



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Las Guías Alimentarias son un conjunto de mensajes educativos que adaptan los conocimientos científicos sobre alimentación y actividad física a las necesidades de información de la población general, considerando su situación de salud y factores socio-culturales que los afectan. En Chile, las Guías Alimentarias fueron actualizadas el año 2013. (MINSAL, 2013)

Estos mensajes, son considerados un aporte esencial al logro de las metas establecidas por la OMS en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud 2004, que intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal.

Las Guías Alimentarias están destinadas a las autoridades sanitarias y equipos de los establecimientos de salud del nivel nacional, regional y local, a los educadores y equipos intersectoriales, a las organizaciones sociales y la comunidad en general. Constituyen una herramienta fundamental, para la promoción y educación en alimentación saludable y actividad física, de modo de contribuir a prevenir y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la obesidad.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), se acompañan por una IMAGEN GRÁFICA que representa la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, con el objetivo de ayudar a la población a identificar y seguir las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud.

En 1997, el Ministerio de Salud oficializó la Pirámide Alimentaria como la gráfica representativa de las guías alimentarias para la población. EL año 2014 se diseña y valida una nueva gráfica que reemplaza la pirámide alimentaria con el fin de representar de forma clara la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, distinguiendo además los alimentos que se sugiere evitar e incorporando la recomendación de actividad física diaria.





GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- ✓ Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- ✓ Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- ✓ Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- ✓ Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- ✓ Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- ✓ Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- ✓ Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- ✓ Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- ✓ Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- ✓ Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- ✓ Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

El mensaje general de todos los elementos que constituyen la imagen de la GABA, tiene relación con la primera guía alimentaria *“Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente”*, aludiendo a la importancia de alcanzar un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético a través de la actividad física y el ejercicio. (Minsal, 2013)

Los alimentos incluidos en el círculo, representan la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto “valor nutricional” que pueden ser preparados de forma saludable, representando las siguientes guías alimentarias: *“Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día”*, *“Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar”*, *“Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana”*, *“Consumo legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas”* y *“Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día”*. (Minsal, 2013)

Los alimentos incluidos en la franja inferior, representan los alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutricional (OPS, 2015), que tienen altos contenidos de sal/sodio, azúcares y grasas saturadas, por lo que se recomienda evitar su consumo, se relacionan con las siguientes guías alimentarias: *“Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa”*, *“Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados”*, *“Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa”*, *“Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio)”* (Minsal, 2013).

La franja lateral que rodea el círculo, representa la recomendación de actividad física *“Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día”* e incorpora más actividades además de caminar, para incentivar distintas formas de actividad física, según los intereses de cada persona o familia. (Minsal, 2013)

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA





GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Referencias

- Minsal. 2013. Norma general técnica nº 148 sobre guías alimentarias para la población.
- OPS-OMS. 2015. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y adolescencia. Whashington, D.C.,USA,2014

