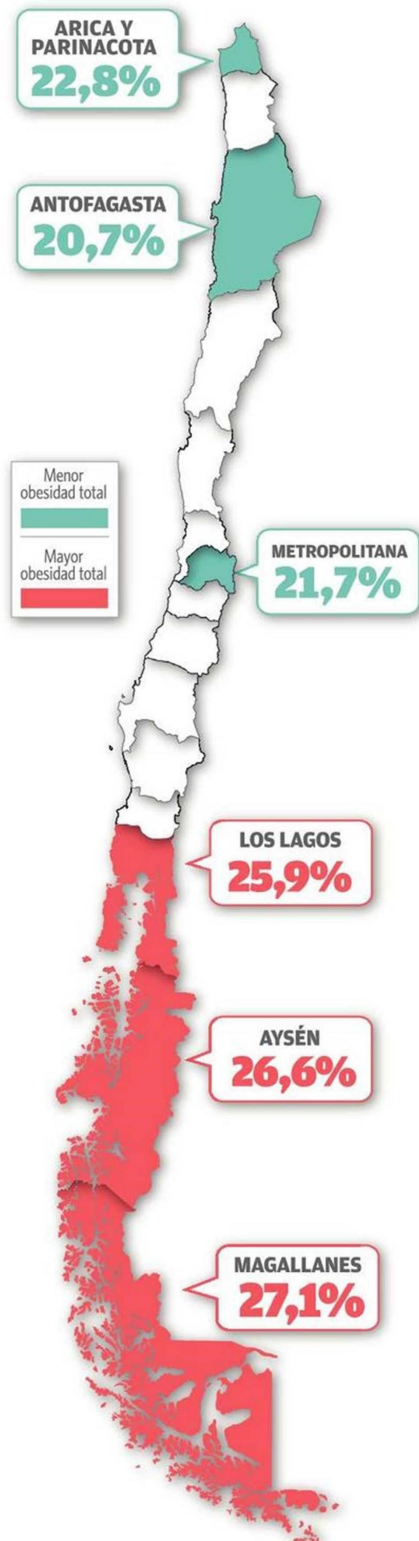


Junaeb: 26 mil menores en Los Lagos están excedidos de peso

PREVALENCIA OBESIDAD TOTAL EN REGIONES



CONSEJO. La directora de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás, Carolina Maragaño, recomienda ofrecer a los menores alimentos sin sellos: preferiblemente naturales, sin azúcar ni sal añadidas.



PIDEN NO ENTREGAR A LOS NIÑOS ALIMENTOS QUE CUENTEN CON SELLOS DE ADVERTENCIA.

Alma López
cronica@diariollanquihue.cl

Con un índice de 25,9%, Los Lagos ocupa el tercer lugar de las regiones con mayor porcentaje de obesidad en niños y jóvenes, por debajo de Magallanes y Aysén, detalla el informe de Mapa Nutricional 2019 de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) del Ministerio de Educación.

De estas cifras locales se desprende que, de una muestra de 48 mil menores, 14 mil tienen sobrepeso y 12 mil tienen obesidad. Mientras que los que poseen un peso normal

son 18 mil.

Otros aspectos relacionados a la muestra tienen que ver con bajo peso, retraso en talla y desnutrición que suman 4 mil niños y adolescentes.

La seremi de salud regional, Scarlett Molt, confirmó estas estadísticas y precisó que en el caso de las provincias, Chiloé, es la que posee el indicador más alto de obesidad en niños menores de 6 años, donde destacan además los grupos preescolar y lactantes.

Sobre esto, el trabajo de Junaeb especifica que los estudiantes de quinto básico son el grupo que presenta el mayor porcentaje de obesidad (27,9%); los de prekinde, kin-

der y primero básico 24% cada uno y los de menor índice los de primero medio (15%), esto en el ámbito nacional y da cuenta de que 3 de cada 5 cursantes de 5° básico tiene sobrepeso u obesidad.

La discriminación por sexo refiere que las niñas tienen una menor prevalencia de obesidad (21%) que los niños (26%). La variación de peso entre el año 2018 y 2019, fue de aumento, con 5% en todo el territorio. La tendencia en la nación en un lapso de 10 años ha sido al alza, con 47,8%.

El estudio concluye que hay un 30% de preescolares obesos y 50% de escolares obesos serán adultos en igual con-

dición. Destaca además que cuando ambos padres tienen sobrepeso, existe un 80% de probabilidades de que sus hijos lo sean también. Arroja además que los adolescentes obesos tienen menores probabilidades de lograr niveles académicos más altos y de progresar a la educación superior, mientras que los niños con un peso saludable tienen 13% más de posibilidad de tener un buen desempeño en la escuela y de completar la educación superior.

Los niños con obesidad tienen menos satisfacción con la vida y tienen hasta 3,8 veces más probabilidades de ser víctimas de bullying.

Fecha: 04-03-2020
Medio: El Llanquihue
Supl.: El Llanquihue
Tipo: Actualidad
Título: Junaeb: 26 mil menores en Los Lagos están excedidos de peso

Pág.: 3
Cm2: 590,6
VPE: \$ 647.247

Tiraje: 6.200
Lectoría: 18.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

12 mil niños y adolescentes

tienen obesidad en la Región de Los Lagos. En más de 3 mil de ellos, la misma es severa. 14.356 padecen de sobrepeso, de un total 48 mil.

30% de los menores

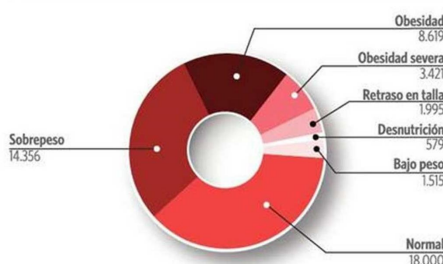
posee un peso normal, mientras que aproximadamente un 5% está por debajo de los niveles adecuados de peso y 3% tiene retraso en talla.

