

## Guías alimentarias para Chile: El secreto de una nutrición saludable en el Hospital Dr. Franco Ravera

En el marco del Día Mundial de la alimentación, la especialista en dietética, del centro de salud, recomienda el documento.

Considerando aspectos como el fenotipo, es decir aquellos rasgos (físicos y ambientales) distinguibles en cada persona, la disponibilidad alimentaria, la diversidad estacional y territorial, entre otros, el texto ministerial que orienta nuestra cultura en materia nutricional, surge al alero de la nueva conmemoración internacional, como un verdadero garante de bienestar. Así lo establece el propio Hospital Dr. Franco Ravera Zunino (HFRZ), al sugerir su aplicación por la comunidad de O'Higgins, y es que su puesta en práctica al interior del Servicio de Alimentación y Nutrición, para el sustento a pacientes y funcionarios, ha potenciado en el tiempo, una mejor ingestión de productos alimenticios, más sanos y equilibrados.

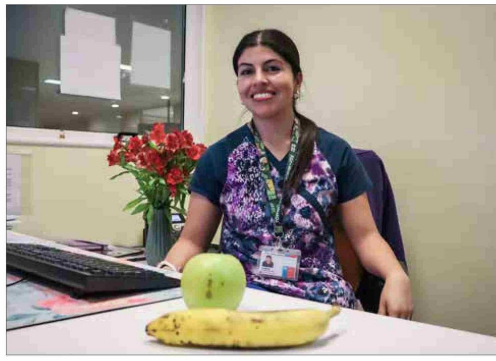
“No podríamos celebrar esta importante fecha, sin referirnos a las guías alimentarias para Chile, del Ministerio de Salud (MINSAL), ya que no sólo se estrechan con el derecho a alimentarse planteado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), sino que establecen puntos comunes, como son el acceso a los alimentos y la inocuidad”, expresó la nutricionista del HFRZ, Camila Burgoa. “Ambos elementos, más allá de ser objetivos, actúan, asimismo, para la institución, como ejes de trabajo, por cuanto nos instan a que nuestros procesos garanticen a quienes están hospitalizados, a nuestra comunidad funcionaria, que los

alimentos a que acceden son seguros para su consumo, son variados, aportativos en sus nutrientes, saludables, que ayudan a mejorar y mantener la buena salud”, agregó Burgoa. Con lo anterior, la jefa del Servicio de Alimentación y Nutrición del hospital, subrayó que “si pensamos en el slogan de la conmemoración de este año, que esboza el derecho a los alimentos para una vida y futuro mejores, las guías actualizadas de MINSAL, serían el secreto que proyecta una vida saludable para todos, ya que su directriz se basa en nuestra realidad cultural, nuestros hábitos, gustos, sin sugerir dietas restrictivas, muy por el contrario, ofreciendo aquellas balanceadas en aporte energético, en micro y macro nutrientes,

en vitaminas, minerales”.

### PERO ¿LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SON PARA USO CLÍNICO O GENERAL?

Al respecto, la profesional manifiesta que “no, se trata de un documento que todos podemos usar, al margen de nuestro quehacer o expertiz, basta con ingresar a: <https://www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile/> y descargar su versión digital. El contenido, resulta ser un instrumento muy práctico, que nos entrega datos que mejoran la manera en que comemos, cómo combinamos las proteínas, los carbohidratos, cuál es el tamaño ideal de las porciones, y otros detalles, permitiéndonos alcanzar una buena nutrición, variada, que incorpo-



ra vegetales de todos los colores, frutas, fibra, productos lácteos de calidad, carnes magras, para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, minimizando también, el riesgo de padecer algunas enfermedades”.

En esa línea, Camila Burgoa añadió que “los chilenos en general, a diferencia de otros países en que hay déficits alimentarios, tenemos malnutrición, mucho de ello, asociado sedentarismo, consumo excesivo de comida chatarra, dietas que restringen micronutrientes, que omiten alimentos ricos en vitamina B12, vitaminas A, D, zinc, yodo, hierro, que son inminentes para la mayoría de las funciones celulares, falencia

que favorece el que aparezcan patologías como la obesidad, diabetes, dislipidemia, hipertensión en edades más tempranas. O empujen que emerjan factores cancerígenos, problemas neurocognitivos y renales a futuro”. Por lo tanto, una manera más efectiva de ir cambiando estos hábitos y dietas equivocadas, finalizó la nutricionista jefa del Servicio de Alimentación y Nutrición del hospital “está en recomendar estos escritos orientativos de MINSAL, que en virtud del significativo día, no sólo pueden obtenerse de manera gratuita, sino que nos ofrecen la oportunidad de hacer de la buena salud una práctica permanente”.