

Estudio

# RADIOGRAFÍA A LAS COLACIONES

*Impulsando decisiones  
saludables para el futuro de  
nuestros niños*



# LA GRAN INTERROGANTE

*¿Están las colaciones de hoy  
**construyendo el mañana** de nuestros  
niños?*

*Dada la creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en Chile, y la influencia de una alimentación equilibrada en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico, **¿Cómo se relacionan el precio, el perfil nutricional, la calidad de los ingredientes y la rotulación de las colaciones escolares** más comercializadas en Chile con el aporte nutricional diario y las tendencias del mercado?*

---



# EL SECRETO DE LA LONCHERA ESCOLAR

Imagina un **día escolar típico...**

Entre clases, nuestros niños abren sus loncheras buscando ese pequeño bocado de energía. ¿Qué encuentran? Este estudio aborda precisamente eso: los **productos que se ofrecen y consumen como colaciones en el ambiente escolar chileno**, particularmente aquellos disponibles a través de ventas online.



# EL SECRETO DE LA LONCHERA ESCOLAR

## Nuestro **objetivo:**

*Caracterizar a fondo estos productos, prestando especial atención a sus **precios** y **características nutricionales**.*

*A través de este análisis, buscamos **entender las tendencias de la oferta**, como la **alta presencia de galletas** y el uso predominante de **azúcar, sal y harina de trigo**, y examinar aspectos críticos de su **rotulación**, incluyendo los **sellos "alto en"**.*



# Y... ¿CÓMO LO HICIMOS?

Para desentrañar el panorama de las colaciones escolares, usamos la siguiente **metodología**:



**Tipo de estudio**

*Cuantitativo descriptivo*



**Tipo de muestra**

*No probabilístico, por conveniencia  
54 tipos de alimentos escolares*



**Instrumentos de recolección de datos**

*Levantamiento semi automático*



**Métodos de análisis de datos**

*Forma comparativa*



**Características del dato**

*Características del producto y su precio*



**Consideración de sesgos**

*en el algoritmo de levantamiento de información*

# ¿QUÉ FUE LO QUE ENCONTRAMOS?

Durante la investigación, logramos **identificar 4 aspectos de las colaciones** que son muy relevantes:

