

académica del Departamento de Psicología
 Universidad Católica de Temuco



Salud mental a la carta: el debate sobre las calorías en el menú

¿Podría alguien creer que el conteo de calorías a la salud mental de una persona? Digo saludable, pero podría decir simplemente “salud” sería siendo igual de absurdo. En las últimas he estado escuchando sobre un proyecto de ley que los restaurantes informen en sus cartas las calorías. En su fundamentación, el proyecto señala

El conteo de calorías promover una relación sana con la comida: transmitir el mensaje de que el contenido de un plato no depende ni su cantidad de energía que aporta.

que “una nutrición adecuada previene enfermedades crónicas, contribuye al bienestar emocional, incrementa los niveles de energía y fortalece el sistema inmunológico, promoviendo una relación más consciente y saludable con la comida.”

¿Es una buena idea? ¿Se tiene en cuenta la salud mental; sin mirar solo un poco más allá para advertir que se hace de forma errónea. ¿Acaso quienes realizan dietas hipocalóricas tienen mejor salud mental que quienes no? Los trastornos alimentarios restrictivos nerviosos: la respuesta es claramente no.

La salud mental aparece aquí como un elemento accesorio, casi decorativo, que embellece el discurso sin ser realmente considerado. Lo paradójico es que el proyecto podría ir en detrimento del bienestar psicológico, particularmente de quienes presentan trastornos de la conducta alimentaria o de quienes se encuentran en riesgo de desarrollar uno. Promover el conteo de calorías es promover una relación insana con la comida: es transmitir el mensaje de que lo relevante de un plato no es su contenido ni su contexto, sino la cantidad de energía que aporta, como si estuviéramos frente a una ecuación simple en la que, a más calorías, menos salud. Esta es, sin lugar a dudas, una visión extremadamente reduccionista de la nutrición humana.

El proyecto de ley también señala que Chile “no debiera que dar 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 compradas fueron insignificantes. Por 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.

Por Aetós

F

Frases

“Aquí el Estado se encuentra ausente. No tenemos ningún plan integral de red vial para Pucón”

