

# Colaciones Saludables



Cuando pensamos en colación, habitualmente hacemos referencia al snack que se ingiere a media mañana con el propósito de consumir la energía necesaria para afrontar adecuadamente las tareas que nuestros hijos e hijas necesitan. Por tanto, concebimos la colación como un alimento importante dentro de la jornada escolar, ya que debe aportar la energía suficiente y los nutrientes apropiados para que cumpla la función nutritiva que se espera.

Una misión importante de nuestro colegio es promover hábitos de vida saludable. En este sentido, es fundamental que los alimentos que formen parte de la colación sean equilibrados y, especialmente, saludables.

Las colaciones que ingieren los niños y niñas en el colegio son muy importantes, ya que forman parte de la energía que deben consumir para aumentar su función cognitiva, concentración, destreza para resolver problemas, memorización y procesamiento de la información.

Las colaciones chatarras - como galletas, papas fritas, bebidas azucaradas, frituras y golosinas- provocan un aumento excesivo en el nivel de azúcar en la sangre, lo que produce que el cerebro gaste la mayoría de su energía en bajar el azúcar a niveles normales, impidiendo al niño concentrarse en clases e impactando notoriamente en el proceso de aprendizaje.



Las bebidas "cola", el té y el café contienen altas dosis de cafeína y azúcar, lo que aumenta la hiperactividad en los niños y generan un mal comportamiento en los menores, dificultando la correcta realización de las clases y las actividades escolares.

La invitación del Colegio María Montessori, es que los padres, madres y apoderados prefieran colaciones saludables para sus hijos que aporten a la nutrición y a la salud. Para ello, les presentamos ejemplos de colaciones nutritivas para sus hijos e hijas.

**¡Atención! La colación debe ser sólo para un recreo, nunca para ambos, y debe estar compuesta por una porción líquida de preferencia agua o jugos light y otra sólida.**