

DIVULGACIÓN CIENCIA SALUD Y NUTRICIÓN

2021

COMPENDIO DE ARTÍCULOS



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros



DEXCOM
Dirección de Extensión, Comunicaciones
y Vinculación con el Medio

Texto elaborado por la Dirección de Extensión, Comunicaciones
y Vinculación con el Medio (DEXCOM) del Instituto de Nutrición
y Tecnologías de los Alimentos (INTA).

Publicado en marzo de 2022.

Este documento es de libre distribución.

Prohibida su comercialización.

Santiago, Chile

2022.



ÍNDICE

Introducción	4
Especiales	6
Año internacional de frutas y verduras (AIFV2021): Saber más sobre las Frutas y Verduras	7
Crononutrición	9
Día Mundial de la Diabetes 2021	10
Día Mundial de la Alimentación	11
Día Internacional de Concientización sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos	12
Actividad Física: imprescindible para la salud	13
Agosto: Mes del Corazón	14
Semana de la Lactancia Materna: Proteger la Lactancia Materna es vital	16
Día de la Inocuidad de Alimentos	17
Día de la Leche	18
Día Mundial de la Obesidad	19
Día Mundial de la Diabetes	21
Artículos Unitarios	22

El año 2021, la Dirección de Extensión y Comunicaciones del INTA (DEXCOM) se propuso como uno de sus principales objetivos realizar divulgación del conocimiento científico, para que las investigaciones y los saberes del Instituto estuvieran al alcance de la comunidad. A través del sitio web institucional, se decidió comunicar ciencia en un lenguaje sencillo de forma tal que pudiera ser accesible a todo tipo público. Para cumplir con este propósito se idearon los “Especiales”, publicaciones que abordaron, en cada uno de ellos, un tema específico desde distintas perspectivas, a través de artículos breves escritos por académicos conocedores del tema.

Este año, en el sitio web – www.inta.uchile.cl - se publicaron 12 especiales con un total de 48 artículos vinculados a distintas áreas, la mayoría de ellos en el ámbito de la nutrición y alimentación y otros relacionados con distintos aspectos de la salud y bienestar de la población. Además, se publicaron 13 artículos unitarios sobre diversos temas de interés general o de interés para grupos de personas o pacientes específicos. Estos especiales fueron publicados durante todo el año, coincidiendo con fechas conmemorativas como el Día Internacional de la Diabetes, Día Mundial de la Alimentación, Día de la Obesidad, etc.

Los artículos fueron escritos, en su gran mayoría, por académicos del INTA con amplia experiencia en investigación sobre el tema. También se contó con la valiosa colaboración de estudiantes de nuestro Instituto y de académicos de otras unidades de la Universidad de Chile como también de otras universidades. A todos ellos, la DEXCOM les agradece su colaboración en esta iniciativa.

Debido a la calidad y a la diversidad de contenidos de todos los artículos publicados, resulta importante hacer una recopilación de ellos para que estén accesibles, en todo momento, para el público interesado. Para esto, se elaboró este compendio donde se encuentra un índice con los títulos y autores de los artículos publicados durante el año 2021, incluyendo una breve reseña de su contenido y un enlace para acceder al artículo in extenso.

De esta manera, la DEXCOM contribuye a entregar conocimiento actualizado e información de utilidad a la comunidad sobre temas relevantes para su salud, bienestar y una mejor calidad de vida, lo cual forma parte de la misión de nuestro Instituto y responde a la vocación de servicio público que es el sello de la Universidad de Chile.

ESPECIALES

AÑO INTERNACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS (AIFV₂₀₂₁) Saber más sobre las Frutas y Verduras

El año Internacional de las Frutas y Verduras se celebró durante 2021. Inicialmente previsto para 2026, la decisión de adelantarlo fue gracias a la intervención de diversas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales de Chile, entre las cuales destacan la Corporación 5 al Día y el Ministerio de Agricultura, además del INTA. Durante el AIFV₂₀₂₁ se compartieron artículos escritos por académicos y profesionales que trabajan en el tema para dar a conocer los beneficios y cuán fundamental es el consumo de frutas y verduras para tener una dieta y estilo de vida saludables.

Evaluación Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 **Prof. Fernando Vio**

Análisis sobre lo que fue el Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 decretado por Naciones Unidas. A pesar de que fue un año difícil por estar marcado por la pandemia del coronavirus, se lograron realizar un sinnúmero de actividades, en las que participaron actores del mundo público y privado. [Link](#)



Celebración del Día Nacional de las Frutas y Verduras **Alejandra Domper**

El 18 de octubre se celebra en Chile el “Día Nacional de las Frutas y Verduras”. El objetivo es realizar acciones para aumentar la producción y el consumo de estos alimentos, aprovechando el gran potencial agrícola que tiene nuestro país en este rubro. [Link](#)



Duraznos y nectarines: frutos de la longevidad que además saben bien

Prof. Igor Pacheco

Los duraznos y los nectarines son importantes productos frutícolas por su alto consumo mundial. Chile es uno de los principales exportadores de ellos y el Programa de Mejoramiento Genético en Duraznos y Nectarines de la Universidad de Chile apunta a crear variedades adaptadas de excelente calidad sensorial y postcosecha.

