

Regreso a clases 2026: El desafío de la planificación de colaciones saludables

Con el inicio del año escolar, las colaciones vuelven a ser una preocupación cotidiana. El último Observatorio Nutricional de Nestlé y la Universidad Finis Terrae evidencia que este es un tema rele-

vante.

Si bien un 64% de los padres, madres y cuidadores declara planificar almuerzos y cenas de sus hijos, un 57% reconoce que termina improvisando

con lo que hay en casa y al momento de elegir alimentos para sus hijos, la mayoría prioriza que sean saludables, a buen precio y que sean de su gusto, sin embargo, reconocen dificultades para cumplir con

estos criterios.

Esta distancia entre planificación y ejecución refleja cómo el tiempo limitado influye en las decisiones alimentarias, especialmente en casos como la colación, que se convierte en una tarea diaria desafiante, para que sea variada y nutritiva.

“Lo que nos ha mostrado el Observatorio es que padres, madres y cuidadores, valoran una alimentación casera y variada, pero se enfrentan a barreras como la falta de tiempo, el costo y la acep-

tación por parte de los niños. Hoy las colaciones escolares se transforman en una oportunidad para entregar nutrientes claves para su desarrollo cuando no están cerca de sus familias en horario de clases” explicó Ignacia Larraechea, gerente de Nutrición, Salud y Bienestar de Nestlé Chile.

Desde la Universidad Finis Terrae advierten que la consistencia en la alimentación infantil está estrechamente ligada a las rutinas del hogar.

“Cuando no hay horarios ni criterios claros, es más probable que las colaciones respondan a la inmediatez que muchas veces se asocia a alimentos de baja calidad nutricional, y no a una estrategia nutricional planificada y sostenida en el tiempo donde las colaciones no son un extra a la alimentación diaria, sino que es una parte esencial de lo que comen nuestros hijos”, señaló Edson Bustos Arriagada, nutricionista de la Universidad Finis Terrae.



EXTRACTO.-