



Opinión

Más allá de las calorías: repensando la canasta alimentaria y la salud en Chile

Una de las propuestas más urgentes y necesarias que han surgido recientemente es la formulada por la Comisión Asesora para la Actualización de la Medición de la Pobreza: la creación de una nueva canasta alimentaria saludable.

¿Por qué es tan relevante? Porque implica un verdadero cambio de paradigma. No se trata solo de alcanzar un mínimo de 2000 calorías diarias. Se trata de calidad, no solo de cantidad. En Chile, la verdadera batalla no es la falta de calorías, sino el exceso de aquellas provenientes de alimentos de baja calidad: procesados y ultraprocesados, cargados de sodio, gra-

sas y azúcares, y lamentablemente, carentes de fibra, vitaminas y minerales esenciales.

La forma en que medimos la pobreza —y con ello, cómo entendemos el bienestar de nuestra población— requiere una mirada fresca. El informe actual de medición de pobreza, si bien es una herramienta valiosa, presenta limitaciones que hoy se hacen más evidentes que nunca.

¿Sabías, por ejemplo, que la canasta alimentaria que se utiliza actualmente para esta medición se basa exclusivamente en requerimientos calóricos? ¿Y que aún se utilizan datos desactualizados de la Encuesta de Presupuestos

Familiares?

Estas no son simples cifras: son indicadores que dificultan tener una fotografía clara y actualizada de la realidad de los hogares chilenos.

Una alimentación deficiente en nutrientes —aunque abundante en calorías— es terreno fértil para el sobrepeso y la obesidad. Las cifras son alarmantes: según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, más del 74% de los adultos en Chile sufre de malnutrición por exceso. Esta condición, lejos de ser un asunto estético, está íntimamente ligada a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial y afecciones

cardiometabólicas. Si además consideramos que el 87% de la población es sedentaria y un tercio consume tabaco, el panorama se vuelve aún más complejo.

En este contexto, el trabajo que realizamos en la mesa "Diálogos por la alimentación laboral" cobra un sentido profundo. Nuestro objetivo es claro: mejorar la calidad de vida de los trabajadores en Chile a través de una alimentación adecuada, porque esta es, sin duda, uno de los pilares fundamentales para una buena salud.

¿Imaginan las consecuencias de una alimentación inadecuada en el entorno laboral? No solo afecta la salud de las personas:

también disminuye su capacidad para generar ingresos, reduce el rendimiento, impacta la productividad y aumenta el ausentismo.

Por eso valoramos especialmente la creación de políticas públicas como el Decreto 44, que entró en vigor el 1 de febrero de 2025. Esta normativa representa un avance concreto al promover estilos de vida saludables en el trabajo, asegurando un entorno laboral más seguro y equilibrado para todos: desde el acceso a alimentación saludable hasta la promoción de la actividad física y la prevención del consumo de alcohol y drogas.

En definitiva, contar con una ali-

mentación laboral saludable no debería ser un privilegio, sino un derecho fundamental. Es momento de que cada trabajador en Chile pueda mejorar su calidad de vida y alcanzar un mayor bienestar físico, mental y emocional, a través de algo tan esencial como lo que ponemos en nuestro plato cada día.



Francesca Conti
Donoso
Coordinadora Mesa
"Diálogos por la
alimentación laboral"
Académica,
Universidad Finis
Terra