[Link](#)



Uva: Una importante “commodity” para Brasil y Chile en el Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021

Prof. Adriano Costa de Camargo, Prof. Hernán Speisky C., Marina Vilar Geraldi, MSc, Prof. Mario R. Maróstica Júnior

Los compuestos bioactivos (fenólicos, alcaloides, lípidos y prebióticos) presentes en la uva son los más reconocidos desde el punto de vista científico. El Laboratorio de Antioxidantes (INTA) y Laboratorio de Nutrición y Metabolismo (LNM) de la Universidad Estatal de Campinas (Brasil) se han dedicado a estudiar el papel biológico de estos compuestos tanto en la materia prima, como en sus subproductos. [Link](#)



Huertos Escolares y su importancia en la Educación Escolar

Prof. Nelly Bustos Zapata

Los huertos escolares como plataformas de aprendizaje permiten entregar conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud. “Vive tu huerto”, es una iniciativa que promueve la creación de huertos en colegios municipales de Chile. También hay estudios internacionales que demuestran su efectividad para promover una mejor nutrición. [Link](#)



Frutas y verduras: Alimentos saludables en la prevención y control de la diabetes tipo 2

Prof. Adriano Costa de Camargo, Prof. Hernán Speisky C., Cintia Pereira da Silva, Rosana Aparecida Manólio Soares-Freitas, Geni Rodrigues Sampaio, Elizabeth Aparecida Ferraz Silva Torres

Estudios clínicos han demostrado que las modificaciones en la dieta y en el estilo de vida son eficaces en la prevención de Diabetes Mellitus Tipo 2 en individuos de alto riesgo. Entre estas modificaciones, se destaca el aumento en el consumo de frutas y verduras. [Link](#)



Genética y Antioxidantes

Prof. Igor Pacheco

Las 200 variedades modernas de las ciruelas muestran distintos contenidos en sus más de 40 compuestos fenólicos. Uno de los objetivos del grupo NutriBreeding del INTA, es determinar cuáles son los genes responsables de la variación en el perfil de estos compuestos fenólicos entre las distintas variedades de ciruela. [Link](#)

Plataforma para investigar los mecanismos moleculares de maduración y acumulación de compuestos bioactivos en las frutas

Prof. Lee A. Meisel, Claudio Ponce, Alson Time

El Laboratorio de Genética Molecular Vegetal del INTA, junto a otros colaboradores, están investigando los mecanismos moleculares que regulan el tiempo de maduración y la acumulación de compuestos bioactivos en frutas de la familia Rosaceae, enfocándose en cerezas y duraznos. [Link](#)



Polifenoles Moléculas con beneficios para la salud asociadas al consumo de frutas y verduras

Prof. Hernán Speisky

El Laboratorio de Antioxidantes del INTA ha sido pionero en crear la primera base de datos que establece las frutas y verduras que más destacan por su contenido polifenólico y por su actividad antioxidantes, todas cultivadas y consumidas en Chile y en países vecinos. [Link](#)

CRONONUTRICIÓN

22 de noviembre de 2021

La crononutrición es una ciencia que sugiere alimentarse de acuerdo a nuestros relojes biológicos, bajo la idea de que los alimentos tienen unos u otros efectos en el organismo dependiendo de la hora en que sean ingeridos. En la actualidad, investiga el efecto de la alimentación sobre nuestro ciclo circadiano. Es decir, estudia la repercusión de la ingesta sobre la secreción de hormonas relacionadas con el hambre, la saciedad, el sueño, la vigilia, la tolerancia a la glucosa, etc. y las repercusiones de estos efectos. [Link](#)

Cronotipos, nutrición y enfermedades crónicas

Prof. Mariana Cifuentes, Prof. Nicolás Tobar, Daniela Salgado

Muchos estudios han mostrado que nuestro organismo funciona muy diferente según la hora del día en que lo observemos. Tenemos relojes internos que regulan nuestro comportamiento conocido como ritmo circadiano, que está asociado a la ingesta de alimentos, si este proceso se desordena, también se afectan los relojes que nos regulan. [Link](#)



**Intervenciones dietarias asociadas con crononutrición:
el ayuno intermitente**

Daniela Salgado, Prof. Nicolás Tobar, Prof. Mariana Cifuentes

Los ayunos intermitentes más estudiados son: 1) ayuno día por medio, 2) ayuno intermitente 5:2, en el que se ayuna 2 días no consecutivos en la semana, y 3) alimentación con restricción horaria dentro del día. La literatura científica reporta numerosos beneficios, siendo uno de los más comunes la disminución en los niveles de azúcar en sangre y la reversión de la resistencia a la insulina. [Link](#)



