



Colaciones Saludables



Programa Calidad de Vida

Las “colaciones saludables” son aquellas preparaciones que se consumen entre las comidas habituales, que incorporan alimentos naturales-o elaborados, pero bajos en grasas saturadas-tales como frutas, verduras, productos lácteos y cereales.

Si bien las colaciones no reemplazan a las comidas tradicionales, y no son necesarias cuando se consumen regularmente cuatro comidas al día (en intervalos de cuatro horas), al consumirlas, éstas deben evitar los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar.

Toda colación saludable debe considerar una cantidad moderada de alimentos a ofrecer, la que varía según la edad de las personas. Por ejemplo, en el caso de los niños más pequeños, no es recomendable que la colación contenga más de 150 calorías. Los escolares, por su parte, no debieran superar las 200 calorías, y los adolescentes, alrededor de 250.

Existe una amplia gama de alimentos recomendables, como: las frutas frescas, jugos de frutas naturales, las frutas desecadas o deshidratadas (como pasas, manzanas, peras, ciruelas, higos, duraznos, damascos, entre otros), semillas (maní, almendras, nueces) y cereales como el pan (de preferencia la marraqueta o el pan integral). En cuanto a los productos lácteos, se recomienda el yogurt y las leches semidescremadas o con un bajo contenido de grasas.

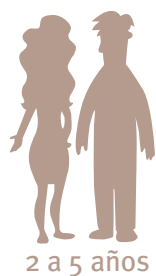
Al momento de pensar en las colaciones de sus hijos, tenga presente

- 1 Hacer una planificación para la semana, anotarla y hacer las compras basándose en ella.
- 2 Tener a mano una amplia variedad de frutas, de manera de contar con diferentes alternativas para la semana.
- 3 Compare nutricionalmente los “snack” con las frutas, tanto en precio como en su aporte de calorías y grasas saturadas.
- 4 Recuerde que el pan tipo marraqueta tiene menos grasa y resiste mejor la preparación de un sándwich.
- 5 Por último, las galletas sin relleno son más saludables, pues tienen menos grasas.

Por un trabajo sano y seguro... desde hace 50 años

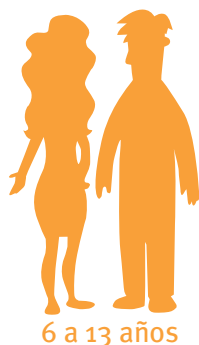
Colaciones Saludables

Colaciones saludables recomendadas por edad



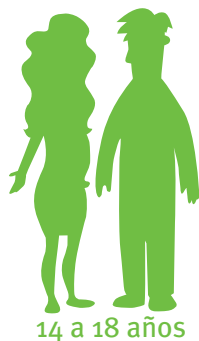
Preescolar

- Lunes:** Fruta natural
- Martes:** Postre de leche
- Miércoles:** Porción de cereales sin azúcar o papilla de “Nestum” con jugo de fruta natural
- Jueves:** Bastoncitos de apio, pepino y/o zanahoria
- Viernes:** Libre elección evitando, papas fritas, golosinas dulces.



Escolar

- Lunes:** Fruta natural
- Martes:** Leche o yogurt, bajo contenido en grasa (equivalente a 1 taza)
- Miércoles:** Cereales para niños de preferencia integrales o que tengan frutos secos (porción equivalente a 3 a 4 cucharadas soperas)
- Jueves:** Pan con palta o con tomate (equivalente a 1/2 unidad de marraqueta o de hallulla, o 1 unidad de pan pita integral o 2 rebanadas de pan molde integral)
- Viernes:** Libre elección, evitando papas fritas, golosinas dulces.



Adolescentes

- Lunes:** Fruta natural
- Martes:** Yoguth o leche baja en grasa.
- Miércoles:** Barrita de cereal o galletón de avena.
- Jueves:** Frutos secos una porción pequeña de 50 grs de maní sin sal, avellanas tostadas, nueces, almendras.
- Viernes:** Libre elección, evitando papas fritas, golosinas dulces.

Guía para una Alimentación Saludable

- Contenidos preparados y editados por la Dirección de Comunicaciones Sociales ACHS con la asesoría de la doctora Gabriela Moreno, Especialista en Salud Pública y Ocupacional, Gerencia de Salud ACHS.
- Con la colaboración del Dr. Manuel Espinoza, asesor ACHS.

Propiedad Intelectual ACHS

Por un trabajo sano y seguro... desde hace 50 años