



## **Viandas y colaciones escolares** (algunas sugerencias saludables y consejos)

### **Recomendaciones generales sobre alimentación:**

- Tratar de incorporar 2 frutas al día, preferiblemente con piel ó pulpa e incluir un cítrico.
- Reducir los azúcares sencillos, golosinas, chocolates, galletitas con relleno (limitarlo)
- Reemplazar las bebidas refrescantes azucaradas o agua mineral.
- Evitar los alimentos que contienen grasas “trans”
- Leer siempre las etiquetas para evaluar la cantidad de grasa. Elegir alimentos 0 % grasas trans, con menos de 6 g de grasas totales y menos de 4 g de grasas saturadas por 100 g del producto.
- Disminuir las carnes rojas, salchichas y embutidos o fiambres.
- Las barritas de cereal aportan fibras (deben ser 0 % grasas trans)
- Es conveniente limitar la ingesta de alimentos salados como papas fritas y palitos salados.
- Se recomienda consumir galletitas o panes que contengan semillas. Si no es posible tratar de limitar el consumo de galletitas con relleno a 1 ó 2 veces por semana)

### **¿Qué significa el término de colación?**

Se refiere a pequeñas porciones de alimentos que contengan hidratos de carbono “complejos” (o sea con cereales integrales o semillas) proteínas o grasas, pero con poco valor calórico.

Pueden ser consumidas a media mañana o a media tarde, entre los intervalos de cada comida principal.

### **NO HACE FALTA COMER EN TODOS LOS RECREOS**

Las colaciones se consumen entre las comidas habituales, es importante que se incorporen alimentos naturales o poco elaborados tales como lácteos, frutas, verduras y cereales. No reemplazan ninguna comida, ya que su objetivo es aportar una alimentación mínima entre comidas. Por eso deben ser alimentos bajos en grasas, azúcares y sal, pero ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

La colación ideal debe estar compuesta por alguno de los siguientes alimentos:

- Leche descremada o yogur
- Frutas frescas o jugos de fruta natural sin azúcar o frutas deshidratadas (pasas, higos, duraznos). Actualmente es posible disponer de envases herméticos de bajo costo, que permiten llevar la fruta picada (o verduras) Ej. Bastones de zanahoria.
- Semillas (nueces, almendras, maní sin sal) en cantidades moderadas.
- Para los cereales y pan se debe considerar el estado nutricional, la edad, la actividad física y la distancia con las comidas principales.

Para no superar la cantidad de calorías que el niño necesita diariamente, las colaciones que consume NO deben contener más de 250 calorías.

Cuando no toma el desayuno, es muy ligero o cuando la colación va a reemplazar una de las comidas del día, por ejemplo el almuerzo, se puede recurrir a un sándwich de queso (sin mayonesa) preparado con lechuga, tomate, palta, huevo, atún o pequeños trozos de pollo, junto con algún lácteo descremado o una fruta.

Para que una **colación sea saludable**, debe aportar nutrientes y relativamente pocas calorías. Lo ideal es consumirlas **3 horas después del desayuno y 3 horas después de la merienda**.

**Colaciones saludables:** Listado de golosinas saludables para reemplazar o disminuir el consumo de otras que contienen más grasas y calorías (galletitas alfajores y snacks) Son opciones para utilizar a la hora de realizar una colación o merienda:

- Pochocho
- Maíz inflado azucarado
- Copos de maíz, arroz o trigo inflado
- Turrón de maní
- Pasas de uva
- Barrita de cereal (sin grasas trans y sin JMAF) Ver las etiquetas o listados de ingredientes.
- Frutos secos (nueces o almendras, hasta 6 unidades)
- Una porción chica de maní (en caso de chicos grandes o adultos)
- Manzana con limón, manzana en rodaja al horno con azúcar y canela
- Arroz con leche descremada o yogur descremado
- Yogur bebible o cremoso (solo o con semillas)
- Un Actimel
- Dos magdalenas (0 % grasas trans)
- 3 ó 4 vainillas
- Una rodaja de queso fresco o port salud con una ó 2 galletitas con semillas
- Ensalada de fruta
- Frutas desecadas (pasas, ciruelas, higos, duraznos, damascos)
- Pan árabe con pollo o atún, untado con queso crema
- Una fruta
- Gelatina con trozos de fruta
- Semillas de Girasol (un puñado pequeño)

(Pd: estas opciones de colaciones, también pueden incluirse como postres)

Se deben evitar las papas fritas, chichitos, palitos, galletas y dulces o golosinas. Este tipo de comidas contienen calorías vacías, grasas, jarabe de maíz de alta fructosa o JMAF y azúcares, que conducen al aumento de peso y elevando los niveles de insulina que produce cansancio y falta de energía.

