¿Qué son las Colaciones Saludables?

Las "colaciones saludables" son pequeñas porciones de alimentos, preparaciones que se consumen a media mañana y a media tarde entre las comidas habituales, que incorporan alimentos naturales -o elaborados, que contengan hidratos de carbono, proteínas y grasas, tales como frutas, verduras, productos lácteos y cereales.

Los organismos internacionales ven con preocupación la salud de los trabajadores, debido al ritmo acelerado, sedentarismo, tabaquismo y una inadecuada alimentación que conlleva la vida en la actualidad en las grandes ciudades de nuestros países.

Para la OIT (Organización Internacional del Trabajo) *"Una mala alimentación durante la jornada laboral causa pérdidas de hasta un 20% de la productividad"*. En tanto, la OMS (Organización Mundial de la Salud) define el *Entorno de Trabajo Saludable como "aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo..."*

En este panorama es sensato reflexionar acerca del estado nutricional de los trabajadores. Si pensamos que ellos pasan 2/3 partes del día en sus ambientes laborales y, generalmente realizan allí dos de las comidas diarias más importantes- desayuno y almuerzo- lo que se llevan a la boca para el "picoteo" no es un dato menor.
Para la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)" *Si bien las colaciones no reemplazan a las comidas tradicionales, y no son necesarias cuando se consumen regularmente cuatro comidas al día (en intervalos de cuatro horas), al consumirlas, éstas deben evitar los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar".*
Aseguran que las colaciones sanas deben tener un valor calórico aproximado a un 10-15% del total de la dieta y deben ser consumidas a media mañana y a media tarde, entre los intervalos de cada comida principal.

¿Por qué son importantes?

La Lic. Perla León explica que "nuestro organismo debe regular los niveles de azúcar en la sangre, al incluir colaciones ayudamos a mantener constantes estos niveles. Así el cerebro recibe las señales de saciedad y por lo tanto produce esa sensación de bienestar que se refleja en un mejor estado de ánimo, mayor creatividad y mejor rendimiento en el trabajo o en las actividades diarias".

Se deben establecer horarios para nuestras comidas de manera que entre cada alimento haya un intervalo de tres a cuatro horas, si se alargan estos tiempos se produce una baja de glucosa (azúcar) de este modo se presenta fatiga, irritabilidad, dolor de cabeza, etc. Y finalmente lo que provoca es que se coma en abundancia y desordenadamente.

¿Engorda realizar comidas frecuentes?

No, Hay que derribar mitos. Según los nutricionistas es al contrario de lo que se cree, ya que al comer alimentos sanos con mayor frecuencia diaria del metabolismo se ve forzado a trabajar, por lo tanto deberá quemar más calorías.
El secreto está en saber seleccionar lo que comemos y con qué frecuencia.

Un análisis que realizó la Universidad de Michigan mostró que una frecuencia de tres comidas y dos colaciones al día se relaciona con una menor ingesta de grasa, colesterol y sodio; desfavorables para la salud; y con un mayor consumo de nutrientes benéficos (ácido fólico, vitamina C, calcio, magnesio, hierro, potasio y fibra).

Por otro lado, el consumo irregular de alimentos facilita el aumento de peso y de los niveles de lípidos en sangre; en tanto una distribución regular y ordenada, como mínimo de 6 comidas, favorece el adelgazamiento y un mejor estado de salud en general. Se ha demostrado que realizar una distribución más amplia, con un intervalo máximo de tres horas entre ingesta e ingesta, se asocia con:

- Menor consumo de calorías.
- Menor nivel de colesterol total y LDL o colesterol “malo”.
- Mayor cantidad de energía utilizada para la digestión, absorción, conversión y almacenamiento de los nutrientes consumidos a través de los alimentos; lo que se traduce en un mayor gasto calórico.
- Menores picks de insulina, lo que implica regulación del nivel de azúcar y de grasas que circulan en sangre, además de menor sensación de hambre.

Recomendaciones para Colaciones en el Trabajo

Toda colación saludable debe considerar una cantidad moderada de alimentos a ofrecer, la que varía según la edad de las personas. Por ejemplo, en el caso de los niños más pequeños, no es recomendable que la colación contenga más de 150 calorías. Los escolares, por su parte, no debieran superar las 200 calorías, y los adolescentes, alrededor de 250.

Para la ACHS existe una amplia gama de alimentos recomendables, como: las frutas frescas, jugos de frutas naturales, las frutas desecadas o deshidratadas (como pasas, manzanas, peras, ciruelas, higos, duraznos, damascos, entre otros), semillas (maní, almendras, nueces) y cereales como el pan (de preferencia la marraqueta o el pan integral). En cuanto a los productos lácteos, se recomienda el yogurt y las leches semidescremadas o con un bajo contenido de grasas.

Según la Lic. Mariana Patrón Farías, colaboradora del Comité de Prensa de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND) y Asesora de Bienestar en empresas “Aun frente a las dificultades que puedan presentarse en cada caso es necesario tomar conciencia de la importancia que tienen nuestras elecciones alimentarias y accionar a favor de su mejora. Para esta planificación y cambio de hábito, puede requerirse oportunamente del asesoramiento profesional”

La nutricionista sugiere” *Seleccionar colaciones saludables a media mañana y media tarde: provéase de frutas, yogures y barras de cereal, etc. Incluya con menor frecuencia y en porciones*

más pequeñas aquellos alimentos que son más calóricos, como alfajores, galletitas dulces, facturas y productos de panadería".

Otras recomendaciones señalan que, en la medida de lo posible, hacer las colaciones, como el resto de las comidas, sentado y evitando realizar actividades que produzcan distracción como mirar la televisión, hablar por teléfono o trabajar en la computadora.

COLACIONES DE 150 CALORÍAS

12 COLACIONES DULCES

1. Paquete chico de trigo inflado.
2. Yogurt descremado con frutas.
3. Yogurt descremado con cereal.
4. Fruta fresca.
5. Fruta deshidratada (3 u.)
6. Ensalada o brochette de frutas.
7. Gelatina light con o sin frutas, o con yogurt
8. Barra de cereal.
9. Barra con proteínas de soya (media unidad).
10. Postre o flan light.
11. Caja individual de leche chocolatada light.
12. Alfajor light/ alfajor de arroz.

12 COLACIONES SALADAS

1. Huevo duro (o claras hervidas).
2. Porción de queso tipo Port Salud descremado (tamaño casete, tenor graso: menor al 12 %) o queso fundido light.
3. Fruta seca (un puñadito tamaño pocillo de café, por ejemplo maní para pelar).
4. Paquete individual de semillas de girasol.
5. Paquete individual de tostadas súper finas de salvado light.
6. Atún al natural
7. Pechuga de pollo fría, trozada.
8. Lámina de pollo u otra carne magra, fría.
9. Salchichas light (2 u.)
10. Galleta de arroz integral con jamón cocido magro.
11. Pizzeta de pan integral, con queso y tomate.
12. Bastones de zanahoria / Troncos de apio.

Fuentes

- OIT, Organización Internacional del Trabajo.
- OMS, Organización Mundial de la Salud.
- Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), Programa Equilibrio, Colaciones Saludables.
- Lic. Mariana Patrón Farías, Colaboradora del Comité de Prensa AADYND y Asesora de Bienestar en Empresas (Asociación Argentina de Nutricionistas). prensa@aadynd.org.ar
- Lic. Perla León para www.fitness.com.mx
- Revista Buena Salud. “Picoteo Saludable”.