

Dra. Neli Escandón,
 académica del Departamento de Psicología
 Universidad Católica de Temuco



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

¿Alguien creer que el conteo de calorías
 es un indicador de salud mental de una persona? Digo sa-
 l, pero podría decir simplemente “salud”
 siendo igual de absurdo. En las últimas
 o escuchando sobre un proyecto de ley
 staurantes informen en sus cartas las ca-

**Conteo de
 mover una
 a con la comida:
 l mensaje de
 te de un plato
 idio ni su
 la cantidad de
 orte.**

lorías de sus
 platos. En su
 fundamenta-
 ción, el pro-
 yecto señala
 que “una nu-
 trición ade-
 cuada previe-
 ne enferme-
 dades cróni-
 cas, contribu-
 ye al bienestar
 emocional, in-
 crementa los

fortalece el sistema inmunológico, pro-
 na relación más consciente y saludable

ue se tiene en cuenta la salud mental; sin
 r solo un poco más allá para advertir que
 e forma errónea. ¿Acaso quienes realizan
 rías hipocalóricas tienen mejor salud
 r en los trastornos alimentarios restricti-
 i nerviosa: 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 de-
 trimento del bienestar psicológico, particularmente de quie-
 nes presentan trastornos de la conducta alimentaria o de quie-
 nes se encuentran en riesgo de desarrollar uno. Promover el
 conteo de calorías es promover una relación insana con la co-
 mida: es transmitir el mensaje de que lo relevante de un pla-
 to no es su contenido ni su contexto, sino la cantidad de ener-
 gía que aporta, como si estuviéramos frente a una ecuación
 simple en la que, a más calorías, menos salud. Esta es, sin lu-
 gar 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 nor-
 mativa 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 políti-
 ca no solo ofrece beneficios poblacionales mínimos, sino que
 además puede tener efectos adversos relevantes en salud
 mental, particularmente en personas con trastornos de la con-
 ducta alimentaria y en aquellas con una relación vulnerable o
 rígida con la comida.

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

F Frases

“En concreto, he
 participado en el
 descubrimiento de más
 de 30 planetas
 extrasolares a la fecha y,
 además, el año pasado
 lideré el

Por Aetós

