

Fecha: 28-01-2026  
Medio: Diario Concepción  
Supl. : Diario Concepción  
Tipo: Columnas de Opinión  
Título: Columnas de Opinión: Salud mental a la carta: el debate sobre las calorías en el menú

Pág. : 2  
Cm2: 193,6  
VPE: \$ 232.697

Tiraje: 8.100  
Lectoría: 24.300  
Favorabilidad: ☐ No Definida

ción más consciencia en los alimentos”.  
deciera que se tiene  
ud mental; sin em-  
irar solo un poco  
advertir que esta  
de forma errónea.  
realizan elecciones  
pocalóricas tienen  
ntal? Basta pensar  
s alimentarios res-  
la anorexia nervio-  
es claramente NO.  
ntal aparece aquí  
mento accesorio,  
, que embellece el

lugar a dudas, una visión extre-  
madamente reduccionista de la  
nutrición humana.

El proyecto de ley también seña-  
la que Chile “no debiera quedar al  
margen” de experiencias interna-  
cionales como la normativa esta-  
dounidense que obliga a informar  
calorías en los menús. Miremos  
entonces qué dice la evidencia al  
respecto: un estudio reciente, pu-  
blicado en 2025, a partir del aná-  
lisis de más de 10 mil restaurantes  
en Estados Unidos, concluyó que  
los cambios en las calorías com-  
pradas fueron insignificantes. Por

*El proyecto de ley  
también señala que  
Chile “no debiera  
quedar al margen”  
de experiencias  
internacionales  
como la normativa  
estadounidense que  
obliga a informar  
calorías en los menús.*

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 aque-  
llas con una relación vulnerable o  
rígida con la comida.

Se trata, entonces, de una po-  
lítica que se proyecta como poco  
efectiva y con un riesgo no menor  
de generar daño en un grupo par-  
ticularmente vulnerable de la po-  
blación.

**Gerente y Representante Legal:** Carolina Rosales Durán  
**Dirección:** Cochrane 1102, Concepción  
**Teléfonos:** (41) 23 96 800

**Correo:** [contacto@diarioconcepcion.cl](mailto:contacto@diarioconcepcion.cl)  
**Web:** [www.diarioconcepcion.cl](http://www.diarioconcepcion.cl)  
**X:** DiarioConce