

Clínica en lactancia materna, nutrición infantil y del adulto de la UMAG

## Ofrecen atenciones nutricionales gratuitas para todas las edades

● Nutricionista Cassia Noguera comenta que con un examen preventivo y un cambio en alimentación se pueden evitar enfermedades prevalentes.

“usted va a aprender las porciones adecuadas que tiene que consumir, va a aprender qué tipos de alimentos van a favorecer su salud, y también promover hábitos más saludables para el largo de su vida disminuyendo el riesgo de enfermedades metabólicas”.

Cassia Noguera, nutricionista y docente UMAG.

Crónica  
periodistas@elpinguino.com

Es un hecho. Magallanes encabeza el ranking de las regiones con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos, con un 80,2%. Esto refeja que las costumbres alimentaria está alterada, sobre todo si consideramos que en los escolares supera el 50%, con un preocupante 66% en alumnos de quinto básico, según los últimos estudios locales.

Pero, para iniciar un tratamiento temprano y así evitar enfermedades prevalentes, la Clínica en Lactancia Materna, Nutrición Infantil y del Adulto, ofrece una atención gratuita y especializada a cargo de Cassia Noguera, quien es nutricionista de la carrera de Nutrición y Dietética de la UMAG.

La profesional cuenta que realizan una atención integral,

desde un diagnóstico social, clínico, alimentario. “Luego realizamos sus exámenes físicos que es peso, la talla, circunferencia de cintura, cadera y también realizamos una bioimpedancia que para ver cómo es su composición corporal, cuánto hay de grasa, cuánto hay de músculo, cuánto hay de área de grasa visceral y si está hidratado o nuestro cuerpo. Además, recopilamos todos esos datos para tener el diagnóstico nutricional”, comentó.

Todo este proceso culmina con recomendaciones nutricionales con un plan alimentario de acuerdo a la necesidad de cada cuerpo y de cada paciente.

### ¿Por qué recomendar un examen preventivo?

“Esto es una observación mía. Siendo nutricionista y estando dentro de la clínica. Verificando el hábito alimentario del magallánico, no es diversificado, usted va a quedar



La profesional junto a la estudiante Alexandra Ayán abordaron ésta y otras temáticas nutricionales en el programa “Entre Nosotras” de Pinguino Multimedia.

más propenso de tener ciertos tipos de enfermedades”.

Por ende, acudiendo a una de estas atenciones nutricionales, el usuario podrá aprender las porciones adecuadas que tiene que consumir, va a aprender qué tipos de alimentos van a favorecer

su salud y también va a promover hábitos más saludables para su vida disminuyendo el riesgo de enfermedades metabólicas.

### Cómo acceder

Si usted desea acceder a una consulta gratui-

ta se puede inscribir en el siguiente link: [https://calendar.google.com/calendar/u/0/appointments/schedules/AcZssZ3vIKQz9CsEM9TVnOg86ATGkt1pwuqLLnS59\\_13Y9f1pzq5Wiqqtq\\_WIZks2lxP3bSCqH3\\_FYOTw](https://calendar.google.com/calendar/u/0/appointments/schedules/AcZssZ3vIKQz9CsEM9TVnOg86ATGkt1pwuqLLnS59_13Y9f1pzq5Wiqqtq_WIZks2lxP3bSCqH3_FYOTw)