1 colación al día

(unas 150 calorías), es la cantidad recomendada por la especialista Carolina Maragaño, quien recomienda alimentos naturales sin aditivos.

INFOGRAFÍA ESTEBAN ZAVALA CON DATOS JUNAEB

TOTAL ENCUESTADOS EN LA REGIÓN DE LOS LAGOS



La directora de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás, Carolina Maragaño, argumenta que, basada en estudios, la obesidad está relacionada zonas más frías, donde la gente tiende a realizar actividades en lugares cerrados o buscar el calor cerca del fuego o calentadores, además de alimentarse con comidas ricas en grasas y altas en calorías.

Los espacios en general no están hechos para hacer actividades físicas que tomen en cuenta las condiciones climáticas de la zona: poco sol, frío y lluvia, adicionando que en los niños además influye la tecnología y las redes sociales que los llevan a una vida sedentaria. "Estas son cifras realmente preocupantes porque la obesidad severa es muy peligrosa".

¿QUÉ HACER?

Como nutricionista y directora de carrera, Maragaño, considera que es necesario tener nutricionistas en los colegios y que es una medida que debiera implementarse pronto para po-

der comenzar a cambiar los hábitos.

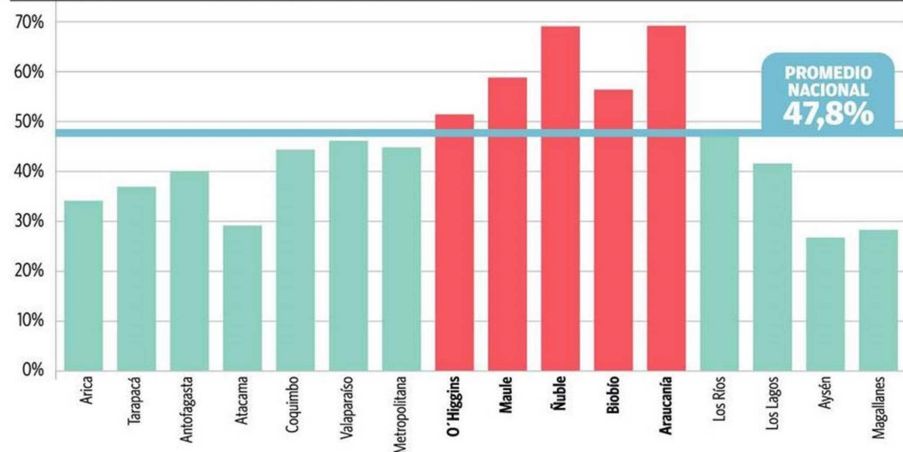
"Como política pública debería priorizarse este tema y trabajar con los niños desde pequeños para generar modificaciones alimenticias". A los padres recomienda suministrar a los menores, especialmente en las colaciones, alimentos sin sellos, naturales, sin azúcar ni sal añadidas.

"La implementación de la ley de los sellos ha logrado avances, pero cambiar la forma en que se alimenta la familia ha sido complicado. Las costumbres son muy fuertes y se debe trabajar en las conductas alimenticias", precisa.

Sugiere, en los momentos familiares para comer, retirar dispositivos electrónicos y hacer de la situación un momento para compartir y disfrutar. No hacer once, sino cenas y evitar el pan o harinas en la noche."

La colación es muy importante y la de un niño no debería superar las 150 calorías (un par de frutas o un yogurt con porción de cereal). Además,

AUMENTO OBESIDAD REGIONAL 2009 - 2019 (%)



una al día es suficiente, si el niño tiene tres recreos no tiene por qué llevar tres colaciones a la escuela".

Instó a los papás a poner atención en el cuidado alimenticio de los infantes y preocuparse por su salud porque la obesidad ocasiona, en presente y futuro, hipertensión, problemas cardiovasculares y diabetes.

VIDA SANA

La Seremi de Salud, Scarlett Molt, aseveró que los entes encargados de la salud pública están enfocados en promover hábitos de vida saludable "que sirvan de protección para la salud y del estado nutricional de las personas y en especial de los niños, los cuales son cada vez más necesarios para que los cambios que podamos crear y reforzar sean positivos e importantes dentro de la calidad de vida".

Molt resaltó tres líneas de acción de las autoridades. Una de ellas asociada a la ley de composición nutricional de los alimentos y publicidad. "A fin de proteger a la población infantil a través de la definición de límites que determinen los contenidos de energía, grasas saturadas, etc, con la ley de etiquetado y la ley 20.869 que trata la prohibición de publicidad que induzca al consumo de bajo contenido nutritivo a niños menores de 14 años".

Otro de los enfoques es la carta o menú infantil, impulsado por la Subsecretaría de Sa-

lud Pública, en la que se invita a las cadenas de comida a ofrecer alternativas saludables, al igual que los establecimientos educacionales."

"Elige vivir sano" se adiciona a los programas de las redes asistenciales que buscan reducir factores de riesgo por medio de la alimentación más sana.

La máxima autoridad sanitaria de la región recomendó, a propósito del inicio de clases, "entregar a los niños un alternativa de colación al día, principalmente alimentos naturales y evitar agregarles sal o azúcar, asimismo, acompañar los alimentos con agua".

“La implementación de la ley de los sellos ha logrado avances, pero cambiar la forma en que se alimenta la familia ha sido complicado. Se debe trabajar en las conductas alimenticias”.

Carolina Maragaño

Directora de la carrera Nutrición y Dietética de la UST.

