

Vicente Pereira Parra  
 vicente.pereira@laestrellachiloe.cl

Un 26,5% de los estudiantes que cursan educación parvularia, primero básico, quinto básico y primero medio en la región, presenta obesidad y obesidad severa, de acuerdo al Mapa Nutricional 2023 de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) y cuyos resultados fueron dados a conocer este mes.

De acuerdo a la investigación, quienes están en quinto de enseñanza básica tienen el índice más alto, con un 33,7%. Luego vienen los de primero básico y educación parvularia, con un 29,5% y 25,5%, respectivamente.

El estudio, que abarca al 68,03% de la matrícula de los recintos que cuentan con cobertura Junaeb, establece que un 1% tiene desnutrición, un 3,1% riesgo de desnutrición, un 40% está normal, un 28,9% sobrepeso, un 19,4% obesidad y un 7,1% obesidad severa, mientras que un 3,2% retraso en talla.

Estos antecedentes ubican a Lagos 3,2 puntos porcentuales (pp) sobre el promedio nacional en esta enfermedad, mientras que 0,5 pp bajo el nivel nacional en desnutrición. En relación a lo normal, la región está 3,4 pp bajo el promedio nacional.

En comparación a la medición de 2022, se indica que la obesidad y obesidad severa disminuyeron de 28,75% a 26,70% (se descarta a los



ESPECIALISTAS COLOCAN EL ACENTO EN EL ESFUERZO POR LOGRAR QUE LOS MENORES CAMBIEN SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

# 26,5% de los alumnos padece de obesidad y obesidad severa en la Región de Los Lagos

## 44%

del alumnado considerado en Queilen presentan obesidad y obesidad severa.

El mapa nutricional elaborado por Junaeb revela el estado en que se encuentran los estudiantes de educación parvularia, primero y quinto básico y primero medio en la zona. Especialistas apuntan a cambio en los hábitos alimenticios y culturales. En Chiloé los mayores índices los presentan las comunas de Queilen y Chonchi.

menores de cinco años en el comparativo 2023).

### ALTOS INDICADORES

La medición revela que este problema se vive en las distintas zonas de la región.

Es así como en la provincia de Llanquihue destacan Cochamó, con un 34,3%, y Los Muermos, con un 33,3% de alumnos con obesidad y obesidad severa.

En Puerto Montt, en cambio, hay un 21% de educandos que tienen esta enfermedad.

En la provincia de Osorno las comunas de San Pablo y San Juan de la Costa lideran el ranking, con un 38,6% y un 36,4%, respectivamente.

Mientras que en el caso de la provincia de Chiloé destaca Queilen, con un 44%, y Chonchi, con un 34,7%.

Otro territorio que resalta

en el mapa es Chaitén, que tiene un 40,5% de estudiantes con este problema.

Sobre los antecedentes que revela el estudio, Adriana Maldonado, directora regional de la Junaeb, comenta que están generando convenios con los municipios de las zonas más distantes a través del programa de Escuelas Saludables.

De hecho, a fines de este mes firmarán uno con Chaitén para intervenir desde la primera infancia y proyectar así actividades físicas y de educación alimentaria, para que los niños aprendan a comer de una forma distinta.

En la misma línea que la directora regional, Charytin Schulz, profesional del Programa Alimentación Escolar de Junaeb, agrega que la alimentación que entregan se basa en las recomendaciones del ministerio de Salud.

Destaca que las minutas cuentan con pertinencia re-

gional, por cuanto proporcionan productos como salmón, choritos y cochayuyo, entre otros. "Esta alimentación incluye frutas y verduras de productores locales, por lo que estos establecimientos educacionales cumplen con aportan alimentación saludable a sus beneficiarios como apoyo a su nutrición diaria, a la disminución de la malnutrición por exceso y a los riesgos asociados a enfermedades de tipo cardiovasculares".

### GOLOSINA VERSUS FRUTA

Francisco Hornig, presidente del Colegio Médico Regional Osorno, advierte sobre las problemáticas que pueden padecer los menores que hoy tienen sobrepeso u obesidad en una edad adulta o cuando sean adultos mayores.

En este sentido, llama a "no olvidar que el cáncer, en general, va de la mano con

la obesidad, sobrepeso y falta de actividad física. Y es, además, una de las principales causas de mortalidad que tenemos en la actualidad".

En su análisis, plantea que existe un problema cultural y que, por lo mismo, como sociedad, no se ha puesto el foco en enseñar que la nutrición y la buena nutrición son saludables.

Al respecto, sostiene que falta trabajo a nivel de los colegios: "Si bien es cierto hay una labor que se realiza por la alimentación saludable, pero todavía sigue siendo más fácil comprar una golosina que una fruta".

Y agrega otro factor: "Lamentablemente, la alimentación que es de baja caloría es mucho más cara que la alta en calorías y, a lo mejor, tiene un sabor que no es tan atractivo".

Entonces, afirma, es "más rico y más fácil comprar una alimento altamen-

te calórico que no nos acarreará ningún beneficio, excepto la satisfacción del minuto".

Hornig expresa que los inconvenientes asociados al sobrepeso y obesidad ahora están apareciendo a una edad más joven, generando problemas que son propios de las enfermedades crónicas.

En cuanto a lo que sucede en San Pablo o San Juan de la Costa, que presenta altos indicadores en esta materia, el presidente del Colegio Médico Regional Osorno admite que se trata de una luz de alerta.

Y apunta que es probable que el factor cultural sea una de las causas, puesto que abunda la dieta rica en carbohidratos y la costumbre de comer cosas ricas que son hipercalóricas.

Es por ello que remarca que se tiene que abogar por la educación, tanto en la casa, como en los colegios o

**“ No olvidar que el cáncer, en general, va de la mano con la obesidad, sobrepeso y falta de actividad física. Y es, además, una de las principales causas de mortalidad que tenemos en la actualidad”.**

Francisco Hornig, médico.

## UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD PÚBLICA

Angélica Vargas, referente regional de nutrición y programas alimentarios de la Secretaría Regional Ministerial (Seremi) de Salud, explica que el sobrepeso y la obesidad constituye uno de los problemas principales de salud pública que aquejan a la población.

Desde una perspectiva regional, señala que el 22% de los niños y adolescentes menores de 19 años tienen mal nutrición por exceso, lo que responde a una cifra "bastante alta y que nos ubica como una de las regiones con mayor mal nutrición por exceso en todo el país".

Ante ello, comenta que el ministerio trabaja una serie de iniciativas, estrategias, programas y acciones que buscan estimular, por una parte, el trabajo sectorial, pero "entendiendo que la mal nutrición por exceso es de origen multifactorial y requiere de una serie de acciones para enfrentarla de manera eficiente".

Explica que están trabajando en la búsqueda de entornos más saludables, estimulando el desarrollo de regulaciones locales en materia de alimentación y actividad física, así como la promoción de otros factores protectores de la salud. "Lanzamos a nivel regional la estrategia nacional para detener la aceleración de la obesidad a 2030", detalla.

jardines infantiles, que son los "llamados a meternos este chip en el cerebro para transmitirlo dentro de las familias".

Adriana Maldonado coincide con Horning, respecto a que "tenemos claridad que hay factores culturales que hacen que la alimentación sea distinta y muchas veces cuesta incorporar nuestras minutas, como en las zonas más rurales de Chiloé, puesto que las familias están acostumbradas a comer más pan, por ejemplo".

### POSPANDEMIA

La directiva de Junaeb recalca que como una forma de hacer frente a este inconveniente es que han avanzado en los convenios con los municipios, de forma que exista intervención. "No hay que olvidar que esta situación se dio con mayor fuerza en pospandemia", adjunta.

Recuerda que durante este período (2020-2022) aumentó el sedentariamo por la falta de actividades físicas.

Es por ello que para reforzar los programas de actividades extraprogramáticas, desde kínder a cuarto medio, aumentaron el presupuesto regional (\$200 millones).