### **Almuerzo**

Algunas opciones que se pueden llevar en la vianda (varía si hay posibilidades de calentar la comida, o no)

- Pechuga de pollo con arroz
- Arroz con atún
- Polenta a la pizza (con queso tomate) gratinado al horno
- Un huevo duro
- Ensalada de zanahoria rallada con huevo duro y arvejas
- Sándwich en base de pan integral o árabe con palta, jamón, queso o ricota
- Empanadas de queso (con cebolla y orégano) o de verduras
- Empanadas de jamón y queso ó de choclo
- Tartas (individuales) de atún, zapallo y choclo, pollo, acelga, jamón y queso
- Canelones de verdura
- Ensalada de pollo, tomates Cherry, palta, arvejas, etc. (acepta distintas combinaciones) tipo salpicón, con limón, algo de aceite o vinagre, sin mayonesa en lo posible (queso crema)
- Croquetas de verdura o de arroz (al horno)
- Supremas de pollo al horno
- Puré de vegetales, tipo mixto (papa y batata) ó (acelga y papa) ó (papa y zanahoria) La combinación disminuye la densidad calórica y aumenta la variedad de colores y nutrientes
- Pastel de tres colores (una capa polenta cocida y estirada en una asadera, acelga o espinada previamente hervida y saltedada con cebolla y una capa de puré de zapallo) gratinar al horno con queso.

- Cuatro o cinco aceitunas



Los hidratos de carbono complejos incluyen los panes y cereales integrales, verduras y leguminosas (porotos, garbanzos, lentejas o porotos de soja), es decir, alimentos con gran contenido de fibra que aportan energía para realizar las actividades, contribuyen a mejorar la función intestinal evitando el estreñimiento y evitan que la glucosa en sangre se eleve bruscamente.

Toda colación saludable debe **“considerar una cantidad moderada de calorías y nutrientes”** según la edad. Los más pequeños (3 a 4 años) deben consumir una colación de no más de **100** calorías. Para los escolares se recomienda **150** calorías y para adolescentes que contenga alrededor de **200** calorías. La idea es no favorecer el aporte excesivo de calorías del día. Tomarse siempre unos minutos para leer la información nutricional que traen los alimentos en la etiqueta, ayudará a seleccionar lo más adecuado. Evitar los alimentos que contengan grasas Trans y alto contenido de grasas totales y saturadas (ver en el cuadrado el contenido por 100 g de alimento) esto permite comparar entre dos productos. Donde dice listado de ingredientes se debe evitar comprar aquellos productos que contengan “aceite vegetal hidrogenado o jarabe de maíz de alta fructosa o la sigla JMAF)

#### **ATENCIÓN: Un enemigo evitable**

El jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) es un edulcorante de bajo costo que se produce a partir de maíz o fécula de maíz. Es un jarabe refinado y barato, cuyo consumo perjudica la salud, pero sin embargo está presente en casi todos los alimentos procesados, desde barras de cereal, snacks, refrescos, aderezos, mermeladas, jugos, gaseosas, etc. Consumirlo en forma sostenida puede generar sobrepeso, obesidad, hipertensión, hígado graso, aumento del ácido úrico, de los triglicéridos y disminución del colesterol bueno (HDL) Además aumenta la aparición de síndrome metabólico, hígado graso y resistencia a la insulina, lo que eleva el riesgo de padecer diabetes.

Existen estudios que encontraron una asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y la disminución del colesterol bueno (HDLc) en adolescentes de 12 a 19 años.

Para encontrarlo es importante leer el listado de ingredientes del producto, no alcanza con ver la tabla nutricional. Aparece como JMAF, jarabe de maíz de alta fructosa o simplemente fructosa. Prestando atención en esto, se puede disminuir o evitar el consumo.



#### **Ejemplos de almuerzos**

##### **¿Qué nos conviene?**

- Una quesadilla (pan árabe) con champiñones y una rodaja de palta o tomate Cherry.
- Ensalada de lechuga, pepino, papa con limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- Tostada horneada con una rodaja de queso y tomate
- Una taza de pochoclos.
- Verduras al vapor con aceite de oliva o girasol alto

##### **¿Qué evitar?**

- Alfajores
- Snack
- Una bolsa con frituras
- Galletitas con relleno
- Chocolates o

