Programa Provincial de Obesidad

Dirección de Prevención y Promoción de la Salud

COLACIONES SALUDABLES

La ingesta diaria de alimentos se distribuye en 4 comidas principales: Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena.

Entre éstas comidas se pueden agregar colaciones según las necesidades energéticas y hábitos de cada persona.

*Una **Colación** es una ingesta ligera que puede aportar entre 5 a 10 % de las calorías totales diarias.*

Por ejemplo: Una persona que desayuna a las 7:00 hs. y luego almuerza a las 13:00 hs., sería conveniente que realice una colación alrededor de las 10:00 hs.

Es importante destacar que la Colación se diferencia del Desayuno y la Merienda, por el aporte de calorías totales, un desayuno completo debería representar cerca del 25 % y una merienda alrededor del 20 % de las calorías diarias.

Entre los beneficios de las colaciones, tenemos los siguientes:

- *Nos ayudan a llegar a la próxima comida con menos hambre.*
- *Son una buena oportunidad para agregar frutas y así poder cumplir con las recomendaciones diarias.*

Las mejores colaciones y las más naturales son aquellos alimentos ricos en proteínas, fibra y bajos en grasas, como pueden ser:

- *Fruta: frutas de estación: entera preferentemente, también en jugos o licuados con agua o leche.*
- *Lácteos descremados: leche o yogur solos o con frutas o con un puñado de frutos secos.*
- *Huevo: huevo duro, omellete o panqueques con harinas integrales, siempre respetando la porción.*
- *Frutos secos: la porción es lo más importante debido al aporte calórico, por lo que con 8 a 10 unidades de almendras o 6 nueces es una buena recomendación.*

- *AGUA: es fundamental la hidratación antes, durante y después de realizar actividad física. Botellita de agua segura y para saborizar se puede agregar algunas rodajas de naranja o limón y hojitas de menta o ralladura de jengibre.*

Ejemplos de colación luego de realizar actividad física:

AGUA +

- *1 mandarina+ 1 puñadito de almendras*
- *1 vaso de chico de yogur descremado con ½ banana*
- *1 huevo duro.*
- *1 vaso de ensalada frutas casera.*
- *1 vaso de licuado de banana o frutillas con 1 cda de avena arrollada.*
- *1 panqueque o wafle integral con 1 rebanada de queso descremado + infusiones de té, café o mate cebado sin azúcar.*

Lic. Lorena Narpe
Nutricionista
Programa Provincial de Obesidad