Relojes internos y cronobiología

Prof. Nicolás Tobar, Prof. Mariana Cifuentes, Daniela Salgado

La cronobiología es una disciplina que estudia los distintos procesos internos que le ocurren a un ser vivo de manera cíclica. En la actualidad existe un creciente interés por estudiar y comprender cómo se determinan los ritmos de nuestro cuerpo y cómo este orden nos permite anticipar condiciones ambientales que se repiten desde que somos humanos. [Link](#)

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
14 de noviembre de 2021

Este día representa la mayor campaña de sensibilización sobre diabetes en el mundo, alcanzando una audiencia global de más de mil millones de personas en 165 países. Su objetivo es llamar la atención sobre problemas de la diabetes, que son de máxima importancia para el mundo desde el punto de vista público y político. Sobre todo si se toma en cuenta que en el año 2017, 425 millones de adultos tenían diabetes, frente a los 108 millones que la padecían 40 años atrás, siendo América Latina una zona especialmente afectada por esta enfermedad, ya que es la cuarta causa de muerte en la región.

Diabetes mellitus gestacional. Prevenir antes de la concepción
Dra. María Luisa Garmendia

Muchos estudios han mostrado que nuestro organismo funciona muy diferente según la hora del día en que lo observemos. Tenemos relojes internos que regulan nuestro comportamiento conocido como ritmo circadiano, que está asociado a la ingesta de alimentos, si este proceso se desordena, también se afectan los relojes que nos regulan. [Link](#)



Ejercicio y Diabetes ¿Cómo comenzar?

Prof. Rodrigo Troncoso

Disminuir el sedentarismo es clave en el manejo terapéutico de la diabetes, debido a los beneficios que tiene el ejercicio, el cual puede disminuir los niveles de glucosa en sangre, mejorar la sensibilidad a insulina y disminuir el riesgo a tener enfermedades cardiovasculares. Se recomienda encontrar algún ejercicio que guste y se disfrute e ir aumentando su duración e intensidad en el tiempo. [Link](#)



Plantas medicinales y diabetes: lo que pensamos era un “secreto” de nuestros abuelos, parece que ya no lo es

Prof. Paulina Ormazábal

Plantas como la pata de vaca y otras 12 especies, han sido utilizadas tradicionalmente como tratamiento alternativo de la diabetes tipo 2. Estas plantas tienen moléculas químicas capaces de desarrollar un efecto biológico; es decir, tienen compuestos bioactivos con actividades antioxidantes, antiinflamatorias, hipolipemiantes, insulino-sensibilizantes, entre otras. [Link](#)



Diabetes mellitus: Qué es y cómo tratarla

Prof. Elena Carrasco

En el mundo hay un aumento progresivo y considerable de la diabetes, especialmente de la diabetes mellitus tipo 2. Es importante que los pacientes tengan controles que les permitan tener acceso a los medicamentos, junto al autocontrol, la información y la educación. La diabetes puede prevenirse, manteniendo un peso adecuado y a través de una vida activa, junto al consumo de una alimentación saludable. [Link](#)

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 16 octubre de 2021

En el 2021 el lema del Día Mundial de la Alimentación es: “Nuestras acciones son nuestro futuro”. Este es un llamado a ser más sostenibles en nuestras acciones diarias, con el fin de reducir el desperdicio de alimentos, crear conciencia acerca de una nutrición sana y equilibrada. En este año en que la pandemia sigue presente, se ha hecho aún más evidente lo frágil de nuestra sociedad global, por lo cual la estrategia es sobrellevar sus efectos con la acción colectiva de 150 países que pertenecen a la ONU.

Día Mundial de la Alimentación: debemos repensar los alimentos que producimos y los alimentos que comemos **Prof. Camila Corvalán**

Los sistemas alimentarios son claves para el desarrollo de los países, la creación de empleos, el acceso a alimentación adecuada y la generación de comunidades más saludables. Actualmente, en el momento que vive Chile, repensando los derechos y deberes ciudadanos, se puede ocupar esta energía transformadora para repensar sobre los alimentos a producir y consumir. [Link](#)

La alimentación como fenómeno cultural: más allá de las calorías

Alejandra Ortega y Constanza Pino

El análisis de la alimentación desde la cultura, la transforma en un fenómeno complejo que trasciende a la ingesta de nutrientes y que pone en el centro a las personas que realizan elecciones mediadas por su posición en determinados contextos. [Link](#)

Derecho a la alimentación

Prof. Gerardo Weisstaub

En el mundo hay un aumento progresivo y considerable de la diabetes, especialmente de la diabetes mellitus tipo 2. Es importante que los pacientes tengan controles que les permitan tener acceso a los medicamentos, junto al autocontrol, la información y la educación. La diabetes puede prevenirse, manteniendo un peso adecuado y a través de una vida activa, junto al consumo de una alimentación saludable. [Link](#)



