

## Hábitos saludables

● En Chile, la obesidad infantil es una pandemia silenciosa que afecta el desarrollo de nuestras niñas y niños. La evidencia nos dice que la obesidad no es sólo una cuestión individual, sino un problema estructural determinado por el acceso a alimentos saludables, la educación nutricional y la equidad en los entornos alimentarios.

¿Cómo enfrentamos este desafío? Con una política de alimentación escolar universal, eficiente, resiliente y sostenible, que garantice acceso equitativo a alimentos saludables en todos los establecimientos educativos del país, entornos escolares libres de ultraprocesados y con opciones frescas, nutritivas y culturalmente adecuadas; educación alimentaria y nutricional desde la primera infancia, promoviendo hábitos saludables de por vida; vinculación con productores locales, fortaleciendo la seguridad alimentaria y el desarrollo sostenible; y normativas y regulaciones basadas en evidencia para reducir el impacto de los entornos obesogénicos.

La prevención de la obesidad comienza en la escuela y debe ser una política de Estado con un enfoque de justicia social, equidad en salud y bienestar sostenible. Invertir en alimentación escolar de calidad es invertir en generaciones más saludables y libres de enfermedades crónicas. En este Día Mundial de la Obesidad, impulsemos el cambio.

*Lidia Paz Castillo*  
*Nutricionista y académica Facultad*  
*de Salud y Odontología, Universidad*  
*Diego Portales*