Colaciones saludables para niños en etapa escolar

Una gran variedad de los alimentos que consumen los niños durante la jornada escolar no son lo suficientemente nutritivos y saludables. Una mala alimentación podría derivar en enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Aprenda aquí cómo elegir la mejor colación.

¿Qué es una “colación saludable”?

Con el comienzo del año escolar, las colaciones de los niños son una de las principales preocupaciones para los padres. Independiente de si sus clases son online o presenciales, las largas jornadas de estudio resultan agotadoras para muchos niños y adolescentes, quienes necesitan energías y nutrientes para aprender, desarrollarse y mantenerse activos durante sus clases.

Una **colación saludable** debe aportar los nutrientes esenciales para el organismo y contribuir al control de la ingesta calórica durante el día. En general, los especialistas señalan que, además del desayuno, almuerzo y cena, es importante incluir una colación para controlar el apetito excesivo que puede surgir entre una comida y otra.

En este sentido, se aconseja evitar aquellos alimentos altos en grasas (especialmente las saturadas y trans), azúcares, sodio y calorías tales como frituras, pasteles o dulces, privilegiando en cambio el consumo de frutas, lácteos descremados y alimentos integrales entre muchas otras opciones. Una dieta equilibrada permite mantener sano el cuerpo de los niños, evitando enfermedades asociadas a una mala alimentación como la obesidad y el sobrepeso.

¿Qué debe tener una colación saludable?

El tipo de colación y su aporte nutricional dependerá de distintos factores tales como la edad, el estado de salud del niño/a o adolescente y su nivel de actividad física.

En general, las **colaciones saludables** deben aportar entre el 5% y el 10% del requerimiento calórico diario del estudiante, por lo que debe contener cerca de 130 calorías por porción. También se recomienda que sea sin azúcar añadida, baja en sodio y con una baja cantidad de grasas totales (menor a 3 gramos por porción).

En Chile, los alimentos procesados cuentan con sellos negros de advertencia que ayudan a identificar la presencia de estos elementos y tener mayor claridad sobre lo que se está consumiendo. Asimismo, es preferible optar por alimentos ricos en fibra, proteínas y agua dado que entregan mayor sensación de saciedad y contribuyen a mejorar el tránsito intestinal.

Ideas para una semana de colaciones sanas, ricas y nutritivas

Uno de los consejos de los especialistas es no incluir alimentos procesados en las colaciones. Estos cuentan con adición de ciertos elementos y conservantes que pueden afectar la calidad nutricional del producto. En este sentido, es preferible darles una colación hecha en casa o, en caso de consumir alimentos procesados, incluir aquellos altos en proteínas y fibra, bajos en grasas, calorías y que no cuenten con azúcar.

A continuación, le dejamos ejemplos de **colaciones saludables** para niños, ricas, sanas y saludables para cada día de la semana.

	Opción 1	Opción 2
Lunes	› ¼ de taza de frutos secos (maní, nueces o almendras) ***(170 kcal)***	› ½ sándwich de pan de molde integral con jamón de pavo, tomate y lechuga ***(150 kcal)***
Martes	› 1 barra de cereal y 1 yogurt descremado y sin azúcar ***(130 kcal)***	› 1 fruta pequeña de la estación y 1 yogurt descremado sin azúcar ***(170 kcal)***
Miércoles	› Bastones de verduras (apio, zanahoria o pepino) y 1 yogurt descremado sin azúcar ***(130 kcal)***	› 1 paquete pequeño de galletas integrales ***(130 kcal)***
Jueves	› 2 huevos duros ***(160 kcal)***	› 1 paquete pequeño de cereales (30 g) y 125 mL de leche descremada ***(170 kcal)***
Viernes	› ½ sándwich de pan integral con queso fresco y tomate y 1 jalea light ***(135 kcal)***	› ½ yogur descremado sin azúcar con 2 cucharadas de avena ***(130 kcal)***

Es importante acompañar cada colación con un vaso de agua para mantener una buena hidratación y un balance adecuado de líquidos en el cuerpo. La opción que se elija puede alinearse con los gustos de su hijo/a y sus necesidades nutricionales.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

Referencias

Elige Vivir Sano. 10 propuestas de colaciones saludables a un valor promedio de $500. 14 de agosto de 2018. http://eligevivirsano.gob.cl/noticias/10-propuestas-de-colaciones-saludables-a-un-valor-promedio-de-500/ (último acceso: 22 de febrero de 2019).

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Guía de alimentación del escolar. 2016. https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alim_escolar.pdf (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Instituto de Políticas Públicas en Salud. Consejos para preparar una colación saludable para el recreo. 28 de febrero de 2018. http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/alimentos/consejos-para-preparar-una-colacion-saludable-para-el-recreo/2018-02-28/161639.html (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Mayo Clinic. Obesidad infantil. 5 de febrero de 2019. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/diagnosis-treatment/drc-20354833 (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Ministerio de Salud. Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años/Guía de alimentación hasta la adolescencia. 2015. http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR