

Día contra la obesidad: invitan a preferir producto local y de estación

SALUD INFANTIL. Nivel socioeconómico y falta de acceso pueden ser factores de aumento de peso de niños y niñas. Junaeb integra, por lo menos, un 5% de insumos de la zona en sus menús.

Dayana Muñoz Araya
 cronica@diarioatacama.cl

Reducir la malnutrición por exceso en niños, niñas y adolescentes, es uno de los desafíos que tiene Chile y la región de Atacama en el Día contra la Obesidad.

Para lograr este objetivo, que se dificulta por el aumento de los precios y los horarios de los trabajos y clases, profesionales de nutrición y dietética recomiendan escoger frutas y verduras de producción local y de temporada para así reducir el consumo de alimentos hiperprocesados y no afectar la economía familiar.

Estrategia que también aplica Junaeb, la institución gubernamental que entrega desayuno, almuerzo, cena y colación a los estudiantes según corresponda. Además, a través de su Programa de Alimentación Escolar (PAE), es la principal institución del mercado público compradora de alimentos.

MALNUTRICIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS

El mapa nutricional entregado por Junaeb el año pasado, el cual mide los cursos de prekínder, 1° básico, 5° básico y 1° medio, indicó que "durante el periodo de pandemia hubo un aumento en la malnutrición por exceso, y que progresivamente hemos ido retornando en la disminución de la obesidad".

Respecto a las cifras entregadas por dicho mapa, Carlos Báez, nutricionista del Servicio de Salud de Atacama, apuntó que "a pesar que se observan resultados relativamente aceptables, especialmente en el tramo Primero Básico donde la media chilena está sobre la obtenida en Atacama, sí preocupa el incremento sustancial de esta condición en menores de quinto básico y primero medio".

Sobre el aumento de sobrepeso detectado en niños, niñas y adolescentes de 5° básico y 1° me-



PARA LA JUNAEB COMO PARA LAS FAMILIAS ES UN DESAFÍO QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS CONSUMAN LEGUMBRES Y VEGETALES QUE DIVERSIFIQUEN SU DIETA.

dió, el profesional señaló que "en edades donde se desarrolla la personalidad y hábitos alimentarios, además la convivencia entre sus pares y el acceso a alimentación con altos contenidos en azúcares y grasas, podría iniciar el tránsito a condiciones nutricionales no deseadas como el sobrepeso y obesidad. Esto se suma a la baja cantidad de horas y estímulos de actividad física en los colegios".

En relación a los niños de kinder y prekínder "es posible que sea producto de un control mayor en la alimentación debido al apoyo que presta la familia y el sistema educacional", finalizó Báez.

LOCAL, BARATO Y SANO

Los profesionales de la salud explican que actualmente para analizar los problemas de malnutrición, no se puede restringir a la alimentación y actividad física, también el factor socioeconómico es relevante, "porque se ha visto que a medida que aumenta la urbanización y la industrializa-

ción de los países, aumenta la preferencia por estos alimentos ultra procesados, que son accesibles", comentó Francisca Jiménez, nutricionista deportiva.

Jiménez además apuntó a los elevados precios de las frutas y verduras como factor poco atractivo para la elección de alimentos sanos: "La selección de alimentos naturales a la hora de preferencias se dificulta, sobre todo si tú vienes de o tienes una situación económica un poco más baja".

Frente a esto, la nutricionista aconsejó preferir alimentos de producción local y de temporada, que será lo menos procesado, más barato y accesible. "Hay productos que son autóctonos de la zona, que son más económicos, que son de preferencia para el acceso de la familia y también escoger productos de la estación", enfatizó la profesional.

JUNAEB

Alrededor de 28 mil estudiantes son parte del Programa de Alimentación Escolar de la Junaeb, lo que presenta el desa-

fío de que los NNA se coman y disfruten del menú, además de que éste sea nutricionalmente saludable para ellos.

En este contexto, los menús ofrecen distintos granos, legumbres, frutas y verduras, así como también se integró a las familias a través de una degustación. Otro aspecto llamativo de las comidas ofrecidas en las escuelas es que entregan canastas para los NNA celiacos e instauraron "Martes sin Carne", para promover el consumo de vegetales.

Vale decir que Junaeb es una de las instituciones públicas más relevantes en cuanto a la compra de alimentos.

En este sentido el organismo afirmó que, "acorde a la licitación vigente se debe contar un 5% correspondiente a esta arista, lo que se traduce, en su mayoría, a compras de verduras en la región".

Además, indicaron que lo anterior "puede aumentar con la firma del convenio 'Del Mar a tu Escuela'".

Este acuerdo firmado por Junaeb y la Subsecretaría de Pesca, tiene como objetivo transformar a Atacama "en una de las regiones pilotos, junto con Los Lagos, para aumentar y fomentar el consumo de productos del mar locales ricos en nutrientes", indicaron desde la institución, sin embargo este convenio aún no está siendo aplicado en las escuelas de la región.

ACTIVIDAD FÍSICA

Una de las formas de combatir el sedentarismo y la malnutrición por exceso es la promoción de actividades deportivas en los jóvenes.

En este sentido, la seremi del Deporte, Arling Guzmán, indicó que "la actividad física y el deporte deben ser considerados como una estrategia de intervención integral".

"En esta línea, el Mideplan son parte de la Estrategia Nacional para detener la aceleración del sobrepeso y la obesidad en la niñez y adolescencia, en el marco de la Política

"Hay productos autóctonos de la zona que son más económicos y de preferencia para el acceso de la familia, también escoger productos de la estación"

Francisca Jiménez
 nutricionista deportiva

"En 2024 firmamos el convenio 'Del Mar a tu Escuela' con la Subsecretaría de Pesca para aumentar y fomentar el consumo de productos del mar locales"

Junaeb Atacama

"Edades donde se desarrolla la personalidad y hábitos alimentarios, además el acceso a azúcares y grasas, podría iniciar el tránsito a condiciones nutricionales no deseadas"

Carlos Báez
 nutricionista SSA Atacama

de Alimentación y Nutrición 2023-2030, donde contribuye en Atacama con 3 acciones: colaborar con el proyecto de ley de los 60 minutos de Educación Física, en la oferta deportiva en establecimientos educacionales y el mejoramiento de la infraestructura deportiva escolar", destacaron desde la Seremi del Deporte.

Del mismo modo, Báez indicó que una forma de enfrentar esta situación es "incrementar la actividad física en los colegios y potenciar el Programa 'Elige Vida Sana' donde se intervienen familias con miembros en condición de malnutrición por exceso en forma multi profesional", resaltó. 