DÍA INTERNACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PÉRDIDA DE ALIMENTOS

29 de septiembre de 2021

En este día se hace un llamado tanto al mundo público como privado a priorizar la innovación en la reducción de pérdidas y desperdicios alimenticios. El objetivo principal es conseguir sistemas de alimentación con una gran resiliencia. Este 2021, segundo año de pandemia, ha significado que la meta sea aún más desafiante, siendo importante aprovechar los procesos culturales y tecnológicos que permitan ocupar hasta el último recurso usado en la cadena alimenticia.

Pérdida y Desperdicio de Alimentos: Un Tema de Sostenibilidad, Seguridad Alimentaria e Innovación

Prof. Adriano Costa de Camargo, Prof. Hernán Speisky y Gabriela Boscarol

Según la FAO, la pérdida de alimentos ocurre a lo largo de la cadena de suministros alimentarios desde la cosecha, mientras el desperdicio de alimentos se produce al nivel de la venta al por menor y el consumo. Es por ello necesario invertir en innovación, tecnologías e infraestructura para reducir que ambas acciones disminuyan. [Link](#)



Las pérdidas y desperdicios de alimentos a nivel mundial: Un problema ético, económico y ambiental

Prof. Carmen Gloria González

Tanto en Chile como en el mundo se realizan diversas iniciativas para cumplir con uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, que apunta a disminuir a la mitad las pérdidas y desperdicios de alimentos para el año 2030. Entre ellas están los bancos de alimentos, acciones que planifiquen a los sectores involucrados para prevenir. Otro punto importante es la educación de los consumidores. [Link](#)



Sacarle el jugo a la granada: ciencia y tecnología de alimentos para un desarrollo sustentable

Prof. Francisca Echeverría

Uno de los desafíos actuales que debe enfrentar la agroindustria es la gestión de los subproductos para disminuir el impacto ambiental de estos. Un producto que se puede transformar es la granada, utilizando sus subproductos, especialmente la cáscara, para aprovechar sus compuestos bioactivos. [Link](#)

ACTIVIDAD FÍSICA: IMPRESCINDIBLE PARA LA SALUD 21 de septiembre 2021

La OMS señala que a nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados, y se estima que hasta 5 millones de fallecimientos al año son evitables con un mayor nivel de actividad física. Por eso, los países y las comunidades deben adoptar medidas que permitan a la población tener oportunidades de mantenerse activa. Ello requiere un esfuerzo colectivo, tanto en el ámbito nacional como local.

Actividad Física: Una deuda pendiente

Prof. Rodrigo Troncoso

El repositorio público de literatura en ciencias biomédicas (www.pubmed.gov) nos entrega un resultado de más de 200.000 artículos científicos que demuestran el impacto positivo de la actividad física en la prevención, retardo y tratamiento de diferentes enfermedades; por lo cual, es incompresible el bajo fomento, por parte del Estado, de la realización de actividad física en todas las etapas del ciclo vital. [Link](#)



Los beneficios del ejercicio para la salud mental

Prof. María Paulina Correa

Es bastante conocido el efecto protector que tiene el ejercicio sobre nuestra salud física, específicamente para la salud cardio-metabólica. Sin embargo, la investigación científica muestra, cada vez más, que cantidades e intensidades moderadas de ejercicio pueden hacer una gran diferencia en enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad y otros trastornos de salud mental. [Link](#)

Clases de Educación Física como pilar para aumentar la Actividad Física durante los días de semana

Prof. Juliana Kain

La clase de educación física es el único momento de la jornada escolar en el cual los estudiantes destinan tiempo a realizar actividad física. Por tanto, debería ser tan importante como una clase de cualquier otra asignatura. Sin embargo, este no es el caso en la mayoría de las escuelas, especialmente aquellas donde asisten los estudiantes más vulnerables. [Link](#)

AGOSTO: MES DEL CORAZÓN
18 de agosto 2021

En agosto se conmemora, a nivel mundial, el Mes del Corazón para promover e informar sobre conductas saludables y prevención de las enfermedades cardiovasculares. Esto, porque según cifras del MINSAL y la OMS, estas enfermedades son la primera causa de muerte en Chile y el mundo. La toma de conciencia respecto del cuidado de la salud cardiovascular es esencial y urgente.

