Nutrición escolar: la importancia de una colación saludable

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social se da durante la infancia y la alimentación es uno de los factores que determinan el crecimiento de los niños. Una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a los pequeños crecer con salud y adquirir una educación nutricional para evitar la desnutrición o el sobrepeso y obesidad, tanto por déficit como por exceso.

Entregarles una variedad de opciones alimentarias es importante para su desarrollo intelectual, porque durante la jornada matutina en el colegio o jardín pueden sentirse fatigados, somnolientos o desmotivados cuando el desayuno no contiene todos los nutrientes necesarios.

Por eso resulta recomendable complementar la primera comida con una colación nutritiva a media mañana para darles la energía que requieren y también para evitar que lleguen a casa con mucho apetito y consuman alimentos con mayor contenido calórico a la hora de almuerzo.

¿Qué es una colación nutritiva?

Es un alimento que tiene proteínas, fibra, vitaminas, minerales y una pequeña cantidad energía. Por ejemplo, frutas, jugos naturales, compotas caseras sin azúcar adicionada, yogurt y leche descremada, postres de leche bajos en azúcar, galletas o cereales con fibra, huevo duro, semillas, frutos secos o sándwich en pan integral con agregado saludable que puede ser quesillo, palta, jamón de pavo o tomate. Es importante limitar los alimentos con alto contenido en grasa y azúcares, así como los procesados por su alto contenido de sal.

Esta merienda, independiente si se entrega por la mañana o la tarde, tiene que aportar alrededor del 10% de la energía total que necesitan los niños en edad escolar.

Muchos establecimientos educacionales adoptaron la modalidad de enviar a los apoderados una minuta semanal para que los niños consuman durante su estadía en el lugar de estudio. Algunas pautas reservan un tipo de alimento saludable según el día. Por ejemplo: lunes fruta, martes cereales, miércoles lácteos, jueves sándwich y viernes colación para compartir con los compañeros.

Si no es tu caso, te compartimos una minuta ideal para la colación de tu hijo:

- Lunes: una manzana pequeña y una cajita de leche semidescremada sin azúcar
- Martes: un yogurt y un puñadito de frutos secos
- Miércoles: un vaso de jugo de frutas casero sin azúcar añadida y una barrita de granola libre de sellos
- Jueves: una cajita de leche cultivada y tres galletas de agua
- Viernes: sándwich de pan integral o pita con tomate y jamón de pavo y un vaso de leche natural semidescremada

El acompañamiento ideal para las colaciones es el agua, porque ayuda a regular la temperatura corporal, colabora en el transporte de nutrientes y oxígeno a las células, lubrica las articulaciones y es un complemento para los procesos de digestión y absorción.

Recuerda

- Los niños deben consumir algún alimento cada tres horas, así el cerebro recibirá la cantidad de glucosa que necesita para concentrarse y asimilar mejor los conocimientos.

- Una alimentación amplia y variada es la mejor manera de prevenir la obesidad infantil e instalar hábitos saludables perdurables para la vida.

**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

- Healthy Lifestyle. Children's health. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335

- Manual de la Alimentación Escolar Saludable – FAO. https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf

- Food-based dietary guidelines. https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/es/

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR