

## Colaciones saludables

Las colaciones son pequeñas porciones de alimentos que se distribuyen entre las comidas principales, su función es evitar que los niños/as pasen más de 2 o 3 horas entre una comida y otra.
















Las colaciones que ingieren los niños forman parte de la energía que deben consumir para aumentar su función cognitiva, concentración, destreza para resolver problemas, memorización y procesamiento de la información.

Sin embargo, las colaciones chatarras como galletas, papas fritas, bebidas azucaradas, frituras y golosinas, provocan un aumento excesivo en el nivel de azúcar en la sangre, lo que produce que el cerebro gaste la mayoría de su energía en bajar el azúcar a niveles normales, impidiendo al niño concentrarse en clases e impactando notoriamente en el proceso de aprendizaje.

La invitación del colegio Alonso de Ercilla es que los padres prefieran colaciones saludables para sus hijos, de esta forma evitar el sobrepeso y obesidad que afecta aproximadamente al 50% de nuestro colegio.

Para ello es importante que usted se fije en los siguientes aspectos:

- ✚ Evite aquellos alimentos que contengan los sellos negros de “alto en calorías”, “alto en grasas saturadas”, “alto en azúcares” y “alto en sodio”.
- ✚ El aporte calórico de la colación depende de la edad del niño/a. En la época preescolar la colación debe tener un aporte de 100 calorías, en la edad escolar de 150 calorías y en los adolescentes alrededor de 200.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 fruta (entera o picada)	½ pan con agregado	1 porción de cereal a elección	Ensalada surtida + huevo duro	Barra de cereal
				
1 yogurt descremado o semidescremado	1 leche descremada o semidescremada	1 yogurt descremado o semidescremado	½ pan con agregado	1 leche descremada o semidescremada
				
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
				

También puedes incluir:

- Postres de leche
- Jalea
- Queque casero
- Frutos secos

Leyla Rivera  
Nutricionista