

Ley del Vaso de Agua

● Trivializar y minimizar la importancia de la Ley del Vaso de Agua es perder el foco en lo realmente importante.

El consumo de agua es un hábito saludable fundamental que mantiene la hidratación, ayuda al mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo, mejora la digestión, facilita la excreción de toxinas y reduce el consumo de calorías adicionales, e incluso mejora la función cognitiva y el estado de ánimo, entre otros beneficios informados por la OMS.

En este contexto, es preocupante constatar que el consumo de agua en Chile es muy bajo, incluso marginal en algunos grupos etarios. Según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 solo el 28,3% de la población cumple con la recomendación diaria de beber 6 a 8 vasos de agua, porcentaje que baja a 18% en personas mayores de 65 años. En escolares es más dramático: solo 10% cumple la recomendación, 45,3% sustituye el agua por bebidas azucaradas y jugos, y 27,9% toma bebidas energéticas, según estudios realizados por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile.

La World Obesity Federation estima que para 2025 el 83% de los adultos chilenos tenga un Índice de Masa Corporal (IMC) alto, y el 42% padezca obesidad. Los costos y pérdidas económicas por sobrepeso y obesidad en adultos en el país se estiman en 0,15% del PIB, según el Programa Mundial de Alimentos y CEPAL. En la población infantil, el Mapa Nutricional 2024 presentado recientemente por el Mineduc confirma que la

obesidad infantil no se revierte: un 50,9% de los escolares presenta malnutrición por exceso.

Estos antecedentes refuerzan la relevancia del proyecto de Ley del Vaso de Agua, recientemente despachado a la Sala por la Comisión de Salud del Senado. La iniciativa establece que los establecimientos que venden alimentos deberán entregar agua potable de forma gratuita y complementaria a su oferta habitual, como medida concreta para fomentar hábitos saludables. Esta ley es motivo de consenso transversal y constituye un paso importante en las políticas públicas de promoción de la salud, enmarcándose como parte de la respuesta a la epidemia de obesidad que enfrenta el país, promoviendo el acceso a opciones más saludables para toda la población.

*Francisco Pérez Bravo, director INTA
Universidad de Chile*