1

## Alta presencia de ingredientes

*El azúcar, la sal y la harina de trigo predominan en las colaciones*

2

## Diferencia de precios

*Entre los diferentes tipos de colaciones*

3

## Alto procesamiento

*Y mayor cantidad de ingredientes en ciertas colaciones*

4

## Relación difusa entre precio e ingredientes

*¿Qué elementos deberías considerar para elegir una colación?*

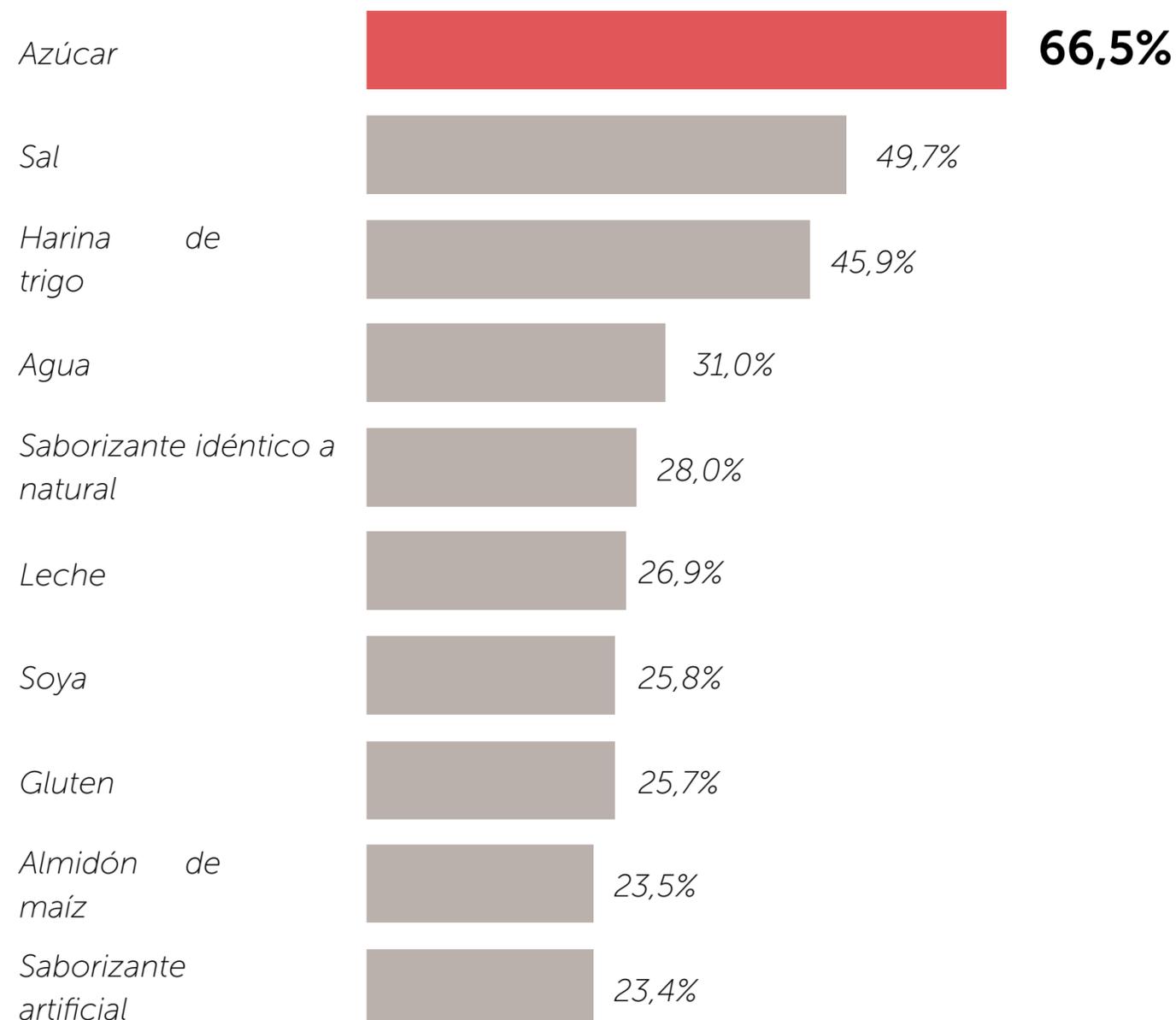
# ¿QUÉ FUE LO QUE ENCONTRAMOS?

*Alta presencia de azúcar,  
sal y harina de trigo:*

**66,5%**

**de los productos contiene azúcar**

*La sal está presente en **49,7%** de las colaciones.  
Hay harina de trigo en **45,9%** de las colaciones.*



