SEMANAL COMIDAS SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DÍA DE LAS VERDURAS	DÍA DEL POLLO	DÍA DEL BUDÍN Y GUIJOS	DÍA DE LAS LEGUMBRES	DÍA DE LAS MASAS	DÍA DE LA CARNE	DÍA DEL PESCADO
 TORTILLA DE VERDURAS	 TARTELETA DE POLLO	 BUDÍN DE BRÓCOLI	 LENTEJAS	 ARROZ CON VERDURAS	 BISTEC A LA PLANCHA	 CEVICHE DE REINITA
 ALCACHOFAS AL HORNO	 POLLO ARVERJADO	 CHARQUICÁN	 POROTOS GRANADOS	 PASTEL DE PAPAS	 STROGONOFF	 CROQUETA DE ATÚN
 ZAPALLO ITALIANO RELLENO	 PANQUEQUES DE POLLO	 TORTILLA DE ZANAHORIAS	 HUMMUS	 TALLARINES ALFREDO	 ASADO ALEMÁN	 PESCADO AL HORNO
 LASAÑA DE BERENJENAS	 ENSALADA CÉSAR	 QUICHE DE CHAMPIÑONES	 ENSALADA DE POROTOS	 ÑOQUIS	 CARNE AL HORNO	 TARTELETA DE SALMÓN

@ChileViveSano

ChileViveSano

www.chilevivesano.cl

Alejandra Garrido
Directora