



Fecha: 27/09/2016  
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE  
 Pag: 2  
 Art: 2  
 Autor: Paula Reyes  
 Título: CÓMO MEJORARLOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Tamaño: 26,4x30,3  
 Cm2: 798,2

Tiraje: 87.000  
 Lectoría: 298.000  
 Tono:  No Definido



Foto: Getty Images

# Cómo mejorar los hábitos de alimentación

Llevar una vida saludable hoy parece estar más de moda que nunca. Sin embargo, más que un cambio momentáneo se trata de cambiar hábitos de alimentación y saber elegir adecuadamente, de tal modo que estos produzcan los beneficios necesarios para el buen funcionamiento del organismo. **Por: Paula Reyes**





Fecha: 27/09/2016  
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE  
 Pag: 2  
 Art: 3  
 Autor: Paula Reyes  
 Título: CÓMO MEJORARLOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Tamaño: 26,4x9,9  
 Cm2: 261,6

Tiraje: 87.000  
 Lectoría: 298.000  
 Tono:  No Definido

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad comienza cuando el IMC de una persona es superior a 30, y deja de llamarse sobrepeso, suponiendo esto un alto riesgo para la salud. En Chile, de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, un 64,5% de la población tiene de exceso de peso, cifra con la que encabeza la lista de países sudamericanos en obesidad, según el Observatorio Mundial de la Salud de la OMS. Y en los niños, las cifras tampoco son buenas. Según la última encuesta publicada este año por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), el 70% de los niños va a ser obeso a corto plazo.

En este contexto, se hace indispensable que los chilenos cambien sus hábitos de alimentación, ya que el riesgo de padecer enfermedades crónicas asociadas, es altísimo.

Carla Reyes, nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universi-

dad de Las Américas, comenta que para iniciar un cambio real de hábitos: "Lo primero es identificar claramente las características de su alimentación actual, reconocer cuáles son las deficiencias y relacionar la cantidad y calidad de alimentos a consumir diariamente con los requerimientos propios de energía (calorías), macronutrientes, como son las proteínas, grasas e hidratos de carbono, sin olvidar las vitaminas y minerales. Una vez identificados, distribuir correctamente los alimentos según tiempo de comida, eligiendo además alimentos que sean variados".

### ¿Qué incluir y qué no?

Según la especialista, las recomendaciones generales para población adulta chilena, son claras al respecto:

**1.** Consumir al menos tres porciones de frutas y dos de verduras, a diario. Se sugiere que cada día sean de diferentes colores, ya que se asocian a diferentes vitaminas y minerales.

**2.** Idealmente consumir tres porciones de lácteos bajos en grasa, como leche, yogur, queso.

**3.** Alternar el consumo de carnes rojas, con carnes blancas, huevo y legumbres. Recordar que las legumbres deben ser cocinadas con arroz, fideos o algún cereal para mejorar la calidad de las proteínas que aportan.

**4.** Consumir aceites vegetales sin freír en forma cruda en las preparaciones, en reem-

plazo de grasas.

**5.** Reducir el consumo de dulces, bebidas azucaradas, galletas, productos altos en azúcares y grasas.

**6.** No consumir diariamente bebidas alcohólicas, solo para ocasiones especiales y preferir aquellas con baja graduación, porque aportan menor cantidad de calorías.

**7.** Algo que no se debe olvidar, consumo diario de al menos dos litros de agua diarios.