- oleico y cuatro galletas integrales o de arroz.
- Zapallo al horno con queso o polenta a la pizza.
- Una porción de arroz con pollo y arvejas o arroz con atún.
- Torre o mini-sandwich de rodajas de tomate y atún.
- 1/2 taza de fruta con yogur o queso crema
- Yogur descremado con 1/2 taza de cereal (fibras, copos de maíz o de arroz)
- Yogur descremado con manzana picada.
- Barra de cereal (baja en grasa y azúcar)
- Zanahoria rallada con rodajas de pepino o huevo duro, con aceite y limón.
- Rollito de pan con jamón y/o queso
- Rodajas de arrollado de atún, con queso crema, lechuga y tomate.
- 4 galletas integrales o con semillas.
- Sandwich de pan árabe (con pollo o atún)

- dulces
- Galletas rellenas
- Helados
- Gaseosas



Entre todas las opciones de colaciones saludables se puede elegir las que el niño acepte mejor, todas son tienen muchos nutrientes y pocas calorías. Es importante transmitir y hacer entender la importancia de incorporar y probar cosas nuevas y “saludables”

### Maneras para hacer sándwiches saludables:

- Utilizar carnes frías (retirando la parte grasa) y cortándola bien finita, para preparar sándwiches o cortadas en tiras pequeñas para una ensalada.
- Se puede rellenar pan árabe con vegetales, queso descremado y pedazos de pollo o carne (retirando la grasa y la piel)
- Mezclar vegetales con atún (en agua) con mayonesa light o queso crema.
- Pedazos gruesos de pollo mezclados con mayonesa light, palta, tomate, granos de choclo, arvejas, zanahoria rallada y almendras picadas. Se puede servir sola o dentro de pan árabe.
- Jamón con queso bajo en grasa con pan de salvado o de semillas.
- Combinar queso con bajo contenido en grasa, con rebanadas de tomate o queso blanco.
- Procesar una palta, con queso crema o mayonesa light, un chorrito de limón y sal. Con esa mezcla armar un sándwich con pan árabe, sólo, con atún o sardinas.

### Desayunos o meriendas (opciones)

Colaciones Saludables				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	 1 BARRA DE CEREAL	 1 PAQUETE PEQUEÑO DE GALLETAS INTEGRALES		 FRUTOS SECOS (1/2 TAZA)
+	+	+	+	+
				

Dentro de las **COLACIONES NO SALUDABLES** que deben evitarse, podemos considerar aquellos alimentos ricos en azúcares, grasas, grasas “trans”, sal y colorantes tales como: bebidas gaseosas, refrescos en polvos, caramelos, chocolates, galletas con

cobertura de chocolate, galletas con relleno, papas fritas, caramelos o gomitas, azúcares simples que se venden en bolsitas. También podemos definir como colación no saludable, a cualquier alimento cuya cantidad de calorías sea excesiva.

Algunos ejemplos de alimentos con proteínas son: la carne magra (sin grasa), pollo, huevo, leche, queso, salchicha, jamón de pavo y pescado (caballa, jurel, sardinas o atún) o salchicha light (muy esporádicamente, sólo para variar cada tanto)

La importancia de incluir las colaciones en la alimentación diaria radica ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y a mantenerlos más constantes. De esa forma el cerebro, recibe señales de “saciedad” y esto genera la sensación de “bienestar” que se refleja en un mejor estado de ánimo, mayor creatividad y mejor rendimiento en el colegio y en las actividades diarias.

Lo ideal es establecer horarios para que entre cada alimento haya un intervalo de tres a cuatro horas, dado que si se alargan estos tiempos se produce una bajada del nivel de glucosa (azúcar) que va acompañado de cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza, etc. Lo que lleva a comer en abundancia y desordenadamente.

### Formas bajar el índice glucémico de las galletas de arroz

- Galletas de arroz integral con tomate y atún
- Jugo de naranja + galletas de arroz con queso fresco
- Galletas de arroz o maíz con palta, tomate o atún
- Vaso de leche + galletas de arroz con huevo duro
- Fruta + galletas de arroz o maíz con tomate y jamón o lomito
- Yogur + galletas de arroz con mermelada y frutos secos

### Sugerencias:

- ✓ Comprar frutas variadas e ingerir cada día una fruta diferente con un lácteo, por ejemplo.
- ✓ Evitar alimentos con ricos en grasa y azúcar que solo aportan calorías sin nutrientes (calorías vacías)
- ✓ Un paquete de papas fritas contiene gran cantidad de grasas y sal, además aporta alrededor de 550 calorías mientras que una fruta fresca aporta entre 60 a 80 calorías más vitaminas y fibra.
- ✓ Las galletas más simples son más saludables que las que tienen relleno (por su alto contenido en grasa y azúcar)
- ✓ Es importante tener en cuenta que no hay que consumir galletitas todos los días. Por ejemplo, si ya se comió en el desayuno, es conveniente no incluirlas en la merienda.



**Dra. Silvina Cuartas**  
(Pediatra y Lipidóloga Infantil)