

Chilenos suben de peso en cuarentena: ¿Cómo mantener una alimentación equilibrada en tiempos de pandemia?

Universidad Viña del Mar Especialista comparte en video algunas recomendaciones para tener en cuenta. La "Encuesta de Consumo de alimentos y ansiedad durante la cuarentena por COVID-19 en Iberoamérica", reveló que el 44% de los chilenos aumentó de peso en cuarentena, estudio que se llevó a cabo durante la primera instancia del confinamiento correspondiente a los meses de abril y mayo. Dicho instrumento además se aplicó a nivel latinoamericano en los países como Argentina, Colombia, Ecuador, Uruguay, Paraguay, Panamá, Costa Rica, Guatemala, México y España, respondiendo de manera afirmativa a la pregunta de haber engordado el 38.5% de los encuestados, siendo las frituras y pastelería casera los alimentos que más aumentaron su consumo. La académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Viña del Mar (UVM), Javiera González Doris, habla sobre este tema y entrega algunas recomendaciones tanto para el consumo equilibrado de alimentos como la manipulación e higiene de los mismos. Revisa video a continuación: <https://www.youtube.com/watch?v=hhUstBFOhl4>