# ¿QUÉ FUE LO QUE ENCONTRAMOS?

*Diferencia de precios:*



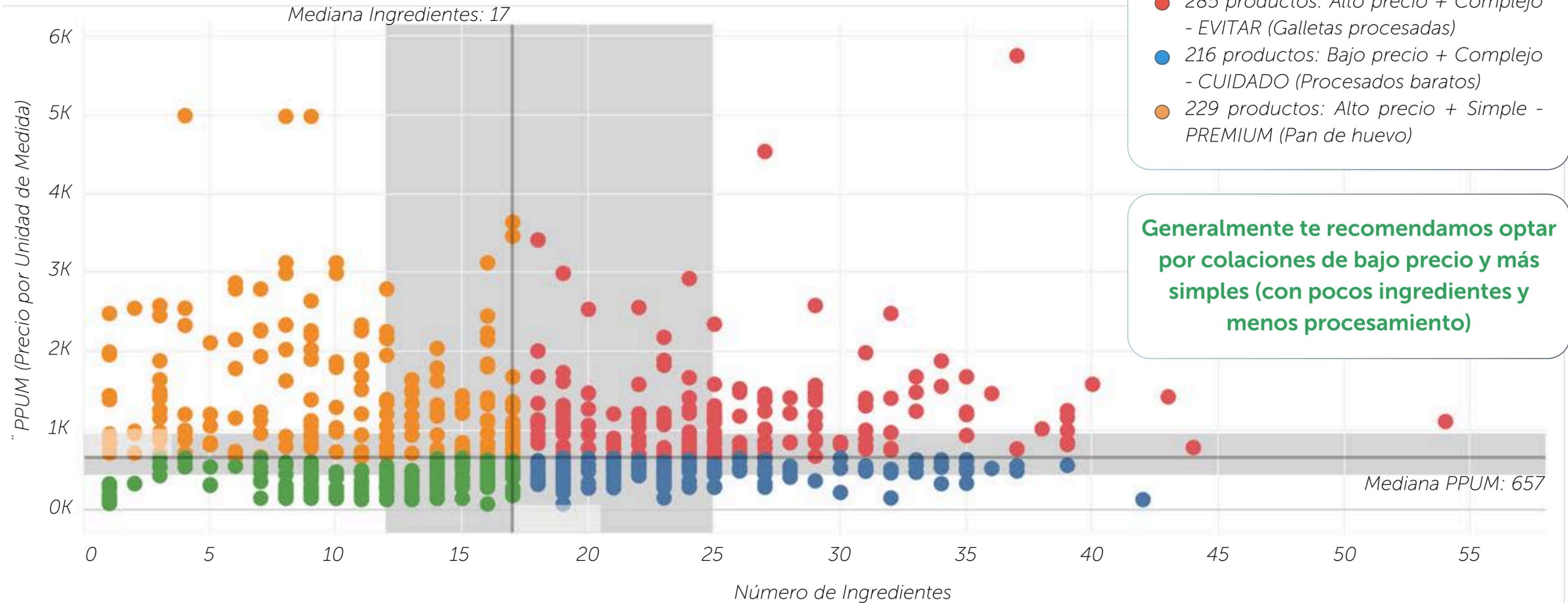
# ¿QUÉ FUE LO QUE ENCONTRAMOS?

*Alto procesamiento y cantidad de ingredientes:*



# ¿QUÉ FUE LO QUE ENCONTRAMOS?

Relación difusa entre ingredientes y precio:



# POR ESO...

Es importante **tener en cuenta** lo siguiente:



1	<i>Planificación y Organización</i>
2	<i>Compras</i>
3	<i>Preparación y Envío</i>
4	<i>Evaluación y Ajustes</i>
5	<i>Ejemplos de Colaciones Saludables</i>
6	<i>Consideraciones Adicionales</i>
7	<i>Necesidades Especiales de Alimentación</i>

# POR ESO...

## Planificación y Organización

Es importante tener en cuenta estas **3 recomendaciones**:

