

# Estudio revela alto consumo de bebidas energéticas en estudiantes chilotes

La investigación del INTA y la Universidad de Chile sacó a la luz que menos del 10% de alumnos de liceo achaino consume la cantidad de agua recomendada para su edad y que más de un tercio ingiere bebidas energéticas semanalmente, las que se suelen asociar al deporte. En el plantel se ejecuta proyecto piloto nacional este año.

Viviana González Rodríguez  
 cronica@laestrellachiloe.cl

Como parte de una estrategia internacional aplicada en miles de establecimientos educacionales de América Latina y el Caribe, el Liceo Bicentenario Insular de Achao forma parte del programa de Escuelas Saludables y Sostenibles que ejecuta el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA), a través del programa Envejecimiento Activo, vinculado a la Universidad de Chile.

Precisamente, el gerente de este último, Guillermo Ariztía, detalló que lo que se busca es “educar a toda la población escolar y sus entornos, ya sea profesores, familia y todos quienes rodean a la comunidad escolar en materias de vida saludable, con el objetivo de mejorar un poco los indicadores que obtuvimos a partir de un estudio”. Ello, en referencia a una reveladora investigación aplicada en este establecimiento quinchaino de dependencia municipal.

Actualmente el programa Envejecimiento Activo se ejecuta en las comunas de Quinchao, Chonchi y Curaco de Vélez, la que es piloto en esta zona, todas siguiendo una experiencia exitosa desarrollada en Finlandia para mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Bajo esta premisa es que el INTA realizó tal estudio en alumnos del Liceo Insular de Achao con la alimentación de los educandos. Se consideró a la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 que evidenció que solo un 27,8% de la población chilena consume la cantidad recomendada de seis a ocho vasos diarios de agua, pese a que a nivel global Chile se ubica dentro de los países donde es seguro ingerir el vital elemento.

Entre sus resultados, se encontró que un 70% de las y los estudiantes de este esta-



PROFESIONAL DEL INTA AFIRMA QUE ESTAS BEBIDAS SON VINCULADAS CON MAYOR ENERGÍA, LO QUE NO ES NECESARIAMENTE CORRECTO.

blecimiento Bicentenario consume jugos con azúcar y un 30% los ingiere de la variedad *light* o sin azúcar. Sin embargo, lo más preocupante es que un 37,2% también reconoció tomar bebidas energéticas algunos días a la semana, considerado un porcentaje alto por expertos.

“Gran parte de las marcas de bebidas energéticas se asocia a actividades deportivas e incluso son financiadores o patrocinadores de competencias deportivas. Entonces, lo que los niños hacen es asociar este tipo de productos con mayor energía. Yo creo que con eso hay que ser un poco cuidadoso y también es un desafío para el Estado de cómo se van a regular de ahora en adelante las bebidas energéticas, porque al no estar con sellos, ya que muchas de ellas vienen con edulcorantes, pueden perfectamente ser vendidas en los quioscos escolares”, señaló Nelly Bustos, académica y directora de extensión del INTA, quien a su vez advirtió el profundo impacto que posee la publicidad en el

consumo de niños.

Si bien este estudio fue de carácter específico, sus resultados en aspectos como alimentación e índices de obesidad coinciden con lo entregado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) en 2022.

#### OBESIDAD Y SOBREPESO

De hecho, la también nutricionista precisó que los datos evidencian un aumento. “Nos dio un 32,1% de obesidad y un 25,5% de sobrepeso. Si sumo yo veo un 57,6%, lo que es mucho más que los datos que ha recolectado al año 2022 Junaeb (...) Imagínate que nuestros datos son más específicos y dio más que lo que encontró Junaeb”, destacó Nelly Bustos, quien alertó que menos del 10% del alumnado del Insular toma la cantidad de agua diaria recomendada para su edad.

La gravedad de este problema es reconocida desde el mismo establecimiento educacional. Al respecto, sobre el consumo de bebidas energéticas y azucaradas,

Oswaldo Ruiz, director del emblemático plantel de isla Quinchao, reconoció que los colegios, indirectamente, han contribuido a este fenómeno, ya que muchas instituciones solo dan acceso al agua potable a través de los servicios higiénicos.

“La única forma que tienen ellos de acceder al agua es cuando van al baño y ahí cada uno solo puede tomar un par de sorbos de agua, no es algo sistemático. Luego, los chicos toman muy poca agua y también hemos visto muchos chicos con bebidas isotónicas o hidratantes y, de repente, hay que mirarlos bien”, explicó el docente.

El alcalde de Quinchao, René Garcés, quien es presidente de la entidad sostenedora (corporación municipal), comentó que “los resultados de este estudio nos dan el respaldo adecuado para ingresar en el programa de ‘Escuelas Saludables’ (que partió en marzo en la comuna), un plan piloto que involucra la intervención de importantes colaboradores como la FAO (Organización

de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), el INTA, la Universidad de Chile, el Liceo Bicentenario Insular de Achao y que involucra la alimentación saludable de nuestros alumnos y alumnas en una gran suma de esfuerzos que sabemos darán los resultados esperados y que cuenta con la participación de expertos de un tremendo nivel, en una beneficiosa experiencia que luego se replicará en otros lugares del país”.

#### DOCTORA Y ACADÉMICA

Consultada una especialista en la zona, la doctora en Biología Celular y Biomedicina y académica de Vinculación con el Medio de la carrera de Kinesiología de la Universidad San Sebastián Sede de la Patagonia, Gabriela Vargas, aseguró que le “preocupa la baja ingesta de agua en niños, niñas y adolescentes, lo cual no es exclusivo de Chile, sino que sucede en todo el mundo. Varias estrategias han sido implementadas en otros países para superar este problema que pudiesen

“Es un desafío para el Estado de cómo se van a regular de ahora en adelante las bebidas energéticas, porque al no estar con sellos perfectamente se pueden vender en quioscos escolares”.

Nelly Bustos, académica de la U. de Chile y directora de extensión del INTA.

ser replicadas en nuestro país; la instalación de bebederos accesibles que ya se está realizando en el Liceo Bicentenario Insular de Achao, la realización de concursos y actividades lúdicas relacionadas con el consumo de agua, la promoción de su consumo durante las clases y actividades extracurriculares, la implementación de programas educativos y campañas de concientización han sido estrategias efectivas”.

La también académica quillonina de la sede puertomontina de la USS resaltó que el consumo de agua en edades escolares “juega un papel fundamental en el funcionamiento del cerebro, lo que se traduce en un mejor rendimiento escolar, mayor concentración y memoria”, apuntando que una adecuada hidratación es fundamental para el correcto funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo y que, en el caso de los jóvenes, “su consumo adecuado es aún más crucial debido a que se encuentran en proceso de desarrollo físico y cognitivo”. ©