



EDITORIAL

# Alimentación saludable

Un interesante estudio denominado Comportamiento Alimentario y Nutrición, realizado por el Observatorio ODA 360 de la Universidad Santo Tomás, entregó relevantes antecedentes sobre la dieta de los escolares del país, específicamente entre Iquique y Puerto Montt.

Según el análisis, la calidad de la alimentación disminuye a medida que los estudiantes adquieren mayor autonomía. Mientras en la etapa preescolar un 36,5% mantiene hábitos saludables, la cifra baja a 23% en la educación básica y llega a 22,2% en la enseñanza media. En ese contexto, Nelson Hun, director del observatorio, explicó que el fenómeno responde a una “autonomía alimentaria espontánea y carente de guía”, ya que ni las familias ni los establecimientos educacionales logran supervisar adecuadamente ese proceso hacia una alimentación más saludable.

El estudio también evidenció que la población migrante radicada en la zona norte, especialmente los estudiantes peruanos, presenta una alimentación más sana y equilibrada, si-



**Mientras en la etapa preescolar un 36,5% mantiene hábitos saludables, la cifra baja a 23% en la educación básica y llega a 22,2% en la enseñanza media”.**

tuación atribuida a la sólida tradición culinaria de Perú.

Como advierten de manera reiterada los especialistas, una alimentación balanceada se relaciona con un mejor estado de salud y favorece diversos procesos,

incluso aquellos vinculados al desarrollo cognitivo. En ese sentido, en el país se han impulsado distintas medidas, entre ellas la denominada Ley de los Sellos y la implementación de kioscos saludables. Sin embargo, estos últimos no han cumplido plenamente su propósito, ya que en las inmediaciones de muchos establecimientos educacionales continúan instalándose puestos que ofrecen golosinas y comida rápida, lo que contradice el espíritu de la normativa.

Por otra parte, la alimentación saludable suele asociarse a un mayor costo, por lo que las familias más vulnerables enfrentan mayores dificultades para acceder a ella.

Con todo, la educación sigue siendo clave para modificar los hábitos, por lo que estudios de esta naturaleza permiten profundizar en el origen del problema y avanzar hacia soluciones más efectivas y que logren permanecer en el tiempo.