

La importancia de la colación



El inicio del año académico marca el retorno a las rutinas y, con ello, una preocupación diaria: la colación. Lejos de ser un simple trámite para calmar el hambre, la ciencia nutricional moderna nos indica que la alimentación es una herramienta estratégica que potencia el aprendizaje y define el rendimiento en el aula. Por eso, desde la UCM queremos relevar la importancia de esta merienda y de la importancia de la calidad de todas las

comidas, considerando el impacto en el cuerpo de niños y adolescentes.

Investigaciones desarrolladas en el ámbito de la neurociencia alimentaria han demostrado que el cerebro consume cerca del 20% de la energía total del cuerpo. Sin embargo, la calidad de esa energía es la que marca la diferencia en los resultados académicos:

Atención sostenida y glucemia: El cerebro depende de un suministro constante de glucosa. Las colacio-

nes altas en azúcares refinados (galletas, jugos en caja) provocan un "peak" de energía seguido de una caída brusca, lo que genera irritabilidad y falta de foco. Por el contrario, los carbohidratos de absorción lenta (cereales integrales) mantienen la curva de glucosa estable, favoreciendo la memoria de trabajo.

Omega-3 y conexiones neuronales: Ácidos grasos presentes en nueces y semillas son esenciales para la mielinización, el proceso que acelera la transmisión de impulsos eléctricos entre neuronas, mejorando la comprensión lectora.

Eje intestino-cerebro: Una microbiota saludable (fomentada por fibras de frutas regionales y lácteos) produce neurotransmisores como la serotonina, clave para la regulación emocional y la convivencia

escolar.

Estrategias por etapa escolar

Desde la UCM, proponemos adaptar la colación según el desarrollo del estudiante, considerando el nivel educativo y priorizando ciertos alimentos. Por ejemplo, niños de kínder a cuarto básico, quienes necesitan formar hábitos y cubrir requerimientos de calcio, se recomiendan colaciones como frutas picadas de la estación y yogures. De quinto a octavo, considerando la saciedad y la importancia de micronutrientes como hierro y zinc, se sugiere pan integral con palta o huevo. Mientras que los estudiantes de enseñanza media, por autonomía y energía cognitiva, es recomendable que consuman frutos secos sin sal y abundante agua.

Consejos para un marzo

más saludable

Para cumplir con los requerimientos sin afectar el presupuesto familiar, sugiero tres pilares:

La regla de los tres elementos: Una colación de calidad debe tener una fruta (aprovechando la producción del Maule), una proteína (lácteo o huevo) y un cereal integral.

Hidratación: Con las temperaturas actuales en la zona central, el agua es indispensable. La deshidratación leve reduce la claridad mental y la velocidad de procesamiento.

Entornos saludables: Desde la academia, instamos a que los colegios sean entornos protectores. Un estudiante bien alimentado no solo tiene mejores notas; tiene mejores herramientas para alcanzar su máximo potencial humano.