

Preocupación creciente en la región austral

Infancia en Magallanes: especialistas alertan por aumento de obesidad

● El clima extremo y los inviernos prolongados limitan la actividad física al aire libre, mientras la vida social se concentra en espacios cerrados donde la comida ocupa un rol central.

Texia Padilla
tpadilla@elpinguino.com VER VIDEO

En la Región de Magallanes, donde las cifras de obesidad superan el promedio nacional, especialistas advierten sobre la urgencia de promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia. La doctora Bárbara Castillo, nutricionista y pediatra de la Clínica Universidad de Los Andes, subraya que los primeros años de vida son determinantes para la salud futura, ya que en esta etapa los niños requieren un adecuado aporte de macro y micronutrientes para crecer y desarrollarse correctamente.

El contexto local presenta desafíos particulares. El

clima extremo y los inviernos prolongados reducen las posibilidades de actividad física al aire libre, mientras que la vida social suele girar en torno a reuniones familiares en espacios cerrados, donde la comida es protagonista. Según Castillo, esta dinámica cultural refuerza el consumo de alimentos hipercalóricos como tortas y pan, por lo que recomienda equilibrar estas instancias con opciones más saludables, como frutos secos o verduras en el picoteo.

La especialista también enfatiza la importancia de establecer horarios semirregidos de alimentación para evitar el picoteo constante y la ansiedad en los niños. En el ámbito escolar, advierte que las colaciones deben ser pequeñas y planificadas, recordando que “una

colación no es un segundo desayuno”, y que basta con una fruta, un yogur o bastones de zanahoria. Asimismo, propone una estructura clara para las comidas principales, que incluya proteínas, carbohidratos integrales, verduras de distintos colores y grasas saludables.

Finalmente, Castillo destaca el rol fundamental de los padres en la formación de hábitos. La selectividad alimentaria en los niños pequeños, como el rechazo a ciertas verduras, debe abordarse con paciencia y ejemplo. “No podemos esperar que un niño coma frutas si sus padres no lo hacen”, señala. En este sentido, la especialista recalca que la alimentación y la actividad física deben ser modeladas en el hogar, ya que los niños aprenden principalmente por imitación.



Entrevista en el matinal “Nuestra mañana” de Pingüino Multimedia.