



Fecha: 09-07-2018  
Fuente: Diario Concepción  
Pag: 10  
Art: 2  
Título: Alimentación y deporte en etapa escolar

Tamaño: 11,5x18,3  
Cm2: 210,1

Tiraje:  
Lectoría: Sin Datos  
Favorabilidad:  No Definida

## Salud y Deporte



# *Alimentación y deporte en etapa escolar*

### La forma ideal de alimentarse

Es básico comer cada cuatro horas e incorporar colaciones a la rutina diaria, evitando los espacios demasiado largos entre comidas.



### Francisco Fuentes

Académico Nutrición y Dietética  
Universidad de Las Américas

Aunque la segunda etapa de la Ley de Etiquetados aumenta las exigencias para los productos envasados con el propósito de disminuir la obesidad y potenciar el consumo de alimentos saludables, lo cierto es que en Chile sigue habiendo un alto porcentaje de niños con esta enfermedad, en una realidad que lamentablemente está costando mucho revertir.

Las cifras son alarmantes, de acuerdo a la última información entregada por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb). En ese documento, se indica que un 23% de los niños pertenecientes al primer nivel básico de educación son obesos y de este grupo el 8,1% padece obesidad severa, siendo las regiones de la Araucanía, Aysén y Magallanes las líderes en el tema a nivel nacional.

En este escenario que se presenta, el tema alimenticio aparece como un escenario fundamental para atacar de raíz este problema. En ese sentido, el consumo de alimentos bajo en grasas, sodio y azúcar, junto a la práctica constante de actividad física son dos factores considerados fundamentales para bajar de peso y mejorar la salud de los más pequeños principalmente, pero también es algo que se debe atender en la población de mayor edad.

Sin embargo, el cambio de hábitos debe ser acompañado por una forma ordenada de alimentarse, sobre todo para no sufrir contratiempos con el aumento de actividad física. En este sentido, resulta básico y fundamental comer cada cuatro horas, e incorporar colaciones a la rutina diaria, evitando los espacios demasiado largos entre comidas, ya que perjudican rendimiento físico y académico. De esa manera, el organismo también se va acostumbrando a estas rutinas, lo que igualmente resulta importante para las fu-

turas etapas de la vida.

La alimentación debe basarse en una correcta combinación de carbohidratos, grasas y proteínas, donde el desayuno sea la comida más importante del día, pese a que hay muchas personas que ni siquiera la consideran, o bien comen lo que tengan más a la mano.

En un escenario ideal, y con el tiempo necesario para prepararlo, el desayuno puede considerar el consumo de lácteos descremados, huevos y carnes magras, acompañados de pan, cereales o galletas de tipo integral, los cuales generan un alto proceso de saciedad.

En tanto, los aliados para las colaciones pueden ser las frutas y verduras que también aportan micronutrientes como calcio y hierro, elementos clave en el proceso de desarrollo o algún lácteo descremado. Estos alimentos deben incluirse sobre todo cuando la persona siente la necesidad de comer algo a una hora que no hay fijada ninguna comida formal.

A quienes practican actividad física, se les sugiere elegir para su plato principal papas, fideos o arroz, junto a una proteína magra y ensalada de hojas verdes, pues esto ayuda a recuperar la energía y poder enfrentar la carga del ejercicio en buena forma.

La idea es que el almuerzo sea dos horas antes del entrenamiento y las porciones tanto de los carbohidratos como de las carnes (res, pollo, pavo o pescado), no sobrepasen el cuarto del plato, el resto debe contemplar solo verduras.