



**LA CLAVE ESTÁ
EN EL EQUILIBRIO:**

¿Cuánta colación enviar al colegio?

Experta aclara que no es necesario destinar alimentos para todos los recreos, y que sí corresponde cuando van a pasar más de 3 a 4 horas sin comer.

MARÍA JOSÉ VÁSQUEZ

No hay un solo tipo de colación perfecta. Lo ideal es mezclar distintos grupos de alimentos para lograr un equilibrio de sabor y nutrición. Esta es una de las claves que entrega Isidora Pierattini, coordinadora de Alimentación Equilibrada y Alimentación de Agrosuper, para preparar la lonchera que los niños deben llevar a clases.

El tema preocupa teniendo en consideración que el 50% de los estudiantes presentan exceso de peso—26,7% de ellos tiene sobrepeso y 23,3%, obesidad u obesidad severa—, según reveló el Mapa Nutricional 2023 de la Junaeb.

Para abordar este problema, Pierattini asegura que es fundamental promover colaciones equilibradas en el entorno esco-

lar. “Estas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías diarias y consistir en alimentos ricos en vitaminas y nutrientes beneficiosos para el rendimiento escolar. Se recomienda incluir frutas frescas, lácteos bajos en grasa y frutos secos en las colaciones de los niños”, explica.

Da algunos ejemplos. Una primera opción puede ser frutas más frutos secos, como un plátano con almendras o una manzana con nueces; una segunda, yogur más cereal o granola, un mix fácil de preparar y llevar; una tercera, huevo duro más bastones de zanahoria, rica fuente de proteína y fibra para mantenerse saciados, y una cuarta opción, rollitos de jamón, que siempre salvan.

Respecto a elegir productos envasados que tienen sellos de

advertencia, precisa que “no significa que estén prohibidos, sino que se deben consumir con moderación y equilibrar con otras opciones frescas”.

También considera importante que las personas comprendan que “la colación no debe reemplazar una comida principal, sino ser un complemento que ayude a mantener la energía hasta el almuerzo o la once”.

Para más ideas de recetas, Pierattini recomienda visitar la página web comermejor.agrosuper.cl, que promueve la alimentación equilibrada entre todos los grupos etarios. Esta es parte de una iniciativa integral impulsada por la compañía, que cuenta además con sesiones educativas sobre alimentación y nutrición para niños de primero a tercero básico.

OTRA CLAVE
es preferir
opciones
fáciles de
comer y
transportar.