LITORALPRESS

Fecha: 20-05-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: El valor de un vaso de agua en las mesas chilenas

Pág. : 3
Cm2: 168,8

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

OPINIÓN

El valor de un vaso de agua en las mesas chilenas

Evelyn Sánchez
Académica Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas

En Chile, el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados sigue siendo excesivamente alto. Según la Encuesta Nacional de Salud, el 34% de la población adulta consume estas bebidas al menos cinco veces por semana. En escolares, la cifra asciende a más de 500 ml diarios en promedio, superando ampliamente las recomendaciones internacionales. Paralelamente, estudios nacionales indican que la ingesta de agua es considerablemente menor a los niveles sugeridos, especialmente en niños, adolescentes y personas mayores.

En este contexto, el proyecto de ley "vaso de agua" —que busca que locales que venden alimentos preparados ofrezcan agua potable gratuita— no es una medida menor. Se trata de una iniciativa concreta y necesaria para fomentar entornos saludables y decisiones alimentarias conscientes y económicas. A diferencia de las bebidas azucaradas, el agua entrega diversos beneficios para la salud, hidrata sin aportar calorías, promueve la saciedad y contribuye en la prevención de enfermedades crónicas.

La alta disponibilidad y publicidad de alimentos y bebidas ultra procesadas ha desplazado a las opciones tradicionales más saludables. En muchos casos, no se elige agua simplemente porque no se ofrece, y se reemplaza por alternativas que, si bien son rentables para la industria, tienen un impacto directo sobre la salud.

Ofrecer un vaso de agua es una acción simple, pero poderosa. No requiere grandes costos ni infraestructura. Países como Brasil y Francia ya han implementado leyes similares con buenos resultados y sin afectar al comercio.

Volver a lo natural no es retroceder, es avanzar hacia un modelo alimentario más justo, equilibrado y sostenible. Y eso, muchas veces, comienza con un simple vaso de agua.