Las colaciones cumplen un rol fundamental en el desarrollo de los niños y niñas, no obstante deben contener un gran aporte nutricional y ser lo más balanceadas posible, así lo afirmó Romina Bravo, coordinadora de Microbiología del Laboratorio de Asistencia Técnica de la Escuela de Alimentos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

“Este punto es sumamente importante porque estos alimentos deben ser capaces de reforzar la concentración de los menores y aportar energía durante toda la jornada a los estudiantes”, detalló la investigadora de la casa de estudios.

Anuncio Patrocinado

Por su parte Gabriela Plaza, coordinadora de Química del Laboratorio de Asistencia Técnica de la escuela antes mencionada, señaló que “es muy importante considerar la cantidad de nutrientes que proporcionan los alimentos y buscar opciones que sean bajas en azúcares añadidos y grasas saturadas”.

¿QUÉ ENVIAR Y QUÉ NO?

Para Plaza es de suma importancia que los alimentos que se envíen en la colación contengan fibras, proteínas y vitaminas. “Es muy relevante la calidad de las colaciones y que se adapten a la necesidades y requerimientos individuales de los niños. Algunas opciones que se pueden incluir en las minutas pueden ser frutas y verduras frescas, frutos secos, productos lácteos, proteínas magras y algunas barras saludables que se pueden preparar en casa”.

En tanto, Romina Bravo agregó que “también se pueden incorporar huevos duros, sándwiches, galletas o queques preparados en casa, siempre regulando el consumo de azúcar. La colación siempre debe ir acompañada de agua para mantener la hidratación del niño durante la jornada escolar”.

Ambas investigadoras concordaron en que los alimentos con sellos son los menos indicados para enviar de colación. “Estos productos por lo general tienen exceso de azúcares añadidos y grasas saturadas y bajos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Lo anterior puede contribuir al alza de peso y desequilibrios en el azúcar de la sangre lo que puede afectar negativamente la salud y el rendimiento escolar de los niños”.

Colaciones hechas en casa y evitar los sellos: entregan consejos para que los niños coman saludablemente en el colegio



y tú, ¿qué opinas?