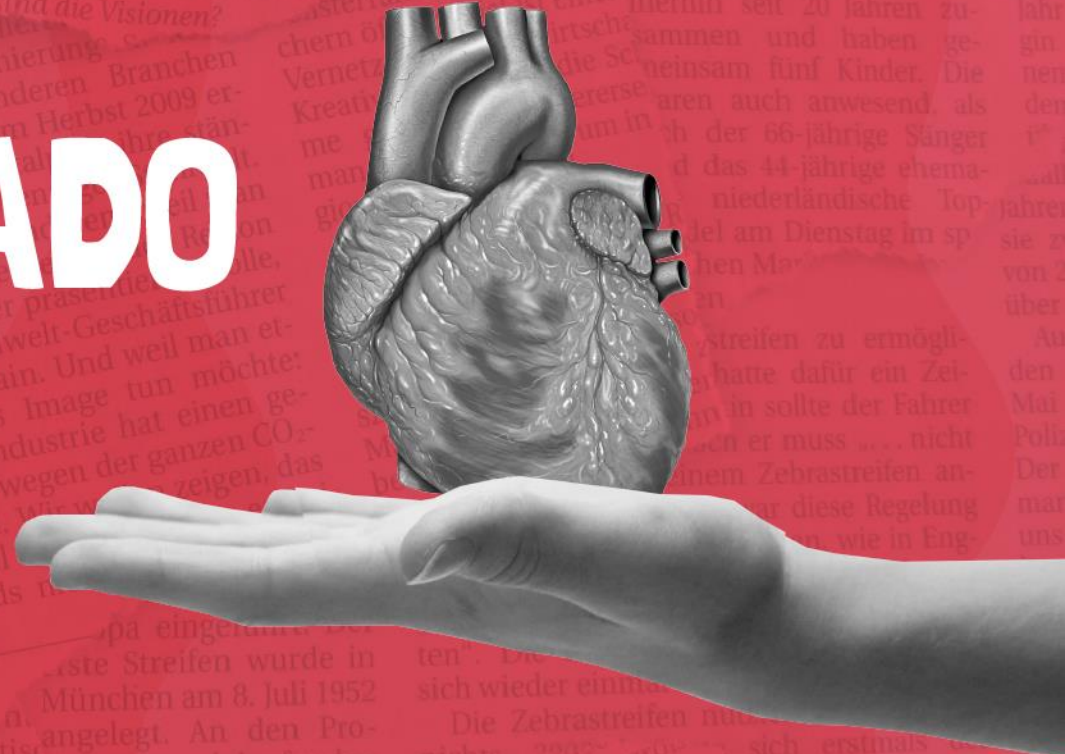


**CAPÍTULO 5:**

# AUTOCUIDADO



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



**ALIMENTACIÓN****CIFRAS DE INTERÉS**

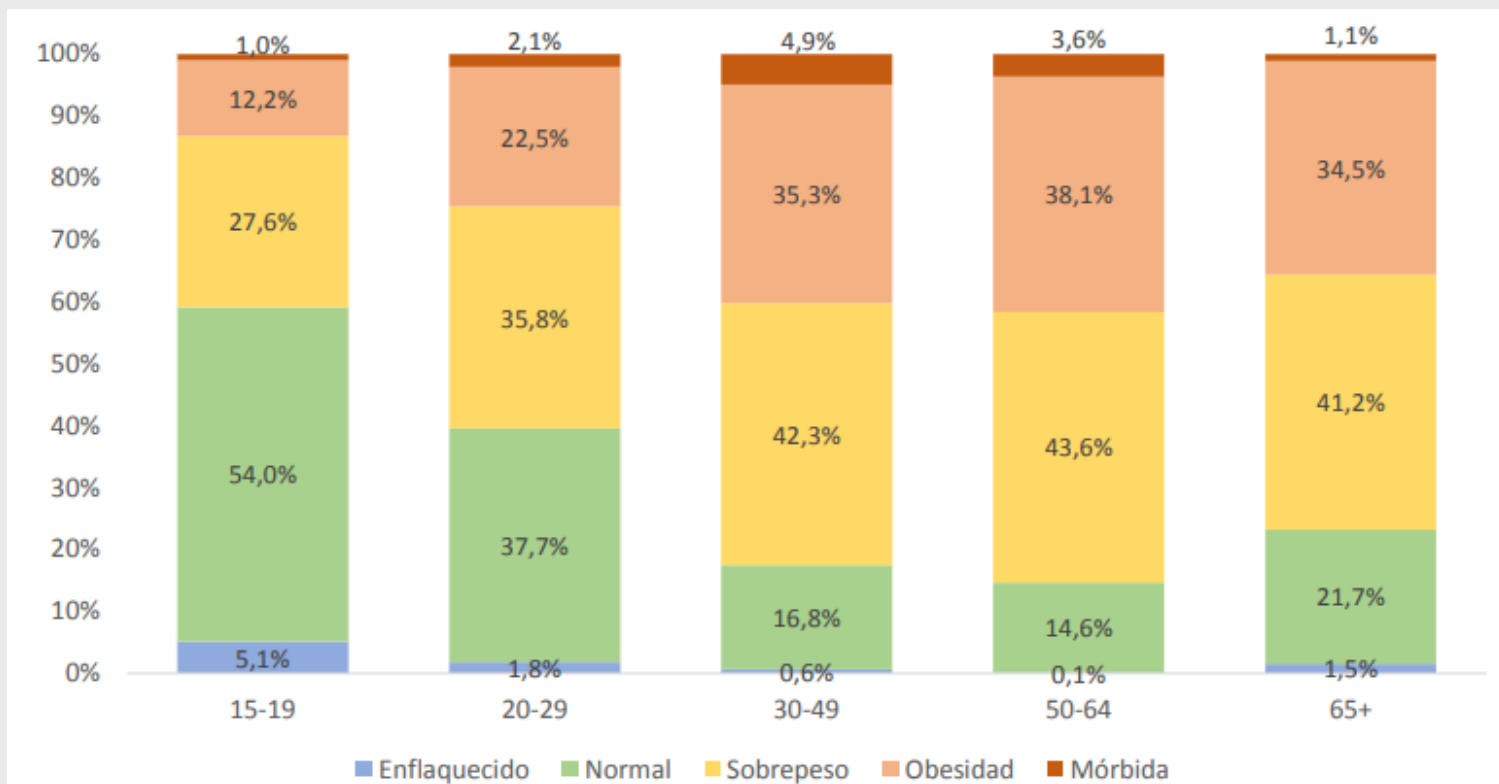
De acuerdo al Informe Mapa Nutricional 2020 de JUNAEB, la situación nutricional de los estudiantes del país se ha visto significativamente deteriorada, en particular al inicio de la educación escolar y en situación de vulnerabilidad. Se observa un aumento de la malnutrición por exceso en los escolares de nuestro país entre 2019 y 2020, liderado principalmente por la obesidad total. Es así como, la obesidad total representó el 25,4%, la malnutrición por exceso (sobrepeso + obesidad total) el 54,1% y la malnutrición por déficit (desnutrición + bajo peso) el 7,6%, por lo tanto, la malnutrición por exceso sigue siendo el problema de salud nutricional más importante para los estudiantes a nivel país.

Según el estudio “Radiografía de la alimentación en Chile”, realizado por la Secretaría Elige Vivir Sano el 2021, revela que, los principales gastos en alimentación se realizan en pan, carne de vacuno, dulces, bebidas y verduras. En cuanto a cantidad, los productos más consumidos son bebidas azucaradas, pan y verduras. Los resultados dan cuenta de un patrón alimentario no saludable, con un bajo cumplimiento de las recomendaciones de consumo en frutas, verduras, legumbres y pescados. El índice de cumplimiento de las guías alimentarias basadas en alimentos es crítico en la mayoría de los tipos de hogar analizados.

