



1118441

148

MINISTERIO DE SALUD  
SUBSECRETARÍA DESALUD PÚBLICA  
DIVISIÓN POLÍTICAS PÚBLICAS SALUDA-  
BLES Y PROMOCIÓN  
DIVISIÓN JURIDICA  
AZ/JJDA/JHG/NSVPA/AMSCH/ISL

**APRUEBA NORMA GENERAL TÉCNICA N°  
SOBRE GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA  
POBLACIÓN.**



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° sobre Guías Alimentarias para la Población.

148

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° 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**



*[Signature]*  
**DR. JAIME MAÑALICH MUXI**  
MINISTRO DE SALUD

**DISTRIBUCIÓN:**

- Gabinete del Ministro de Salud
- Depto. Asesoría Jurídica
- Subsecretaría de Salud Pública
- División Políticas Públicas Saludables y Promoción
- Servicios de Salud
- Seremis
- Oficina de Partes

19/4/13



SUBSECRETARÍA SALUD PÚBLICA  
DIVISIÓN POLÍTICAS PÚBLICAS SALUDABLES Y PROMOCIÓN  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

148

## GUÍA EDUCATIVA

### “GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN”

#### INTRODUCCIÓN

Chile se encuentra en una situación caracterizada por una elevada y creciente prevalencia de enfermedades crónicas, que afectan a niños y adultos, en especial los de menor nivel educacional e ingresos, entre las que destacan la obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.

Las Guías Alimentarias son mensajes comunicacionales actualizados y validados a nuestro contexto, y son consideradas 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; limiten la ingesta energética procedente de las grasas; sustituyan las grasas saturadas por insaturadas; traten de eliminar los ácidos grasos trans; aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; limiten la ingesta de azúcares libres y la ingesta de sal (sodio).

Desde las últimas Guías Alimentarias publicadas por el Ministerio de Salud el año 2005, los estilos de vida de los chilenos han experimentado grandes cambios. Con un mayor poder adquisitivo y acceso a una diversidad de fuentes de información (televisión, Internet, redes sociales, entre otros), en prácticamente todos los segmentos de la población, los consumidores actuales son más informados y exigentes, aunque su gran exposición al marketing comercial de alimentos podría explicar el aumento en la ingesta de refrescos azucarados, alimentos de alta densidad energética y comidas fuera del hogar observado en los últimos años.

Una revisión realizada por un equipo técnico del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, confirmó que los nutrientes críticos establecidos en la nueva Ley de Composición Nutricional de Alimentos y su Publicidad, publicada el 6 de julio de 2012 en el Diario Oficial de Chile, son la energía, las grasas saturadas, los azúcares y el sodio. Esto coincide con las recomendaciones de la OMS, con la sola excepción de la energía, incluida sólo en la Ley chilena.

Las Guías Alimentarias para la población chilena, si bien se basan en las recomendaciones nutricionales vigentes, se centran prioritariamente en los alimentos, destacando el valor de éstos para mantener un peso saludable y una salud óptima, a través de una alimentación que asegure la mantención del balance energético y una ingesta apropiada de nutrientes esenciales en las distintas etapas de la vida. Considerando el actual perfil epidemiológico de la población, los actuales mensajes enfatizan los aspectos referidos a la ingesta de nutrientes críticos

## **Metodología para la elaboración de las Guías Alimentarias**

- Formación de un equipo técnico del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, que trabajó en coordinación con el Departamento de Nutrición y Alimentos del Ministerio de Salud, entidad que solicitó la revisión y actualización de las Guías Alimentarias.
- Realización de una primera consulta realizada a un grupo de expertos y comunicadores sociales, que incluyó a representantes de la FAO, JUNAEB, JUNJI, Servicios de Salud y Universidades.
- Grupos focales de población (escolares de 8 a 12 años, estudiantes de 17 a 19 años, adultos de 20 a 60 años y adultos mayores) de distinto sexo y nivel socioeconómico, en una ciudad del norte (Arica), centro (Santiago) y sur Chillán-Concepción) del país, alcanzando un total de 48 grupos (16 por región).
- Un Panel Intersectorial de Expertos realizado en la FAO, en el que se analizó la primera propuesta que incorporaba la información proveniente de los 48 grupos focales, y propuso algunos cambios.
- Dos grupos focales adicionales de adultos, uno de los cuales se realizó con comunicadores sociales y otro con consumidores de Santiago.

