

Fecha: 28-01-2026
Medio: Diario Concepción
Supl.: Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Salud mental a la carta: el debate sobre las calorías en el menú**

Pág.: 2
Cm2: 210,8
VPE: \$ 253.429

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: ☐ No Definida

alece el sistema simple en la que, a más calorías, menos salud. Esta es, sin lugar a dudas, una visión extremadamente reduccionista de la nutrición humana.

promoviendo la elección más consciente de los alimentos". Recierda que se tiene salud mental; sin mirar solo un poco a advertir que esta de forma errónea. Las elecciones realizadas en restaurantes hipocalóricos tienen salud mental? Basta pensar en los alimentos que res- la anorexia nerviosa es claramente NO. La salud mental aparece aquí como un elemento accesorio, o, que embellece el

El proyecto de ley también señala que Chile "no debiera quedar al margen" de experiencias internacionales como la normativa estadounidense que obliga a informar calorías en los menús. Miremos entonces qué dice la evidencia al respecto: un estudio reciente, publicado en 2025, a partir del análisis de más de 10 mil restaurantes en Estados Unidos, concluyó que los cambios en las calorías de las comidas fueron insignificantes. Por

Universidad Católica de Temuco

El proyecto de ley también señala que Chile "no debiera quedar al margen" de experiencias internacionales como la normativa estadounidense que obliga a informar calorías en los menús.

otro lado, la evidencia disponible muestra que esta política no solo ofrece beneficios poblacionales mínimos, sino que además puede tener efectos adversos relevantes en salud mental, particularmente en personas con trastornos de la conducta alimentaria y en aquellas con una relación vulnerable o rígida con la comida.

Se trata, entonces, de una política que se proyecta como poco efectiva y con un riesgo no menor de generar daño en un grupo particularmente vulnerable de la población.

Gerente y Representante Legal: Carolina Rosales Durán
Dirección: Cochrane 1102, Concepción
Teléfonos: (41) 23 96 800

Correo: contacto@diarioconcepcion.cl
Web: www.diarioconcepcion.cl
X: DiarioConce