Mapa nutricional 2023: ¿Cómo podemos evitar la obesidad y el sobrepeso?

Según el “Mapa Nutricional 2023”, realizado por la JUNAEB, la malnutrición por exceso disminuyó en un 3% en nuestro país. Sin embargo, en general, la prevalencia de malnutrición por exceso sobrepasa el 50%.

En esta misma línea, en los alumnos de 5° básico la malnutrición por exceso alcanza el 62,5%, es decir, tres de cada cinco presentan sobrepeso, obesidad u obesidad severa.

Anuncio Patrocinado

“La obesidad es una malnutrición por exceso y el país presenta altas tasas de obesidad, las que se ven aumentadas por el sedentarismo y a malas elecciones de alimentos, en lugar de una alimentación saludable, muchas veces por falta de acceso”, explica la Dra. Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

En esta línea, la especialista agrega que “**desgraciadamente, la situación de malnutrición por exceso es más frecuente en las mujeres, debido a factores ambientales, socioculturales y, además, todos los cambios hormonales presentes en el ciclo de vida de las mujeres”.**

Frente a esta realidad, se deben tener en cuenta algunos consejos que favorecerán la disminución de la obesidad en Chile.

“**Para poder bajar de peso se debe mantener una alimentación saludable, la que debe ser completa, aportando todos los nutrientes y calorías que se necesitan y debe ser equilibrada, entregando una alimentación balanceada que contenga carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales en la proporción que corresponde”,** comenta la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES.

En este sentido, entrega algunas recomendaciones que permitirán mantener una alimentación saludable:

- Consumir alimentos con poca sal y sacar el salero de la mesa
- Evitar el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Evitar las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Comer al menos 2 frutas y 2 platos de verduras al día.
- Consumir lácteos bajos en grasa y azúcar, 3 veces al día.

- Comer pescado y /o mariscos, no fritos al menos 2 veces por semana.
- Consumir legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Hidratarse bien con agua, tomando la cantidad indicada si es adulto o niño.
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos y preferir los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio). Es decir menos sellos
- Además de mantener una vida activa y hacer ejercicio y dormir las horas adecuadas y de noche.



y tú, ¿qué opinas?