



## La columna de...

MARÍA JOSÉ STECHER MIRANDA,  
DEPARTAMENTO NUTRICIÓN Y SALUD DE FUNDACIÓN  
INTEGRA

# Actuar en la niñez, la clave para prevenir la obesidad

La obesidad es un problema de salud pública que ha ido en aumento en Chile en las últimas décadas, y la niñez no está exenta de esta inquietante tendencia. Los antecedentes entregados por el Mapa Nutricional de Junaeb 2023 muestran una disminución en los niveles parvulario y escolar en los índices de obesidad. Sin embargo, los números crecen sosteniblemente a medida que aumenta la edad del niño o niña, prekínder presenta un 20,3%, kínder tiene una incidencia de 22,7% y 5° básico alcanza al 30,7% de incidencia. Una realidad que debe alarmarnos porque representa un riesgo para su salud actual y futura.

Hoy, la obesidad infantil es considerada por algunos como una enfermedad y por otros sólo como un factor de riesgo, pero indiscutiblemente es un determinante de diversas enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y trastornos óseos, además, impacta en la salud mental y emocional de niñas y niños. La discriminación, baja autoestima y problemas de imagen corporal son, lamentablemente, una consecuencia asociada a la malnutrición por exceso.

Al respecto, el médico Fernando Vio del Río, en su libro "Obesidad infantil. Una pandemia invisible", entrega un mal pronóstico, afirmando que las niñas y niños de hoy serán la primera generación con una esperanza de vida menor a la anterior. El alto consumo de bebidas azucaradas y el nivel de sedentarismo dado por el uso de excesivo de las pantallas, niñas y niños sentados frente a un televisor, utilizando una consola o conectados a un smartphone, explican parte de lo que estamos viviendo.

El Mapa Nutricional de Junaeb, también, muestra que los estudiantes que pertenecen al tramo 0% al 40% del Registro Social de Hogares, son más vulnerables a la malnutrición por exceso (51,6%), que los del tramo 81% al 100% del RSH, que llega al 48,1%.

Por esto, promover una alimentación sensible que reconoce las señales de apetito y saciedad de niños y niñas, además de incluir conductas saludables como tomar agua, comer frutas y verduras de diferentes colores diariamente y reducir los alimentos procesados, junto con fomentar el movimiento al aire libre y dentro del hogar son alternativas que, en familia, deben ponerse en práctica, tal como se hace en las salas cuna y jardines infantiles de Fundación Integra. En nuestros establecimientos, la alimentación que reciben niñas y niños, cumple con la guía de alimentación del Ministerio de Salud, las recomendaciones internacionales y la Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad.

El aporte nutricional que reciben niños y niñas es entre un 60% y 75% del requerimiento calórico diario, y el 100% de las proteínas que necesitan lactantes y párvulos para crecer adecuadamente. Información que es entregada a las familias por los equipos educativos, para que la alimentación en el hogar se complemente con la que se entrega en las salas cuna y jardines infantiles.

En consecuencia, una estrategia integral de prevención de la obesidad que incluya mantener una vida activa, promover una alimentación saludable desde la gestación, que considere a toda la familia y/o cuidadores, es clave para que las nuevas generaciones de chilenas y chilenos tengan salud y una mejor calidad de vida.