

La Región de Antofagasta es la que registra menor consumo de frutas y verduras a nivel nacional

CALIDAD DE VIDA. Además, una de cada cuatro personas en la zona declara tener una alimentación poco saludable, y sólo el 27% considera que su dieta es realmente sana.

Karen Elena Cereceda Ramos
 karen.cereceda@mercuriocalama.cl

Un reciente estudio titulado "Los chilenos y la alimentación saludable", elaborado por Aramark en conjunto con Cadem, reveló que la Región de Antofagasta presenta el menor consumo de frutas y verduras del país. El informe da cuenta de un bajo consumo de alimentos esenciales, como legumbres y leche, junto a un elevado consumo de carbohidratos simples, pan y bebidas azucaradas, lo que evidencia hábitos alimentarios poco equilibrados.

Según los datos del estudio, el 79% de los habitantes de Antofagasta consume pan entre tres y cinco veces por semana, mientras que el 64% incluye frecuentemente arroz, fideos y papas en su dieta. Solo un 10% consume legumbres con regularidad. Además, se registra un bajo consumo de leche y una ingesta elevada de bebidas y gaseosas, tendencia que se extiende a otras regiones del norte del país.

La percepción sobre la calidad de la alimentación tam-

"El bajo consumo de frutas y verduras en la región representa una oportunidad para reforzar la educación alimentaria".

Evelyn Figueroa
 Nutricionista Aramark

bién es crítica. El 25% de los encuestados en la región considera que su dieta es poco o nada saludable. Un 49% la califica como medianamente saludable, y apenas un 27% la describe como realmente sana.

El estudio también indagó en la comparación entre la dieta actual de los habitantes de Antofagasta y la que llevaban en su infancia. En ese aspecto, un 33% de los encuestados afirmó que hoy come peor que cuando era niño, lo que sugiere un deterioro sostenido de los hábitos alimenticios a lo largo del tiempo.

En tanto, advierte que, aunque en la región de Antofagasta existe una percepción crítica sobre los hábitos alimentarios, esto no se ha traducido aún en un cambio signifi-

"A lo largo del día las verduras pueden estar desde el desayuno en adelante hasta la cena, ya sea frías o calientes".

Eliana Reyes
 Nutricionista U. de Los Andes

cativo de comportamiento. Las cifras muestran una tendencia sostenida al consumo de alimentos poco saludables, que especialistas atribuyen tanto a factores culturales como a una falta de educación nutricional estructurada.

RAZONES

Frente a estas cifras, la nutricionista de Aramark Chile, Evelyn Figueroa, advirtió que "el bajo consumo de frutas y verduras en la región representa una oportunidad para reforzar la educación alimentaria". Subrayó que "estos alimentos son fuentes clave de fibra, vitaminas y antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer".



DE ACUERDO A LAS EXPERTAS, LAS PERSONAS TIENEN DIVERSAS ALTERNATIVAS PARA AUMENTAR SU CONSUMO.

Sólo 10% de los habitantes de la Región de Antofagasta consume algún tipo de legumbres con regularidad.

También indicó que "incluir al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras de diversos colores, distribuidas en el desayuno, almuerzo o cena, puede marcar una diferencia significativa en la salud a largo plazo". La profesional agregó que "promover una alimentación balanceada desde la infancia es fundamental para establecer hábitos duraderos".

En esa línea, destacó la importancia de "inculcar el consumo diario de frutas, verduras y legumbres en casa y en los entornos escolares", enfatizando que "el desafío está en hacerlo atractivo para los más

pequeños y motivarlos a seguir una dieta balanceada".

CÓMO AUMENTAR CONSUMO

En este sentido, Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, explicó que la fruta puede incorporarse de manera más frecuente en distintos momentos del día.

"La gente habitualmente consume fruta como postre, lo cual está muy bien después del almuerzo o después de la cena, pero también se puede agregar como una pequeña porción al desayuno o a la hora de once", señaló la profesional.

Agregó que "el ideal es que los niños lleven al colegio de colación frutas o yogures bajas calorías", y sugirió incluir frutas en ensaladas o como frutos deshidratados en colaciones, siempre que no existan proble-

mas de peso o diabetes.

Respecto de las verduras, Reyes recomendó incorporarlas en todas las comidas del día, incluyendo el desayuno. "Puede ser un sándwich que tenga huevo, que tenga jamón de pavo y además hojas de lechuga o tomate", dijo.

Para el almuerzo, planteó que "cuando hace frío, mucha gente no le apetece comer una ensalada fría, pero sí pueden ser guisos de verduras, tortillas o budines", detalló Reyes.

También recomendó "en la noche, en zonas frías, consumir la verdura como sopas o cremas, molidas, pero sin agregarle un tarro de crema, para evitar aumentar las calorías".

Reyes enfatizó que "a lo largo del día las verduras pueden estar desde el desayuno en adelante hasta la cena, ya sea frías o calientes".

c3