Los jóvenes son un grupo de riesgo que se caracteriza por un estilo de vida poco saludable cargado de estrés y falta de tiempo, lo que conduce al consumo de una dieta rápida y poco nutritiva (Navarro et al, 2015). Es así como, investigadores de 10 países de América Latina, entre ellos Chile, realizaron un estudio con el objetivo de conocer mejor los hábitos alimentarios de los universitarios, dando como resultado que el 84% de ellos no cumple las recomendaciones nutricionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su ingesta de alimentos.

En tanto, la Encuesta Nacional de Salud (ENS) de los periodos 2016-2017 del Minsal, arrojaron que el 74,2% de las personas mayores de 15 años en Chile, presenta exceso de peso.

**Cuadro 1: Distribución del estado nutricional según grupo de edad. ENS 2016-2017**



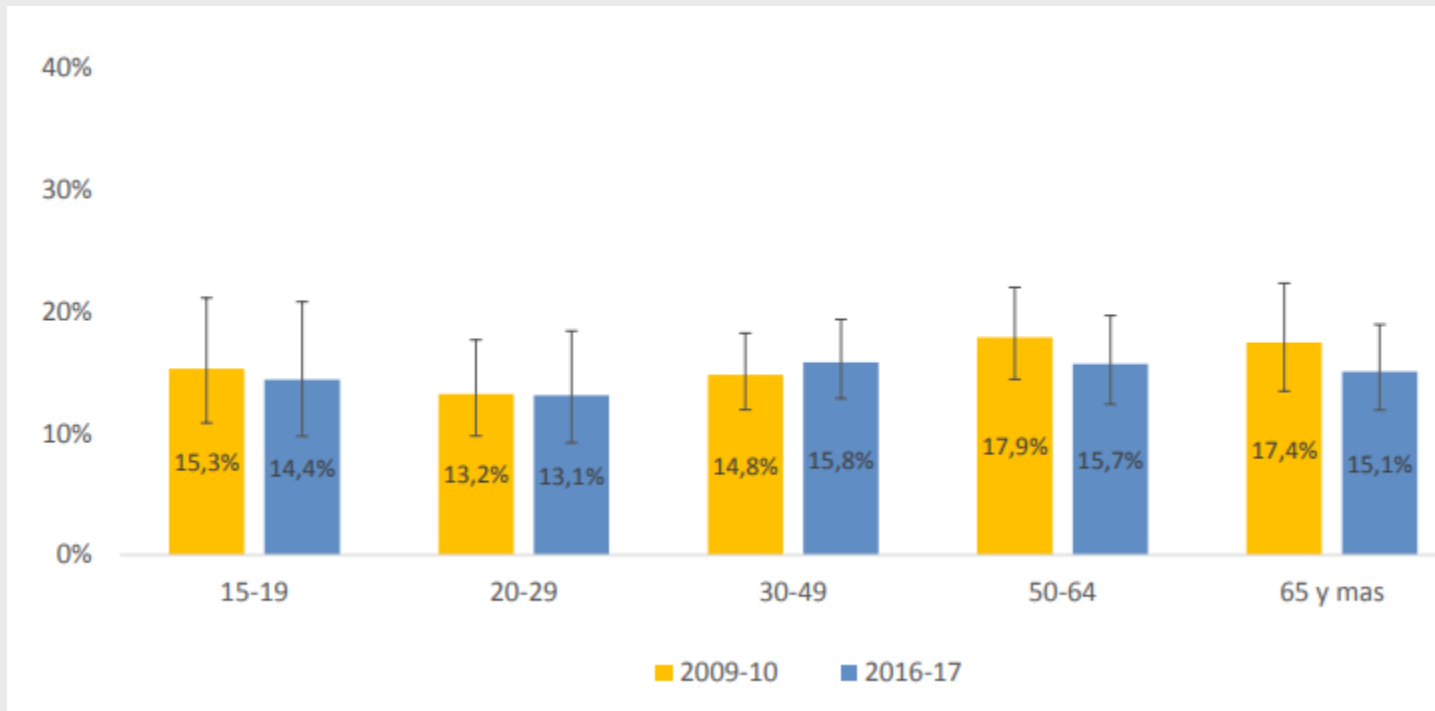
## ALIMENTACIÓN

## CIFRAS DE INTERÉS



Según esta misma encuesta, sólo el 15% de la población mayor de 15 años, consume frutas y verduras al menos cinco veces al día, siendo el menor grupo que consume estos alimentos, el grupo etario entre 20-29 años.

