

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”**.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

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

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.

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



y tú, ¿qué opinas?