

ESTUDIO DE LA UC SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

## Sólo el 11% de los chilenos se alimenta de modo adecuado

A un año de la entrega del primer resultado del Índice Alimentate Sano, desarrollado por el Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Pontificia Universidad Católica de Chile (Cnmech), los resultados vuelven a ser alarmantes.

En lo medular, sólo el 11% de los chilenos se alimenta del modo adecuado, es decir, con una dieta mediterránea.

Y respecto de las consecuencias de esa mala alimentación, el efecto más negativo que se desprende del estudio es la aparición y propagación del llamado Síndrome Metabólico, antesala de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, cáncer, dia-

Uno de los aspectos más preocupantes de este informe anual tiene que ver con la precocidad de la instalación de varios índices malos de salud.

36%

consume menos de una porción diaria de cereales integrales.

elevada, el 40% la glicemia y el 46% su perímetro abdominal.

“Que gente joven presente a esas alturas Síndrome Metabólico es preocupante. Debiera extrañarnos que mujeres u hombres de 25 años tengan la glicemia o la presión arterial elevadas. Más sorprendente aún es que sumen tres componentes de riesgo fuera de los valores normales. ¿Qué podemos esperar para la salud futura de estas personas?”, sentencia el doctor Federico Leighton, director del Centro que realizó este estudio.

betes y obesidad.

Según los datos recogidos a 30 mil chilenos veinteañeros y treintaañeros a través de una plataforma web, el 25% presenta esta condición de riesgo. Eso se manifiesta en otros datos obtenidos, como que el 45% tiene la presión arterial



60%

consume más azúcar de la recomendada.



9%

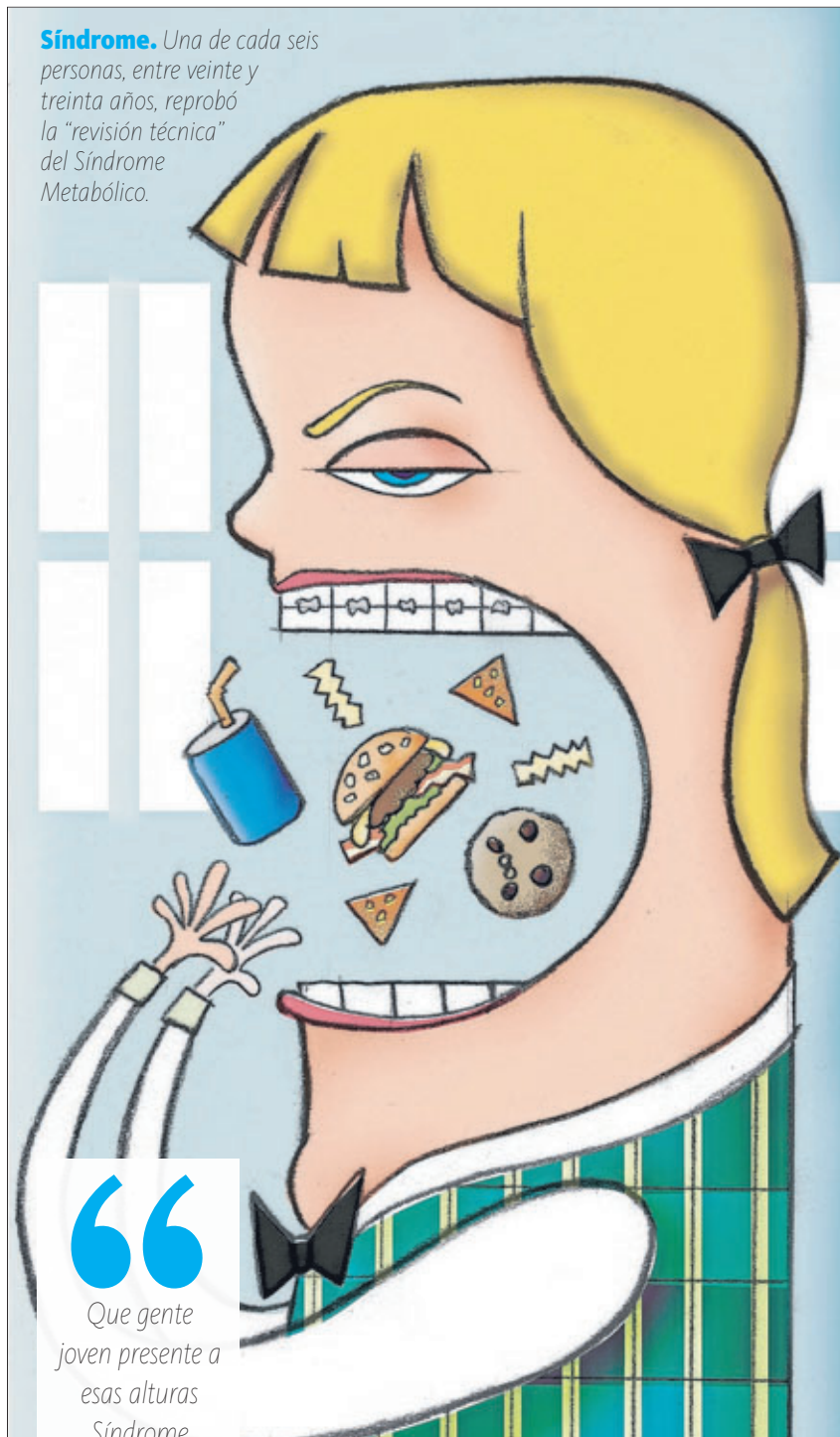
consume cinco o más porciones de verduras y frutas todos los días.



5%

de los chilenos consume la dosis recomendada de pescados y mariscos.

**Síndrome.** Una de cada seis personas, entre veinte y treinta años, reprobó la “revisión técnica” del Síndrome Metabólico.



“

Que gente joven presente a esas alturas Síndrome Metabólico es preocupante”.

**Federico Leighton, doctor.**

25%

de los chilenos presenta el Síndrome Metabólico.

2%

mejoró la cifra de alimentación saludable respecto del año pasado.

Admisión **2012**

**ESCUELA DE CONTADORES AUDITORES DE SANTIAGO**

INSTITUTO PROFESIONAL

Una perspectiva segura

CARRERA **Contador Auditor**

RÉGIMEN DIURNO Y VESPERTINO

- Líderes, especialistas en el área de la contabilidad y la auditoría.
- Cuerpo docente de excelencia.
- Amplio y seguro campo laboral.
- Convenios educacionales con EE.UU. y Latinoamérica.
- Opciones de financiamiento y becas.

30 años

5975000 • Av. Providencia 2640 • www.ecas.cl