



Regreso a clases con hábitos saludables: una de las claves para combatir la crisis de obesidad en Chile

El estudio publicado por The Lancet (2025) advierte que, para 2050, el 55% de los niños y adolescentes de entre 5 y 14 años padecerán sobrepeso u obesidad. Esta tendencia también impactará a los jóvenes de 15 a 24 años, con un 61% de esta población enfrentando la misma condición.

Los expertos alertan que el aumento de la obesidad infantil está ocurriendo a un ritmo más rápido que el de los adultos, lo que incrementa el riesgo de complicaciones como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cánceres a edades más tempranas.

Con estos datos en mano, y el reciente re-



torno de los más de 3 millones de escolares a clases, se hace imperativo hacer un trabajo conjunto entre familias, establecimientos educativos y organismos públicos y privados para abordar de manera inmediata este problema.

En este sentido, Philips resaltó la responsabilidad social de las empresas en la salud pública, proponiendo electrodomésticos que

promuevan una cocina saludable. “Facilitar la adopción de hábitos equilibrados desde la infancia y prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad es fundamental. Proveer herramientas que permitan la preparación de comidas nutritivas hace que este proceso sea accesible y ágil para las familias”, señalaron desde la marca.

La compañía de pro-

- Actualmente somos el país con la mayor tasa de obesidad en Sudamérica y podríamos convertirnos en el más afectado a nivel mundial para 2050. Ante esto, marcas como Philips impulsan iniciativas para promover una mejor alimentación.

ductos para el hogar ha lanzado artículos como licuadoras que ayudan a convertir varios tipos de alimentos en batidos nutritivos y vaporeras que permiten cocinar al vapor conservando las vitaminas y minerales de verduras y otros alimentos.

El producto más innovador de su línea de Airfryer es la nueva Airoven, un artefacto multifuncional que combina horno y airfryer en un solo dispositivo, ofreciendo una amplia variedad de opciones sin utilizar

grandes cantidades de aceite: asar, grillar, tostar, freír, deshidratar, descongelar, recalentar y mucho más.

Este aparato brinda la posibilidad de cocinar desde verduras y proteínas hasta snacks crujientes con una reducción significativa de grasa, promoviendo una mejor calidad de vida desde la infancia. Gracias a su tecnología de aire caliente, garantiza una cocción uniforme y rápida, facilitando la preparación de comidas equilibradas sin sacrificar el sabor.

Philips recomendó que para complementarla una alimentación equilibrada en la etapa escolar, se deben incluir colaciones que aporten energía y eviten el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, agregando que “los chips de manzana y canela son una opción sana y sencilla en la AirOven. Solo basta con cortar la fruta, espolvorearla con canela y cocinarla a 160°C por 15 minutos para obtener un snack dulce y natural sin azúcar añadida”.