

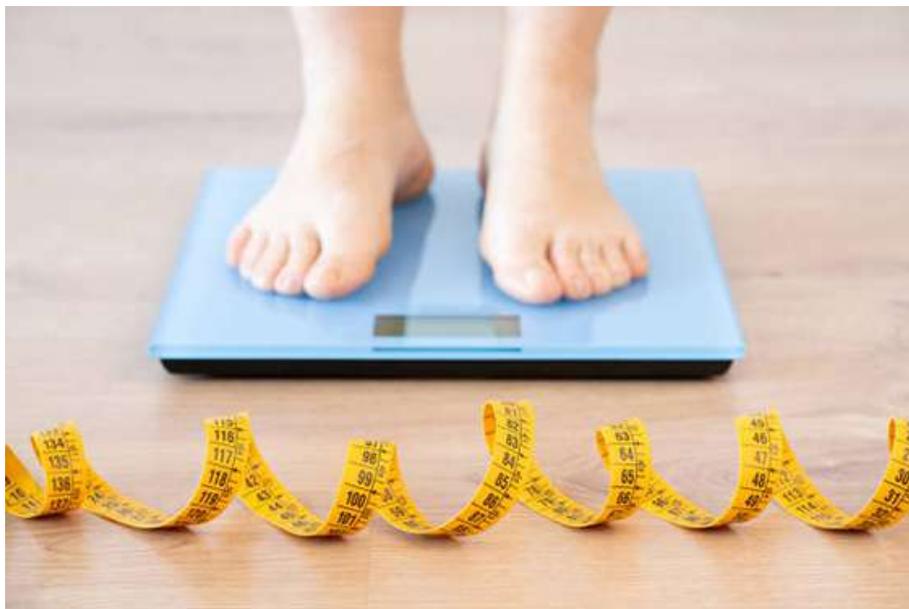
# ¡Cuidado con lo que mandas de colación! El 20% de niños chilenos tiene obesidad

· **Especialistas advierten que, si los más pequeños de las casas no son tratados a tiempo, es muy probable que se conviertan en adultos enfermos, con mayor riesgo de infartos al miocardio y accidentes cerebrovasculares.**

El martes se conmemoró el Día Mundial contra la Obesidad, una enfermedad que se ha convertido en una pandemia en todo el mundo. De hecho, según un estudio publicado en [The Lancet](#), realizado por universidades e instituciones de Estados Unidos, Australia, Irlanda y Francia, que registró el peso y estatura de más de 220 millones de personas de 190 países, aseguró que más de mil millones de personas fueron clasificadas como obesas en 2022, y descubrieron que las tasas se han cuadruplicado entre los niños y adolescentes.

Los datos fueron más que alarmante en el caso de los chilenos. Para el año 2022, la prevalencia en niñas alcanzó un alarmante 20%, posicionando al país como único en la región con estas cifras. No menos preocupante fue la información que arrojó en la población masculina menor de edad que experimentaron una tasa del 30%, también situándose como la más alta en Latinoamérica.

Paulina Bravo, pediatra y nutrióloga infantojuvenil comenta que la principal causa de consulta es por los indicios de obesidad y sobrepeso en los pacientes pequeños. Respecto a los alimentos que están presentes en sus



dietas, recalca “es común detectar el consumo periódico de muchos alimentos ultra procesados, los cuales debieran consumirse con muy poca frecuencia. Entre estos destacan las galletas dulces, barras de cereales, jugos y postres envasados. También ha aumentado mucho el “delivery” de comidas rápida”.

## ¿Cómo se puede ordenar la alimentación?

Por su parte la nutricionista Paulina Mella destaca “lo que se sugiere es que, cuando los pequeños lleguen del colegio después de una jornada completa, deberían comer, puede ser una colación o la conocida once, para que, luego, en la tarde noche puedan cenar. Si hay rutina, podemos lograr recibir todos los nutrientes que un niño requiere en el día que no es poco, porque ellos tienen un gasto bastante alto por su crecimiento y actividad”.

Asimismo, la doctora Bravo sugiere que uno de los principales focos que ha puesto en su consulta en los últimos años es la educación a padres y pacientes de cómo funciona el hambre y la saciedad. “Hay que detectar cuando se come por hambre y cuando es por aburrimiento o ansiedad. Debemos trabajar mucho en el comer consciente, en familia, sin pantallas”, asegura.

## ¿Por qué las colaciones saludables son tan importantes?

La nutricionista Carola Pantoja indica que llevar una [dieta balanceada](#) es fundamental para disminuir el riesgo de obesidad y otras enfermedades relacionadas como diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer; además de ayudar a mantener un peso adecuado.

“Debe cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales, que son aquellos que nuestro cuerpo no produce, por lo tanto, tenemos que obtenerlos de los alimentos como proteínas, hidratos de carbono, grasas o lípidos, vitaminas, sales minerales y agua”, dice la profesional.

## ¿En qué momento se puede prevenir la obesidad?

Por último, la pediatra Gema Pérez, explica “cuando estamos con sobrepeso todavía podemos intervenir de una forma más eficiente y efectiva antes de que llegemos a la obesidad. Esta se define numéricamente cuando está más de dos desviaciones estándar de la normalidad o del promedio de los niños para esa edad y para esa talla. En el caso de los lactantes habitualmente está relacionado el peso y la edad”.

