

El papel de la educación en la lucha contra la obesidad en Ecuador

utpl
22/09/2025

Categorías:
Alumnos, UTPL, Vinculación

En Ecuador, la obesidad se ha convertido en un desafío que compromete la salud de toda una generación. Según el World Obesity Atlas (Federación Mundial de Obesidad, 2025), **este año el país alcanzará un 30% de adultos con obesidad y un 71 % con índice de masa corporal alto**. La proyección para 2030 es aún más inquietante: **casi 10 millones de personas vivirán con sobrepeso**. Ante este panorama, la educación en salud es una herramienta imprescindible para cambiar hábitos, prevenir enfermedades crónicas y construir sociedades más conscientes.

Reducir esta problemática no depende únicamente de la voluntad individual, pues los hábitos alimenticios, el ritmo de vida urbano, la falta de espacios para la actividad física y el acceso desigual a alimentos saludables generan, casi sin darnos cuenta, un terreno fértil para que la obesidad avance. Entonces, **¿cómo responder de manera efectiva a un problema que no es solo médico, sino también social y cultural?**

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) trabaja en soluciones concretas a esta realidad. Desde la academia, **la investigación y la formación profesional**, entiende que combatir la obesidad exige un esfuerzo integral y sostenido.

En su [Laboratorio de Nutrición Clínica y Antropometría](#) [1], por ejemplo, se realizan evaluaciones nutricionales que permiten detectar a tiempo condiciones de [sobrepeso, obesidad o desnutrición](#) [2]. **Estos estudios generan datos que alimentan investigaciones sobre la salud** en diferentes etapas de la vida. Asimismo, los estudiantes fortalecen su perfil con la guía de docentes y técnicos de laboratorio.

La universidad también lidera proyectos de investigación con un enfoque comunitario. **Un ejemplo es el estudio aplicado en Loja a más de [1.400 personas afiliadas al IESS](#) [3]**, en el que se evaluaron riesgos de diabetes y enfermedades cardiovasculares asociados al estilo de vida y la alimentación.



Estudiantes de Nutrición y Dietética en escuelas de Loja hablando de alimentación saludable.

La prevención como camino

La prevención, la educación alimentaria y la creación de entornos que faciliten estilos de vida saludables son claves. En esta línea, **la UTPL desarrolla campañas de extensión universitaria en barrios, escuelas y comunidades rurales**, buscando generar conciencia y hábitos equilibrados. Un ejemplo es el proyecto [Escuelas Itinerantes Saludables](#) [4], impulsado por la carrera de [Medicina](#) [5] desde 2022. Entre sus principales resultados destaca el diseño de una **guía alimenticia accesible para padres, docentes y estudiantes**, con recomendaciones claras para preparar loncheras saludables.

Otra iniciativa es la **carrera 5K Run 4 Wellness, orientada a promover la vida saludable, incentivar la actividad física**, fortalecer la integración social y fomentar el bienestar entre estudiantes y funcionarios.

El aporte de la UTPL también se refleja en la formación de profesionales que **abordan la salud desde un enfoque humano y multidisciplinario**. Estudiantes de Medicina, [Enfermería](#) [6], [Psicología](#) [7] y Nutrición se preparan para enfrentar la obesidad, considerando no solo al cuerpo, sino también al entorno, la mente y la sociedad.

Fomento de estilos de vida saludable desde la infancia a través de Escuelas Saludables Itinerantes.

Un problema de todos

La obesidad refleja la calidad de vida que tenemos como sociedad y **combatirla requiere tanto cambios individuales, como acciones colectivas**. Elegir caminar más, preferir agua en lugar de bebidas azucaradas o volver a cocinar en casa con productos frescos son pasos sencillos que suman. Sin embargo, también son necesarias políticas que regulen la publicidad de ultraprocesados, fomenten espacios para la actividad física y fortalezcan la educación alimentaria desde la infancia.

El trabajo desempeñado por la UTPL demuestra que la **universidad no solo enseña, sino que también acompaña** e inspira a transformar vidas.

UTPL, la universidad más innovadora del Ecuador. Sumérgete en nuestro entorno de aprendizaje sostenible, dinámico e innovador.

[Revisa la oferta académica UTPL](#)

[8]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/el-papel-de-la-educacion-en-la-lucha-contra-la-obesidad-en-ecuador>

Links

- [1] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>
- [2] <https://noticias.utpl.edu.ec/laboratorios-de-nutricion-con-moderna-tecnologia-fortalecen-la-investigacion>
- [3] <https://noticias.utpl.edu.ec/proyecto-de-investigacion-evalua-riesgos-cardiovasculares-y-de-diabetes-en-loja>
- [4] <https://noticias.utpl.edu.ec/estudiantes-promueven-proyecto-de-vinculacion-de-escuelas-saludables-mediante-la-investigacion>
- [5] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/medicina>
- [6] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/enfermeria>
- [7] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/psicologia>
- [8] <http://utpl.edu.ec>