

41,09% de las personas en La Araucanía viven con obesidad

“En Chile, observamos un sobreconsumo de alimentos ricos en carbohidratos, como lo evidencia nuestro elevado consumo de pan, siendo el segundo país a nivel mundial en este aspecto o como en 2020, cuando el consumo per cápita de arroz fue de 15 kg/año, el de papas de 70 kg/año y el de legumbres de 4 kg/año”, explica Chris Pefaur, nutricionista de laboratorio Nutrapharm.

Los carbohidratos, uno de los macronutrientes esenciales en la nutrición humana, desempeñan un papel crucial en la dieta de los chilenos. Son una fuente primordial de energía, proporcionando el combustible necesario para el funcionamiento óptimo del organismo. “En Chile, observamos un sobreconsumo de alimentos ricos en carbohidratos, como lo evidencia nuestro elevado consumo de pan, siendo el segundo país a nivel mundial en este aspecto o como en 2020, cuando el consumo per cápita de arroz fue de 15 kg/año, el de papas de 70 kg/año y el de legumbres de 4 kg/año. Este exceso puede atribuirse en parte a la disponibilidad y accesibilidad de alimentos refinados y procesados en el mercado, así como a los hábitos alimentarios arraigados

en la cultura chilena”, explica Chris Pefaur, nutricionista del laboratorio Nutrapharm. Es esencial comprender que los carbohidratos no son inherentemente dañinos; sin embargo, su consumo descontrolado, especialmente de fuentes refinadas, puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, tanto así que según información recopilada por Novo Nordisk y el Instituto de Salud Pública de la Universidad Andrés Bello en un Mapa de la Obesidad en Chile, con datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, en la región de la Araucanía el 41,09% de las personas viven con obesidad. Es por ello que promover una dieta equilibrada, que incluya una variedad de alimentos nutritivos, es fundamental para la

salud pública.

“Uno de los principales desafíos que enfrentamos es la falta de educación nutricional y la escasa conciencia sobre la calidad de los alimentos que consumimos. Muchas veces, los errores en la alimentación están vinculados con la falta de lectura de etiquetas nutricionales, la ausencia de asesoramiento profesional y la adopción de dietas de moda, que no consideran las necesidades individuales de cada persona”, advierte Pefaur.

Para abordar estos desafíos, es crucial fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada y variada. Esto incluye el consumo de carbohidratos integrales, como cereales del tipo integral, legumbres, frutas y verduras,



Los datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, en la región de la Araucanía el 41,09% de las personas viven con obesidad

que proporcionan fibra dietética y nutrientes esenciales para el organismo. “Además, en el mundo de la salud y la nutrición, se reconocen diversas estrategias y en muchos casos, los productos naturales ofrecen un valioso apoyo, especialmente a las mujeres. Suplementos como Grelix y Okrafit, juegan un papel fundamental en la potenciación de la reducción del peso corporal cuando se combinan con una alimentación saludable y equilibrada”, comenta la nutricionista. En este sentido, la asesoría

nutricional desempeña un papel fundamental. Los nutricionistas están capacitados para proporcionar orientación individualizada sobre hábitos alimentarios saludables, ayudando a las personas a comprender sus necesidades nutricionales y a tomar decisiones informadas sobre su dieta.

En conclusión, los carbohidratos son una parte importante de la dieta chilena, pero su consumo debe ser moderado y provisto principalmente por fuentes saludables y nutritivas.