

Especial
vuelta a clases

El sándwich de tomate suma varios votos

Cinco nutricionistas proponen la súper colación para los escolares

SERGIO VALLEJOS

Entre las innumerables alternativas de colaciones existentes, con envasados y golosinas por doquier, el clásico pan con tomate aparece como una opción sabrosa y saludable.

"Puede ser una colación habitual, siempre que se prepare con criterios de calidad y porciones adecuadas", ilustra la nutricionista Noelle Litvak, magíster en Ciencias Avanzadas de la Nutrición.

Explica que la tradicional combinación entrega carbohidratos complejos fundamentales como fuente de energía para el cerebro-, fibra, que favorece la saciedad y la salud digestiva, además de un bajo aporte de azúcares y grasas poco saludables, junto con vitaminas A y C y antioxidantes. Con el pan aporta entre 140 y 200 calorías.

Es destacado como fuente de energía sostenida, fibra y vitaminas.

Para Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespucio, este sándwich tiene un aporte tan completo que incluso puede cumplir el rol de primera comida del día. "Si el estudiante no desayuna en casa, puede consumirlo durante el recreo, ya que entrega una amplia variedad de vitaminas y nutrientes", explica. Además, recomienda variar el tipo de pan para diversificar el aporte nutricional: "Blanco, integral, pampita o fajitas".

"La principal recomendación para las colaciones es el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados", señala Daniela González, nutricionista y académica de la Universidad de Santiago. Menciona frutas de la estación, yogur natural, frutos secos y sándwiches con tomate, palta o huevo. "Son alimentos fáciles de encontrar y entregan energía y nutrientes sin exceso de azúcar", añade.



LUN

En pan integral es una alternativa apetitosa.

Según Javiera Salvador, nutrióloga de Clínica Dávila, es recomendable incorporar "bastones de verdura, frutos secos y frutas deshidratadas, siempre acompañadas de harta agua". A ello suma la importancia de que los apoderados cuenten con una planificación previa de colaciones, ajustada a los gustos de cada niño. "Permite evitar la improvisación diaria y caer en alternativas menos nutritivas y más procesadas", precisa.

Para Nathalia Capdepont, pediatra nutrióloga de Clínica Santa María, resulta clave fomentar hábitos establecidos, que permitan prevenir desórdenes y contener la obesidad infantil. Subraya que los niños debieran mantener una rutina diaria con desayuno, almuerzo y cena, además de una o dos colaciones entre comidas.

"Comer en lo posible en familia, sentados a la mesa y sin pantallas. Esto mejora la calidad de la alimentación y permite que los adultos ejerzan su rol modelador", enfatiza.

DAVID VELASQUEZ