Obesidad como factor de riesgo cardiovascular

Fernanda Castillo y Daniela Salgado

La obesidad es un problema de salud a nivel mundial que conduce al desarrollo de enfermedades y tratar sus consecuencias genera un alto gasto fiscal. Entre las principales consecuencias está el aumento de la mortalidad por todas las causas y del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares. [Link](#)



Actividad física y riesgo cardiovascular

Prof. Gerardo Weisstaub

El deterioro de la condición física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, independiente del estado nutricional, y es un fuerte predictor de morbilidad y mortalidad en la vida adulta; siendo por lo tanto, los primeros años de vida muy importantes ya que es cuando se construyen hábitos de vida que perpetuarán una alimentación sana y realización de actividad física. [Link](#)



Ácidos grasos omega-3 y salud cardiovascular

Prof. Miguel Ángel Rincón y Prof. Sandra López

Los ácidos grasos eicosapentaenoico y docosahexaenoico son probablemente los ácidos omega-3 más conocidos, y sus propiedades beneficiosas para la prevención de enfermedades cardiovasculares son de las más reconocidas y referenciadas de entre los efectos saludables atribuibles a los ácidos grasos omega-3. [Link](#)



Tabaquismo y Salud Cardiovascular

Prof. Judith Salinas y Dr. Sergio Bello

Casi 5.000 de las muertes asociadas a consumo de tabaco son por enfermedades cardiovasculares, pues el consumo de tabaco produce alteraciones fisiopatológicas como disfunción endotelial, aumento de la trombogenicidad, estrés oxidativo y aumento del tono simpático. [Link](#)

SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA: PROTEGER LA LACTANCIA ES VITAL

2 de agosto 2021

Para la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2021, la Alianza Mundial para la Acción sobre Lactancia Materna (WABA, por su sigla en inglés) ha seleccionado el lema “Proteger la lactancia materna: una responsabilidad compartida”, que destaca los vínculos entre la lactancia materna y la supervivencia, la salud y el bienestar de las mujeres, los niños y las naciones.

Lactancia Materna y su efecto en la microbiota del recién nacido.

Dra. Sylvia Cruchet

La obesidad es un problema de salud a nivel mundial que conduce al desarrollo de enfermedades y tratar sus consecuencias genera un alto gasto fiscal. Entre las principales consecuencias está el aumento de la mortalidad por todas las causas y del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares. [Link](#)

Lactantes, madres y sociedad: Beneficios de la leche materna

Prof. Gerardo Weisstaub

La leche materna es el mejor alimento para los bebés, y es el único que deben recibir durante los seis primeros meses de vida, sin inclusión de sólidos ni otros líquidos. No existe otro alimento que tenga todas sus propiedades. [Link](#)

El rol de la comunidad y familia en la Lactancia Materna

Prof. Gerardo Weisstaub

Respuesta a tres importantes preguntas acerca del rol de la comunidad y familia en la Lactancia Materna. [Link](#)



DÍA DE LA INOCUIDAD DE ALIMENTOS

7 de junio 2021

El Día Mundial de la Inocuidad Alimentaria fue instaurado por la Organización de Naciones Unidas y se celebra todos los 7 de junio. Tiene como objetivo inspirar acciones para prevenir, detectar y gestionar los riesgos transmitidos por los alimentos, contribuyendo a la seguridad alimentaria, la salud humana, la prosperidad económica, la agricultura, el acceso al mercado, el turismo y el desarrollo sostenible.

Resistencia antimicrobiana y los alimentos **Leonela Diaz y Prof. Magaly Toro**

La resistencia antimicrobiana (RAM) es el mecanismo mediante el cual los microorganismos contrarrestan el efecto que normalmente ejerce el antimicrobiano sobre la bacteria. Estas bacterias con RAM pueden causar infecciones en el ser humano y en los animales, aumentando el riesgo de propagación de infecciones de difícil tratamiento, lo que representa un grave problema de salud pública. [Link](#)



Inocuidad de los alimentos para mascotas y su relación con la salud humana

Doina Solis y Prof. Angélica Reyes

El INTA se ha involucrado en el mundo de la alimentación para mascotas por medio del desarrollo de distintos proyectos, dentro de los cuales destaca el tema sobre la inocuidad de los alimentos para animales domésticos y su relación con la salud de las personas. Dichos proyectos se desarrollan en el Laboratorio de Microbiología y Probióticos cuyo principal objetivo es velar tanto por la salud de las mascotas chilenas como de sus tutores. [Link](#)



La inocuidad de los alimentos en cinco frases **Enrique Zúñiga y Prof. Angélica Reyes**

Cinco imágenes que sostienen que no hay componente más importante en la calidad de un alimento que su inocuidad. [Link](#)



Microorganismos patógenos en aguas superficiales ¿podría afectar la inocuidad de nuestros alimentos?

