



■ ¿Cómo elegir una colación saludable? La importancia de una buena alimentación y algunas recomendaciones

El acelerado ritmo de vida puede provocar que optemos por consumir snacks que no son buenos para nuestra salud. Aprenda aquí a identificar qué alimentos son buenos para usted.

Una **colación saludable** es aquella compuesta por alimentos que aportan nutrientes esenciales para el cuerpo y que contribuyen a controlar el apetito que puede surgir entre comidas. Es importante evitar alimentos altos en grasas, azúcares, sodio, calorías y optar por opciones más saludables como frutas, lácteos descremados, frutos secos y alimentos integrales. Una dieta equilibrada permite evitar enfermedades asociadas a una mala alimentación tales como la obesidad y el sobrepeso.



■ ¿En qué consiste una colación saludable?

Muchas veces el ritmo de vida impide que consumamos las comidas que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. El trabajo, el atender responsabilidades e inclusive el que hacer

diario pueden provocar que nos saltemos algunas comidas o consumamos alimentos altos en calorías, grasas y azúcares que pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo.

Una **colación saludable** es aquella que aporta nutrientes esenciales para el organismo, no cuentan con grandes cantidades de calorías y contribuyen al control de la ingesta calórica durante el día. En general los especialistas señalan que además del desayuno, almuerzo y cena, es importante incluir dos colaciones a media mañana y media tarde para controlar el apetito excesivo que puede surgir entre una comida y otra.

■ ¿Qué debe tener una colación saludable?

El tipo de colación y su aporte calórico y nutricional dependerá de una serie de factores como la edad, el objetivo dietético de cada persona y el nivel de actividad realizada durante el día.

Generalmente, una colación saludable debe aportar entre el 5% a 10% del requerimiento calórico diario de una persona y deberá entregar vitaminas, minerales y proteínas esenciales al organismo. En adultos, una **colación saludable** debe proveer entre 90 a 180 calorías, siendo recomendable que la ingesta sea mayor en la tarde que en la mañana dado que en muchos casos la colación suele reemplazar a la onces.

Es recomendable evitar alimentos altos en grasas saturadas y trans, azúcares, calorías y sodio. En nuestro país los alimentos procesados cuentan con sellos negros 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 entregarán mayor sensación de saciedad y contribuirán a mejorar el tránsito intestinal.



■ ¿Qué alimentos debe contener una colación saludable?

En general, se recomienda consumir alimentos no procesados debido a la adición de nutrientes, conservantes y otros elementos que afectan la calidad nutricional del producto. En este sentido, es preferible optar por snacks hechos en casa o, en caso de consumir alimentos procesados, elegir aquellos altos en proteína, bajos en grasas y calorías y que no cuenten con azúcar adicionada.

Algunos ejemplos de **colaciones saludables** que aportan entre 90 a 150 calorías y pueden ser consumidas fácilmente son:

- 1 fruta de la estación
- 20 a 25 almendras sin sal o 3 nueces peladas
- 1 yogurt descremado y libre de azúcar
- 1 cajita individual de leche descremada sin azúcar
- 1 botellita individual de leche cultivada, descremada y sin azúcar
- 1 envase individual de queso
- 1 barra de cereal sin azúcar adicionada
- 1 huevo duro
- ½ taza de sémola sin azúcar preparada con leche descremada
- 3 galletas de salvado de trigo



Otras opciones que aportan una cantidad mayor de energía (entre 150 a 180 calorías) y pueden ser consumidas a media tarde son:

- 1 yogurt dietético de 125cc. acompañado de una porción de fruta de la estación
- 1 yogurt dietético o 1 cajita de leche descremada sin azúcar acompañada de una barra de cereal sin azúcar adicionada
- 1 taza de leche descremada con té o café y endulzante acompañada de 3 galletitas sin azúcar o de salvado de trigo
- 1 yogurt dietético con 20gr de cereal sin azúcar
- 1 pan pita integral con queso crema bajo en grasa y jamón de pavo cocido
- 1 pan pita integral con quesillo y 3 cucharaditas de palta
- 1 galletón integral sin azúcar

Es importante destacar que una **colación saludable** también puede ser rica y aportar los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La opción que se elija puede alinearse con los gustos personales y necesidades nutricionales de cada persona.

■ Algunos consejos para llevar una alimentación saludable

Además de cambiar los alimentos que componen las colaciones, se pueden seguir una serie de medidas que contribuyen a limitar la ingesta de calorías y llevar una mejor alimentación. Algunas de estas recomendaciones incluyen:



- En caso de llevar colaciones desde el hogar, calcular la porción adecuada y ponerlas en bolsas o recipientes pequeños para limitar la ingesta a la cantidad adecuada.
- No comer directamente del envase o paquete para controlar la porción consumida.
- Evitar comprar comida chatarra como papas fritas, pasteles, galletas y dulces al momento de ir al supermercado o almacenes.
- Si se tiene antojo de algo dulce, preferir una fruta de la estación o un mix de ellas.
- No alimentarse mientras se realizan otras actividades como ver televisión o trabajar. Esto puede distraer a la persona y llevarla a consumir más de lo apropiado.

De esta forma, una **colación saludable** es aquella que cuenta con nutrientes que el cuerpo necesita y permiten aliviar el apetito que puede surgir entre una comida y otra. Se deben evitar alimentos altos en grasas, 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. Es importante mantener una dieta equilibrada para conservar sano nuestro cuerpo y evitar enfermedades asociadas a una mala alimentación como la obesidad.

**El contenido de este artículo solo 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

Centers for Disease Control and Prevention. *Healthy weight. How to Use Fruits and Vegetables to Help Manage Your Weight*. 9 de noviembre de 2015.

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html

(último acceso: 23 de octubre de 2018).

Medline. *12 refrigerios saludables con 200 calorías o menos*. 23 de abril de 2018.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000724.htm>

(último acceso: 23 de octubre de 2018).

—. *Refrigerios para adultos*. 14 de agosto de 2016.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000338.htm>

(último acceso: 23 de octubre de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl