

¿Fruta, yogur o sándwich? Las claves para elegir una colación equilibrada

· *Especialista entrega recomendaciones para escoger opciones nutritivas, cuidar las porciones y disminuir el consumo de productos procesados.*

Para muchas personas, hacer una pausa durante la mañana o la tarde para comer algo se ha transformado en parte de la rutina. Un yogur, una fruta, unas galletas o un sándwich suelen ser algunas de las alternativas para enfrentar las horas que separan las comidas principales. Sin embargo, que una colación sea habitual no significa necesariamente que todas las personas la necesiten ni que cualquier opción cumpla la misma función nutricional.

Los resultados de la encuesta 5C de Cadem muestran que el 41% de las personas consume colación todos o casi todos los días, mientras que el horario preferido es la media tarde, con un 65%. En cuanto a los gustos, un 35% se inclina por alternativas dulces, otro 35% por saladas y para un 30% esta distinción resulta indiferente.

Pero ¿es realmente necesario incorporar una colación todos los días? Para Erika Veas, nutricionista especialista en endocrino y gastroenterología y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), la respuesta depende de las características y necesidades de cada persona.

“Las colaciones siempre deben evaluarse de forma personalizada. Para algunas personas, incorporarlas todos los días puede hacer que excedan su requerimiento calórico diario, mientras que, para otras, omitirlas podría significar una baja en los nutrientes que necesitan o generar ayunos muy prolongados que afectan su energía. No existe una receta única

que sirva para todos por igual”, explica.

Por ello, señala que factores como el estilo de vida, la actividad física y los objetivos de salud deben considerarse al momento de definir la alimentación diaria, evitando asumir que existe una pauta que funciona de igual manera para toda la población.

Priorizar alimentos naturales

¿Qué deberíamos elegir cuando efectivamente necesitamos una colación? Erika Veas recomienda privilegiar alimentos que aporten nutrientes y reducir la dependencia de productos altamente procesados.

“Aunque hoy en día vitrineamos y nos encontramos con una cantidad enorme de opciones envasadas, como nutricionistas siempre debemos poner en el centro lo natural. Una colación ideal es aquella que nos aporta vitaminas, minerales, fibra, proteínas de buena calidad y grasas saludables”, sostiene.

Fruta fresca, frutos secos, aceitunas naturales, huevo cocido y lácteos descremados son algunas de las alternativas que menciona la especialista. Los productos envasados, en tanto, recomienda reservarlos para situaciones más ocasionales.

¿Qué pasa con las colaciones de las/os niñas/os?

La alimentación escolar aparece como otro de los aspectos relevantes del estudio. Según la encuesta, el 89% de quienes tienen hijas/os les envía colación al colegio. Entre los alimentos consumidos aparecen los lácteos (74%), sándwiches (57%), galletas (54%) y fruta fresca (50%).

Para Veas, varias de estas alternativas pueden incorporarse dentro de una alimentación equilibrada, pero existe un elemento que las familias no deberían pasar por alto: el tamaño de las porciones.

“Muchas veces mandamos porciones tan grandes que la colación

termina convirtiéndose prácticamente en un almuerzo o comida principal extra, lo que predispone al exceso de peso sin darnos cuenta”, advierte.

La especialista plantea como referencia que una colación escolar puede aportar aproximadamente entre 100 y 130 calorías, dependiendo de la etapa de crecimiento, aunque recalca la importancia de que las cantidades sean evaluadas de acuerdo con las necesidades particulares de cada niño o niña.

El desafío de las colaciones listas para consumir

El estudio también muestra una marcada preferencia por la practicidad. Entre quienes envían colaciones a sus hijos, un 74% opta por productos comprados y listos para consumir, frente al 49% que señala elegir alternativas preparadas en casa.

Ante esta realidad, la nutricionista UOH propone prestar especial atención al etiquetado y la composición de los alimentos. Como orientación práctica, recomienda observar la cantidad y el tipo de ingredientes presentes en el producto, privilegiando aquellos con composiciones más simples y evitando aquellos donde azúcares, sodio o numerosos aditivos tengan una presencia relevante.

Para quienes buscan alternativas sencillas, Veas menciona frutas de estación, compotas caseras sin azúcar añadida, yogur natural, leche semidescremada o descremada, frutos secos, aceitunas y tostadas con palta o mantequilla de maní natural. También propone preparaciones caseras como panqueques de avena y plátano, galletones de avena o pequeñas porciones de queque sin azúcar.

No convertir la colación en una comida adicional

Entre los resultados positivos de la encuesta, Veas destaca la presencia de lácteos y frutas entre las preferencias y que la media tarde concentre buena parte del consumo de colaciones.

Sin embargo, advierte que las elecciones deben considerar tanto la composición nutricional como las cantidades.

El objetivo -explica- no es eliminar alimentos ni establecer una regla rígida sobre qué se puede o no comer, sino comprender que una colación debe responder a una necesidad y complementar la alimentación del día, en lugar de transformarse inadvertidamente en una comida adicional.

Así, más que preguntarse únicamente qué llevar en la mochila o tener disponible en la oficina, la recomendación es mirar el contexto completo: qué comemos, cuánto comemos y si realmente necesitamos esa colación. Una decisión cotidiana que, aunque parezca pequeña, puede contribuir a construir hábitos alimentarios más equilibrados.