



**CHILE LO
CUIDAMOS
TODOS**

COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES

División de Políticas Públicas Saludables y Promoción

LOS 11 MENSAJES EDUCATIVOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS, SON LOS SIGUIENTES:

- 1 Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- 2 Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- 3 Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- 4 Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- 5 Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- 6 Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- 7 Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 8 Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- 9 Consume legumbres, al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- 10 Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- 11 Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES

Considerando diversas recomendaciones sobre las colaciones en el ambiente escolar, vamos a entender por “colaciones escolares” aquellos alimentos consumidos fuera de los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo, once y cena) en el establecimiento. Generalmente, estas colaciones se consumen en los horarios de recreos durante la jornada de clases¹⁰.

Es importante destacar, que para un niño/a o adulto sano sólo es necesario consumir colaciones cuando no se ha ingerido algún tipo de alimento por más de 4 horas, cuando los alimentos de las principales tiempos de comida no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales o para evitar tener largos periodos de ayuno (más de 4-5 horas). En consecuencia y considerando la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares chilenos, podríamos concluir que no es necesario que consuman alimentos fuera de los tiempos principales de comida para cumplir sus requerimientos nutricionales, si no sólo en los casos en que ha pasado más de 4 horas sin consumir algún alimento.

Dado lo anterior, se debe promover que si se va a consumir colaciones, estas deben ser SALUDABLES, es decir, tengan un bajo contenido calórico y un alto aporte de nutrientes y sustancias protectoras para la salud, por el contrario a lo que ocurre en la actualidad, en que la mayoría de las colaciones contienen un alto contenido de calorías (energía) y nutrientes que pueden ser dañinos como la sal/sodio, los azúcares y las grasas saturadas, altamente ofertadas, preferidas por los niños y niñas y promovidas a través del marketing y la publicidad para incrementar su consumo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LAS COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES:

- Preferir alimentos naturales como por ejemplo: futas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar
- Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.

Se sugiere que las autoridades comunales y comunidad educativa en general, promuevan y difunda las colaciones escolares saludables al interior de las escuelas. Por ejemplo, a través de programas de estandarización de colaciones saludables, las cuales sugieren a las familias alternativas de colación que favorecen el desarrollo y desempeño académico de los niños/as, previniendo el desarrollo de enfermedades en el futuro.

En la siguiente figura se muestra un ejemplo de un programa de estandarización de colaciones semanal.



COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga