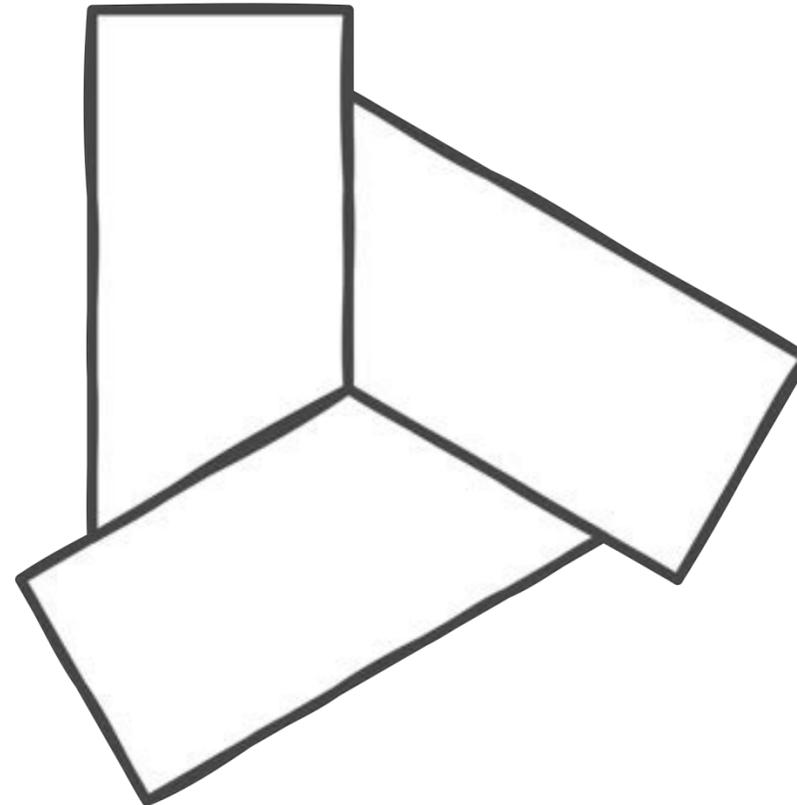
### Considerar una elección flexible

para cambios en la dieta o en los productos seleccionados según necesidades específicas, disponibilidad o circunstancias.



### Adaptar menú periódicamente

para mantener variedad y aprovechar productos de temporada.



### Involucramiento familiar

en la planificación para fortalecer hábitos saludables de forma transversal.



# POR ESO...

Compras

Antes de comprar,  
considera lo  
siguiente



## Comparar precios

*Evaluar precios de diferentes proveedores para encontrar las mejores ofertas.*



## Elegir alimentos saludables

*Seleccionar una variedad de alimentos saludables como frutas y verduras, o privilegiar las preparaciones caseras disponibles en el comercio formal.*



## Leer etiquetas

*Evitar alimentos con sellos "alto en azúcares", "alto en sodio", "alto en grasas".*



