



Bogotá, D.C. 12 de mayo de 2026 / **CIRCULAR # 5**

PARA: PADRES DE FAMILIA
ASUNTO: LONCHERA SALUDABLE
FECHA: ABRIL 7 DE 2026

Estimados padres de familia y queridos estudiantes:

A nivel institucional nos viene preocupando la cantidad de incidentes, fracturas y fisuras en nuestros estudiantes; en lo que va corrido del año hemos tenido 12 estudiantes enyesados y más del 40 % de la población atendida en enfermería. Estamos interesados en el bienestar y la salud de cada uno de nuestros estudiantes e intensificar el cuidado de sus huesos y ligamentos.

Por eso queremos invitarlos a asumir un pequeño reto que traerá grandes beneficios para su vida:
¡venir al colegio con una lonchera saludable!

Creemos que una buena alimentación les ayudará a aprender mejor, concentrarse en clase, tener más energía para jugar y crecer sanos y fuertes.

Una lonchera saludable debe ser variada, nutritiva y darles energía a los estudiantes durante la jornada escolar. Lo ideal es incluir alimentos de diferentes grupos:

1. Energéticos los cuales nos dan fuerza y energía para estudiar y jugar, algunos de ellos son: pan integral, arepa, galletas integrales, avena, cereales bajos en azúcar.
2. Frutas y verduras, ellas nos aportan vitaminas y ayudan a fortalecer las defensas. Podemos incluir: banano, manzana, mandarina, uvas, fresas, zanahoria en tiras y pepino.
3. Proteínas, ayudan al crecimiento y fortalecen el cuerpo: queso, yogur, huevo cocido, pollo desmechado, atún y frutos secos.
4. Bebidas saludables las cuales nos ayudan a mantenernos hidratados. La mejor bebida es el agua pura y la leche. De vez en cuando jugos naturales sin mucho azúcar.

Es importante evitar excesos al consumir: gaseosas, dulces, papas fritas de paquete, dulces y chocolates en gran cantidad, bebidas energizantes, productos con mucho azúcar, dado que, aunque parecen deliciosos, no aportan la energía y los nutrientes que nuestro cuerpo necesita cada día.

Una lonchera saludable no necesita ser costosa; lo más importante es que sea balanceada, fresca y preparada con cariño.

Los invitamos a promover hábitos saludables en la familia. Una buena alimentación también es una forma de enseñar amor propio, cuidado y responsabilidad. Los animamos a que juntos hagamos de nuestro colegio un ejemplo de cuidado, salud y buenos hábitos. ¡Cada pequeño cambio cuenta!

Bendiciones para todos.

Cordialmente,

CONSEJO DIRECTIVO