

# *Construir colaciones más conscientes es una decisión cotidiana con impacto real*

ANGIE BECKER

Content Manager de Happy Mom

Durante años, las colaciones estuvieron dominadas por productos ultraprocesados y soluciones rápidas que respondían al ritmo acelerado de la vida diaria. No era necesariamente una mala intención: muchas veces era la única alternativa disponible en medio de mañanas apuradas y agendas familiares exigentes. Sin embargo, esa lógica está cambiando. Cada vez más familias en Chile se preguntan qué hay detrás de lo que comen sus hijos durante la jornada escolar y qué tipo de relación con la alimentación se construye desde esos pequeños gestos cotidianos.

Hablar de una colación consciente no significa aspirar a preparaciones perfectas ni sumar presión a las rutinas familiares. Se trata, más bien, de buscar equilibrio. Incorporar frutas, lácteos, proteínas o alimentos que aporten energía sostenida durante la mañana puede marcar una diferencia real en la concentración, el ánimo y el bienestar de niños y ni-

ñas durante el día.

La clave está en entender que estos momentos también son instancias de aprendizaje. Cuando un niño reconoce distintos alimentos, decide qué comer primero o comprende que cada uno cumple una función distinta en su cuerpo, se está formando una relación más informada y respetuosa con la comida. Es una educación silenciosa que ocurre fuera del aula, pero que deja huellas duraderas.

La autonomía también aparece como un elemento relevante. A medida que los niños crecen, participar de estas decisiones -desde elegir una fruta hasta colaborar en la preparación de su colación- refuerza su confianza y fortalece hábitos que probablemente mantendrán en la adolescencia y la vida adulta. Lo que hoy parece un gesto pequeño puede transformarse mañana en una herramienta para tomar decisiones más conscientes sobre su salud. A esto se suma una dimensión que cada vez cobra

más importancia: el impacto ambiental de nuestras rutinas. La forma en que consumimos, transportamos y desechamos alimentos también comunica valores. Cuando las familias incorporan prácticas más responsables en su día a día, están transmitiendo una idea poderosa: que las decisiones individuales, incluso las más simples, también influyen en el entorno.

En un contexto donde el tiempo suele ser escaso y las exigencias abundan, hablar de colaciones conscientes no significa complejizar la vida familiar. Al contrario, se trata de volver a lo esencial: elegir con mayor intención aquello que acompaña a nuestros hijos e hijas en su jornada escolar.

Porque educar no ocurre únicamente en los libros ni en las salas de clases. Muchas veces comienza en los gestos más cotidianos. Incluso -y quizás especialmente- en lo que llevamos cada mañana dentro de una mochila.