



## Colaciones saludables

La vuelta a clases nos recuerda la importancia de asegurar que los niños cuenten con la energía necesaria para aprender y disfrutar. En este contexto, las colaciones cumplen un rol clave, ya que apoyan el desarrollo cognitivo y fomentan hábitos alimenticios saludables.

Las necesidades nutricionales de los niños son únicas, especialmente durante los períodos de crecimiento y desarrollo. Las colaciones juegan un papel fundamental para proporcionar energía y nutrientes esenciales que pueden faltar en los platos principales.

En Chile, la malnutrición por exceso, que incluye sobrepeso y obesidad, afecta a más del 50% de los escolares, según datos de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Junaeb, y el Ministerio de Salud. Esto evidencia la urgencia de ele-

gir mejor lo que consumen nuestros hijos, ya que dicha elección marca la diferencia en su bienestar y calidad de vida presente y futuro.

Pero, ¿qué hace que una colación sea saludable? Debe aportar nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra, ofrecer energía sostenida con alimentos de liberación lenta, y evitar productos ultraprocesados altos en azúcares, grasas saturadas y sodio.

Opciones sencillas y accesibles incluyen parfaits de frutas con yogur, mix de frutos secos, huevos duros, bastones de verduras con hummus o garbanzos crujientes. También puede ser una alternativa nutritiva y económica un puñado de palomitas caseras endulzadas con miel o caramelo, o una cajita de leche que aporta proteína, carbohidratos y

calcio.

Las frutas son una buena alternativa, pudiendo ser complementadas con mantequilla de frutos secos para agregar más sabor y energía. Otra opción son las quesadillas, preparadas con tortillas tipo rapiditas integrales, rellenas de jamón, queso y verdura.

Fomentar el consumo de una dieta balanceada no solo impacta en el peso corporal, sino también en la concentración y rendimiento escolar. Enseñar a los niños a elegir bien sus alimentos es una inversión en su futuro. Y recordemos que lo hecho en casa siempre será más saludable y accesible que lo comprado

Nicol Marchant Académica Carrera de  
Nutrición y Dietética Universidad de Las  
Américas