

# BOLETIN QUINCENAL

## Colaciones saludables: un aporte a la concentración y el bienestar

### ¿Por qué es un tema preocupante?

La alimentación influye directamente en el rendimiento académico, el comportamiento y el bienestar emocional de los estudiantes. En el colegio hemos observado que algunos niños y niñas traen colaciones altas en sodio, grasas y colorantes (como papas fritas, Takis o dulces ultra procesados). Estos productos pueden ser atractivos por su sabor, pero no aportan la energía ni los nutrientes que necesitan para aprender y desarrollarse de manera óptima.

### Datos Importantes:

- Los niños que consumen frutas o lácteos en la mañana tienen un 25% mejor rendimiento en pruebas de atención en comparación con quienes consumen snacks ultra procesados
- Colaciones ricas en azúcar producen picos de energía de corta duración, seguidos por una caída en el rendimiento académico y cambios de ánimo en menos de 2 horas.
- Los escolares que incorporan agua y alimentos frescos mantienen una hidratación adecuada y un 20% más de estabilidad energética durante la jornada



### Señales de alerta por las colaciones ultra procesadas:

- Problemas digestivos recurrentes, como hinchazón, dolor abdominal o malestar estomacal.
- Rechazo a frutas, verduras o alimentos frescos, lo que puede indicar un hábito alimenticio poco equilibrado y mayor riesgo de deficiencias nutricionales.
- Dificultades para la concentración sin causa aparente, así como también irritabilidad o cansancio.

### ¿Qué pueden hacer los padres y apoderados?

- ✓ Planificar con anticipación la colación diaria.
- ✓ Conversar sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
- ✓ Involucrar a niños y niñas en la elección y preparación de alimentos.