

Desafío alimentario en la Región de Los Lagos

Por Caroline Yans Paredes, directora carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.

Las dietas actuales se basan en consumir una alta cantidad de alimentos ultraprocesados, lo que amenaza a la salud de la población, incrementando las enfermedades crónicas. Sin embargo, en nuestra región presentamos una alta cantidad de alimentos naturales, frescos y tradicionales, que deben ser potenciados, como, por ejemplo: pescados, mariscos, papas nativas, lácteos, frutos endémicos, entre tantos otros y que cada uno de ellos entrega nutrientes beneficiosos para la salud.

Paradójicamente, en Chile se consumen en promedio 3,6 veces al mes pescado y 2,3 veces al mes mariscos, muy por debajo de las recomendaciones, que indican al menos 1 vez a la semana un producto marino. Si nos comparamos con Japón, el consumo anual es de 50 kilos por persona, mientras que en nuestro país el consumo es de 13 a 15 kilos por persona. De acuerdo con estos datos, es importante considerar aspectos como la accesibilidad económica para la compra de estos productos, como también factores habituales como el tiempo de preparación.

Es relevante identificar el impacto

que tendría para la salud pública si se aumenta el consumo de estos productos, como, por ejemplo, en la población escolar consumir mayor cantidad de productos marinos se asocia con el omega 3 para la concentración y aprendizaje, y para la población adulta es un factor protector frente al riesgo cardiovascular. En el caso del consumo de lácteos, tanto para la población infantil como adulta y adulta mayor, el calcio y vitamina D son indispensables para el fortalecimiento de los huesos, evitando fracturas y enfermedades como osteoporosis, en personas mayores. Por otro lado, el consumo de frutos endémicos presenta beneficios a la salud por su alto potencial antioxidante.

El llamado entonces es volver a lo natural y potenciar el consumo de alimentos de nuestra región, y para esto es necesario disminuir las brechas en educación alimentaria y la cultura culinaria en la preparación de estos productos. Para ello, es indispensable fortalecer políticas públicas territoriales con pertinencia territorial y que sean mantenidas en el tiempo, para así, incluir desde la primera infancia el consumo de alimentos de nuestro entorno.

