



COLACIONES PARA CADA EDAD

Señor Director:

Los niños en edad escolar tienen necesidades nutricionales específicas para apoyar su crecimiento y desarrollo,

por lo que es importante ofrecerles colaciones que sean fáciles de comer y atractivas para ellos. Por otro lado, los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y tienen mayores necesidades energéticas, por lo tanto, pueden necesitar colaciones más ricas y variadas para satisfacer sus necesidades nutricionales y mantener la energía durante todo el día.

Las colaciones son una oportunidad para proporcionar nutrientes esenciales y energía adicional, pero es importante equilibrarlas con opciones saludables y evitar alimentos que puedan afectar negativamente la salud a largo plazo. Adaptar las recomendaciones a la edad y las necesidades individuales de cada niño o adolescente garantizará que reciban la nutrición adecuada para su crecimiento y desarrollo.

**María Stuardo Guerra Valle,
Académica de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián**