



GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION CHILENA

Norma general Técnica N° 148/2013 sobre Guías Alimentarias
(GABA) para la Población Chilena , aprobada por Resolución
N° 260/2013 del MINSAL

*Nutricionista Yilda Herrera Figueroa
Depto. Nutrición y Alimentos*



Contenido

Qué son?

Para qué?

Por qué?

Cómo?

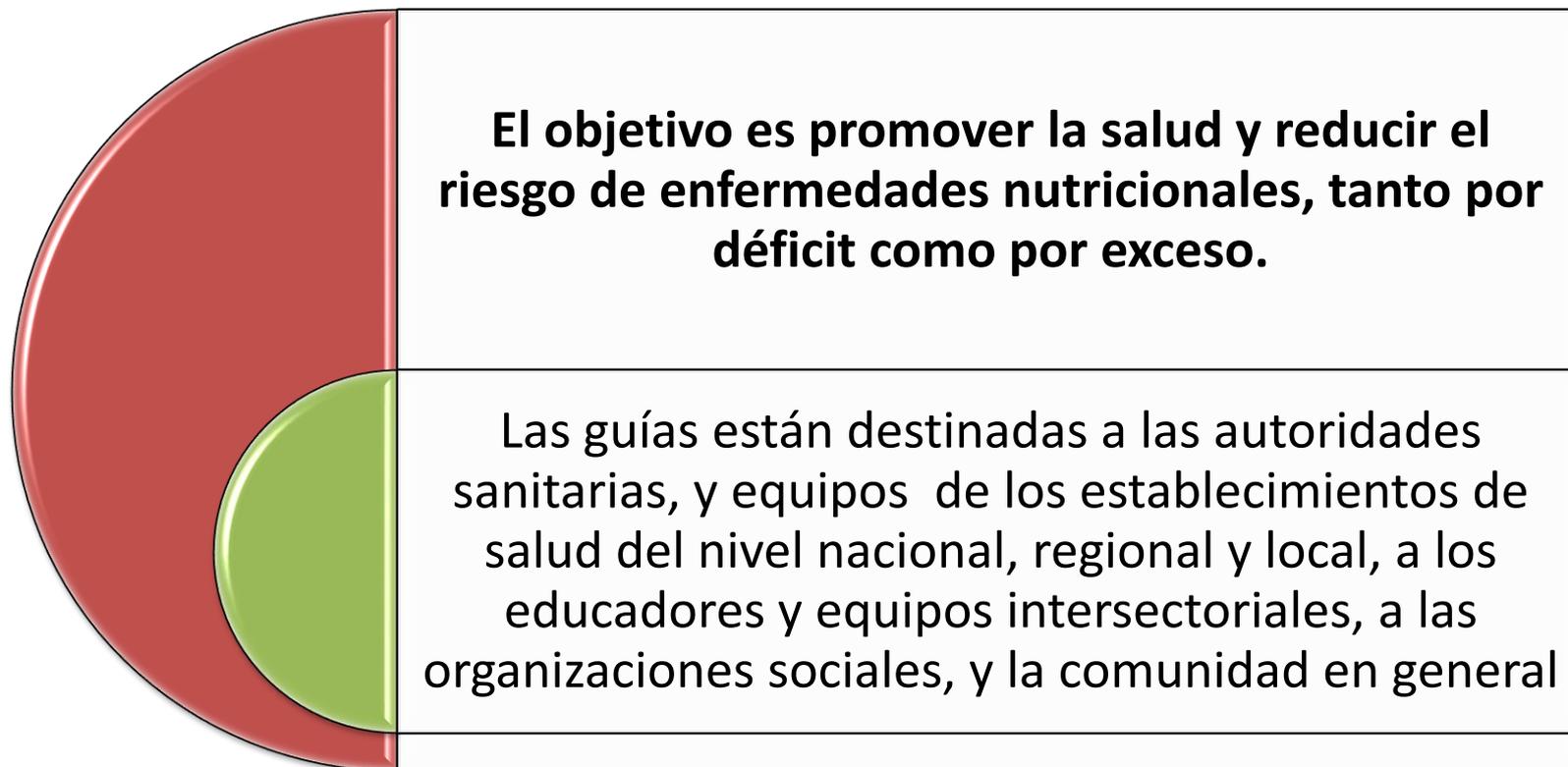
Cuáles?

Guías Alimentarias ¿Qué son?

Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre recomendaciones nutricionales y composición de los alimentos, en mensajes prácticos que facilitarán a las personas la selección y consumo de una alimentación saludable

Son una serie de mensajes breves, claros, concretos, culturalmente aceptables, fundamentados en los hábitos y costumbres alimentarias de la población, dirigidos a personas sanas mayores de dos años

Guías Alimentarias ¿Para qué?



Guías Alimentarias ¿Por qué?

1992

- La Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN), organizada por la FAO y la OMS en Roma incorporó por primera vez a las enfermedades no transmisibles (ENT) como un importante problema de salud pública mundial, reconociendo a que asociaban fuertemente a las conductas alimentarias y de actividad física, entre otras, se recomendó a los gobiernos elaborar, implementar y evaluar Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA).
- **Plan de acción:** insta a que cada país debía desarrollar sus propias GABA, de acuerdo a sus principales problemas de salud pública, con mensajes relevantes para personas de distinta edad, culturas y estilos de vida.

1997

- **Elaboración de 1° GABA en Chile**

2004

- OMS, las Guías Alimentarias basadas en alimentos (GABA), son esenciales para ayudar a las personas a lograr un equilibrio energético y un peso normal, limitando la ingesta de **grasas saturadas, trans, azúcar y sal** y aumentando el consumo de frutas, verduras y cereales integrales.



ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

ESTRATEGIA MUNDIAL
SOBRE RÉGIMEN
ALIMENTARIO, ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD

Guías Alimentarias ¿Cómo?



INFORME FINAL

“ESTUDIO PARA REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA”

Investigadoras

Prof. Sonia Olivares C.
Prof. Isabel Zacarias H.

INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS (INTA)
UNIVERSIDAD DE CHILE

Estudio solicitado por el Ministerio de Salud mediante Licitación Pública Resolución Exenta N° 260 que aprueba la Norma General Técnica N° 148, sobre Guías Alimentarias para la población. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica.

PROPIEDAD DEL MINISTERIO DE SALUD

Santiago, 16 de mayo 2013



MINISTERIO DE SALUD
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
DIVISIÓN POLÍTICAS PÚBLICAS SALUDABLES Y PROMOCIÓN
DIVISIÓN JURÍDICA
AZILIDA JUNGINSVPA/AMSCHISL



EXENTA N° 260

SANTIAGO, 16 MAYO 2013

VISTO: lo dispuesto en los artículos 4° y 9° en el Libro II del decreto con fuerza de ley N° 1 de 2005, del Ministerio de Salud; en el decreto N° 136 de 2004 del Ministerio de Salud y en la resolución N° 1.600 de 2008 de la Contraloría General de la República, y

CONSIDERANDO:

- La necesidad de establecer guías alimentarias con mensajes comunicacionales que consideren el actual perfil epidemiológico de la población chilena de manera de ayudar a las personas para que logren un equilibrio energético y un peso normal, dicto la siguiente,

RESOLUCION:

1°.- **FÍJASE**, a contar de la fecha de la presente resolución, el texto de la Norma General Técnica N° ¹⁴⁸ sobre Guías Alimentarias para la Población.

2°.- La norma general técnica que se aprueba en virtud de este acto administrativo, se expresa en un documento de 6 páginas cuyo original, visado por el Subsecretario de Salud Pública, se mantendrá en poder de la Jefa de la División de Políticas Públicas Saludables y Promoción.

Todas las copias de la norma en referencia deberán guardar estricta concordancia con el texto original.

3°.- **REMÍTASE** un ejemplar del texto de la Norma General Técnica N° ¹⁴⁸ sobre Guías Alimentarias para la Población, a las Secretarías Regionales Ministeriales de Salud y a los Servicios de Salud del país.

4°.- **DERÓGASE** de la norma general técnica N° 76, aprobada por resolución exenta N° 459 de 2005, la sección denominada “Guías Alimentarias”.

ANÓTESE Y COMUNÍQUESE



DR. JAIME MAÑALICH MUXI
MINISTRO DE SALUD

1118441

148

Guías Alimentarias ¿Para qué?

El estado nutricional de los chilenos pasó rápidamente de una alta prevalencia de desnutrición en los años 70, a uno de obesidad en los 90.

¡El proceso no se ha detenido!

Hoy, el 74,2% de los mayores de 15 años en el país tiene exceso de peso. Así lo reveló la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017 del Ministerio de Salud (MINSAL)

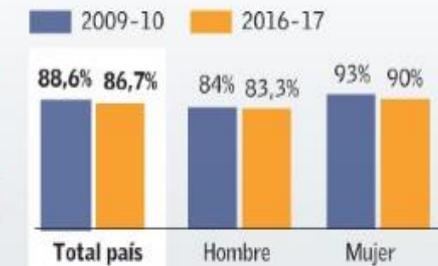
Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017 del Ministerio de Salud (MINSAL)

Enfermedades crónicas no transmisibles

Estado nutricional



Sedentarismo



Sospecha de diabetes



Sospecha de hipertensión



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.



2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.



3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.



4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.



5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.



6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.



7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.



8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.



10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.



11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.



Para estar sanas, las personas deben mantener el balance energético, es decir un equilibrio entre la cantidad de calorías que consumen y las calorías que gastan.

Cuando la ingesta de calorías es superior al gasto, se produce un **balance energético positivo**, en el cual el exceso se deposita, de manera progresiva, en el tejido adiposo y también en el músculo, órganos vitales como hígado, corazón y páncreas, comprometiendo las funciones de cada uno de ellos.



Existe suficiente evidencia científica que demuestra que mantener un peso corporal saludable a lo largo de la vida, permite mantener la salud y una buena calidad de vida. La recomendación de la OMS es tener un IMC entre 18,5 a 21.

La actividad física regular y mantenida en el tiempo, junto con la alimentación saludable, son factores que contribuyen a mantener el peso saludable.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

La OMS recomienda realizar 150 a 300 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada a intensa en el caso de los adultos y más de 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa en los niños y adolescentes.

De acuerdo a esta recomendación se clasifica a las personas en físicamente activas y físicamente inactivas.

Según la última Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en la población de mayor de 18 años, en Chile el 81,3% de la población es sedentaria.

Las mujeres presentan mayor inactividad física que los hombres (72,4% vs 54,7%) y la inactividad física es significativamente mayor en los grupos de menores ingresos y mayor edad.

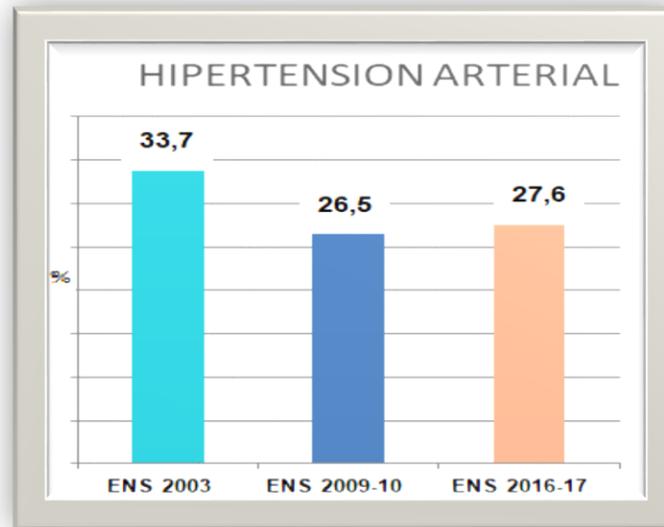
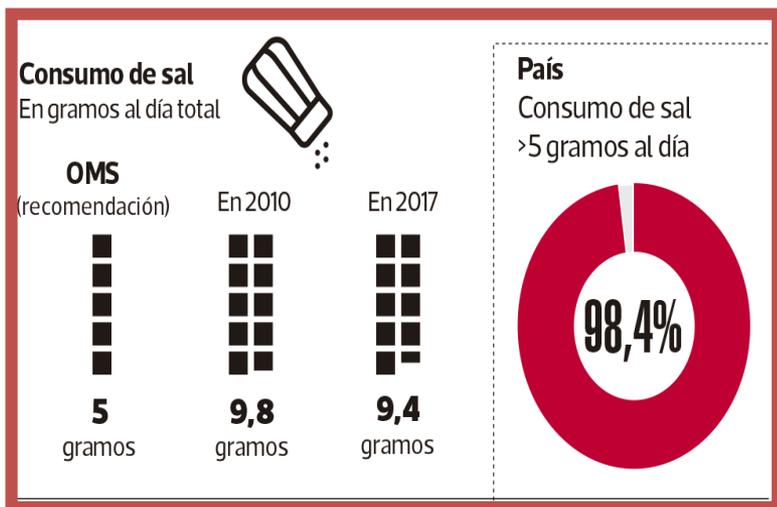


Existe evidencia científica que demuestra que caminar a paso rápido al menos 30 minutos al día tiene beneficios importantes para la salud, a través del fortalecimiento del sistema muscular, respiratorio y cardiovascular, entre otros.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.

CONSUMO DE SAL ENS 2016-17



Sin presentar diferencias estadísticamente significativas respecto a la medición 2009-2010

Con este mensaje se promueve que la población seleccione y consuma alimentos con menor contenido de sal/sodio para disminuir los riesgos de hipertensión que se asocian a las enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías isquémicas, causantes de discapacidad y muerte.

Para cumplir esta recomendación, es esencial leer el contenido de sodio presente en la etiqueta de los alimentos procesados y elegir los que tienen menor aporte (prefiere alimentos con menos sellos). Al hacer esto, las personas podrán ver que muchos alimentos procesados de sabor dulce también contienen sodio.

Nota: Alta prevalencia de sospecha de HTA en el grupo educacional con menos de 8 años de estudio cursados (57%), disminuyendo en forma significativa a medida que aumentan los años de estudio.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

Se ha demostrado que la ingesta de bebidas y jugos azucarados es una de las principales causas de obesidad, especialmente en los niños, ya que estos productos se caracterizan por su rápida absorción y bajo poder de saciedad.

El elevado consumo de azúcar y alimentos que la contengan se asocia a obesidad, síndrome metabólico e indirectamente a través de la obesidad a diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Por ello es considerado un nutriente crítico por la OMS, la que recomienda un consumo diario menor al 10% de las Calorías, que en una dieta de 1.800 Calorías corresponde a menos de 40 g.

El azúcar contenido en forma natural en frutas, verduras y lácteos no produce este efecto, principalmente por los otros componentes de estos alimentos, como la fibra dietética y los fitoquímicos en el caso de frutas y verduras.

Estos componentes contribuyen a tener una absorción más lenta, lo que produce una mayor saciedad.



Consumo de bebidas y jugos azucarados ENS 2016-17

% de consumo de gaseosas azucaradas (corresponde al reporte de consumo al menos una vez al día)

Total Nacional

*ENS 2016-17

78.9%

DISTRIBUCION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS A NIVEL REGIONAL (ENS 2016-17)

Región	Consumo de bebidas y jugos azucarados
Región	2016-2017
Arica y Parinacota	84,4%
Tarapacá	78,4%
Antofagasta	90,0%
Atacama	83,3%
Coquimbo	82,8%
Valparaíso	77,4%
Metropolitana	80,6%
L.Bdo.O'Higgins	75,8%
Maule	74,6%
Bío Bío	78,3%
La Araucanía	67,0%
Los Ríos	73,7%
Los Lagos	76,8%
Aysén	81,3%
Magallanes y Antártica	85,4%

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016-2017.MINSAL

*Se aplica por primera vez en ENS 2016-2017

Los resultados ENS 2017, arrojan un alto consumo de bebidas y jugos azucarados por la población de todas las regiones del país.

Destaca Antofagasta que alcanza un 90%, seguida por Magallanes con un 85.4% y Arica y Parinacota con un 84,4%.

El consumo más bajo a nivel país, se encuentra en la región de la Araucanía con un 67%.



5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

El consumo excesivo de grasas saturadas, incluyendo las grasas trans, es el principal factor de riesgo de hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares, de alta prevalencia en Chile.

Por esta razón se justifica recomendar que la población evite el consumo de frituras y disminuya aquellos alimentos altos en grasa, en especial los de origen animal (carnes, cecinas, mayonesa y *snacks*), de muy alto consumo en el país.

El rendimiento energético de un gramo de grasa oxidada es de 9 kcal, comparado con las 4 kcal de las proteínas y los hidratos de carbono. Las grasas constituyen la principal reserva de energía del cuerpo humano.

Es esencial limitar el consumo de grasa para prevenir la obesidad.



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.



Tres porciones diarias de verduras y dos porciones diarias de frutas son las cantidades mínimas recomendadas a nivel internacional (comunidad científica y profesional).

La OMS y la FAO recomiendan en conjunto al menos 400 gramos por día por persona de estos grupos de alimentos o el equivalente a cinco porciones diarias.



La OMS en sus recomendaciones establece como tamaño promedio de una ración de frutas y verduras el equivalente a 80 gramos, de allí que como mínimo se deban ingerir 400 gramos diarios.



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



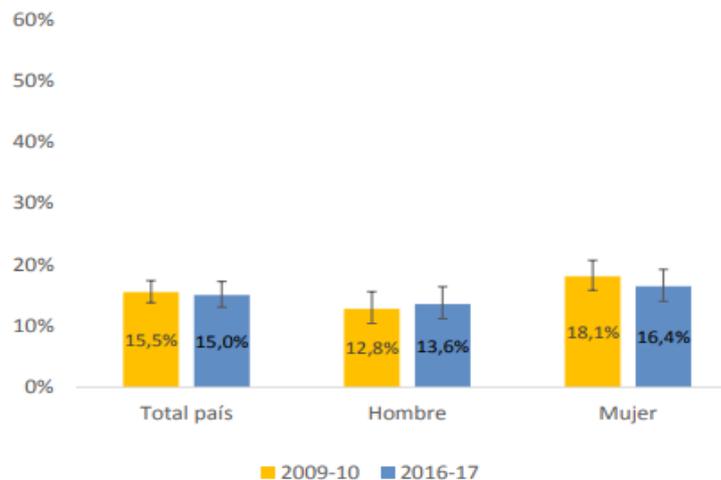
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



Prevalencia de consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, total país y sexo

15% Nacional



Elaborado por Departamento de Epidemiología

Se entiende por "Prevalencia de consumo de frutas y verduras", a la proporción de personas que consumen 5 o más frutas y verduras durante el día, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

No se observan diferencias significativas entre las dos últimas mediciones 2009-10 2016-17 en total país y sexo (IC 95%).

Consumo de frutas y verduras ENS 2016-17

DISTRIBUCION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS A NIVEL REGIONAL (ENS 2016-17)

REGION	Consumo de frutas y verduras	
Región	2009-2010	2016-2017
Arica y Parinacota	16,1%	18,9%
Tarapacá	9,0%	11,2%
Antofagasta	32,4%	12,8%
Atacama	9,2%	15,5%
Coquimbo	14,6%	8,1%
Valparaíso	12,6%	25,2%
Metropolitana	18,7%	17,4%
L. Bdo. O'Higgins	8,8%	9,4%
Maule	20,1%	20,4%
Bío Bío	11,6%	4,1%
La Araucanía	16,5%	10,7%
Los Ríos	1,5%	7,9%
Los Lagos	5,0%	18,5%
Aysén	7,2%	6,6%
Magallanes y Antártica	10,0%	7,6%

La Región de Valparaíso lidera en la ENS 2016-17 el consumo de frutas y verduras es (25.2%), seguida por Maule (20.4%), Arica y Parinacota (18.9%) y Los Lagos (18,5%). Si bien estas regiones presentan el mayor consumo de frutas y verduras del país, se encuentran lejos de alcanzar el mínimo de consumo recomendado. (OMS 2004)¹

Por otro lado, las regiones con el menor consumo de frutas y verduras son : Bio-Bío (4.1%), Aysén (6.6%), Magallanes (7.6%), Los Ríos (7.9%), Coquimbo (8.1%) y Libertador Bernardo. O'Higgins (9,4%).

Al comparar el consumo de frutas y verduras ENS 2010 y 2016, destaca la región de Antofagasta por la baja sustancial de consumo de un 32,4% a 12.8%; lo mismo para la región del Bio-Bio de 11.6% a un 4,1%.

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016-2017.MINSAL.

El desafío sigue siendo la difusión y promoción cada vez más mayor de sus propiedades y beneficios del consumo, así como entregar información sobre los métodos de conservación para mantener la máxima cantidad de nutrientes.



7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.

En Chile se estima que el consumo de productos lácteos, como leche, yogurt, queso, quesillo y leche sin lactosa, es menor al 40% de lo recomendado en todos los grupos de edad. Los lácteos aportan calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas, es especial del complejo B.

El calcio es un nutriente importante para la formación de huesos y dientes en los niños y la mantención de la salud ósea en los adultos. (>de 30 años)

Se recomienda que la población tenga especial cuidado si consume sustitutos lácteos por la biodisponibilidad de calcio además de los otros nutrientes propios de la leche.

En lo que respecta a la relación entre el consumo de lácteos y la mayor frecuencia de cáncer, según el último informe del Fondo Mundial sobre Investigación en Cáncer (WCRF) sobre la evidencia científica de que un alto consumo de productos lácteos aumenta el riesgo de cáncer de próstata señala que ésta es muy limitada.



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



Resultados de estudios contundentes del beneficio del **consumo de omega-3 (EPA)** sobre la **prevención de enfermedades cardiovasculares.**

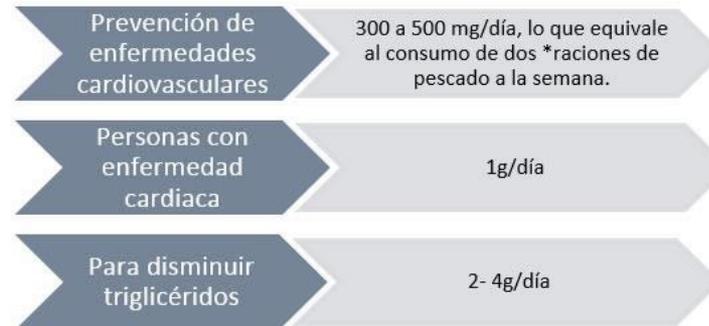
Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), la Asociación Americana del Corazón (AHA) y la Sociedad Internacional para el Estudio de los Ácidos Grasos (ISSFAL) recomiendan un consumo



7 kilos de pescado por persona al año, frente a 87,5 de otras carnes

Fuente: ENS 2009-2010, ODEPA 2012

RECOMENDACIONES



*1 ración es equivalente a 100g de pescado

Consumo de EPA

- Se asocia con protección de la salud cardiovascular.
- Disminuye los niveles de Tg y CT
- Disminuye la presión arterial y tiene efectos antitrombóticos y antiinflamatorios.
- Efectos protector sobre las arritmias cardíacas.

Breslow, Am J Clin Nutr 2006; 83: 1477-1482
 Albert, JAMA1998; 279:23-28
 Calder, Am J Clin Nutr 2006; 83: 1505-1519
 Grundy, Circulation 2003; 107: 1834-1836

Contenido de EPA y de DHA del aceite obtenido de diferentes especies marinas.

	EPA g/100g	DHA g/100g
Jurel	14	10
Salmón	7	10,8
Trucha	4,5	8,6
Sardina	16	10
Anchoveta	11	10
Atún	13	10
Bacalao	11	12

Alfonso Valenzuela B. (1,2), Julio Sanhueza C. (1), Fernando de la Barra D. (3)
 Rev Chil Nutr Vol. 39, N°2, Junio 2012

DATOS DE ENCUESTA NACIONAL DE SALUD ENS 2016-2017

% DE CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS (AL MENOS 2 VECES POR SEMANA)

Total Nacional	ENS 2009-10	ENS 2016-17
	10.7%	9.2

Sólo el 9,2% de los chilenos cumple con la recomendación de consumir pescados y mariscos La cifra representa un retroceso respecto de la ENS 2009-2010, en que llegó a 10,7%.

Este consumo llega a su nivel más bajo a medida que las personas tienen menos estudios.

La encuesta reveló que alcanza al 6,3% en quienes tienen menos de ocho años de estudios cursados y sube a 11,2% en los que superan los 12 años.

Grupos de edad	ENS 2009-2010	ENS 2016-2017
15-24 años	10,6%	7,6%
25-44 años	10,6%	10,3%
45-64 años	11,4%	9,4%
65 y más años	9,1%	7,8%

Región	Consumo de pescados y mariscos	
	2009-2010	2016-2017
Arica y Parinacota	11,6%	12,7%
Tarapacá	19,6%	13,5%
Antofagasta	17,3%	11,2%
Atacama	16,7%	15,5%
Coquimbo	14,6%	7,6%
Valparaíso	9,7%	10,3%
Metropolitana	9,9%	7,8%
L.Bdo.O'Higgins	5,3%	5,5%
Maule	3,8%	6,4%
Bío Bío	16,0%	13,8%
La Araucanía	6,5%	7,5%
Los Ríos	4,3%	8,1%
Los Lagos	12,4%	13,3%
Aysén	9,5%	14,8%
Magallanes y Antártica	18,7%	6,9%

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.



Alimentos	Aminoácido esencial en bajo nivel	Aminoácido esencial en alto nivel
Legumbres	Metionina, cistina y triptófano	Lisina y treonina
Cereales	Lisina e isoleucina	Cistina, metionina, treonina y triptófano

A pesar de sus excelentes propiedades nutricionales, estos alimentos están quedando fuera de la alimentación habitual, debido al tiempo que requiere su preparación y el bajo prestigio social que tiene su consumo.

Desde el punto de vista de la sustentabilidad, las leguminosas en general se caracterizan por ser uno de los cultivos más sustentables, es decir contribuyen a proteger el medio ambiente, otra buena razón para promover su consumo.

BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

La importancia de una dieta saludable
 Muchos países afrontan problemas nutricionales que van desde la desnutrición y la carencia de micronutrientes hasta la obesidad, derivando en enfermedades relacionadas con la alimentación.

Legumbres para una dieta saludable
 Las legumbres también son ricas en carbohidratos complejos, micronutrientes, proteínas y vitaminas B, que forman parte vital de una dieta saludable.

COMPUESTAS DE NUTRIENTES SALUDABLES

Alto contenido en proteínas*
 Realmente ricas en su valor nutricional, las legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas.

Las legumbres son fáciles de preparar, y además pueden servir como una alternativa a la carne.

Al combinar legumbres con carnes, cereales o huevos, la calidad de la proteína mejora, ya que combinan todos los aminoácidos esenciales y en cantidades apropiadas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente.

- bajas en calorías (200-300 kcal/100 g de legumbres secas)
- ricas en carbohidratos complejos
- ricas en fibra (se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad)

Fe Hierro*
 Ayudan a transportar oxígeno a todo el organismo. La falta de hierro puede causar fatiga, falta de aliento y mareos.

Fibra
 Aglutina toxinas y colesterol en el intestino y ayuda a su eliminación del organismo. Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.

Mejora la salud cardíaca, la presión sanguínea y reduce el colesterol.

Mejor salud general y control de un peso saludable.

¿POR QUÉ LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:

- Tiempo que lleva cocinarlas**
 Se necesita más tiempo cocinarlas en comparación con los vegetales.
- "Alimento de pobres"**
 Tienen el estigma de ser un "alimento de pobres" y se suelen reemplazar con carne cuando las personas la pueden costear.
- Flatulencias**
 Algunos de los carbohidratos contenidos en las legumbres producen gases en algunas personas.
- Presencia de antinutrientes**
 Las legumbres suelen contener antinutrientes tales como: fitato, ácido tánico y fenol, capaces de limitar la absorción de minerales en el organismo.

REMOJAR PARA OBTENER MÁS NUTRIENTES

- Remojar las legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al activar sus enzimas.
- De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres.
- Remojar en bicarbonato de sodio reduce efectivamente la presencia de antinutrientes.
- Remojar el tiempo de cocinar y se absorben los nutrientes de manera más fácil y se digieren mejor.

* El hierro proveniente de los alimentos de origen animal es mejor aprovechado por el organismo que el hierro proveniente de las legumbres. Para mejorar el hierro contenido en las legumbres, se aconseja consumirlas combinadas con fuentes de vitaminas C, como frutos cítricos.



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

CONSUMO DE LEGUMBRES



9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

- A pesar de esta recomendación de este mensaje de las GABA, la tendencia en nuestro país ha sido disminuir su consumo.
- LA FAO celebró durante el 2016 el “Año Internacional de las Legumbres” el cual reconoce una vez más el elevado valor nutricional de este alimento, su bajo costo, su alta accesibilidad y por ende su importante contribución a la seguridad alimentaria y nutricional
- Entre las medidas estructurales llevadas a cabo para aumentar el consumo de legumbres en nuestra población, se encuentra su incorporación como ingrediente de algunos de los productos del PACAM (CAD Lentejas y Arvejas).
- Es necesario implementar estrategias para favorecer su valoración social, variedades de cultivo y difundir innovadoras formas de preparación.



DATOS DE ENCUESTA NACIONAL DE SALUD ENS 2016-2017: LA DIETA DEL CHILENO

% de consumo de legumbres (consumo de al menos 2 veces por semana).

Total	*ENS 2016-17
Nacional	24.4%

Se observa un bajo consumo de legumbres por la población general (24.4%)

Grupos de edad	ENS 2016-2017
15-24 años	20,7%
25-44 años	22,6%
45-64 años	26,3%
65 y más años	30,9%

Región	Consumo de legumbres
Región	2016-2017
Arica y Parinacota	26,4%
Tarapacá	27,8%
Antofagasta	31,9%
Atacama	29,6%
Coquimbo	25,8%
Valparaíso	22,0%
Metropolitana	18,6%
L.Bdo.O'Higgins	32,3%
Maule	33,7%
Bío Bío	31,2%
La Araucanía	29,5%
Los Ríos	26,6%
Los Lagos	28,5%
Aysén	23,9%
Magallanes y Antártica	17,0%

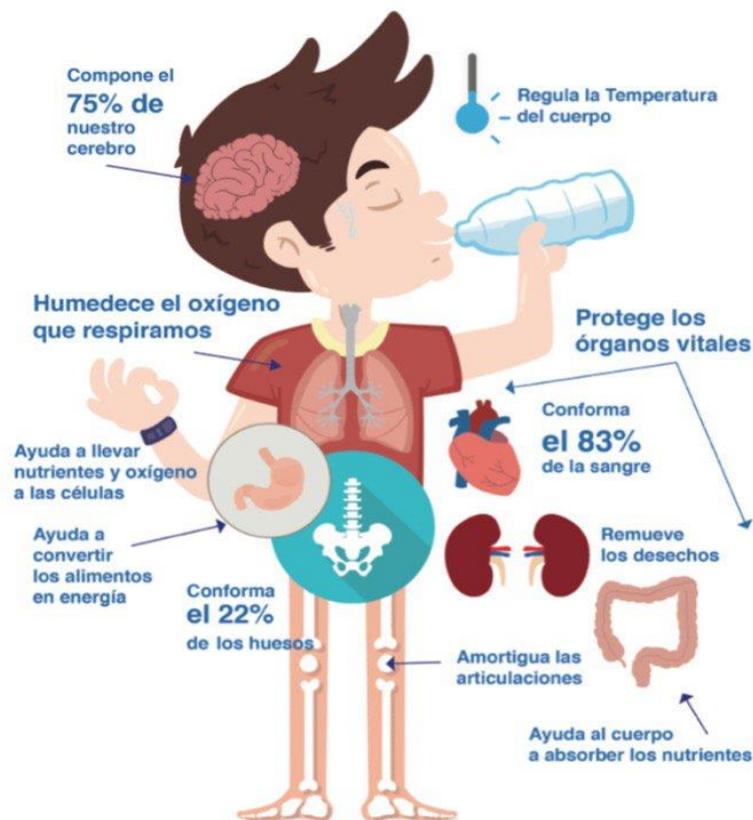
La Región de Maule es la región con el mayor consumo de legumbres (33.7%), seguida por la región del Libertador Bernardo. O'Higgins (32.3%) y Bio- Bio (31.2%). El menor consumo de legumbres se presenta en la región de Magallanes (17.0%) y la Región Metropolitana (18.6%).

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

La Importancia de consumir agua

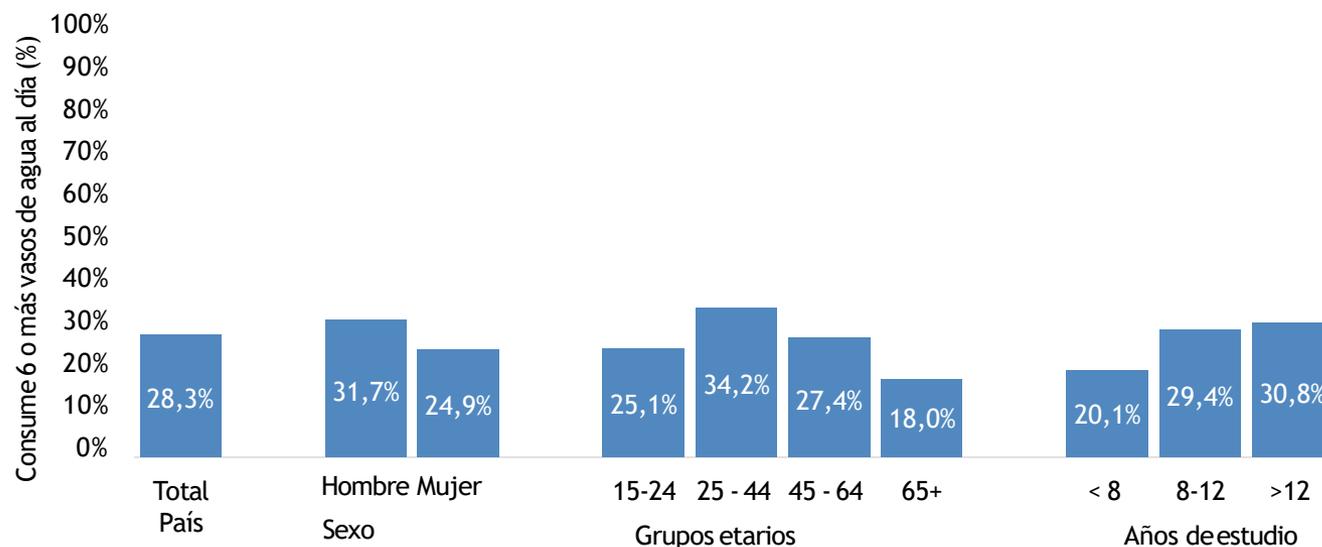


CONSUMO DE AGUA

Cumplimiento consumo de agua (6 o más vasos al día) total según sexo, edad y de años de estudio cursados ENS 2016-17

¿Cuántos vasos de agua al día consume usted?

28,3% Nacional



Elaborado por Departamento de Epidemiología

Se entiende por "cumplimiento de las guías alimentarias" al individuo que declara consumir 6 o más vasos de agua diariamente.

Se observan diferencias estadísticamente significativas según sexo ($p=0,004$), utilizando un modelo de regresión logística, ajustando por edad.

Se observan diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad ($p=0,001$), utilizando un modelo de regresión logística, ajustando por sexo.

Se observan diferencias estadísticamente significativas según años de estudio cursados ($p=0,009$), utilizando un modelo de regresión logística, ajustando por sexo y edad.

CONSUMO DE AGUA ENS 2016-17

corresponde al reporte de consumo de 6 o más vasos al día

Región	Consumo de agua
Región	2016-2017
Arica y Parinacota	34,3%
Tarapacá	28,0%
Antofagasta	34,5%
Atacama	35,0%
Coquimbo	36,8%
Valparaíso	33,2%
Metropolitana	29,9%
L.Bdo.O'Higgins	27,4%
Maule	30,0%
Bío Bío	23,3%
La Araucanía	16,8%
Los Ríos	18,0%
Los Lagos	18,7%
Aysén	23,0%
Magallanes y Antártica	19,7%

En general un muy bajo consumo de agua por la población.

El mayor consumo de agua se localiza en las regiones de Coquimbo (36.8%) y Atacama (35.0%).

Desde la región de la Araucanía al sur se presentan las prevalencias más bajas de consumo de agua (menor al 20%) excepto Aysén con un 23% de la población que toma más de 6 vasos de agua al día.



11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

“LEY SOBRE LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS Y SU PUBLICIDAD”



- Protección de niños y niñas
- Favorecer la selección informada de alimentos
- Disminuir el consumo de alimentos con exceso de energía y nutrientes críticos



Etiquetado frontal de advertencia en alimentos que superan los límites establecidos para calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio. Mensajes claros y visibles

Esta misma normativa, prohíbe la publicidad de estos alimentos para los menores de 14 años y su venta al interior de los establecimientos educacionales.

Ley 20.606 ; 27 de junio de 2016



Guías Alimentarias de Uruguay

LAS CLAVES PARA ALCANZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLACENTERA EN TU MESA:

1. *Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.*
2. *Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.*
3. *Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.*
4. *Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.*
5. *Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.*



Las claves en tu mesa son cinco mensajes sobre cómo elegir y preparar los alimentos, priorizando el consumo de alimentos naturales y el agua como bebida.

LAS CLAVES EN TU DÍA A DÍA PARA ALCANZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COMPARTIDA Y PLACENTERA:

1. *Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.*
2. *Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.*
3. *Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.*
4. *Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.*
5. *Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.*
6. *Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.*

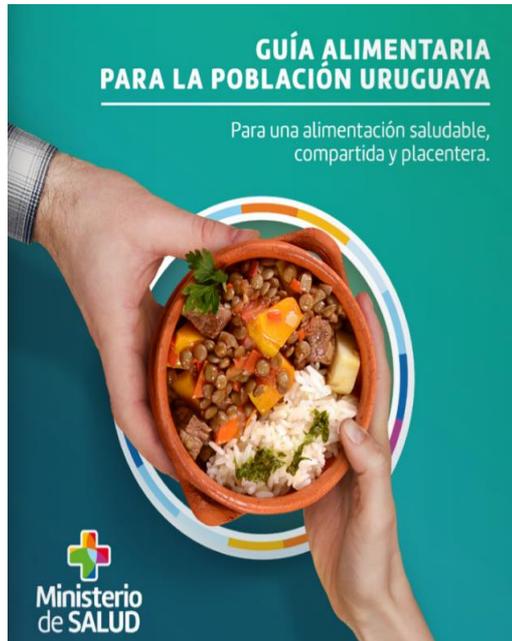


Las claves en tu día a día presenta seis mensajes vinculados a nuestro estilo de vida y la forma en que comemos, nos orientan a vivir de una manera más saludable, además más placentera.
La elaboración de la comida en casa y el beneficio de compartir la mesa con familia o amigos.

Guía Alimentaria para la Población Uruguaya" tiene por objetivo promover una **alimentación saludable, compartida y placentera**, con el fin de contrarrestar los hábitos que generan factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.(ENT)



Guías Alimentarias de Uruguay



http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/MS_guia_web_0.pdf;



Las claves en tu mesa son cinco mensajes sobre cómo elegir y preparar los alimentos, priorizando el consumo de alimentos naturales y el agua como bebida.

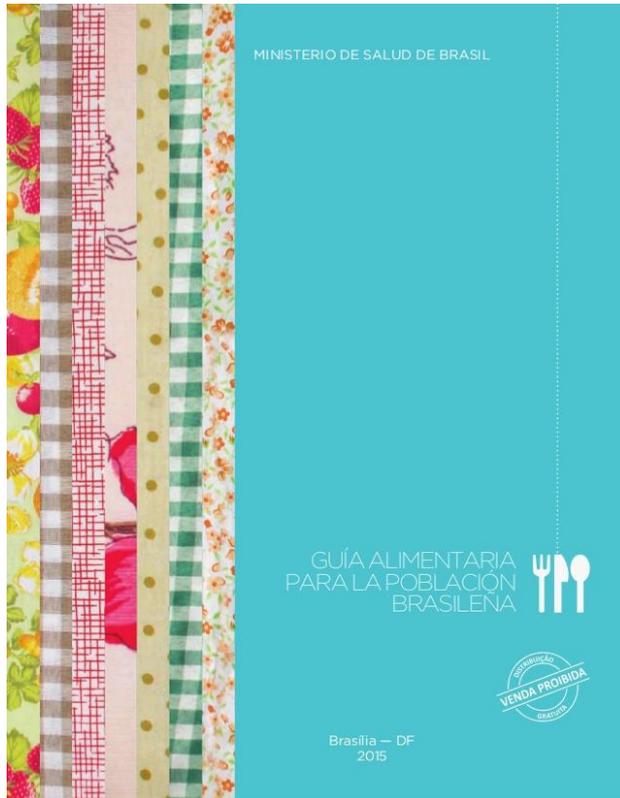


Las claves en tu día a día presenta seis mensajes vinculados a nuestro estilo de vida y la forma en que comemos, nos orientan a vivir de una manera más saludable, además más placentera.
La elaboración de la comida en casa y el beneficio de compartir la mesa con familia o amigos.

La alimentación es más que el consumo de nutrientes



Guías alimentarias de Brasil



La alimentación es más que la ingestión de nutrientes

La alimentación adecuada y saludable proviene de sistemas alimentarios social y ambientalmente sostenibles (considera el impacto de las formas de producción y distribución de alimentos sobre la justicia social y la integridad del ambiente).

http://www.observatorioseguridadalimentaria.org/sites/default/files/guia_alimentaria_poblacion_brasilena_2015.pdf;



GUIAS ALIMENTARIAS DE CANADA

Publicadas en
enero de 2019

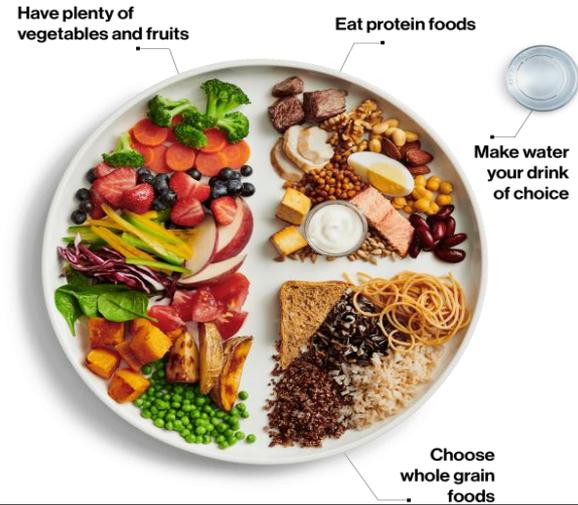
Canadá retira los 4 grupos de
alimentos: carnes, lácteos,
granos, frutas y vegetales

Mantiene las categorías
vegetales y frutas, granos y se
agrega la categoría "proteínas",
como tofu y garbanzos.
Además, recomienda beber
agua para hidratarse.

El mensaje en general es : Come
más vegetales, menos carne y
menos lácteos"

La guía agrega recomendaciones más allá de los
alimentos, como:

- Sé consciente con tus hábitos al comer (Mindful-Eating)
- Cocina con más frecuencia
- Disfruta tu comida
- Comparte tus comidas con otros. Hazlas acompañado
- Lee las etiquetas
- Limita alimentos altos en sodio, azúcar y grasas saturadas
- Cuidado con el marketing



la categoría de la leche de vaca desaparece totalmente
de las recomendaciones.

Reafirma la importancia de los alimentos integrales en reemplazo
de los refinados.

Reconoce que el sistema alimentario está vinculado a nuestro medio
ambiente, lo que contribuye a las emisiones de gases de efecto
invernadero, la degradación del suelo, la disminución de la calidad y
disponibilidad del agua y la pérdida de vida silvestre.

Al reducirlos productos de origen animal, también se ha comprobado que
se disminuye el impacto de la huella de carbono en el medio ambiente.

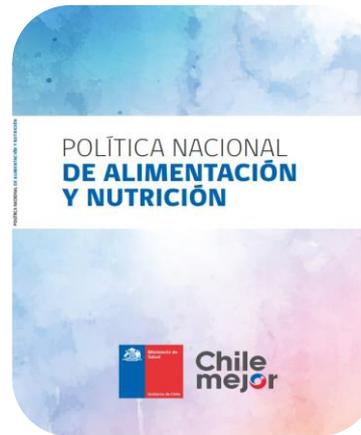
DESAFIOS MINSAL 2019

Estrategias de implementación de las GABAs en Chile.

“Elaboración de documento de bases conceptuales para el desarrollo y aplicación por el intersector de las guías alimentarias para la población, basado en la Política Nacional de Alimentación y Nutrición” con número de adquisición (ID) 757-116-LE18.

Dirigido a profesionales de salud, educación, ciencias sociales o de otras áreas pertenecientes a entidades gubernamentales y no gubernamentales, para que dentro de sus estrategias, planes, programas y acciones incorporen las GABAs.

Objetivos del documento:



Adaptar el contenido de las GABAs considerando diferentes realidades locales, la producción de alimentos autóctonos y/o la disponibilidad de alimentos, de acuerdo a la estacionalidad y pertinencia regional y/o cultural.



Elaborar una estrategia de implementación de las GABAs, dirigida a profesionales de la salud, educación, ciencias sociales o de otras áreas pertenecientes a entidades gubernamentales y no gubernamentales, a través del marketing social, investigación, formación de pre y postgrado, entre otros.



ALGUNOS CONTENIDOS DEL DOCUMENTO

Estrategias de implementación de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en las Políticas, Programas y la Educación en Nutrición

Guías alimentarias como una herramienta política para alcanzar una alimentación sostenible y saludable

Disponibilidad alimentaria regional e implementación de las GABAs por el intersector y pueblos originarios

Pueblos originarios

- **Prácticas alimentarias por macro-zonas**

- **Disponibilidad alimentaria**

- **Implementación de las GABAs: Entre el saber experto y las prácticas culturales**

- **Pérdida y desperdicio de alimentos**

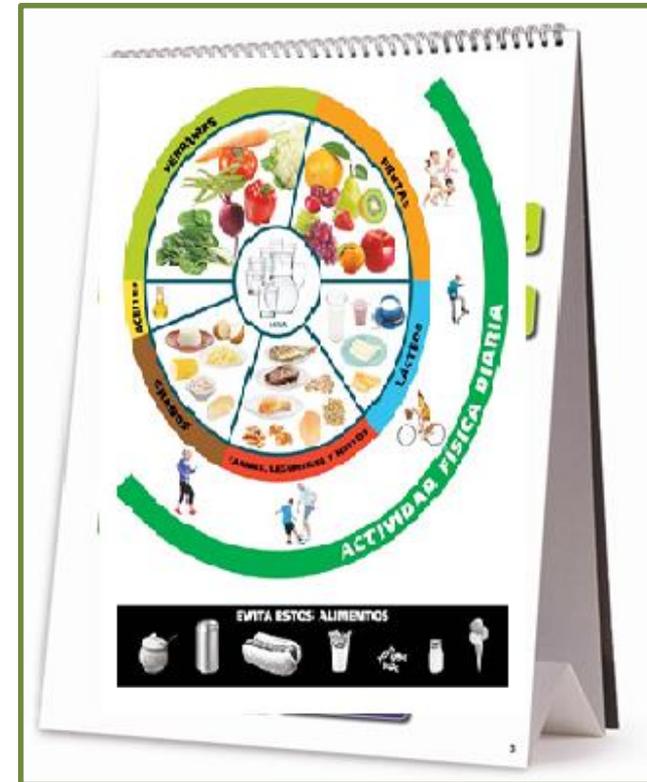


Estrategias de implementación de las GABAs en Chile

Elaboración de un material didáctico de apoyo educativo para la implementación de las Guías Alimentarias basadas en Alimentos (GABAs), dirigidos a profesionales del nivel de Atención Primaria de Salud, idealmente el/la nutricionista será encargada/o de transmitir el contenido de las GABAs a la persona, familia y comunidad.

Corresponden a 7 bloques diferenciados por población objetivo: Preescolares(2-5años), escolares (6-9 años), adolescentes(10-19 años), embarazadas, adultos (20- 59 años) y adultos mayores(+60años), subdivididos en: alimentación saludable, vida activa, consumo responsable de alimentos y presentación de algunas opciones de preparaciones alimentarias saludables con enfoque cultural y territorial. Además de una evaluación rápida y simple del cumplimiento de ellas respecto a la frecuencia de consumo.

Así mismo, se acompañarán de unas cartillas para él o la usuaria con el propósito de reforzar las recomendaciones de las GABAs, identificación de la frecuencia con la que se deben consumir los alimentos y los hábitos alimentarios a trabajar. Para ello, se aconseja siempre sopesar el contexto familiar, cultural y social de la persona, para aumentar su sensibilización hacia una vida saludable y el consumo responsable de alimentos.





GRACIAS

