

Que la lonchera no sea una caja de Pandora

JOSÉ LUIS PINO VILLALÓN

Nutricionista, Doctor en Nutrición y Alimentos

Académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás.

Con el inicio del año escolar 2026, miles de familias se enfrentan nuevamente al dilema diario: ¿qué colocar en la lonchera de los niños/as? La colación escolar representa aproximadamente el 15-25% de la ingesta calórica diaria de un estudiante, lo que convierte su selección en una decisión de alto impacto nutricional. Sin embargo, persisten errores recurrentes que comprometen el desarrollo cognitivo y físico de los escolares.

El primer error más común es la dependencia excesiva de productos ultraprocesados. Galletas rellenas, jugos azucarados, snacks salados y dulces industriales dominan muchas loncheras bajo la premisa de la "practicidad". Estos alimentos, además de su alto contenido de azúcares añadidos y grasas saturadas, presentan un problema estructural: carecen de nutrientes esenciales que sostengan la energía durante la jornada escolar. Un niño que consume una colación rica en carbohidratos simples (azúcar) experimenta alzas glicémicas (azúcar en sangre elevada) seguidas de caídas abruptas, afectando su concentración en el aula.

El segundo error radica en la monotonía. Muchas familias repiten las mismas opciones semana tras semana, limitando el espectro de micronutrientes que el niño/a o adolescente recibe. La rotación de alimentos no solo previene deficiencias nutricionales, sino que también educa el paladar infantil hacia la aceptación de sabores diversos.

Finalmente, un tercer error crítico es ignorar el componente de saciedad. Colaciones exclusivamente compues-

tas por carbohidratos refinados dejan al niño con hambre antes del almuerzo, promoviendo la irritabilidad y la dificultad para mantener el enfoque académico.

En este contexto, la fibra dietética emerge como el nutriente estratégico para transformar la calidad de las colaciones escolares. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños consuman entre 10 y 14 gramos de fibra por cada 1.000 calorías ingeridas, cifras que frecuentemente no se alcanzan en la población infantil chilena.

La fibra soluble, presente en avena, manzanas y legumbres, forma un gel en el tracto digestivo que retarda el vaciamiento gástrico, prolongando la sensación de saciedad y estabilizando los niveles de glucosa en sangre. Esto se traduce en niños/as más atentos durante las clases matutinas. Por su parte, la fibra insoluble, abundante en granos integrales, vegetales y frutas con cáscara, promueve la salud intestinal y previene el estreñimiento, un problema frecuentemente subdiagnosticado en edad escolar.

Más allá de estos beneficios digestivos, estudios recientes han demostrado que una dieta rica en fibra se asocia con mejores resultados en pruebas cognitivas y menor riesgo de desarrollar obesidad infantil. La fermentación de la fibra por la microbiota intestinal produce ácidos grasos de cadena corta, compuestos con efectos antiinflamatorios sistémicos y protectores neuronales.

La clave para una colación exitosa reside en combinar los tres macro-

nutrientes de manera equilibrada: carbohidratos complejos, proteínas de calidad y grasas saludables, siempre con énfasis en el aporte de fibra.

Opciones prácticas incluyen: sándwiches de pan integral con palta y pollo desmenuzado; yogur natural con avena y berries; bastones de zanahoria y apio con hummus; o una porción de frutos secos mixtos sin sal acompañados de una pieza de fruta completa (manzana, pera, naranja, pepino, según estación). Para bebidas, el agua natural debe ser la norma, complementada ocasionalmente con infusiones frías sin azúcar.

La preparación de un stock de colaciones los fines de semana puede simplificar significativamente la logística semanal. Hornear muffins de zanahoria y avena, preparar porciones individuales de hummus casero o lavar y cortar vegetales de antemano reduce la barrera del tiempo que muchos padres enfrentan.

El año escolar 2026 representa una oportunidad para reconfigurar el paradigma de las colaciones escolares. Priorizar alimentos integrales ricos en fibra no es una moda pasajera, sino una inversión en el rendimiento académico y la salud metabólica futura de los niños. Las familias que adopten estos cambios no solo estarán nutriendo cuerpos en crecimiento, sino también cultivando hábitos alimentarios que perdurarán toda la vida. La lonchera ideal no es la más elaborada, sino aquella que combina inteligencia nutricional con viabilidad práctica, estableciendo las bases para una generación más saludable y mejor preparada para los desafíos del aprendizaje.