

Fecha: 24/02/2022

Fuente: Radio BioBio (Video)

Título: **Vuelta a clases presenciales: colaciones y sistema inmune**

Visitas: 627.583

VPE: 2.102.403

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.biobiochile.cl/noticias/opinion/tu-voz/2022/02/24/vuelta-a-clases-presenciales-colaciones-y-sistema-inmune.shtml>

Quedan pocos días para que los escolares vuelvan a las clases presenciales, pero una duda que vuelve a surgir entre los padres es qué le envíe a mi hijo/a de colación. <p>Ejemplos de este tipo de meriendas son aquellas que contienen vitamina C, la que permite fortalecer y recuperar el sistema inmune, y está presente en frutas como naranja, pomelo, kiwi, fresas y piña. </p> <p> Volver a clases presenciales en el contexto actual puede generar inquietud en los padres sobre qué tipo de alimentos enviar de colación a sus hijos, prefiriendo que sean saludables y ayuden a fortalecer el sistema inmunológico de los niños, para enfrentar de la mejor manera un posible contagio por covid-19. </p> <p> Ejemplos de este tipo de meriendas son aquellas que contienen vitamina C, la que permite fortalecer y recuperar el sistema inmune, y está presente en frutas como naranja, pomelo, kiwi, fresas y piña. </p> <p> Otros alimentos que pueden ser incluidos son los que contienen vitaminas del complejo B, como palta y plátanos.

Se sugiere mezclar media taza de ambos, sin agregar azúcar. </p> <p> Los antioxidantes, como la vitamina E, presentes en frutos secos (nueces, almendras, maní y avellanas), mejoran la respuesta ante las infecciones. </p> <p> La vitamina A, que mantiene el estado de mucosas y protege ante enfermedades respiratorias, se encuentra en huevos y productos lácteos naturales bajos en calorías; se puede consumir una leche natural o un yogurt descremado. </p> <p> Asimismo, se pueden considerar los vegetales anaranjados, por ejemplo: una taza de bastones de zanahoria mezclados con bastones de apio (vitaminas C y E) más 1 huevo duro; también puede ser un sándwich de pan de molde integral, media marraqueta o hallulla, con jamón de pavo o queso y lechuga.

Deben ser acompañados de una botella de agua natural, de hierbas o jugo de fruta cocida. </p> <p> Es importante que los establecimientos educacionales cuenten con una nutricionista que apoye a la comunidad escolar y eduque sobre cómo alimentarse adecuadamente, como así también pueda supervisar los servicios que entregan comida, influyendo positivamente desde la primera infancia en hábitos alimenticios positivos y apoyando para modificarlos en post de mantener una buena salud. </p> <p> María Pía Mardones, académica Escuela de Nutrición y Dietética **Universidad de Las Américas**, sede Concepción. </p> <p> Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile</p>



Error al crear la imagen