## Comprar en comercios formales

*No comprar alimentos en comercio informal o sin patente.*



## Exigir boleta

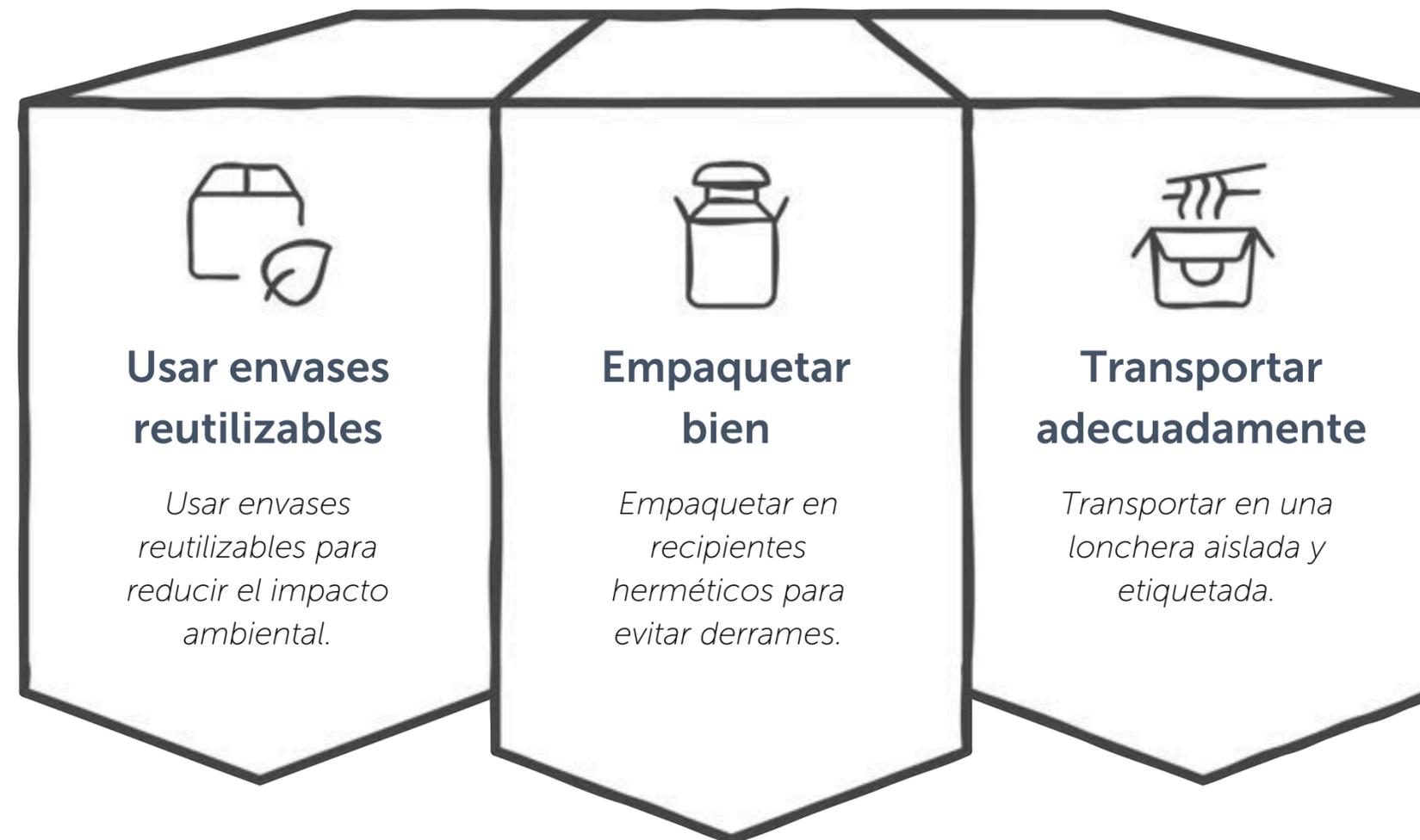
*para garantizar la calidad y seguridad.*



