

Fecha: 21-10-2025
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo C
Tipo: Noticia general
Título: **Sobrepeso: Ley que suma una hora de ejercicio en colegios sería clave, pero llaman a mejorar nutrición**

Pág.: 4
Cm2: 570,9

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

PROGRESIVA. La implementación será paulatina, comenzando el primer año en la educación parvularia y entre 1° y 4° básico.



CRISTIAN CARVALLO

La semana pasada, el Senado despachó la nueva norma

Sobrepeso: Ley que suma una hora de ejercicio en colegios sería clave, pero llaman a mejorar nutrición

Los 60 minutos se incorporarán de forma progresiva en los niveles educativos. Expertas dicen que debe existir equilibrio para enfrentar obesidad infantil.

JUDITH HERRERA C.

Chile tiene algunas de las cifras más preocupantes de sobrepeso y obesidad infantil en Latinoamérica. Se trata de un escenario que ha empeorado con los años y por el cual los expertos advierten sobre problemas crónicos de salud, como la hipertensión o la diabetes, que podrían desarrollar los más pequeños.

Por ejemplo, el reciente Mapa Nutricional de la Junaeb muestra que hubo un aumento entre 2023 y 2024 de estudiantes con malnutrición por exceso de 50% a 50,9% y que quinto básico se mantiene como el curso con peores resultados, ya que tres de cada cinco niños continúan presentando obesidad, sobrepeso u obesidad severa.

Además, el curso donde más creció la malnutrición por exceso es prekínder, pasando de un 46,9% a 47,5%.

Para abordar esta denominada "epidemia" es que la semana pasada el Senado despachó a ley un proyecto que tiene como fin añadir una hora extra de actividad física en los colegios.

La norma busca garantizar que los alumnos realicen alguna práctica física, la cual no podrá ser conmutada por la asignatura de Educación Física.

"Tanto los ministerios de Salud, Educación y Deporte, son los llamados a la coordinación para

establecer las orientaciones a los establecimientos educacionales para implementar esta normativa", señala Jaime Pizarro, ministro del Deporte.

Enfatiza que estos 60 minutos adicionales corresponden a "la incorporación durante la jornada de actividad aeróbica o ejercicios de baja, moderada y alta intensidad, de carácter formativo, lúdico, integrativo, sistemático e inclusivo".

Alejandra Arratia, subsecretaria de Educación, detalla que "durante el primer año abarcará la educación parvularia y los niveles de 1° a 4° básico, y en el segundo año se ampliará desde 5° básico hasta 4° medio. Este proceso progresivo permitirá a los establecimientos adaptar los espacios que sean requeridos".

Nutrición balanceada

Para los expertos, la iniciativa va en camino correcto para controlar la malnutrición por exceso en los menores.

María Virginia Amezquita, nutrióloga pediátrica de la Red UC Christus, sostiene que "es muy importante el aumento de la actividad física, porque es uno de

los pilares del tratamiento de la obesidad junto con los cambios nutricionales".

Comenta que "una alimentación saludable, balanceada y variable es crucial durante las comidas del día, incluyendo la colación. Eso, más ejercicio, es una combinación clave".

Fanny Petermann, académica de la Facultad de Medicina de la U. Diego Portales, dice que la nueva norma "tendrá un impacto en nuestros niños y niñas a nivel sistémico. Será una gran medida para combatir la obesidad, la actividad física presenta efectos positivos sobre el aprendizaje, desarrollo, felicidad, autoestima, por nombrar algunos".

A su juicio, para que la ley funcione, se necesita del esfuerzo de todos, "no solamente de los establecimientos al incorporarla, sino de las familias que también apoyen a sus hijos para asistir en esos horarios; hay padres que envían justificativos para que sus hijos no realicen esta actividad, de los profesores de actividad física también, quienes tendrán la gran misión de ejecutar la ley, y esperamos que sea además una actividad lúdica y entretenida".

ENCUENTROS EL MERCURIO



Carolina Marcone y Josefina Espósito

CÓMO DESCUBRIR TU TALENTO ÚNICO

MIÉRCOLES 22 DE OCTUBRE / 18:30 HORAS / ONLINE

Cada persona tiene una habilidad única, que la hace distinguirse del resto. Cuando la reconoce y la pone al servicio de la sociedad, se alinea con su propósito, y empieza a aportar desde su esencia. La consultora Carolina Marcone creó una metodología para encontrar este talento único y la explica en su libro "Efecto polilla". De ello conversa con la psicóloga Josefina Espósito.

Valores: Socios Club de Lectores \$5.000*/Público General \$10.000

Suscríbete a Encuentros El Mercurio y Accede a todos los eventos del mes por \$1000 el primer mes y a partir del 2do mes UF 0,24 mensual.

Venta de entradas y suscripción en +562 27536363, Casa Club Santa María 5542. Compra online y más información en

<https://encuentros.elmercurio.com> (El ticket permite ver los Encuentros en vivo o después de la transmisión)

*Para suscribirse a El Mercurio visite www.elmercurio.com