

MARTES 19 Mayo 2026 www.lectoronline.cl

EL LECTOR 11

Alto consumo de sal en Chile: especialistas alertan sobre problemas a la salud

Las personas en el país duplican o triplican su consumo, considerando que el máximo recomendado es de 5 gramos.

El consumo de sal en Chile es crítico, promediando entre 9 y 12 gramos diarios por persona, lo que duplica y casi triplica el máximo de 5 gramos recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), así lo advirtió la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Ángela Sánchez Aburto, quien explicó que esto se debe “principalmente al aumento del consumo de alimentos procesados que son atractivos por su bajo costo, como, por ejemplo: embutidos, conservas, quesos curados, aperitivos salados, salsas comerciales como soya, ketchup o mostaza, y comidas precocinadas, entre otros”.

“Más del 75% del sodio en la dieta proviene de productos procesados y comidas rápidas, ya que la usan

para preservar alimentos y mejorar el sabor. La sal de mesa solo representa una pequeña parte”, recalcó.

Esta realidad contrasta con la alimentación saludable, cuyos alimentos son cada vez menos accesibles por problemas como el alza de combustibles.

La docente agregó que, en general, las personas tienen “poco tiempo disponible para preparar los alimentos y el sabor de ellos procesados es mucho más apetecible que un plato de ensalada o de verduras”.

Sánchez detalló que cuando hay un consumo excesivo de sal, las consecuencias para la salud pueden ser varias: provoca enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, infartos y accidentes cerebrovasculares. “También causa patologías como insuficiencia y

cálculos renales, así como, genera una sobrecarga funcional de los riñones por retención de agua y sodio; lo que facilita un exceso de peso por retención de líquidos”, añadió.

La nutricionista de la UTalca hizo un llamado a la ciudadanía a privilegiar el consumo de alimentos saludables con cantidades suficientes de frutas, verduras y fibra dietética.

Según la OMS, las personas mayores de 10 años deben procurar consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, así como al menos 25 gramos de fibra dietética natural presente en los alimentos.

De acuerdo con la académica, esta Organización Mundial propone algunas acciones que se pueden realizar como políticas públicas. “Hay intervencio-



nes poblacionales efectivas que los gobiernos pueden aplicar para promover la reducción de la ingesta de sodio, incluyendo las políticas de reformulación para reducir este elemento, el etiquetado frontal de advertencia, las políticas de compras públicas y de servicio de alimentos, campañas de comunicación para el cambio de comportamiento y políticas para proteger a los

niños del impacto dañino de la publicidad de alimentos, entre otras”.

Igualmente, hizo hincapié en la posibilidad de buscar otras alternativas como la implementación de impuestos en alimentos con excesivo contenido de sodio, así como la sustitución de la sal de mesa por compuestos bajos en sodio que contienen potasio para personas adultas en la población general.

Preuniversitario Brotes UCM inició llega por primera vez a 6 comunas de la región

En una ceremonia que reunió a alcaldes y distintos representantes municipales, la Universidad Católica del Maule dio oficialmente el vamos a un nuevo año académico del Brotes UCM, preuniversitario de carácter municipal y gratuito que este 2026 sumó dos nuevas comunas: San Rafael y Empedrado.

Su propósito principal es apoyar a jóvenes de la Región del Maule que enfrentan dificultades para acceder a un preuniversitario, ya sea por factores económicos, territoriales o geográficos, contribuyendo a disminuir la brecha entre estudiantes de establecimientos municipales y par-

ticulares en el ingreso a la educación superior.

Durante esta instancia, la Dra. Andrea Precht Gandarillas, vicerrectora Académica de la Universidad Católica del Maule, agradeció la colaboración de los municipios que han confiado en el proyecto educativo de nuestra institución. “Gracias al apoyo de cada uno de los municipios que están hoy presentes, esta alianza permitirá promover espacios formativos gratuitos y brindar herramientas concretas para la preparación académica del estudiantado”, comentó la Dra. Precht, indicando que el programa contempla actividades de orientación

vocacional y acercamiento a la vida universitaria. “Esto permite que los estudiantes conozcan tempranamente el contexto de la educación superior, proyecten sus trayectorias formativas y fortalezcan sus expectativas de continuidad de estudios”.

Respecto a las nuevas comunas que se sumaron este año al Brotes UCM, el alcalde de San Rafael, Basilio Pérez Díaz, valoró positivamente la iniciativa. “Este convenio con la Universidad Católica del Maule nos ha permitido implementar el Preuniversitario Brotes UCM en San Rafael y abrir las puertas a una posibilidad por primera vez en nuestra comuna”, señaló,

agregando que durante la ceremonia “manifestamos la gratitud de las familias sanrafaelinas por esta oportunidad, que ya está beneficiando a 60 estudiantes. Hoy firmamos el convenio, pero el esfuerzo lo pondrán nuestros estudiantes. Esperamos que cumplan sus sueños de acceder a la educación superior y a la carrera que ellos deseen”.

Por su parte, Carlos Correa Miños, alcalde de Empedrado agregó que “este convenio viene a darnos una posibilidad que nunca habíamos tenido en Empedrado y beneficia directamente a nuestros estudiantes, quienes hoy podrán contar con un preuniversitario gratuito, presencial y en su comuna. Esto les dará la posibilidad de

prepararse adecuadamente para la PAES, ingresar a la educación superior, y por ende acceder a mejores oportunidades, tanto para ellos como para sus familias”.

Finalmente, la Dra. Precht destacó la colaboración del equipo que hay detrás del Preuniversitario Brotes UCM, que a la fecha ha preparado a más de 1.390 personas y atiende actualmente a 503 estudiantes. “Sabemos que la educación es la puerta de entrada para que nuestros jóvenes puedan seguir soñando, convirtiéndose en agentes de cambio en sus comunidades, en personas íntegras, y con vocación de servicio, que ayudarán a transformar el futuro de nuestra región y de nuestro país”.