Cuadro 2: Consumo de frutas diario por tramo etario

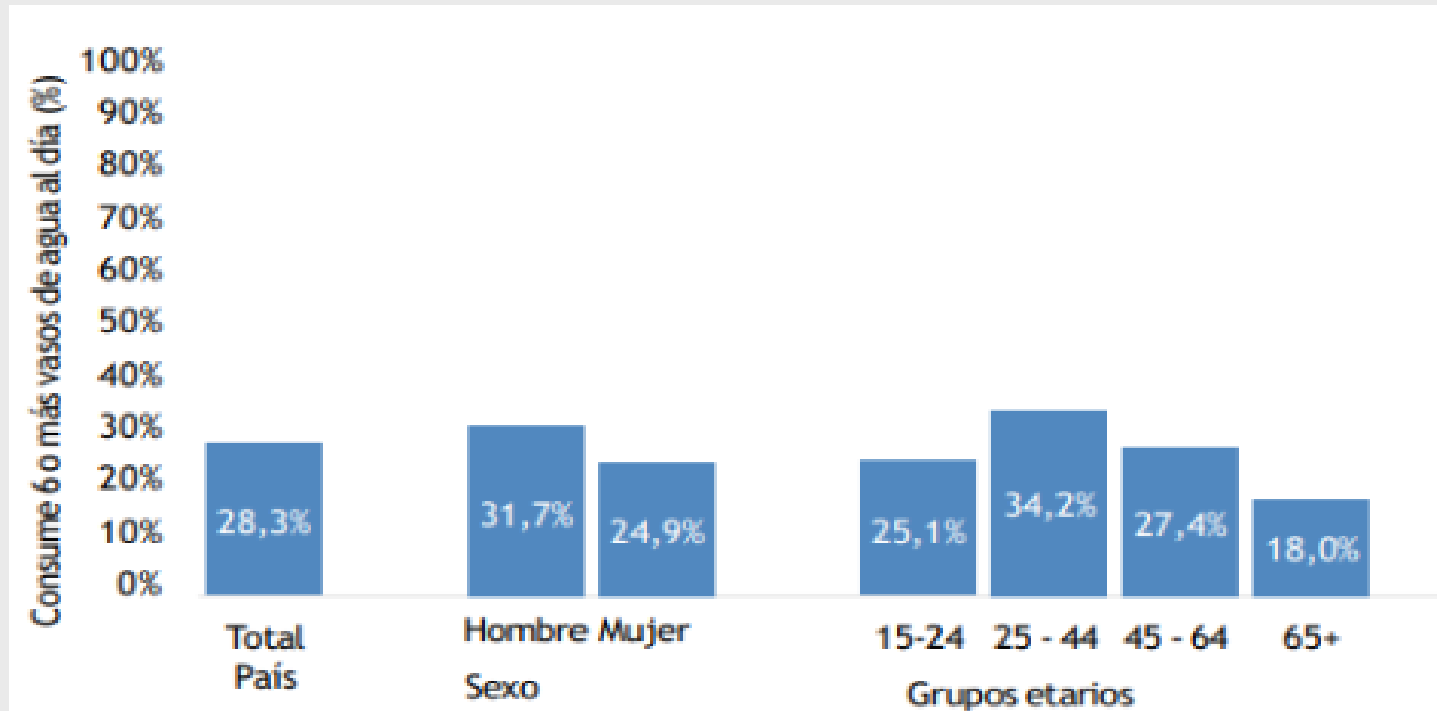


## ALIMENTACIÓN

## CIFRAS DE INTERÉS



Cuadro 3: Cumplimiento consumo de agua (6 o más vasos al día) total según sexo y edad. ¿Cuántos vasos de agua consume Usted?



De acuerdo a esta información, sólo un 30% de las personas jóvenes, consumen la dosis recomendada diaria de consumo de agua.



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

