

Está claro: comer chatarra es más caro que comer sano

El Ciudadano · 16 de octubre de 2014

Falta de profesionales en la atención primaria, poca información sobre cómo alimentarse, escaso presupuesto y campañas que no han sabido enfocar la comunicación para que alcance a todas y todos los chilenos, son algunas de las falencias que el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile identificó en nuestro país en el marco del 16 de octubre, Día de la Alimentación. Además, entregan una tabla comparativa de precios y aporte nutritivo.





Samuel Durán, presidente del Colegio de Nutricionistas de Chile explica que, por un lado está la falta de conocimientos reales de alimentación y nutrición en la población chilena, puesto que hay mucha desinformación tanto en TV, diarios, revistas y especialmente en internet. Por otro lado, dice, la alimentación saludable muchas veces está asociada a un mayor costo que la comida chatarra.

“Las campañas que se han realizado han sido poco masivas y muchas veces de escaso presupuesto, las que finalmente terminan en un tríptico y la información no llega a quien debe llegar. Hay pocos profesionales, muchas veces las horas están destinadas a pacientes con patologías de riesgo cardiovascular, como diabéticos, hipertensos, pero no hay posibilidad de atención a adultos y niños con malos hábitos alimentarios”, indica el profesional.

Durán señala que la educación debería comenzar desde las embarazadas.: “Toda embarazada debería tener una consulta nutricional, ya que la nutrición puede afectar positivamente o negativamente el embarazo. Un incremento de peso adecuado, una ingesta variada de alimentos, y posteriormente una lactancia materna exclusiva por 6 meses, será un factor protector para obesidad y enfermedades crónicas”.

Y cómo además existe el mito de que alimentarse bien es más caro, el Colegio de Nutricionistas de Chile quiso entregar una tabla comparativa, para revertir esa opinión, y demostrar que hay alternativas igualmente económicas y mucho más saludables.

El Ciudadano

Fuente: El Ciudadano