DIARIO OFICIAL
DE LA REPUBLICA DE CHILE
Ministerio del Interior y Seguridad Pública

I SECCIÓN

LEYES, REGLAMENTOS, DECRETOS Y RESOLUCIONES DE ORDEN GENERAL

Núm. 43.439 | Viernes 30 de Diciembre de 2022 | Página 1 de 5

Normas Generales

CVE 2243677

MINISTERIO DE SALUD

Subsecretaría de Salud Pública

APRUEBA NORMA N° 230 TÉCNICA SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CHILE

(Resolución)

Núm. 1.810 exenta.- Santiago, 26 de diciembre de 2022.

Visto:

Lo dispuesto en los párrafos segundo y tercero del numeral 9 del artículo 19 de la Constitución Política; en el artículo 1 y 4 N° 2 del DFL N° 1, de 2005, del Ministerio de Salud, que fija el texto refundido, coordinado y sistematizado del decreto ley N° 2.763 de 1979 y de las leyes N° 18.933 y N° 18.469; en los artículos 6°, 7°, y 25 del decreto supremo N° 136, de 2004, del Ministerio de Salud, Reglamento Orgánico de esta Cartera de Estado; lo solicitado en memorándum B34 N° 481, de fecha 8 de noviembre de 2022, de la Jefa de División de Políticas Públicas Saludables y Promoción; en la resolución N° 7, de 2019, de la Contraloría General de la República; y

Considerando:

1° Que, es función del Ministerio de Salud, dictar normas generales sobre materias técnicas a los que deberán ceñirse los organismos y entidades del Sistema Nacional de Servicios de Salud en la ejecución de las que les asigna la ley relacionada con la prevención, promoción, fomento, protección y recuperación de la salud y de rehabilitación.

2° Que, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) apoyan el fomento de entornos alimentarios saludables, en especial de sistemas alimentarios que promuevan dietas saludables, para lo cual se requiere la participación de los gobiernos y de los sectores público y privado, de manera de contribuir a la calidad de vida de la población. En este contexto, se reconoce la necesidad de la formulación de políticas públicas desde la producción y hasta el consumo, para que la población disponga de una alimentación saludable, sostenible, inclusiva, diversificada e inocua.

3° Que, en el marco del decenio "Acción sobre Nutrición", programado por la Asamblea General de las Naciones Unidas para los años 2016 al 2025, se han realizado diversas acciones, entre las cuales la actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs), es un tema en la cual la FAO ha estado apoyando a los países, a través del fortalecimiento de capacidades para su desarrollo o actualización.

4° Que, las Guías GABAs son un componente clave de una política alimentaria y ofrecen un lineamiento científico sobre cómo se debe alimentar la población, de forma clara y sencilla, considerando el contexto epidemiológico y cultural de cada país, a fin de promover mejores hábitos alimentarios y educar al público para mantener una buena salud nutricional y sentar las bases para la formulación de políticas destinadas a transformar los sistemas agroalimentarios a otros más saludables.

5° Que, la OMS recomienda que las GABAs de los países deben ser actualizadas permanentemente, sugiriendo que este proceso sea realizado cada 5 años, en base a situación alimentario-nutricional y al perfil epidemiológico de la población e incorporando aspectos de orden social, económico e incluyendo el modelo de sostenibilidad para reducir el impacto

Este documento ha sido firmado electrónicamente de acuerdo con la ley N°19.799 e incluye sellado de tiempo y firma electrónica avanzada. Para verificar la autenticidad de una representación impresa del mismo, ingrese este código en el sitio web www.diarioficial.cl

ambiental y contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional de las generaciones actuales y futuras, así como la pertinencia cultural y territorial, implicando concebir que la alimentación va más allá del valor biológico y nutricional de los alimentos, incorporando los factores esenciales del proceso de alimentación, como son el bienestar, la comensalidad y las relaciones sociales.

6° Que, en Chile, las primeras guías alimentarias para la población Chilena se publicaron en el año 1997, acompañadas de una imagen gráfica de la Pirámide Alimentaria de los Estados Unidos de 1992, con algunas diferencias en la distribución de algunos alimentos. Posteriormente, como resultado de los procesos de transformación de la situación alimentaria y nutricional, las GABAs fueron revisadas y actualizadas el año 2005. La última actualización de las GABAs (vigentes hasta la fecha) fue realizada el año 2013 por el Ministerio de Salud (Minsal) (Norma General Técnica N° 148/2013 sobre Guías Alimentarias para la Población Chilena, aprobada por Resolución N° 260/2013 del Minsal).