# POR ESO...

## Preparación y Envío

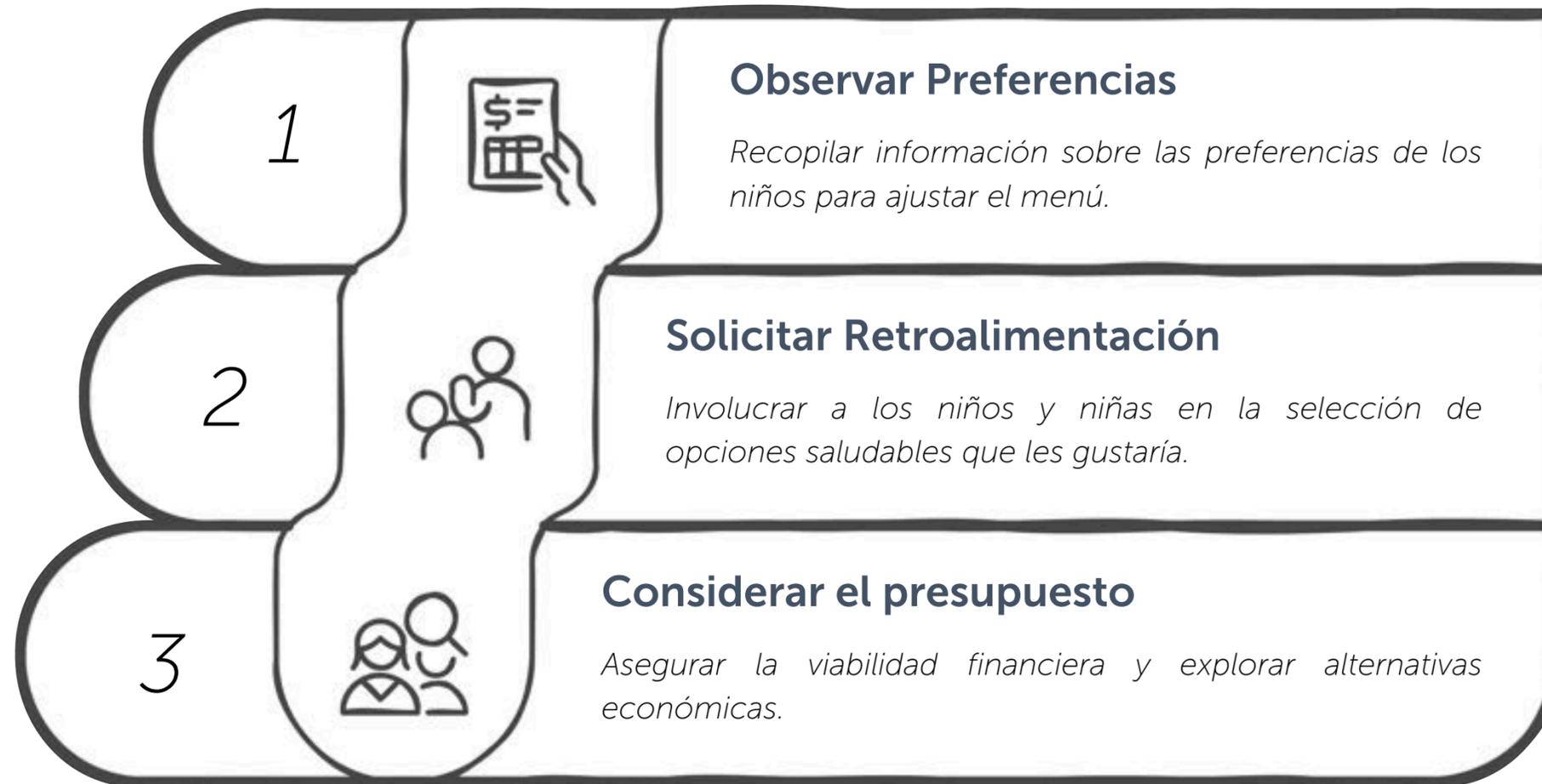
Al momento de preparar las colaciones, considera lo siguiente:



# POR ESO...

## Evaluación y ajustes

Para mejorar las opciones de comida para los niños, puedes hacer lo siguiente:



