

COLACIONES SALUDABLES EN LA ETAPA ESCOLAR.

Hoy en día, la jornada escolar se ha extendido a todo el día por lo que los tiempos de comida se han trasladado a los establecimientos educacionales. Debido a esta razón se ha optado por incorporar colaciones saludables a los alumnos desde la primera etapa de escolaridad.

Una colación corresponde a una “pequeña porción de alimento” que es ingerida entre las comidas principales.

El objetivo de una colación saludable es complementar y cubrir los requerimientos de energía que no satisfacen a los niños, más aun cuando el desayuno no ha sido el adecuado.

Según los expertos para escolares y preescolares, la colación ideal recomendada x el Ministerio de Salud (MINSAL), se compone de productos lácteos, frutas y cereales. Estos alimentos también deben estar presentes en todas las comidas del día.

Según las Guías Alimentarias para el Escolar entre 6 y 10 años, publicadas por el INTA el 2014, una colación para un niño entre 6 y 10 años debiera ser variada para los días de la semana, y se sugieren colaciones saludables guiadas que incluyan fruta, lácteos, y cereales, evitando todos aquellos snacks altos en azúcar, sodio y grasa.

6-10 años

Guía de alimentación del escolar




Consejos

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele. Recuerda que para crecer, mantener tu peso y sentirte bien necesitas una hora diaria de juegos activos.

Ejemplos de actividad física que puedes realizar diariamente

- Juegos de fuerza como: tracciones, trepas, saltos, etc. Para tener huesos y músculos más fuertes.
- Juegos de resistencia: fútbol, básquetbol, skate, patines, para que tu corazón y pulmones sean más sanos y tengas más energía.
- Juegos de destrezas y habilidades con: balones, cuerdas, bastones y neumáticos.
- Juega con tus padres, amigos y amigas.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.
www.inta.cl/consumidores • www.Saldia.cl
 Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG.

1ª edición 2014

Aquí encontrarás un plan de alimentación que te ayudará a crecer y verte bien

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
 Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	• 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de queso 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
 Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	• 1 presa chica de pescado • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bifece a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo • 1 taza de legumbres
 Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	3 porciones	• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, belarragas o zapallo
 Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	• 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tunas • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
 Pan, cereales y papas Aportan carbohidratos, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	3 porciones	• 1/2 hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletitas de agua o soda • 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

Sugerencias de comidas diarias

DESAYUNO
 1 taza de leche descremada
 1/2 pan con patita o queso
 1 fruta o jugo de fruta natural

COLACIÓN
 1 yogurt

ALMUERZO
 1 ensalada de lechuga con tomate
 1 trozo de pescado, ave o carne con amor o fideos o papas al horno
 1 fruta picada

ONCE
 1 taza de leche descremada
 1/2 pan con huevo

CENA
 1 ensalada
 Sopa o guiso de verduras
 1 fruta picada

Consejos para la alimentación de los niños

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesas.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

EJEMPLOS DE COLACIÓN

LUNES 	MARTES 	MIÉRCOLES 	JUEVES 	VIERNES 
---	--	---	--	---



Sabemos que existe una estrecha relación entre el estado de salud y la nutrición, y es en la etapa escolar cuando se forman los primeros hábitos alimentarios, que deben ser entregados por los adultos.

ARAMARK, consciente de la importancia que esto representa para la salud de los niños, promueve a través de una alimentación balanceada, la prevención de enfermedades crónicas, reforzando hábitos alimentarios que les permitan mejorar la calidad y expectativa de vida.

En la etapa preescolar y escolar, los niños generalmente asocian el alimento como aquel medio que disminuye el hambre y no son capaces de identificar qué alimentos son los más adecuados para su etapa de crecimiento.

Por todo lo antes mencionado, esta orientación por parte del adulto es consciente, y enfocada a una alimentación saludable, balanceada y variada que cubre con los requerimientos nutricionales diarios de los niños.

Como empresa de alimentación, ARAMARK se preocupa de entregar las porciones adecuadas trabajando en base a la información actualizada del MINSAL.