

PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR

PAE 2021

Para el 2021, Chía sigue los lineamientos dados por la Unidad Administrativa Especial Para La Alimentación Escolar Alimentos Para Aprender, mediante la Resolución No. 0006 de 2020, entregando a los Titulares en Derecho la "Ración Para Preparar en Casa", correspondiente a los días académicos contemplados en el calendario escolar adoptado bajo la Resolución 2785 del 29 de octubre de 2020.

Contamos para este año lectivo con el acompañamiento técnico directo de la Unidad de Alimentos para Aprender UApA, con el fin de fortalecer las estrategias de acceso y permanencia, mejorar las condiciones de bienestar para el aprendizaje y promover la alimentación saludable en los estudiantes y sus familias.

Pensando en el desarrollo integral de nuestros niños, niñas y jóvenes, la ración estará compuesta por los siguientes grupos de alimentos, teniendo en cuenta sus aportes:

- Cereales y derivados: Son nuestra principal fuente de energía.
- Azúcares: Nuestro cuerpo necesita de todos los grupos, pero no es recomendable exceder el consumo de azúcares ya que pueden ser perjudiciales para la salud.
- Grasas: Son una importante fuente de combustible que nos dan energía, nos ayudan a mantener sana la piel y el cabello, por esta razón no es bueno suprimirlo totalmente de la dieta.
- Alimentos Proteicos: Ayudan a la fuerza y contracción muscular y también por su contenido de hierro, ayudan a prevenir la anemia. Se recomienda consumir este grupo de alimentos 3 veces al día.
- Lácteos: Favorecen la salud de músculos, huesos y dientes, por esta razón es importante consumir diariamente leche y/o productos lácteos.

