

Colaciones saludables para escolares que ayudan al medio ambiente

Comienza un nuevo año escolar y con él la oportunidad de volver a una rutina de alimentación que tenga horarios definidos, en los que el consumo de colaciones juega un papel fundamental.

Una colación saludable es un alimento que viene a complementar las comidas principales, sobre todo cuando pasan más de cuatro horas entre cada una de ellas, situación que se produce durante el año escolar. De acuerdo con lo anterior, es recomendable el consumo de una colación por jornada escolar y no necesariamente una en cada recreo.

Es importante destacar que una colación no reemplaza una comida principal, pero sí contri-

buye a distribuir los nutrientes necesarios para consumir durante el día y evitar reducciones en los niveles de azúcar en la sangre, y síntomas como fatiga, irritabilidad, dolor de cabeza o estómago; además de enviar señales al cerebro de saciedad y bienestar, lo que aporta a aumentar el grado de alerta, la capacidad de concentración y memoria, colaborando de esta manera a mejorar el rendimiento escolar.

Por otra parte, considerando el estado actual del planeta, se hace necesario realizar cambios en la elección de nuestros alimentos que contribuyan a generar estilos de vida más sostenibles, y que reduzcan en parte el impacto am-

biental que provocamos.

En esta línea, siempre es recomendable preferir alimentos naturales en vez de procesados; es decir, es mejor elegir un sándwich a un paquete de galletas, idealmente debiera ser de pan integral con agregado de palta, tomate, humus, queso o miel.

También, comprar productos locales y de temporada como frutas y verduras a pequeños agricultores o en ferias libres, que son una excelente opción de colación, ya que no solo son ricas y nutritivas, sino que también llaman la atención de los niños por sus colores; ejemplo de ello son pinchos de frutilla o uvas, bolitas de melón, bastones de zanahoria,

cubos de mango, paletas de sandía, entre otros.

Las colaciones hechas en casa son la mejor alternativa para la salud de los escolares, ya que así se evitan los alimentos altos en grasas saturadas y azúcares, que producen alteraciones en el cerebro haciendo que gaste la mayoría de su energía en bajar el azúcar a niveles normales, impidiendo la concentración y un correcto proceso de aprendizaje. Por otro lado, nuestro planeta agradece la disminución de los desperdicios de comida, lo cual se logra comprando solo lo necesario, almacenando correctamente, utilizando el alimento en su totalidad y evitando la compra de pro-

ductos en envases individuales; por ejemplo, en el caso de las leches o yogurt, se debe escoger el formato de litro y porcionar en botellas o vasos reutilizables.

Al respecto, es una buena idea integrar a los niños en la preparación de las colaciones, ya que puede resultar un panorama divertido de fin de semana elaborar galletas caseras de avena, granola, barras de cereal, cocadas, brownie, entre otras preparaciones.

Por último, les quiero dejar alternativas de colaciones para este año escolar:

1. Vaso de leche con 2 cucharadas de avena
2. Vaso de yogurt con 1 fru-

Karla Cardenas
Académica
Nutrición y
Dietética
Universidad de
Las Américas
Sede Concepción



ta picada

3. Galletones de avena caseiros (2 unidades) con 1 vaso de jugo natural

4. Vaso de yogurt con 2 cucharadas de granola (casera)

5. Porridge de cacao con frutos secos

6. Vaso de leche con un sándwich de 1 diente de marraqueta con palta y tomate.

7. Bastoncitos de verduras con salsa de yogurt o hummus