

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

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.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

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

 **Conversemos por WhatsApp**



“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?