Nuevas Guías Alimentarias para Chile: un modelo de alimentación saludable que integra cultura y medioambiente

Desarrolladas por un equipo multidisciplinario de la Universidad de Chile, estas guías presentan 10 mensajes que promueven la salud, identidad territorial, perspectiva de género y sostenibilidad. Nelly Bustos, académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), y Gabriela Lankin, profesora de la Facultad de Ciencias Agronómicas, destacan la importancia de la participación comunitaria y la innovación metodológica sobre la que se desarrolló este trabajo, en el cual nuestro país es pionero a nivel mundial.

En un hito sin precedentes a nivel mundial, **Chile actualizó sus Guías Alimentarias para incluir la variable medioambiental en su elaboración, convirtiéndose así en el primer país en adoptar una perspectiva integral que combina dimensiones biológicas, sociales y ambientales**. Este enfoque innovador ha sido liderado por un equipo multidisciplinario del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, en colaboración con otras facultades del plantel universitario y organismos gubernamentales, a pedido del Ministerio de Salud (MINSAL).

Las nuevas guías, lanzadas pocos días antes de comenzar el 2023, **presentan diez mensajes de orientación alimentaria destinados a mejorar la salud de la población nacional, promoviendo además la identidad territorial, la perspectiva de género y la sostenibilidad económica y ambiental**. Esta actualización responde al perfil epidemiológico actual y a los

patrones alimentarios del país, considerando los desafíos urgentes que plantea la salud alimentaria en Chile.

Dos investigadoras clave en su desarrollo fueron **Nelly Bustos**, profesora asistente e investigadora del INTA, y **Gabriela Lankin**, profesora asociada del Departamento de Sanidad Vegetal de la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile, quienes resaltan la **importancia de haber incorporado la diversidad territorial y la perspectiva social** en la elaboración de las guías. "Decidimos hacer un diagnóstico no solo de la literatura, sino también de los entornos alimentarios y de la gente que trabaja día a día en contacto con la guía alimentaria", explica la profesora Bustos. Este innovador enfoque metodológico incluyó **entrevistas en profundidad con pequeños agricultores, pescadores artesanales, migrantes e indígenas, además de grupos focales con profesionales de la salud y la población general**.

La profesora Bustos, quien también es directora de Extensión del INTA, destaca que uno de los grandes logros de estas guías es que la población siente que los mensajes son cercanos y relevantes. "**Fueron hechas con la gente y para la gente misma**", afirma, destacando la necesidad de que las guías no se queden solo en los mensajes, sino que se implementen con programas educativos y de intervención.

Por su parte, la profesora Gabriela Lankin enfatiza que **nuestro país es pionero en incluir de manera proactiva la variable ambiental en las guías alimentarias**, antes incluso de los lineamientos internacionales. "En la medida en que enfermamos el planeta, el planeta nos devuelve la mano. Por eso, es crucial tomar decisiones informadas desde la producción hasta el consumo de alimentos", comenta la ingeniera agrónoma de profesión.

Las **guías promueven el consumo de alimentos locales y estacionales**, minimizando la huella de carbono y reduciendo el uso de plásticos y pesticidas. Además, se incentiva la

reducción de residuos a través del reciclaje y el compostaje, así como el consumo de proteínas vegetales para disminuir el impacto ambiental.

Un cambio de paradigma: hacia una alimentación sostenible

La Universidad de Chile ha desempeñado un rol fundamental en el apoyo al Estado para la elaboración de estas nuevas Guías Alimentarias, demostrando la **capacidad de colaboración interdisciplinaria y el compromiso público con el bienestar del país**. Nelly Bustos subraya que, a pesar de contar con recursos limitados, la comunidad académica de la Casa de Bello se unió en un esfuerzo conjunto, destacando la contribución desinteresada de muchos y muchas en la revisión de la literatura y la validación de los mensajes. Este trabajo mancomunado refleja la fortaleza de la Universidad de Chile para enfrentar desafíos nacionales y consolidar la relación con el Estado en iniciativas de gran impacto social.

Las nuevas Guías Alimentarias para Chile, además, **representan un cambio de paradigma que va más allá de la simple recomendación nutricional**. Abordan de manera integral la salud, la cultura y el medio ambiente, reflejando un compromiso con la sostenibilidad y la equidad. Las académicas Nelly Bustos y Gabriela Lankin coinciden en que el desafío ahora es implementar estas guías de manera efectiva, con apoyo del Estado y programas educativos robustos. “Este es el primer paso de muchos más. **No podemos quedarnos solo en los mensajes, debemos avanzar hacia la acción y la implementación**“, concluye Bustos.

Estas guías no solo posicionan a Chile como un líder en la integración de la sostenibilidad en la política alimentaria, sino que también invitan a la población a adoptar hábitos más saludables y responsables, contribuyendo al bienestar del planeta y de las futuras generaciones.

Los 10 mensajes de orientación para la cultura alimentaria en Chile son:

1. Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.
2. Ponle color y sabor a tu día eligiendo frutas y verduras en tu alimentación
3. Consume legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas
4. Bebe agua varias veces al día y no la reemplaces por jugos o bebidas.
5. Consume lácteos en todas las etapas de la vida.
6. Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados.
7. Evita los productos ultra procesados y con sellos «ALTOS EN».
8. Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.
9. En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.
10. Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

Decálogo que se basa en los siguientes principios:

1. Promover alimentos nutritivos, inocuos y sostenibles
2. Potenciar los sistemas alimentarios sostenibles
3. Privilegiar los alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados
4. Considerar la diversidad de los territorios y de la estacionalidad en la producción de alimentos
5. Apreciar la importancia de las preparaciones caseras
6. Respetar las culturas alimentarias