

Menús con calorías

Chile vive una realidad sanitaria ineludible: la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) afecta a más de la mitad de la población infante juvenil, con impactos en diabetes, hipertensión, cáncer y calidad de vida. Es un problema estructural, no solo individual, y exige políticas públicas con efectividad, impacto y sostenibilidad.

En este contexto, un reciente proyecto de ley, que modifica la ley N° 20.606, propone que restaurantes y locales de comida informen de manera visible las calorías de cada plato y bebida en cartas físicas o digitales. Esta medida fortalece el dere-

cho a decidir con información y puede contribuir a mejorar elecciones alimentarias.

La evidencia internacional muestra que el efecto promedio del etiquetado calórico es modesto, pero consistente: reduce ligeramente las calorías seleccionadas/consumidas. Por eso, su valor real está en integrarlo a un paquete de acciones: entornos alimentarios saludables, regulación de marketing, compras públicas, educación alimentaria, y medidas fiscales que favorezcan alimentos naturales y saludables.

Para maximizar su impacto en Chile sería recomendable una imple-

mentación gradual (partiendo por cadenas), porciones estandarizadas, rangos calóricos cuando corresponda y fiscalización sanitaria. Pequeños cambios repetidos, sostenidos en el tiempo, pueden mover la aguja poblacional.

Lidia Paz Castillo,
académica
Escuela de Tecnología Médica UDP