LITORALPRESS

Fecha: 09-06-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: Recreos más saludables: Colaciones nutritivas en etapa escolar

Pág. : 3
Cm2: 169,5

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

OPINIÓN

Recreos más saludables: Colaciones nutritivas en etapa escolar

María Ignacia Cortés Díaz
Interna de Nutrición y Dietética
Universidad Católica del Norte

En Chile, el sobrepeso y la obesidad infantil continúan siendo un problema urgente de salud pública. Según el Mapa Nutricional 2024 de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), un 53,8% de los estudiantes de primero básico presenta malnutrición por exceso: 25,2% con sobrepeso y 25,1% con obesidad (1). Esta tendencia comienza desde edades tempranas y se mantiene a lo largo de la etapa escolar, afectando el desarrollo integral de niños y niñas.

En este escenario, la alimentación escolar desempeña un rol clave. La colación, entendida como una pequeña ingesta entre comidas principales, tales como desayuno, almuerzo, once y cena, puede ayudar a mantener la energía y concentración durante el día. Sin embargo, no siempre es necesaria. Su inclusión se justifica cuando pasan más de cuatro horas entre comidas principales, como ocurre en extensas jornadas escolares o en niños con alta demanda energética (2).

El problema es que muchas colaciones no responden a una necesidad fisiológica, sino a hábitos poco saludables. Frecuentemente están compuestas por productos ultraprocesados, altos en azúcares, grasas y sodio, lo que contribuye al exceso calórico y al riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles desde la infancia (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda optar por alternativas saludables, como frutas frescas, lácteos sin azúcar, huevos cocidos, verduras o frutos secos sin sal ni azúcar añadida. Para que estas prácticas se mantengan en el tiempo, es fundamental establecer alianzas entre familias, profesionales de la salud y establecimientos educacionales.

Desde una perspectiva crítica, resulta urgente replantear el verdadero propósito de las colaciones. No se trata solo de entregar "algo para comer", sino de educar desde la práctica en hábitos alimentarios que cuiden la salud actual y futura de la niñez chilena.