(Infografía original Sebastián Gutiérrez, MSc – reelaborada por Extensión) Enrique Zúñiga y Prof. Angélica Reyes

Infografía sobre qué se ha investigado en el Inta sobre los microorganismos en el agua, el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos y algunas recomendaciones. [Link](#)



Laboratorio de microbiología y probióticos del Inta desarrolla kit qPCR para la cuantificación de patógenos alimentarios para asegurar la inocuidad alimentaria (Infografía)

Enrique Zúñiga y Prof. Angélica Reyes

Presentación del Kit que mediante qPCR permite detectar y cuantificar los patógenos *Listeria monocytogenes*, *Salmonella spp.* y *E. coli* productora de Shiga toxina (STEC) en muestras de superficies de procesamiento de alimentos y salmón. El kit incluye un control interno que permite controlar todas las etapas. [Link](#)



DÍA DE LA LECHE
1 de junio 2021

El Día Mundial de la Leche se celebra cada año el 1 de junio y fue instaurado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO por sus siglas en inglés) en 2001, para promover los beneficios en la salud del consumo de la leche y sus derivados.

Hoy es el Día Mundial de la leche
Prof. Carmen Gloria González

La leche es un alimento importante en la nutrición humana ya que aporta diversos nutrientes, siendo uno de los más importantes el calcio, un mineral necesario para el funcionamiento y mantención de diversos órganos y tejidos, como huesos, dientes y músculos. El artículo se acompañó de un video con recomendaciones acerca del consumo de leche. [Link](#)



La importancia de una buena nutrición para prevenir la osteoporosis

Prof. Ana María Pino y Prof. Juan Pablo Rodríguez

El nivel de masa ósea que se alcance durante la edad adulta depende de la formación de hueso que se logre durante la niñez y adolescencia, puesto que es en esta época donde se produce el mayor aumento del tejido óseo. El grupo de nutrientes que mayormente se ha asociado con la salud ósea se encuentran presentes en los productos lácteos. [Link](#)



DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD 4 de marzo 2021

La obesidad es una enfermedad compleja que se produce al acumular una cantidad excesiva de grasa corporal. Más allá de sus consecuencias estéticas, debemos tener claro que se trata de un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud graves, como enfermedad del hígado graso no alcohólico, diabetes, resistencia a la insulina, hipertensión, enfermedad coronaria y ciertos tipos de cáncer, entre otros.

Obesidad en el adulto Dra. Cecilia Albala

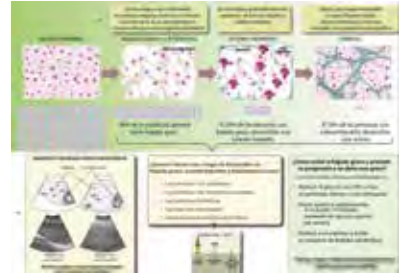
La obesidad constituye un importante problema de salud pública global, por su alta prevalencia, sus repercusiones sobre la salud y calidad de vida, su baja vulnerabilidad a los tratamientos y el costo en salud que representa. Los datos globales de 2016 muestran que 39% de los mayores de 18 años tenía sobrepeso y un 13% era obeso, habiéndose prácticamente triplicado desde 1975. Todos los problemas descritos producen una alta carga de enfermedad y un gran impacto económico en los sistemas de salud. [Link](#)



Obesidad en niños y adolescentes: sus efectos más allá de la salud física

Dra. Raquel Burrows

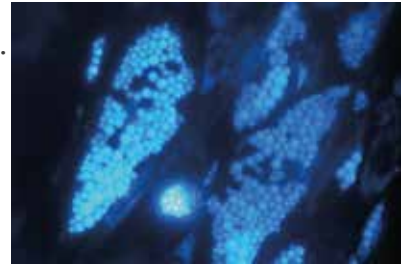
El impacto de la obesidad y de los estilos de vida sobre el funcionamiento cerebral de niños y adolescentes ha llamado la atención de la comunidad científica, que ha desarrollado investigación básica y aplicada para llegar a comprender esta relación. Ahora, es bien sabido que la obesidad y sus factores de riesgo afectan estructuras cerebrales fundamentales, encargadas de funciones como la memoria, el aprendizaje y el control ejecutivo. [Link](#)



¿Qué debemos saber acerca del hígado graso?

Dr. Daniel Bunout

Infografía donde se muestra que el hígado graso es la acumulación progresiva de células de grasa en las células del hígado, lo cual causa daño e inflamación y puede llegar a convertirse en una cirrosis hepática. [Link](#)



La obesidad en clave de ciencia básica

Prof. Mariana Cifuentes

El estudio de la obesidad mediante estudios de laboratorio tendientes a entender los mecanismos celulares y moleculares involucrados, ha entregado muchas luces para comprender por qué la obesidad afecta directamente muchos aspectos de la salud y aumenta el riesgo de enfermedades serias y de alta mortalidad. No solo es importante saber por qué, sino cómo prevenir o buscar soluciones al problema. [Link](#)



