Según cifras entregadas por la **Organización Panamericana de la Salud (OPS),** las tasas de obesidad y sobrepeso se han triplicado desde 1975, alcanzando las proporciones de una epidemia. Las cifras del continente muestran que el 62,5% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad y en los niños esta realidad alcanza el 33,6%.

En Chile, esta realidad es aún más preocupante, ya que los últimos datos publicados por la OECD indican que 74% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad. "**A nivel mundial, nuestro país está entre los 10 primeros países con mayores tasas de obesidad, esto es porque se ha venido acarreando hace más de 20 años y la gente no ha tomado conciencia de que para prevenir la obesidad lo más importante es el autocuidado**", comenta la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

En este sentido, una alimentación balanceada y completa, es esencial para evitar la obesidad y sus consecuencias, entre las que se encuentran enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática y apnea del sueño, entre otras.

Sin embargo, según el estudio **"Nutrición de los chilenos"**, realizado por la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES, mostró que el 86% de los chilenos no cumple con las recomendaciones básicas de una buena alimentación y, en esta misma línea, solo el 1% de los encuestados cumple con las cinco recomendaciones analizadas

"**La buena alimentación se basa en las guías alimentarias entregadas por el Ministerio de Salud, donde se aconseja un consumo diario de al menos 3 porciones de verduras, 2 de frutas y 3 de lácteos sin azúcar, junto con pescados y legumbres al menos 2 veces a la semana**", comenta la académica UANDES.

La especialista detalla que se deben hacer cambios en la alimentación, especialmente en los niños. "**Debemos cambiar los hábitos de alimentación, priorizando una ingesta de alimentos saludable, evitando golosinas y comida chatarra y siempre estimularlos a que hagan actividad física**", agrega la Dra. Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

y tú, ¿qué opinas?