

COLUMNA

Claudia Rojas Lagos
académica Escuela Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello



Quando el entorno empuja a comer mal

Chile convive hace años con cifras altas de sobrepeso y obesidad. No se trata de una sola causa, sino de un entorno que empuja a comer más y peor. La oferta de alimentos ultraprocesados es amplia, accesible y muy barata. Galletas, bebidas, papas fritas o snacks están disponibles en quioscos, supermercados y plataformas de delivery a cualquier hora. Frente a esa disponibilidad permanente, las preparaciones caseras van quedando

relegadas. El ritmo de vida también influye. Muchas personas pasan largas horas sin comer durante la jornada laboral y, al llegar a casa tarde, consumen grandes cantidades de alimentos en la noche. A esto se suma la falta de tiempo para planificar y cocinar, lo que facilita recurrir a comida rápida. El resultado suele ser una dieta con exceso de azúcar, grasas y calorías. En niños y adolescentes aparece otro

elemento cultural. Los dulces, chocolates o helados siguen utilizándose como premio o colación habitual, lo que instala desde temprano una relación emocional con alimentos muy calóricos. Esto en paralelo a que la actividad física es muy limitada. Las horas de educación física -a pesar de las últimas políticas públicas- resultan escasas y el teletrabajo para algunas personas ha reducido aún más el movimiento cotidiano.