



Depto. de Prevención de Riesgos y Salud  
2025

# Colaciones

*Saludables!*



Volver a la rutina diaria trae consigo la reactivación de distintas actividades en la familia. Una de ellas es pensar en las colaciones o snacks que se deben llevar al lugar de estudio. Por esta razón, es fundamental realizar elecciones saludables. Esto tiene relevancia para fortalecer el sistema inmune y también para favorecer un proceso de aprendizaje óptimo.

La colación cumple un papel fundamental y debe ser nutritiva, suficiente y variada, ya que se consume entre las comidas principales de los niños, niñas y adolescentes. La colación cumple el propósito de ser un complemento a las comidas principales, con el fin de evitar la fatiga, somnolencia, desconcentración o desmotivación

Se ha demostrado que los niños que reciben colaciones de buena calidad nutricional tienen un mejor rendimiento que aquellos que prefieren alimentos de otra naturaleza.

Las calorías y el tamaño de la colación dependerán de la edad. Por ejemplo, para estudiantes de entre 6 y 10 años es ideal de 120 a 150 calorías, mientras que los adolescentes deben consumir hasta 200 calorías.



# Colaciones

Saludables!



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESCOLARES 6 - 10 AÑOS	YOGURT + FRUTA	1/2 SANDWICH CON AGREGADO A ELECCIÓN + 1 FRUTA	PALITOS DE VERDURAS + 1 HUEVO	FRUTOS SECOS + 1 FRUTA	COMPOTA DE FRUTA + 1 LECHE
ADOLESCENTES	YOGURT + 1 FRUTA + FRUTOS SECOS	1 SANDWICH CON AGREGADO A ELECCIÓN + 1 LECHE	1 YOGURT + 2 FRUTAS	1 LECHE + FRUTOS SECOS + CEREAL INTEGRAL	1 SANDWICH CON AGREGADO A ELECCIÓN + 1 YOGURT

## Recomendaciones:

- Optar por alimentos naturales y no productos procesados.
- Preferir lácteos descremados o semidescremados, sin adición de azúcar.
- Preferir agregados vegetales al pan (tomate, lechuga, palta).
- Consumir frutos secos en formato natural, sin sal y ni azúcar.
- En el caso de comprar productos, evite aquellos con sellos.