



GABRIELA LIZANA
DIRECTORA CARRERA NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA UDLA SEDE VIÑA DEL MAR

Información calórica en menús: alcances y límites de la reforma a la ley

Una propuesta parlamentaria busca modificar la Ley 20.606, estableciendo la obligación de informar el contenido calórico de los platos y bebestibles ofrecidos en locales de comida preparada, tanto en formato físico o digital.

Desde el punto de vista nutricional-conductual y bajo una perspectiva muy general, la medida podría ser positiva, porque contribuiría a generar mayor conciencia en los consumidores y facilitar decisiones informadas, especialmente en personas que ya manifiestan interés por su salud.

Sin embargo, por sí sola, no es la solución para disminuir la prevalencia de obesidad o sobrepeso que aqueja a Chile hace casi 20

años. Para que sea realmente efectiva, primero se debe implementar una intervención de educación nutricional continua y transversal.

Aún gran parte de la población no sabe lo que significan 500 calorías, ni cómo interpretar esa cifra según su edad, sexo, nivel de actividad física o estado de salud. Persisten, además, importantes vacíos en la comprensión del etiquetado nutricional de los alimentos envasados, pese a los años de implementación de los sellos de advertencia.

La experiencia nacional muestra que entregar información sin educación no garantiza cambios sostenidos en la conducta alimentaria.

Reducir la comida a un número puede ser engañoso. No es lo mismo consumir 100 calorías pro-

venientes de grasas saturadas que de poliinsaturadas y un plato con menos calorías no necesariamente es más nutritivo. La información calórica no entrega antecedentes sobre la calidad del alimento, su densidad nutricional ni su rol en una dieta equilibrada.

Para la implementación de este proyecto también surgen desafíos relevantes. La estimación del aporte calórico de los platos debe ser realizada por nutricionistas, con preparaciones estandarizadas y gramajes definidos. Junto con ello, se abre una discusión que no se puede seguir postergando: el rol de este profesional en la salud pública, su déficit significativo en el sistema y el impacto positivo de su intervención en la prevención y tratamiento de la obesidad y enfer-

medades asociadas.

Informar calorías en los menús puede ser un avance, pero no basta con poner números. Sería una política mucho más efectiva si se inserta en una estrategia amplia, que incluya educación nutricional desde la infancia, promoción de estilos de vida saludables y un fortalecimiento real del equipo de salud, con el nutricionista presente en espacios educativos, comunitarios y asistenciales.

El consumidor tiene derecho a saber qué come, pero debe tener información y herramientas para comprender y usarlo en favor de la salud. Esta iniciativa podría ser una oportunidad valiosa, siempre que se implemente con rigor técnico, enfoque educativo y una visión a largo plazo.