En este sentido, resalta que la Municipalidad de Castro les ha enviado bastantes solicitudes para organizar estas actividades, lo mismo que Curaco de Vélez y Queilén. "La oferta programática de este servicio está a disposición de los municipios, ya que no solo tenemos el Programa de Alimentación Escolar, sino que otras iniciativas complementarias que nos ayudan a mejorar estos índices", justifica.

Para las escuelas saludables cuentan con un presupuesto anual de \$20 millo-

nes. De hecho, hace un mes que están entregando, por primera vez, alimentación en el Liceo Insular de Achao, en Quinchao.

La insularidad es otro factor a considerar por la directora regional de Junaeb, como en la isla Maillen (Puerto Montt), todas las islas de Calbuco o en Chiloé, lugares donde crearon la "Minuta Insular, que nos permite llevar alimentación más saludable, como huevos, lácteos, verduras y productos frescos que mejoran la alimentación de los niños".

### BIENESTAR INTEGRAL

Francisco Valdés, director regional de la Fundación Integral, plantea que en los jardines infantiles y salas cuna de su entidad, se busca garantizar contextos educativos respetuosos del bienestar integral de los niños, como lo define su carta de navegación.

Para ello, dice, que es fundamental entregar una alimentación adecuada según las guías del Ministerio de Salud, acorde a las recomendaciones internacionales y la normativa vigente, asegurando entre un 60% y un 75% del requerimiento calórico diario y el 100% de las proteínas que necesitan los lactantes y párvulos para crecer adecuadamente.

Explica que los equipos educativos están muy comprometidos con la promoción y difusión de estilos de vida saludable, a través del desarrollo de experiencias pedagógicas en torno a la alimentación saludable y la vida activa, que tienen al juego como elemento fundamental de aprendizaje.

Una tarea que, señala, trabajan en conjunto con las familias desde su rol de primeros educadores, compartiendo información para fo-

mentar una alimentación saludable en el hogar, motivando el consumo de víveres y preparaciones saludables con productos naturales y mínimamente procesados en su elaboración".

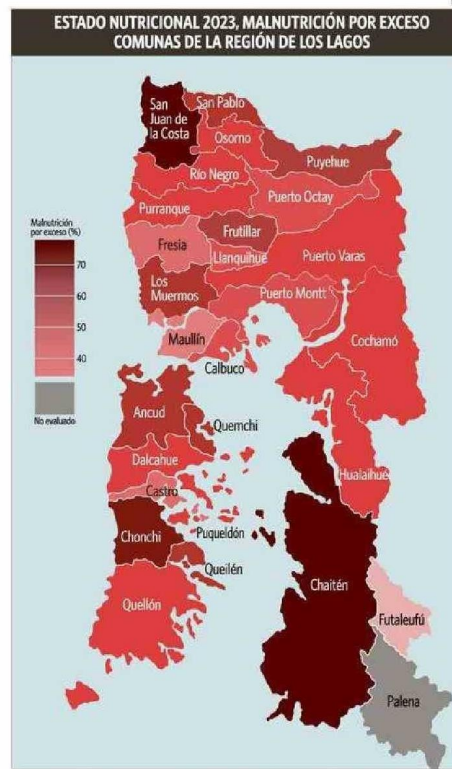
En la misma línea, Laura Mora, nutricionista de la Fundación Integral, resalta que el Programa Alimentario de Párvulos en la fundación favorece una atención integral de calidad, oportuna y pertinente, entregando a los niños una alimentación saludable y adecuada para su edad, procurando el bienestar, desarrollo integral y una mejor calidad de vida.

En este contexto, comparte que se han aunado esfuerzos para satisfacer las necesidades alimentarias de niños que requieren modificaciones en su alimentación, tanto por causas de salud u otras: "Las necesidades alimentarias especiales han ido en aumento cada año".

### FACTORES

Marjorie Leyton, académica de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, Sede de la Patagonia (Puerto Montt), concluye que al analizar los datos obtenidos en el Mapa Nutricional Junaebn 2023 se puede señalar que la región nuevamente presenta niveles de obesidad y obesidad severa superiores al promedio nacional, siendo este indicador mayor en los estudiantes que cursan quinto año básico.

