

SUGERENCIAS DE COLACIONES SALUDABLES

Es importante señalar que un niño que toma un buen desayuno antes de salir de casa en la mañana, no necesita una colación muy grande o muy calórica.

Dentro de las mejores opciones de colaciones para media mañana siempre estarán los alimentos más naturales y menos procesados:

-Del grupo de los cereales: ½ pan blanco o integral, galletas de avena o integrales con poca azúcar y altas en fibra, cereales en hojuelas sin azúcar, avena, barras de cereal simples, galletas de arroz, arroz, trigo o maíz inflados, galletas de agua o soda.

-Agregados saludables para el pan: Quesillo, ricota descremada, jamón de pavo o pollo, tomate, palta sin aceite, clara de huevo, atún en agua, pepinillos, rúcula, lechuga, porotos verdes, miel.

-Del grupo de los lácteos: Leche o yogurt descremados o semidescremados, quesillo, ricota, postres caseros.

-Del grupo de las frutas: Idealmente frescas y con cáscara como manzanas, kiwis, plátanos, peras, naranjas, mandarinas, duraznos, uvas, damascos, sandía, melón, etc. En esta categoría no entran las compotas envasadas ya que no son naturales

- Frutas deshidratadas: Pasas, manzanas, huesillos, higos, damascos, ciruelas secas, etc.

-Del grupo de las verduras frescas: Bastones de pepino, zanahoria, apio, etc.

-Huevos duros

-Probióticos como Chamito, Uno al día etc.

-Porción pequeña de frutos secos como maní, almendras, nueces, pistachos, castañas, etc.

-Para beber idealmente agua natural, agua de hierbas con poca azúcar, jugos naturales, agua de cocción de frutas

Los alimentos que se deben evitar son aquellos muy procesados o hipercalóricos:

-Lácteos

-Bebidas gaseosas

-Snacks salados de cóctel como papas fritas, ramitas, cheetos, etc.

-Dulces, caramelos y chocolates y pastelería

EJEMPLOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-½ pan integral con tomate, lechuga y queso -Jugo natural o infusión de hierbas	-1 fruta fresca -Lácteo descremado	-1 huevo duro -Bastones de verduras -Jugo de frutas	-1 barra de cereal -1 fruta natural pequeña	-Puñado de frutos secos + jugo o lácteo descremado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-1 tortilla de maíz rellena con palta y tomate -1 leche en cajita descremada	-Cereales integrales -Jugo de frutas	- Rollo de jamón relleno con pasta de huevo duro -1 fruta fresca	-1/2 pan con miel -1 probiótico	-1 fruta fresca -Frutos secos