

COLACIONES INFANTILES A BASE DE FRUTA REAL:

La propuesta de BEAR para reemplazar los ultraprocesados en la dieta de niños y niñas

La forma en que los niños y niñas se alimentan es uno de los temas más relevantes para la salud y el bienestar de las familias chilenas. Ante esto, BEAR está apostando por cambiar las colaciones infantiles con fruta real en formato de rollos.

En un entorno marcado por agendas exigentes, cambios en los hábitos domésticos y una oferta alimentaria cada vez más amplia —pero no necesariamente más nutritiva—, la alimentación infantil enfrenta desafíos que van mucho más allá del plato.

“Uno de los retos de la alimentación es el exceso de oferta de ultraprocesados dirigidos a niñas y niños que, a veces, parecen saludables pero no lo son. A eso se suma el poco tiempo de las familias para planificar comidas y colaciones, lo lleva a resolver con opciones rápidas, pero de baja calidad nutricional. También existe una desconexión con alimentos más naturales y un entorno donde predominan estímulos hacia productos altos en azúcar, sodio o aditivos”, asegura Javiera Cortéz (@nutri.javicortez), nutricionista y diplomada en Nutrición Clínica (PUC).

Según la especialista, es importante incorporar colaciones equilibradas, pues cumplen un rol muy importante, especialmente en la etapa de crecimiento, sobre todo en niños activos, porque ayudan a distribuir energía y nutrientes durante el día.

“Aportan saciedad y son una oportunidad para sumar nutrientes que a veces faltan en



BEAR combina fruta real, sin azúcares añadidos, con elementos lúdicos para fomentar hábitos de alimentación más saludables desde la infancia.

la dieta, como fibra, calcio o frutas”, indica.

NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO

Javiera Cortéz señala que, muchas veces, las familias cometen errores al momento de elegir los alimentos para sus

hijos al “guiarse solo por mensajes del envase, con palabras como ‘natural’ o ‘para niños’, sin revisar los ingredientes. Otro error es pensar la colación como un premio o usarla para calmar emociones, ya que eso puede generar asociaciones poco saludables con la comida”.

Respecto de cómo mejorar la alimentación infantil sin complejizar la rutina familiar, la especialista recomienda a los padres partir por lo simple y posible. A su criterio, comer mejor no significa hacer cambios drásticos en la dieta, sino incorporar pequeños hábitos sostenidos: ofrecer más alimentos naturales, tener colaciones prácticas a mano y priorizar opciones con listas de ingredientes simples.

“Muchas veces ayuda enfocarse en sumar más que en restringir: más fruta, más variedad, más exposición a alimentos nutritivos. Hoy existen opciones prácticas que pueden apoyar ese proceso, como snacks elaborados con pocos ingredientes y basados en fruta, que pueden ser un buen complemento dentro de una alimentación equilibrada. El foco no debería ser la perfección, sino construir hábitos reales y sostenibles para la familia”, recalca Cortéz.

OPCIÓN SALUDABLE

En este contexto, han comenzado a ganar espacio propuestas que buscan equilibrar nutrición y practicidad. Es el caso de BEAR, marca de snacks elaborados a partir de fruta real, sin azúcares añadidos

y con un perfil pensado para responder a las exigencias de las colaciones infantiles actuales. Su formato en rollos apunta a facilitar el consumo y hacerlo más atractivo para los niños, incorporando además elementos lúdicos como tarjetas coleccionables con desafíos y contenidos educativos, que añaden valor a la experiencia. Además, se pueden encontrar en los principales supermercados del país y en la página tendenciasgourmet.cl.

Desde Pibamour, empresa representante de la marca en nuestro país, explican que las frutas son seleccionadas y secadas en hornos a baja temperatura, así conservan su sabor y propiedades, resultando en una alternativa conveniente para la lonchera escolar y otros momentos del día. La propuesta incluye sabores como frutilla, frambuesa y mango, en una combinación que conecta con las preferencias de los niños y las expectativas de los padres.

“BEAR es una excelente alternativa y muy práctica, sin azúcares añadidos ni ingredientes artificiales. Además, puede ayudar a acercar sabores de fruta a niñas y niños más selectivos. Es una opción simple y con ingredientes naturales”, puntualiza Javiera Cortéz.



Javiera Cortéz (@nutri.javicortez), nutricionista.