Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Colaciones

Rodríguez Hernández, Claudia

2015

http://hdl.handle.net/20.500.11777/2208

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Colaciones

Una colación es un refrigerio o tentempié que incluye pequeñas porciones de alimentos que son consumidos ya sea a media mañana (entre las 10:00 y las 12:00 hrs. aproximadamente) o a media tarde (entre las 17:00 y las 19:00 hrs. aproximadamente).

La importancia de comer algo ligero entre las principales comidas del día radica en que por un lado evitarás los periodos prolongados de ayuno, (8 o más horas sin probar alimentos) lo cual ocasiona que tu metabolismo sea lento y por ende que subas de peso y por otro lado evitarás llegar a la hora de la comida o de la cena con un hambre voraz, lo que traería como consecuencia que comas mucho más de lo que debes comer. La clave está en comer antes de que te estés muriendo de hambre.

Es necesario tener en cuenta que la colación matutina no sustituye el desayuno, se debe desayunar preferentemente antes de las nueve de la mañana y además comer algo ligero a media mañana, tres o máximo cuatro horas después.

Los alimentos que pueden ser incluidos en las colaciones son:

- Frutas, especialmente las que son fáciles de transportar y que no tienes que pelar y picar previamente como manzana, pera, duraznos, uvas, guayabas, naranjas, mandarinas, etc.
- Verduras como jícama, pepino o zanahoria que puedes comer con limón y chilito y que son fáciles de comprar si es que no las puedes preparar en casa.
- Yogurt, de preferencia descremado y natural. Puede ser sólido o para beber.
- 2 o 3 piezas de galletas integrales, de avena, amaranto o salvado.
- 1 barra integral, que no tenga miel ni chocolate de preferencia.
- 10 piezas de oleaginosas como nueces, almendras, avellanas o cacahuates que sean naturales o tostados, evita los que tienen chile y grasa.
- 1 puño cerrado de pasitas o arándanos que incluso puedes mezclar con las nueces.

En el caso de los niños, adolescentes y las personas que son muy activas, es decir, que realizan ejercicio todos los días puedes incluir los siguientes alimentos en la colación de la mañana:

- 1 sándwich de jamón, pollo o atún con pan integral.
- 1 torta pequeña, de preferencia de jamón o de pollo.
- 1 cuernito mediano.

Una clave para garantizar las colaciones, es elegir alimentos prácticos y fáciles de transportar, que incluso no tengan que prepararse, alimentos que únicamente se tomen y se guarden en la bolsa, mochila o portafolios. Es importante recalcar que hay que hacer todo lo posible por realizar estas pequeñas comidas.

Claudia Rodríguez Hernández