

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

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

**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

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

 **Conversemos**  
por WhatsApp



**“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?