## **GUÍAS ALIMENTARIAS**

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.

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.

Con los resultados de todo este proceso, se definieron los 11 mensajes de las nuevas guías alimentarias para la población chilena, en cuya formulación se tomó en consideración el actual perfil epidemiológico de la población chilena y las últimas recomendaciones internacionales sobre alimentación y actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos y la revisión de las guías alimentarias de países de los 5 continentes.



## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN

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).

A continuación se presentan los 11 mensajes, con un breve fundamento técnico.

### GUÍAS ALIMENTARIAS

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

El mensaje destaca la importancia de mantener un peso saludable durante toda la vida, como factor protector de diversas enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) que tienen al sobrepeso y la obesidad entre sus principales causas, como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, etc.



Comer sano y realizar actividad física diaria son dos aspectos complementarios e igualmente importantes para mantener un buen estado de salud. Así, no basta que la persona se alimente en forma saludable, si es sedentaria, igual va a tener un riesgo aumentado de presentar ENT. Si bien la actividad física es actualmente considerada un factor de riesgo independiente, su complemento con la alimentación apropiada resulta absolutamente indispensable. Esto quiere decir que si una persona realiza actividad física diaria de acuerdo a las recomendaciones, pero su alimentación incluye un exceso de calorías, grasas saturadas, azúcares o sodio, también va a tener un mayor riesgo de enfermar.

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

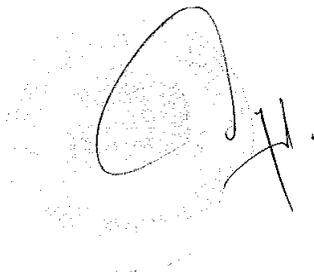
La actividad física que cada persona realice diariamente influirá sobre el exceso de energía que se deposite en las células. Éste ocurre en forma progresiva, principalmente en el tejido adiposo, y también en el músculo y órganos vitales como hígado, corazón y páncreas, comprometiendo las funciones de cada uno de ellos. El exceso de grasa intramuscular ha sido relacionado con la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico, que actualmente afectan a una alta proporción de adultos y niños.

Esta recomendación considera los beneficios de la caminata sobre el aumento de la utilización de las grasas almacenadas como sustrato energético; el fortalecimiento del sistema respiratorio; el aumento del tono muscular y la disminución del porcentaje de grasa corporal.

La vida moderna ha ido restringiendo paulatinamente la actividad física de los chilenos, como un costo asociado al desarrollo económico y al uso de la tecnología, que han tenido un fuerte impacto en la reducción del esfuerzo físico. Ello justifica recomendar al menos 30 minutos diarios de caminata rápida en los adultos, y aumentar la actividad física a 60 o 90 minutos diarios en los niños.

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

El consumo de sal es más del doble del recomendado (5 g/día) en el país, en especial debido al alto consumo de productos procesados que contienen sal o aditivos con sodio. Si bien el sodio es un nutriente esencial, debe estar presente en pequeña cantidad en nuestra alimentación diaria (máximo 2.000 mg/día para una dieta de 2.000 calorías). Con este mensaje se intenta que la población seleccione y consuma alimentos con un menor contenido de sal/sodio, disminuyendo los riesgos de hipertensión o presión arterial elevada, que se asocia a enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías isquémicas causantes de discapacidad y muerte prematura. Para ello, las personas necesitan aprender a interpretar correctamente la información nutricional en las etiquetas de los alimentos procesados, para seleccionar los que tienen menos sodio, y elegir los que tienen menos sal entre los que se venden a granel.



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

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera a los azúcares agregados a los alimentos entre los nutrientes críticos, porque su exceso se asocia a obesidad, síndrome metabólico e indirectamente a través de la obesidad a diabetes, enfermedades cardiovasculares (ECV) y cáncer. Se debe privilegiar el consumo de azúcares de alimentos que la contienen en forma natural, tales como frutas, verduras y lácteos. La OMS señala además que la ingesta de bebidas y jugos azucarados es una de las principales causas de obesidad, principalmente en los niños.

Esta recomendación se basa en el creciente aumento de la obesidad en nuestro país y en el alto consumo de estos productos, los que se caracterizan por su rápida absorción y bajo poder de saciedad.

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

El consumo de grasas saturadas, incluyendo las trans, es reconocido como el principal factor de riesgo de hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares. Para lograr una reducción del consumo, resulta esencial motivar a la población para que evite las frituras y disminuya la elección de alimentos altos en grasas, en especial los de origen animal (carnes, cecinas, mayonesa) y snacks, de muy alto consumo en el país. Esto requiere de un esfuerzo educativo para lograr que las personas aprendan a leer las etiquetas de los alimentos y a identificar los alimentos ricos en grasa "no visible", probablemente la principal fuente de consumo excesivo.

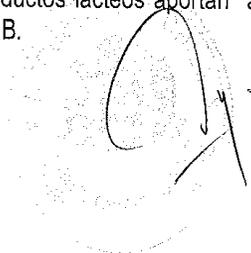
**6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.**

La evidencia científica internacional ha demostrado que el bajo consumo de verduras y frutas constituye un factor de riesgo independiente en enfermedades cardiovasculares y cáncer. La OMS recomienda consumir al menos 400 g o 5 porciones al día. En la actualidad en Chile sólo el 15,7% de la población cumple con esta recomendación.

Considerando el importante aporte de fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos (fitoquímicos) de verduras y frutas, y sus reconocidos beneficios para la salud y prevención de las ENT, es necesario dar mayor fuerza a las acciones tendientes a fortalecer esta recomendación, de tal manera que la población las incorpore a sus hábitos alimentarios.

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

El consumo de productos lácteos es inferior al 40% de lo recomendado en prácticamente todos los grupos de edad. Considerando su importante aporte a la nutrición de calcio, es esencial promover su consumo, enfatizando la necesidad de elegir los productos con menos grasa a partir de los dos años de edad. Los productos lácteos aportan además proteínas de alto valor biológico y vitaminas del complejo B.



Considerando la amplia y variada oferta de productos lácteos altos en grasas y azúcar disponible en el mercado nacional, esta recomendación enfatiza la necesidad de que los consumidores prefieran los productos bajos en grasas y azúcar.

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

El pescado se caracteriza por tener un importante aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, además de su contribución para cubrir las necesidades de los ácidos grasos del tipo omega 3, en especial el ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), los cuales tienen importantes funciones en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el desarrollo del sistema nervioso.

Con este mensaje, se pretende fomentar el consumo de pescado en el país, extremadamente bajo en la actualidad, en especial preparado en forma saludable, cocido, al horno, evitando las frituras.

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

Las leguminosas se caracterizan por su alto aporte de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. El consumo de leguminosas es muy bajo en el país, por lo que constituye un alimento que debe ser promovido a través de las guías alimentarias.

A pesar de sus excelentes propiedades nutricionales, estos alimentos están quedando fuera de la alimentación habitual, ya sea por el tiempo que requiere su preparación, como a la baja en su prestigio social. Es lamentable que estos alimentos estén presentes sólo en la alimentación institucional y no a nivel del hogar. Es esencial que la difusión de este mensaje enfatice su promoción a nivel del hogar.

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

El agua es indispensable para mantener la temperatura corporal y el equilibrio hidroelectrolítico. El país dispone de agua potable a nivel nacional, por lo que es posible recomendar su consumo como tal. Lamentablemente, en la actualidad, la mayor parte de la población la ha sustituido por bebidas y jugos azucarados, que agregan calorías innecesarias a la alimentación, aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad.

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

En Chile, los alimentos que se venden envasados tienen una etiqueta con información nutricional de gran utilidad para los consumidores. Gran parte de los alimentos procesados aportan muchas calorías y nutrientes críticos como grasas saturadas, azúcar y sal (sodio). Como se ha señalado, estos nutrientes, consumidos en exceso, aumentan el riesgo de ENT. Aprender a leer las etiquetas permite comparar y seleccionar los alimentos con un menor aporte de calorías, grasas saturadas, azúcar y sodio.

El que este mensaje esté incluido entre las Guías Alimentarias contribuirá a educar a la población para que utilice el etiquetado nutricional como una herramienta para seleccionar alimentos más sanos.

