Según el “Mapa Nutricional 2024”, realizado por la JUNAEB, el curso donde se presentó el mayor aumento por malnutrición por exceso es en prekinder pasando de un 46.9% a 47.5%. Sin embargo, quinto básico sigue siendo el curso con peores resultados donde tres de cada cinco estudiantes padecen obesidad, sobrepeso u obesidad severa.

**“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.

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 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:

1. Consumir alimentos con poca sal y sacar el salero de la mesa
2. Evitar el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
3. Evitar las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

4. Comer al menos 2 frutas y 2 platos de verduras al día.
5. Consumir lácteos bajos en grasa y sin azúcar, al menos 3 veces al día.
6. Comer pescado y /o mariscos, no fritos al menos  2 veces por semana.
7. Consumir legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
8. Hidratarse bien con agua, tomando la cantidad indicada si es adulto o niño.
9. Leer y comparar las etiquetas de los alimentos y preferir los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio). Es decir menos sellos
10. Además de mantener una vida activa y hacer ejercicio y dormir las horas adecuadas y de noche.

y tú, ¿qué opinas?