

LA HORA - STGO-CHILE

20.64x24.91

4

Pág. 2



15.10.2009

14577556-0

7 7 5 5 6



Ruta de la mala alimentación

Mañana es el Día Mundial de la Alimentación, instancia más que apropiada para analizar los hábitos alimenticios de los chilenos. Que, siendo generosos, distan mucho de ser equilibrados. Sopaipillas, completos, frituras y golosinas forman parte importante de la dieta nacional. Del otro lado, el consumo de legumbres, frutas y verduras es minoritario. Según la nutrióloga de la U. de Los Andes, Eliana Reyes, los malos hábitos se traducen en:

- ▶ Alto consumo de bebidas azucaradas versus escasa ingesta de agua.
- ▶ Mucha grasa saturada a través de postres y alimentos envasados.
- ▶ Gran consumo de embutidos y carne de cerdo, que tiene alto contenido de grasa y sal.
- ▶ Comidas preparadas, combos de comida rápida y pizzas.

Pág.
8

LA HORA - STGO-CHILE

17.76x19.87

3

Pág. 8



15.10.2009

14577627-9

7 7 6 2 7

Persisten los malos hábitos alimentarios

Alimentos envasados, los preferidos de los chilenos

AUN CHILE ESTA LEJOS de ser un país digno de imitar en cuanto a alimentación sana y balanceada: el 60% de la población adulta tiene sobrepeso y obesidad. Sin embargo, y pesar de las preocupantes cifras, los hábitos alimentarios de los chilenos han variado, pero para peor. Bajo consumo en legumbres y alta ingesta de bebidas azucaradas, carne de cerdo, embutidos y comidas preparadas son la tendencia de la dieta nacional.

Estudios del INTA revelan que aunque existen más recursos para alimentación, los chilenos comen menos verduras, más grasas y dulces, como galletas, cereales y pasteles.

La nutrióloga de la U. de Los Andes, Eliana Reyes, coincide con esta visión. "Las últimas encuestas de alimentación muestran que cada vez el chileno está comiendo peor y ha dejado el consumo de frutas y verduras para reemplazarlo por ali-

mentos procesados y preparados, con mucha grasa y sal", dice a **La Hora** y atribuye esta tendencia a los actuales estilos de vida.

AÑADE QUE LAS COMIDAS típicas, como la cazuela y el charquicán, han quedado relegadas del menú de los chilenos, a pesar de que "son bastante sanas y una buena opción de alimentación".

El pan sigue estando

fuertemente presente, de hecho Chile es el segundo país con más alto consumo de pan a nivel mundial (con aproximadamente 96 kilos al año por persona). Y la facultativa no cree que se deba eliminar de la dieta diaria, pero sí moderar su consumo y optar por las variedades más sanas como el pan pita. "Se ha demonizado su consumo,



Mal hábito

"Cada vez el chileno está comiendo peor", advirtió la nutrióloga Eliana Reyes.

pero es preferible a un snack o un pastel, que tiene muchas calorías y grasas saturadas".

REYES AÑADE QUE "el consumo de legumbres ha disminuido considerablemente, pese a que son una buena fuente de energía y minerales. En contraposición ha crecido el consumo de bebidas, los postres y comidas envasadas, y los embutidos.

El buen camino

La nutrióloga Eliana Reyes aconseja que la dieta debe ser variada y cumplir con los "5 al día" de frutas y verduras.

- Consumir idealmente dos lácteos diarios y que sean descremados.
- Reducir al máximo el consumo de azúcar refinada.
- No eliminar el consumo de pan, pero sí moderarlo a no más de dos marraquetas al día.
- Aumentar el consumo de pescados.
- Incorporar las legumbres a la alimentación, ojalá dos veces por semana.
- Preferir las carnes blancas en vez de rojas y no consumir alimentos elaborados como embutidos.