7° Que, por lo anteriormente señalado y considerando el actual perfil epidemiológico, sus factores determinantes y los actuales patrones alimentarios del país, se elaboraron las nuevas Guías Alimentarias para Chile, considerando la dimensión biológica, social y ambiental, de acuerdo al actual perfil epidemiológico y en complemento con la ley N° 20.606 de Composición Nutricional y Publicidad de los Alimentos.

8° Que, por lo anteriormente señalado:

Resuelvo:

1° Apruébase, a contar de la fecha de la presente resolución, el texto de la Norma General Técnica N° 230 sobre las "Guías Alimentarias para Chile", cuyo texto se adjunta y forma parte de la presente Resolución, el que consta de 8 páginas, todas debidamente visadas por la Jefa de División de Políticas Públicas Saludables y Promoción de la Subsecretaría de Salud Pública. Todas las copias de la norma en referencia deberán guardar estricta concordancia con el texto original aprobado por el presente acto.

2° Remítase, un ejemplar de la "Norma General Técnica N° 0230 sobre las "Guías Alimentarias para Chile" a los Servicios de Salud, y a las Secretarías Regionales Ministeriales de Salud del país, e instrúyase a los Secretarios Regionales Ministeriales de Salud y a los Directores de los Servicios de Salud de todo el país distribuirlo entre los municipios y establecimientos o entidades de salud municipal de sus respectivas redes locales.

3° Derógase la Norma General técnica N° 76, aprobada por resolución exenta N° 260, de 2013, del Ministerio de Salud, la selección denominada "Guías Alimentarias para la Población".

Anótese y publíquese.- Por orden del Presidente de la República, Ximena Aguilera Sanhueza, Ministra de Salud.

Transcribo para su conocimiento Res. exenta N° 1.810, del 26 de diciembre de 2022.- Por orden de la Subsecretaría de Salud Pública.- Saluda atentamente a Ud., Yasmina Viera Bernal, Jefe de la División Jurídica, Ministerio de Salud.

NORMA TÉCNICA N° 230

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CHILE

Introducción

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) son herramientas importantes para ayudar a la población a reconocer las recomendaciones alimentarias, tendientes a mantener y mejorar la salud y nutrición de las personas. Su importancia fue destacada ya en el año 1992, en la primera Conferencia Internacional sobre Nutrición, realizada por FAO y OMS, donde se convoca a los países a desarrollar e implementar sus propias guías. Chile cuenta con Guías Alimentarias desde el año 1996, realizando actualizaciones acordes con los cambios epidemiológicos y nutricionales de la población.

Considerando que las GABAs son un componente clave de una política alimentaria y ofrecen un lineamiento científico sobre cómo se debe alimentar la población, de forma clara y sencilla, la OMS recomienda que las GABAs de los países deben ser actualizadas permanentemente, sugiriendo que sea realizado cada cinco años en base a la situación alimentario-nutricional y al perfil epidemiológico de la población e incorporando aspectos de orden social, económico e incluyendo el modelo de sostenibilidad para reducir el impacto ambiental y contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional de las generaciones actuales y

Este documento ha sido firmado electrónicamente de acuerdo con la ley N°19.799 e incluye sellado de tiempo y firma electrónica avanzada. Para verificar la autenticidad de una representación impresa del mismo, ingrese este código en el sitio web www.diarioficial.cl

futuras; así como la pertinencia cultural y territorial, implicando concebir que la alimentación va más allá del valor biológico y nutricional de los alimentos, incorporando factores esenciales del proceso de alimentación, como bienestar, comensalidad y relaciones sociales.

Metodología

Para la elaboración de estas guías alimentarias, se realizó una revisión de la literatura nacional e internacional, así como también, de las orientaciones de políticas y programas enfocados en promover una alimentación saludable, que permitieron contextualizar las guías actuales.

Los aspectos subjetivos de la alimentación se abordaron con diferentes técnicas cualitativas que tuvieron como pilar la conversación con diferentes personas (profesionales de la atención primaria de la salud, manipuladores de alimentos, feriantes, consumidores, pescadores, dirigentes indígenas, campesinos, la academia y población migrante) de distintas edades, territorios y realidades, así como también, la observación de diferentes entornos alimentarios, como ferias, caletas, comedores, ollas comunes, y venta ambulante de alimentos. Además, se buscó un punto de conexión no solo con los hábitos actuales, sino también con las raíces a través de la escucha de los pueblos indígenas que nos reconectó con la cultura alimentaria ancestral.

Con toda la información disponible, se elaboraron una serie de mensajes, que fueron evaluados por expertos y población general en relación con su pertinencia, importancia y claridad, para minimizar las brechas entre la teoría y la práctica, logrando finalmente tener 10 mensajes que orientarán a la población a tener una alimentación más saludable, respetando su cultura y cuidando el medio ambiente.

MENSAJES FINALES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CHILE.

1. Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.
2. Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes.
3. Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.
4. Bebe agua varias veces al día y no la reemplaces por jugos o bebidas.
5. Consume lácteos en todas las etapas de la vida.
6. Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados.
7. Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN".
8. Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.
9. En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.
10. Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

A continuación, se presentan los mensajes seleccionados entre el equipo investigador y la contraparte técnica con un breve fundamento técnico.

1. Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.

Los alimentos frescos se consumen en su estado natural y no tienen aditivos que alarguen su vida útil. Es recomendable el consumo frecuente de alimentos frescos como frutas, verduras, legumbres, huevos, y pescados. Las ferias libres y mercados locales establecidos son parte de nuestra cultura, y son los lugares de venta ideales para encontrar estos alimentos ya que están distribuidos a lo largo de todo el país, facilitando la conexión entre los pequeños productores y los consumidores. Además, permite adquirir alimentos durante todo el año a precios justos, de acuerdo a la temporada y contribuyendo a la seguridad alimentaria y al cuidado del medio ambiente.

2. Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes.

La Organización Mundial de la Salud, recomienda el consumo diario de al menos 3 verduras y 2 frutas, equivalentes a 400 g aproximadamente. Los beneficios en la salud asociados al consumo de frutas y verduras se explican por el aporte en fibra dietaria y un vasto repertorio de compuestos fenólicos, carotenoides y fitoesteroles, que contiene dentro de su matriz vegetal. La evidencia científica internacional, ha demostrado que el bajo consumo de frutas y verduras constituye un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares y cáncer. En Chile, según la ENS del año 2017, sólo el 15 % de la población cumple con la recomendación de consumo recomendada.

Este documento ha sido firmado electrónicamente de acuerdo con la ley N°19.799 e incluye sellado de tiempo y firma electrónica avanzada. Para verificar la autenticidad de una representación impresa del mismo, ingrese este código en el sitio web www.diarioficial.cl

Es importante enfatizar, que los suplementos alimenticios no reemplazan todos los beneficios de las frutas y las verduras, por lo que no se recomienda su consumo, salvo que sea necesario y asesorado por profesionales de la salud.

El desafío para una población en constante crecimiento como Chile, está en ajustarse a una alimentación nutricionalmente balanceada y al mismo tiempo, lograr fortalecer la seguridad alimentaria, y promover la agricultura sostenible, aumentando la conciencia de los beneficios que conlleva el consumo de frutas y verduras para la nutrición, la salud y el medio ambiente, siendo relevante fortalecer en la población el consumo de estos alimentos.

3. Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.

Las legumbres son un alimento saludable, económico y amigable con el medio ambiente.

Además, su versatilidad y larga duración, nos invita a consumirlas durante todo el año, en preparaciones de diferentes consistencias, sabores y colores. Son un alimento que aporta una gran parte de nutrientes, siendo buena fuente de energía, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda consumirlas 2 o más veces a la semana.

El cultivo de legumbres produce menos gases con efecto invernadero que la producción de carne. Además, su cultivo enriquece el suelo, disminuyendo el uso de fertilizantes sintéticos.

Para promover el cultivo nacional, es importante fomentar el consumo en la población, ya que existe gran cantidad de variedades que no conocemos y que son parte de nuestro patrimonio gastronómico.

4. Bebe agua varias veces al día y no la reemplaces por jugos o bebidas.

El agua es esencial para nuestro organismo, y está en la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y hacer nuestras actividades. Además, el agua, es el componente más abundante del cuerpo humano (60 al 70 %) y de órganos como el cerebro, el corazón y los pulmones (más del 80 %). Chile dispone de agua potable para el consumo por lo que es importante recomendarla, más aún, cuando la población la sustituye por bebidas, jugos, bebidas deportivas y energéticas, que en su gran mayoría contienen azúcar, aumentando la cantidad de calorías y azúcares en la alimentación, favoreciendo la obesidad, estimulando el apetito, la aparición de caries dentales y otras enfermedades. Se recomienda consumir, por lo menos, 6 a 8 vasos de agua o más por día (1 y 1,5 L/día basado en aportes de 50-60 ml/kg de peso).

5. Consume lácteos en todas las etapas de la vida.

La leche y sus derivados, se han transformado en alimentos importantes para la nutrición, salud y bienestar del ser humano, aportando energía y diversos nutrientes entre los que destacan proteínas de alto valor biológico; minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio; vitaminas como la A, D, B1, B2, B3, B6 y B12. También es un alimento en el cual se pueden agregar nutrientes o compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, entre los que destacan los ácidos grasos omega-3, hierro, fitoesteroles, etc.

Su consumo, previene el desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles especialmente obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y/o la conservación de la funcionalidad de la masa ósea y muscular en la vida adulta. Considerando la amplia y variada oferta de productos lácteos, se recomienda consumirlos 3 veces al día, de preferencia aquellos bajos en grasas y azúcar.

6. Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados.

El consumo de pescados y mariscos tiene altos beneficios para la nutrición. Son una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc. La mayoría de los pescados además aportan otros nutrientes muy necesarios, como los ácidos grasos omega 3, que ayuda a disminuir el colesterol, mantener bien la presión arterial y que, además, son necesarios para el desarrollo del sistema nervioso. Considerando que Chile tiene más de cuatro mil kilómetros de costa, este mensaje, no solo busca educar a la población de sus beneficios nutricionales, sino que también promover a las caletas y mercados como parte de nuestras tradiciones, rescatando variedades, recetas y nuevas maneras de consumo.

7. Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN".

En las últimas décadas, Chile ha presentado una serie de cambios sociales y económicos que han transformado la salud y alimentación de la población. Según la ENS el año 2016 en Chile el

Este documento ha sido firmado electrónicamente de acuerdo con la ley N°19.799 e incluye sellado de tiempo y firma electrónica avanzada. Para verificar la autenticidad de una representación impresa del mismo, ingrese este código en el sitio web www.diarioficial.cl

74,2 % de la población presentó algún grado de nutrición por exceso. Estas cifras avanzaron de la mano con el aumento en la demanda de alimentos ultra procesados, los que están relacionados con el aumento de riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) por su alto contenido en nutrientes críticos para la salud, tales como azúcares, sodio y grasas saturadas; de acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo (ENCA) del año 2010 los alimentos ultra procesados dan cuenta del 28,6 % de la ingesta total de energía y un 58,6 % de la ingesta de azúcares añadidas. Este tipo de alimentos que a menudo tienen una alta densidad de energías (kcal), han resultado convenientes para el ritmo acelerado de nuestra sociedad, posicionándose como fáciles de preparar y consumir, transformando la dieta de la población en desmedro de preparaciones culinarias y el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras, granos integrales y. En la actualidad, nuestro país cuenta con la Ley 20.606, sobre la Composición nutricional de los alimentos y su publicidad, cuyo objetivo principal es mejorar la condición nutricional de nuestra población, siendo relevante que las actuales guías refuercen dicha Ley, a través de la difusión de este mensaje en las guías alimentarias.

8. Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.

Según la OMS, la importancia de integrar la perspectiva de género en las políticas públicas implica evaluar el modo en que el género determina las medidas planificadas, incluidas la legislación, las políticas y los programas, en todos los ámbitos y a todos los niveles. La incorporación de la perspectiva de género también puede contribuir al empoderamiento de las mujeres y la igualdad de participación en todos los niveles, incluso en el hogar, fortaleciendo la equidad del rol de géneros en la corresponsabilidad de los progenitores en el cuidado de los miembros de la familia.

Adicionalmente, rescatar el hábito de preparar alimentos en el hogar, ayuda a preservar los saberes de nuestras costumbres y patrimonio gastronómico, a través del aprendizaje intrafamiliar, permitiendo conservar hábitos, costumbres, recetas e historias.

Fomentar los valores y la cultura, estimulando la capacidad de colaboración, organización, la instauración de hábitos, habilidades motoras que potencian la seguridad alimentaria y mejoran la calidad de vida de niños, niñas, adultos y personas mayores que integran un hogar.

9. En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

El ritmo de vida agitado ha normalizado comer solos frente a una pantalla, cuyo uso excesivo se asocia con alteraciones en diversos ámbitos de la salud, tales como: sedentarismo, cambios en el peso, alimentación, sueño, desarrollo y bienestar psicológico. El acto de comer no es sólo la ingesta de nutrientes, es más bien un acto cultural y heredable, que tiene un rol importante en la incorporación de hábitos, costumbres y afectos, fortaleciendo vínculos, y siendo además una buena instancia para relajarte, compartir y conversar.

Revindicar la importancia de comer a tus horas y acompañado siempre que se pueda es una tarea en la que debemos trabajar, para retomar acciones de comensalidad olvidadas y que fortalecen en la cotidianidad los hábitos alimentarios saludables.

10. Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional, para que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos.

Las poblaciones mundiales necesitan avanzar hacia patrones dietéticos que sean saludables y también respetuosa de los límites medioambientales. Dadas las implicaciones normativas y programáticas de las guías alimentarias, el desarrollo y la integración de recomendaciones que promuevan el cuidado del medio ambiente es una estrategia obvia para abordar en estas guías alimentarias.

Este documento ha sido firmado electrónicamente de acuerdo con la ley N°19.799 e incluye sellado de tiempo y firma electrónica avanzada. Para verificar la autenticidad de una representación impresa del mismo, ingrese este código en el sitio web www.diarioficial.cl