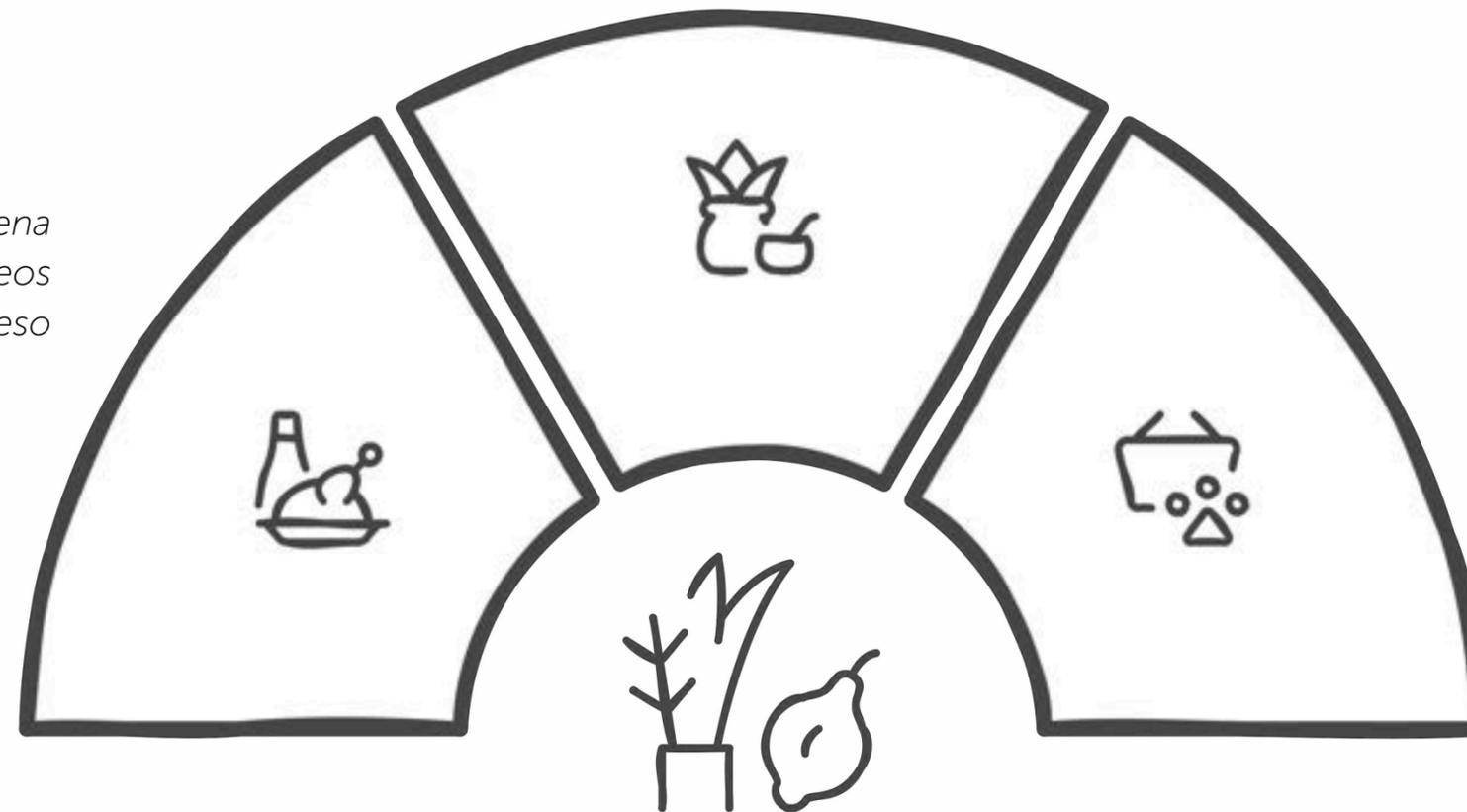
## Ejemplos de Colaciones Saludables

### Frutas y verduras

Priorizar frutas y verduras conforme a la producción del territorio y la estación: zanahoria, pepino, apio, tomate, manzana, plátano, uvas, naranjas, kiwi, entre otros.

### Fuente de proteínas

Privilegiar alimentos que sean una buena fuente de proteínas, tales como: lácteos sin azúcar añadida, huevo duro, queso fresco, jamón de pavo, etc.



### Grasas saludables

Optar por grasas saludables: frutos secos, aceitunas, palta en trozos.

# POR ESO...

## Consideraciones Adicionales



### Hidratación

*Mantener la hidratación siempre, prefiriendo el agua.*



### Evitar Bebidas Azucaradas

*Evitar jugos procesados y bebidas azucaradas.*



### Educación sobre Beneficios

*Educar sobre los beneficios de los alimentos saludables.*



*Para mayor información, puedes consultar las guías de alimentación saludable del Ministerio de Salud, disponibles en:*

<https://www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile/>

## Necesidades Especiales de Alimentación

¿Qué debes considerar?



### Consultar listas

Y recomendaciones específicas para celíacos (ejemplo: Corporación de Apoyo al Celiaco - <https://www.coacel.cl/alimentos>).



### Intolerancias

Considerar alergias e intolerancias alimentarias como a la lactosa o el maní, entre otros.



### Necesidades especiales

Adaptar colaciones según necesidades específicas de cada niña o niño.



# SERNAC

Servicio Nacional del Consumidor



Ministerio de  
Economía,  
Fomento y  
Turismo

Gobierno de Chile

*Julio 2025*

*Departamento de Estudios e Inteligencia*

*Servicio Nacional del Consumidor*