Sin embargo, suma que se debe destacar una reducción de estos valores respecto a los datos obtenidos en 2021, así como también se observa un aumento de los estudiantes con peso normal, lo que es una señal de que el término del confinamiento debido a la pande-



ESTE MAPA, QUE INDICA EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS COMUNAS, FUE ELABORADO POR EL SUBDEPARTAMENTO DE ESTUDIOS Y ANÁLISIS DE DATOS, JUNAEB.

mia del covid-19 tuvo un impacto positivo en el estado nutricional de los estudiantes, probablemente ligado al aumento de actividad física.

"Lamentablemente, la mejora no es significativa, pues solo volvemos a las cifras prepandemia, lo que puede ser señal de que los esfuerzos que se han tomado para revertir los problemas de malnutrición no han tenido el efecto esperado y se deben proponer nuevas estrategias de promoción de la salud", detalla.

**-¿A la hora de elegir alimentos, se están considerando los etiquetados de alimentos?**

-Existe evidencia de que la mayoría de las personas conoce el etiquetado nutricional, pero no necesariamente cuenta con la comprensión de la información de los sellos. Existen otros factores que son relevantes a tener en cuenta como el gramaje de los alimentos, ya que los sellos se determinan en base a un tamaño mayor al que realmente consumirán o bien en los nutrientes que poseen, por ejemplo, hay alimentos que son altos en calorías pero que poseen ácidos grasos esenciales y

otros nutrientes esenciales.

**-Comunas más distantes, como Queilen en Chiloé y Chaitén en Palena, figuran con altos porcentajes de obesidad severa, ¿qué análisis se puede efectuar?**

-En una encuesta realizada en agosto de 2023 por el Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural (Rimisp) se determinó que un 14,1% de los hogares de la Región de Los Lagos sufre de inseguridad alimentaria. Este valor se incrementa a 22,6% en los hogares rurales.

La inseguridad alimentaria se entiende como la incertidumbre para adquirir alimentos, la reducción de cantidad o calidad de los que consumen e incluso la escasez de ellos. Es habitual en estos contextos que la dieta sea rica en alimentos altos en hidratos de carbono y grasas saturadas y bajos en vitaminas y minerales.

Estas comunas tienen una importante cantidad de hogares rurales, además de dificultad de acceso a alimentos frescos y nutritivos variados, así como menos espacios donde realizar actividad física, especialmente considerando los factores

**14,1%**

de los hogares de la región sufre inseguridad alimentaria, según un estudio de Rimisp.

climáticos, todo esto contribuye a que sus niveles de sobrepeso y obesidad sean más bajos.

### FALTA DE ESPACIOS

Ernesto Villarroel, director regional (S) del Instituto Nacional de Deportes (IND), estima que frente a este problema, lo relevante es que las políticas públicas sean abordadas en conjunto entre los distintos servicios y ministerios y no de forma de aislada.

Y es que para el personal no se trata de que "nosotros coloquemos a correr a los niños y a los jóvenes (...). Hay que crear el hábito por el deporte, la actividad física y la alimentación".

Respecto a las comunas que presentan los mayores indicadores, sostiene que se trata de comunidades pequeñas, pero que "tienen muchos hábitos históricos de alimentación y si a ello se agrega que quizás no cuentan con la infraestructura o los establecimientos adecuados (para el desarrollo de actividades deportivas) estamos generando obesidad".

Como ejemplo, cuenta que en Quinchao se desarrolló un torneo de ajedrez, válido por los Juegos Deportivos Escolares y cuya alimentación fue proporcionada por Junaeb. "El día del evento, el menú fue porotos. Pero la gente no quiso comerlos y los papás alegaron de que cómo le estaban dando porotos a los niños, cuando debió ser pollo con papas (...)", ejemplifica.

A lo anterior, analiza, se tiene que agregar un flagelo que quedó tras la pandemia: el uso excesivo del celular y mucho computador (...).

"Hoy tienes todas las respuestas de las actividades en un teléfono. Entonces, si no estamos creando el hábito desde edades tempranas, como preescolares, de ejecutar actividad física, lógicamente como cualquier plantita nacera media chueca y luego vemos los resultados en las edades más altas", profundiza Villarroel. ☺