Recomendaciones para la prevención y tratamiento de la obesidad

Prof. Carmen Gloria González

La obesidad es uno de los problemas de salud más importantes en la actualidad, por su relación con el desarrollo de diversas patologías, especialmente las crónicas no transmisibles y las infecciosas, incluyendo mayor riesgo de complicaciones por coronavirus. Por esto, es fundamental trabajar a distintos niveles para su prevención y tratamiento: el ámbito individual, familiar y en los distintos entornos donde las personas se desenvuelven. [Link](#)

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 de noviembre de 2020

El Día Mundial de la Diabetes se convirtió en un Día oficial de las Naciones Unidas en 2006 y se conmemora cada año el 14 de noviembre para crear conciencia sobre esta dañina enfermedad. Según datos de la Federación Internacional de Diabetes, si no se toman las medidas necesarias para abordar esta pandemia, se pronostica que al menos 578 millones de personas, equivalentes al 10% de la población mundial, tendrán diabetes en el 2030.

Epigenética o cómo incide el medio ambiente en la expresión de la diabetes tipo 2

Prof. Francisco Pérez Bravo

Los factores ambientales en la Diabetes Mellitus tipo 2 han dado relevancia al concepto de epigenética, la que muestra que los factores ambientales tienen un efecto modulador continuo sobre los individuos. La epigenética corresponde a modificaciones hereditarias reversibles del genoma sin cambios en el genoma mismo, fenómeno que puede modular enormemente la expresión génica. [Link](#)

Prevención de la diabetes tipo 2 y la prediabetes a través de los estilos de vida

Dr. Fernando Vio

El incremento de la diabetes 2 y la prediabetes en Chile y en el mundo ha sido explosivo en los últimos años, lo que va junto a la pandemia de obesidad que nos afecta. Es conocido el hecho de que el sobrepeso y la obesidad están íntimamente ligados a la diabetes 2 y que ambas patologías dependen en gran medida de los estilos de vida de la población, que han cambiado radicalmente en los últimos años, en especial la alimentación y la actividad física. [Link](#)



ARTÍCULOS UNITARIOS

El sueño en las festividades de fin de año ¿cómo dormir mejor?

Prof. Susanne Reyes

22 de diciembre 2021

Si quisiéramos evaluar el efecto que tiene dormir menos en la salud de un grupo grande de personas de diversas edades, seguramente la época de las festividades de fin de año sería un buen escenario para realizarlo. Por eso es que se recomienda, en esta época del año, evitar llegar a ella con una “deuda” de sueño; es decir, durmiendo pocas horas durante la noche y/o sintiéndose muy cansado y sin ánimo durante el día. [Link](#)

Senescencia celular: el envejecimiento parte en nuestras células

Prof. Roberto Bravo-Sagua

6 de diciembre 2021

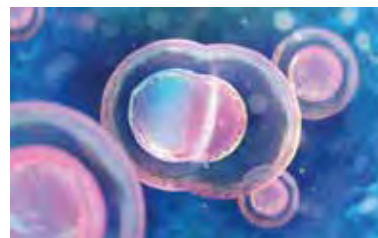
Cuando nuestras células reciben un daño que supera su capacidad de adaptación, estas experimentan un fenómeno llamado “senescencia celular”, en el cual dejan de cumplir su función normal e inician una respuesta inflamatoria. Las nuevas terapias para combatir el envejecimiento consisten en dos tipos de tratamientos farmacológicos: los senolíticos, que eliminan a las células senescentes y los senostáticos, que evitan que las células senescentes recluten a las células sanas de su alrededor. [Link](#)

¿Qué son las Células Madre? Su uso como agente terapéutico

Prof. Juan Pablo Rodriguez y Prof. Ana María Pino

13 de diciembre de 2021

Durante los últimos años ha habido un notable aumento en el número de publicaciones científicas donde se propone el uso de células progenitoras mesenquimáticas (MSCs), Células Madre, para el tratamiento de una serie de patologías. Estas se autorrenuevan (se multiplican) y son pluripotentes, es decir que puede llegar a generar diferentes tipos de células (piel, músculo, grasa, hueso). Cualquiera sea el tejido de origen, estas células, que se encuentran en baja cantidad, deben ser luego aisladas y permitir su multiplicación mediante procedimientos de laboratorio, para obtener el número necesario para ser utilizado en el tratamiento. [Link](#)

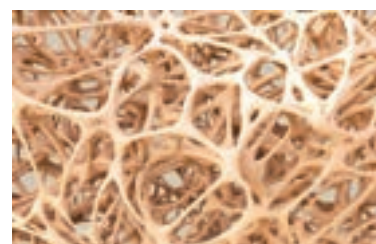
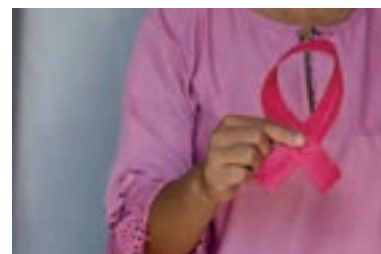


