

Colaciones saludables para el año escolar

En época de vacaciones, las actividades de niños y niñas suelen flexibilizarse, especialmente en horarios de descanso, recreación y alimentación. No obstante, con el inicio del año escolar se produce una reorganización de la vida familiar, lo que implica retomar horarios estructurados para madrugar, estudiar y nutrirse adecuadamente.

Desde el enfoque nutricional se recomienda alimentarse cada cuatro horas, considerando cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, once y comida. Sin embargo, durante el inicio de la jornada escolar se pueden producir ayunos prolongados; en este contexto, la solución es incorporar una colación e ir variando en su contenido para evitar la monotonía y asegurar la incorporación de diversos nutrientes diariamente.

Las colaciones escolares cumplen un rol fundamental, ya que permiten cubrir los requerimientos energéticos entre comidas principales. Para ser adecuadas, deben aportar entre 100 y 150 kilocalorías, bajas en azúcares simples y sal, que aporten grasas saludables y fibra, priorizando alimentos elaborados en casa o naturales. Ejemplos de colaciones de 100 calorías son una clara de huevo cocida con media zanahoria en bastones, rodelas de zanahoria con apio, o una manzana o pera pequeña. Para 150 calorías, se sugieren un huevo duro, un yogurt bajo en grasa o medio sándwich integral con clara de huevo, lechuga y aceituna.

El ingreso al colegio constituye una oportunidad para promover colaciones saludables, favorece el rendimiento escolar y la consolidación de hábitos alimentarios que impactan positivamente en la salud a largo plazo.



María Pía Mardones
Académica Carrera de
Nutrición y Dietética
Universidad de
Las Américas,
Sede Concepción