

Construir colaciones más conscientes es una decisión cotidiana con impacto real

La vuelta a clases no marca únicamente el inicio de un nuevo año escolar. También reactiva una conversación, que muchas veces es postergada, sobre cómo alimentamos a nuestros hijos e hijas, qué hábitos fomentamos desde la infancia y qué impacto tienen nuestras decisiones cotidianas en su salud, su autonomía y el entorno. En ese escenario, la colación escolar deja de ser un simple trámite logístico para transformarse en una oportunidad concreta de educación y cuidado.

Durante años, las colaciones estuvieron dominadas por productos ultra-procesados y soluciones rápidas que respondían al ritmo acelerado de la vida diaria. No era necesariamente una mala intención: muchas veces era la única alternativa disponible en medio de mañanas apuradas y agendas familiares exigentes. Sin embargo, esa lógica está cambiando. Cada vez más familias en Chile se preguntan qué hay detrás de lo que comen sus hijos durante la jornada escolar y qué tipo de relación con la alimentación se construye desde esos pequeños gestos cotidianos.

Hablar de una colación consciente no significa aspirar a preparaciones perfectas ni sumar presión a las rutinas familiares. Se trata, más bien, de buscar equilibrio. Incorporar frutas, lácteos, proteínas o alimentos que aporten energía sostenida durante la mañana puede marcar una diferencia real en la concentración, el ánimo y el bienestar de niños y niñas durante el día.

La clave está en entender que estos momentos también son instancias de aprendizaje. Cuando un niño reconoce distintos alimentos, decide qué comer primero o comprende que cada uno cumple una función distinta en su cuerpo, se está formando una relación más informada y respetuosa con la comida. Es una educación silenciosa que ocurre fuera del aula, pero que deja

huellas duraderas.

La autonomía también aparece como un elemento relevante. A medida que los niños crecen, participar de estas decisiones —desde elegir una fruta hasta colaborar en la preparación de su colación— refuerza su confianza y fortalece hábitos que probablemente mantendrán en la adolescencia y la vida adulta. Lo que hoy parece un gesto pequeño puede transformarse mañana en una herramienta para tomar decisiones más conscientes sobre su salud.

A esto se suma una dimensión que cada vez cobra más importancia: el impacto ambiental de nuestras rutinas. La forma en que consumimos, transportamos y desechamos alimentos también comunica valores. Cuando las familias incorporan prácticas más responsables en su día a día, están transmitiendo una idea poderosa: que las decisiones individuales, incluso las más simples, también influyen en el entorno.

En un contexto donde el tiempo suele ser escaso y las exigencias abundan, hablar de colaciones conscientes no significa complejizar la vida familiar. Al contrario, se trata de volver a lo esencial: elegir con mayor intención aquello que acompaña a nuestros hijos e hijas en su jornada escolar.

Porque educar no ocurre únicamente en los libros ni en las salas de clases. Muchas veces comienza en los gestos más cotidianos. Incluso —y quizás especialmente— en lo que llevamos cada mañana dentro de una mochila.



Angie Becker
Content Manager de
Happy Mom