

Colaciones escolares: del paréntesis a la oportunidad

Hace algunos días, el SERNAC publicó una radiografía al mercado de colaciones escolares. El hallazgo principal no sorprende, pero inquieta: lo que más aparece en las loncheras de los niños chilenos es azúcar (66,5%), sal (49,7%) y harina de trigo (45,9%). Es decir, tres ingredientes que, en exceso, están directamente vinculados a enfermedades como la obesidad infantil, la hipertensión y la diabetes. Esta información confirma lo que muchos padres y docentes ya intuían: la colación escolar está lejos de ser una instancia de cuidado de la niñez. Y, al mismo tiempo, estamos perdiendo una oportunidad para educar desde lo cotidiano.

Hay más. Varios productos que deberían llevar sellos de advertencia nutricional —como “Alto en azúcares” o “Alto en calorías”— no los exhiben en sus sitios web, incumpliendo una norma pensada para proteger al consumidor. Esto no es menor. Los sellos fueron diseñados precisamente para orientar decisiones rápidas y conscientes. Si no están a la vista —especialmente en el canal digital, que cada vez tiene más peso en la compra—, padres, apoderados e incluso escuelas pueden terminar eligiendo sin saber realmente qué están entregando a los niños. Cuando la información no está disponible o no se enseña a interpretarla, también estamos fallando en formar ciudadanos críticos.

A mi modo de ver, y vinculado a lo que ocurre —o no ocurre— en el campo educativo, lo que

este informe revela es que seguimos entendiendo la colación como un trámite, y no como una oportunidad. Una oportunidad para enseñar, en la práctica, qué significa alimentarse bien. ¿Hasta qué punto la colación es un momento de aprendizaje para nuestros niños y niñas? En 2017, una encuesta aplicada a escolares de entre 8 y 12 años mostró que más del 80% valoraba conocer el contenido de lo que comía a través de los sellos, y la mitad decía que dejaría de comprar productos con advertencias. Eso demuestra que, incluso a edades tempranas, los niños son capaces de procesar información sobre su comida y actuar en consecuencia. Lo que falta, entonces, no es voluntad infantil, sino acción educativa por parte de los adultos.

Educar en alimentación no requiere formación especializada. Basta con entender que comer también puede ser un momento de reflexión. Abrir la lonchera y preguntarse con ellos: ¿qué estás comiendo? ¿Qué te aporta? ¿Tiene sellos? ¿Por qué? No se trata de eliminar del todo las galletas o el jugo en caja. El punto no es satanizar, sino enseñar a equilibrar. A distinguir lo ocasional de lo habitual. A saber que no es lo mismo una colación con fruta y agua que una basada en ultraprocesados llenos de aditivos. Que nuestros niños sean conscientes hoy, para que puedan decidir con autonomía mañana.

En casa también podemos acompañar esta re-



**Dr. Jaime Fauré, académico de
 psicopedagogía de la Universidad Andrés
 Bello (UNAB),**

flexión. Involucrarlos en la preparación, revisar etiquetas juntos, conversar sobre lo que comen, son gestos pequeños que construyen criterio. Si enseñamos desde temprano que una alimentación equilibrada también es parte de una vida equilibrada, tendremos consumidores más conscientes y niños más reflexivos.

Porque en ese acto cotidiano, tan simple como abrir una lonchera, se juega algo mayor: la posibilidad de formar criterio, de construir autonomía, de aprender a elegir con información. Si queremos que los ciudadanos de nuestro país aprendan a cuidar su salud, debemos empezar por nuestros niños y niñas, y no desaprovechar las oportunidades para educar sobre hábitos saludables. En la escuela, la colación no es un paréntesis. Aprovechémosla.