¿Cómo es la alimentación de los chilenos?. No es buena. Basta revisar las cifras que nos coronaron como líder mundial de obesidad en América.

Según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), el 74% de la población adulta en Chile sufre sobrepeso u obesidad. Esto sitúa a Chile en el país de la OCDE con más alta tasa de obesidad y sobrepeso, por sobre México (72,5%) y Estados Unidos (71%).

Anuncio Patrocinado

El primer Atlas Mundial de la Obesidad Infantil realizado por la Federación Mundial de Obesidad (WOF, siglas en inglés) predice que en el 2030 más de 774 mil menores de 19 años serán obesos. Por ello, hoy la alimentación es un gran desafío y se debe incorporar en la ingesta diaria una mayor cantidad de vegetales, especialmente hortalizas.

La investigadora de INIA Intihuasi, Constanza Jana Ayala, perteneciente al grupo especialidad Manejo Agronómico en Hortalizas y Cultivos (GEMAHC) explica cuáles son los atributos de las hortalizas.

¿Por qué hortalizas?

“Porque hay numerosa evidencia científica que ha demostrado que son beneficiosas para la salud humana, debido a sus propiedades biológicas saludables conocidas, que incluyen la eliminación de radicales libres, la regulación de actividad enzimática y modulación de varias vías de señalización celular, entre otros. De hecho, muchos de éstos están siendo estudiados activamente como posibles tratamientos para diversas enfermedades no transmisibles como las metabólicas y cardiovasculares. Por ejemplo, la berenjena tiene múltiples beneficios para la salud como su actividad antioxidante, antidiabética, hipotensor, efectos protectores del corazón y del hígado, que se atribuyen en gran medida a un compuesto fenólico: el ácido clorogénico”.

¿Estos beneficios son de todas las hortalizas?

“Efectivamente, todas tienen efectos benéficos para la salud. Sin embargo, algunas más que otras. Me quiero referir a tres en específico, por su importancia en la

superficie cultivada nacional: tomates, lechugas y alcachofas.

Lechuga. Es una de las hortalizas más consumidas en todo el mundo y su valor nutricional ha sido subestimado. Es baja en calorías, grasas y sodio, buena fuente de fibra, hierro, ácido fólico y vitamina C. Es fuente de varios otros compuestos bioactivos beneficiosos para la salud. Varios estudios han demostrado su actividad antiinflamatoria, reductora del colesterol y antidiabética.

Tomate. Posee varias propiedades promotoras de la salud. Contiene varios carotenoides en sus frutos, siendo la principal fuente de licopeno en nuestra dieta. El betacaroteno y los polifenoles tienen gran acción antioxidante.

Alcachofa. Resalta por su alto contenido de polifenoles, que favorece la disminución de la glicemia, protección del hígado y actividades coleréticas. Los capítulos florales (órgano de consumo) tienen un alto contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, inulina y varios polifenoles".

¿Existe interés en consumir hortalizas?

"Si, ha aumentado. Los chilenos están cada vez más interesados en llevar una alimentación saludable y existe preocupación de los consumidores por los atributos saludables de los productos. Lamentablemente se da principalmente en los segmentos altos y en los adultos mayores".

y tú, ¿qué opinas?