# Nutrición escolar: claves para una colación saludable

- *La nutricionista-dietista Julia Pozo Leyton explica qué es una colación saludable y la importancia de enseñar hábitos sanos a los niños desde temprana edad.*

Antaño una roja manzana o un verde membrillo eran los alimentos que acompañaban -a la escuela- a niños y niñas para ser consumidos en los recreos. Pero los tiempos cambian y a estas tradicionales frutas se sumaron desde sándwiches hasta papas fritas, pasando por galletas y sopaipillas, y la simple agua se convirtió en bebidas y jugos.

Este cambio extremo se sumó a múltiples factores que influyen para que hoy -en Chile- tengamos índices de sobrepeso y obesidad que afectan a la población en general, y en particular, a la población infantil, como lo muestra el Mapa Nutricional que elabora el Ministerio de Educación, a través de Junaeb.

En su última versión (2022) mostró que más de la mitad de los estudiantes evaluados (53%) tiene una malnutrición por exceso, es decir sobrepeso y obesidad total.  De allí la importancia de contribuir a un cambio, con diferentes acciones, como las colaciones saludables para llevar a la escuela.

Pero, ¿qué características debe tener una colación saludable? La nutricionista-dietista de la Escuela de Salud de la Universidad de O’Higgins (UOH), Julia Pozo, explica que ésta “debe ser equilibrada y proporcionar nutrientes esenciales para mantener la energía y promover el buen funcionamiento del cuerpo”. Y especifica que debe incluir “una combinación adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Ejemplos de colaciones saludables son un sándwich de pan integral con palta, quesillo

o jamón de pavo; un yogur con un mix de frutos secos o leche con una barrita de cereal casera”.

**¿Qué debe y no debe llevar una colación saludable?**

“Debe incluir alimentos que proporcionen nutrientes esenciales sin exceso de calorías. Se pueden incluir opciones como frutas, verduras, frutos secos, yogur bajo en grasa, quesos, galletas integrales, entre otros.

Hay evitar el consumo de alimentos altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, así como productos con sellos ‘ALTOS EN’. Evitar bebidas azucaradas y preferir el agua para beber. Es fundamental priorizar la calidad sobre la cantidad y evitar exagerar en las porciones”.

**¿Hasta qué edad es conveniente enviar colación a los escolares, en vez de dar dinero para comprar?**

“La decisión de enviar colación a los escolares o darles dinero para comprar depende de diversos factores: la madurez del niño y la capacidad de tomar decisiones saludables. En general, hasta la adolescencia, proporcionar colaciones puede ser beneficioso para asegurar que los niños tengan acceso a opciones nutritivas durante la jornada escolar. Sin embargo, es crucial enseñar hábitos alimenticios desde temprana edad para que, al recibir dinero, los niños y niñas tengan la capacidad y el hábito de elegir alimentos saludables por sí mismos. La supervisión y la educación continua son esenciales para fomentar elecciones alimenticias conscientes y saludables”.