Proyectos Anillos en el INTA, buenas noticias**Prof. Francisco Pérez-Bravo****8 de Noviembre de 2021**

Al finalizar este año 2021, la buena noticia de adjudicación de Proyectos Anillos que involucran a varios académicos del INTA, alberga la esperanza de nuevos bríos en investigación y desarrollo, luego de un período sacudido por los efectos de la pandemia. [Link](#)

**Cáncer de mama en Chile: Una mirada desde la prevención****Prof. Ana Pereira y Prof. María Luisa Garmendia****29 de Octubre de 2021**

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres chilenas y también es el que produce una mayor cantidad de muertes cada año. Si bien se ha atribuido que el cáncer de mama es hereditario, 9 de cada 10 tumores de mama no están asociados a factores genéticos y se deben a causas ambientales o externas. [Link](#)

**Relación entre grasa y hueso. Algunas claves para el estudio de la osteoporosis****Prof. Ana María Pino y Prof. Juan Pablo Rodríguez****20 de Octubre de 2021**

En adultos, un porcentaje importante del volumen ocupado por la médula ósea corresponde a tejido adiposo, en la actualidad se sabe que los adipocitos producen y secretan ciertas moléculas que actúan sobre otras células presentes en la médula ósea afectando la osteogénesis. [Link](#)

La Nutrición y el Cáncer, una Relación Compleja

Prof. Jorge Martínez

27 de Septiembre de 2021

Datos generados a nivel global muestran que los hábitos alimentarios, el tabaquismo, la exposición a contaminantes laborales y la infección constituyen un porcentaje importante de las causas de riesgo de contraer un cáncer. De este modo, los estilos de vida, entre los que está la nutrición, han pasado a ser materia de intensa investigación. [Link](#)



Actividad Física en Vacaciones de Invierno

Prof. Johana Soto-Sánchez y Prof. Juliana Kain

13 de Julio de 2021

Las vacaciones son una oportunidad única de movimiento, sobre todo si se consideran sus beneficios indudables es la salud mental, cardiovascular, metabólica, así como el crecimiento corporal, ya que cada vez que trabajan los músculos, éstos traccionan al hueso generando estímulos osteotróficos. [Link](#)



Experimento de la BBC muestra que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de obesidad y de adicción a la comida

Dra. Camila Corvalán y la Dra. Marcela Reyes

27 de Mayo de 2021

Los alimentos ultra procesados (UPF) son productos comestibles formulados a partir de sustancias de bajo costo derivadas de alimentos, en general, contienen sustancias que uno no encontraría en una cocina común y se se ha asociado con un mayor riesgo de muerte, de enfermedad cardiovascular, riesgo metabólico y algunas formas de cáncer. [Link](#)



El mes del celíaco en pandemia

Dra. Magdalena Araya

5 de Mayo de 2021

El mes de mayo es un buen momento para retomar la conversación sobre la enfermedad celíaca, porque su frecuencia sigue aumentando. Está afectando al 1% ó más de la población, y continúa siendo poco conocida y claramente subdiagnosticada. Nuestra invitación es a crear conciencia sobre esta enfermedad y fomentar la consulta médica temprana. [Link](#)



Mapa Nutricional JUNAEB 2020: Aumento sin precedentes de la obesidad en escolares atribuible no sólo a la pandemia

Dr. Fernando Vio del Río

26 de Marzo de 2021

El Mapa Nutricional de la JUNAEB 2020 muestra un aumento sin precedentes de la obesidad, especialmente la obesidad severa, en que un 12% de los niños de pre kínder, un 11% de kínder y un 10% en primero básico tienen un exceso de peso mayor a tres desviaciones estándar del peso que corresponde. La pandemia puede ser en parte responsable, pero el incremento de la obesidad infantil, en particular la severa, viene desde hace muchos años. [Link](#)



Avances en el manejo de la enfermedad celíaca y otros desórdenes relacionados al consumo de gluten

Dra. Magdalena Araya

16 de Marzo de 2021

Hasta hoy día, para todos aquellos en quienes se diagnostica un desorden relacionado al consumo de gluten, el único tratamiento eficaz y seguro es eliminar totalmente el gluten de la dieta, la llamada dieta libre de gluten. Por eso, es altamente relevante que el país cuente con capacidad de ofrecer a los afectados una dieta sin gluten segura. [Link](#)

La aprobación de emergencia de vacunas anti COVID-19 genera un dilema científico

Prof. Miguel Llanos

24 de Noviembre de 2020

A los científicos les preocupa que el despliegue temprano de vacunas COVID-19 que prometen ser eficaces para evitar la enfermedad, podría comprometer los ensayos clínicos en curso que buscan demostrar de manera concluyente la capacidad de estas vacunas para controlar la enfermedad y por ende la diseminación viral. [Link](#)

Visita nuestro sitio web y conoce los últimos artículos publicados.
inta.uchile.cl

