

OPINIÓN

Cecilia León

*Profesora del Departamento de Química
y Medio Ambiente - USM*



Alimentación saludable: innovaciones y desafíos pendientes

La alimentación saludable ha cobrado una relevancia urgente en Chile, donde el sobrepeso y la obesidad se han convertido en serias preocupaciones de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud, estamos ante una pandemia global que no se detiene.

La situación en nuestro país es alarmante: la última encuesta nacional de salud en 2017, revela que más del 30% de los jóvenes de 15 años presenta un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado, y que dos tercios de la población adulta sufren de sobrepeso u obesidad. Este problema se extiende también a los más pequeños, con más del 10% de los niños menores de 5 años afectados.

La falta de actividad física, sumada a una dieta poco saludable, propicia el aumento de enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estas condiciones están estrechamente ligadas a la ingesta excesiva de alimentos altos en sodio, azúcares y grasas saturadas. Por ello, es necesario que la población, especialmente adolescentes y jóvenes, comprenda la importancia de elegir alimentos que beneficien su salud.

Actualmente, el patrón alimentario en Chile refleja hábitos preocupantes, el consumo de bebidas azucaradas y dulces es alarmante, mientras que frutas, verduras, pescados y legumbres quedan relegados. En promedio, una familia chilena de tres personas consume 7,1 litros de bebida y solo 212 gramos de legumbres al mes. Este des-

equilibrio es insostenible y perjudicial para nuestra salud.

Ante esta situación, los estudiantes de la Carrera de Técnicos Universitarios en Alimentos del Departamento de Química y Medio Ambiente de la sede Viña del Mar de nuestra casa de estudios, han tomado la iniciativa. En la reciente feria Expotec, presentaron innovaciones como pan elaborado con garbanzos y gomitas de yogur, dirigidas a fomentar el consumo de alimentos saludables en niños menores de 12 años. Los garbanzos, ricos en proteínas de alta calidad y fibra, son una opción nutritiva que no solo beneficia la salud cardiovascular, sino que también es apta para personas celíacas y ovo-vegetarianos.

La misión de esta carrera es formar profesionales comprometidos con la creación de alimentos sanos e ino cuos, utilizando los recursos naturales de manera ética y sostenible. Al hacerlo, contribuyen a las metas del desarrollo sostenible para 2030, enfocándose en erradicar el hambre y la malnutrición.

Es momento de reflexionar sobre nuestras elecciones alimentarias y reconocer que una dieta equilibrada no es solo un objetivo personal, sino una necesidad colectiva. La salud de nuestra población depende de ello, y todos debemos asumir nuestra parte en este desafío. La educación y la innovación en el campo de la alimentación son pasos cruciales hacia un futuro más saludable y sostenible.