

COLACIONES ESCOLARES



Las colaciones escolares son aquellos alimentos consumidos fuera de los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo, once y cena) en el establecimiento educacional. Generalmente, estas colaciones se consumen en los horarios de recreos durante la jornada, con el propósito de evitar tiempos prolongados de ayuno (más de 4-5 horas).



Es importante destacar, que para un niño/a o adulto sano se sugiere sólo consumir colaciones cuando no se ha ingerido algún tipo de alimento por más de 4 horas, cuando los alimentos de las principales tiempos de comida no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales o para evitar tener largos periodos de ayuno (más de 4-5 horas)

Se recomienda que las colaciones escolares sean alimentos **NATURALES**



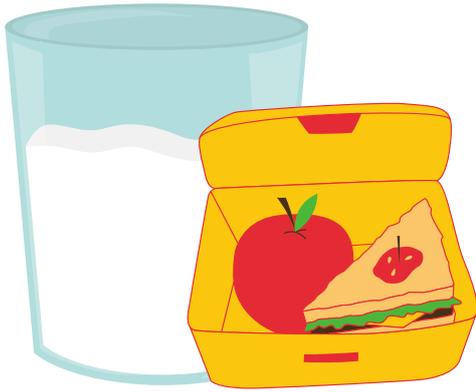
En consecuencia y considerando la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares chilenos, podríamos decir que **no es necesario** que consuman alimentos fuera de los tiempos principales de comida para cumplir sus requerimientos nutricionales, sino sólo en los casos en que ha pasado más de 4 horas sin consumir algún alimento.

ALIMENTOS NATURALES

- Frutas
- Verduras (bastones de zanahoria, apio, brócoli, tomates, etc.)
- Frutos secos o semillas
- Lácteos (yogurt)
- Cereales (sin azúcar)
- Huevo
- 1/2 pan integral con verduras (palta, tomate, lechuga, pepino) o queso, ave, jamón de pavo.



RECOMENDACIONES



- Preferir alimentos naturales como por ejemplo: frutas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar.
- Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.

Se recomienda a las familias elegir colaciones saludables que favorezcan el desarrollo y desempeño académico de los niños/as.



Ejemplo programa de colaciones escolares

	ALTERNATIVA 1	ALTERNATIVA 2
LUNES	1 fruta natural entera o picada	1 sándwich en 1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con huevo, palta, queso fresco o quesillo.
MARTES	1 yogurt SIN SELLOS "ALTOS EN"	1 pocillo con palitos de zanahoria y apio + 1 huevo duro picado
MIÉRCOLES	1 puñado de frutos secos naturales SIN SAL	1 pocillo con 1/2 taza de fruta natural picada + 1/2 yogurt SIN SELLOS "ALTOS EN"
JUEVES	1 leche individual SIN SELLOS "ALTOS EN"	1 yogurt SIN SELLOS "ALTOS EN" + 1/2 puñado de frutos secos o 2 cucharadas de avena instantánea
VIERNES	1 pan de molde con jamón de pavo, lechuga y/o tomate o palta	1 pocillo con 1/2 taza de frutas naturales picadas y mezcladas. No agregar azúcar.

***Agregar a todas las alternativas 1 VASO DE AGUA**

***Se recomienda el consumo de frutos secos desde la educación básica.**

