

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CHILE

Las Guías Alimentarias son una herramienta educativa que, a través de 10 mensajes, promueven mejores hábitos alimentarios, ayudándonos a mantener una buena salud nutricional, promoviendo la cultura alimentaria, la protección del medio ambiente y la construcción de sistemas alimentarios más sostenibles.



ÍNDICE GUÍAS ALIMENTARIAS

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, 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 ultraprocesados 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 y saca las pantallas

10

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

Cómo usar este rotafolio

Este rotafolio fue diseñado para acompañar la consejería en alimentación saludable con enfoque intercultural y de género a lo largo del curso de vida, abarcando las distintas etapas: primera infancia, edad escolar, adolescencia, adultez, gestación y personas mayores. Integra principios de las ciencias del comportamiento aplicados a los mensajes de las Guías Alimentarias para Chile, con el propósito de apoyar a los equipos de salud en la promoción de conductas alimentarias sostenibles, culturalmente pertinentes y centradas en la persona.

El material busca fortalecer las Capacidades, Oportunidades y Motivaciones necesarias para el Cambio de Comportamiento (COM-C), facilitando conversaciones reflexivas, empáticas y vinculadas a la realidad de cada persona o grupo etario.

Durante la sesión

En cada encuentro individual o grupal, seleccione uno o dos temas del rotafolio. Sabemos que no es posible abordar las diez guías en una sola sesión. Además, en coherencia con la ECICEP, es importante considerar que no todas las personas están dispuestas a trabajar todas las GABA en un mismo momento o pueden preferir priorizar algunas por sobre otras.

Use la cara del profesional como guía de conversación: allí encontrará preguntas COM-C que permiten explorar con la persona sus habilidades, entorno y motivaciones relacionadas con el tema considerando su género, edad, cultura, creencias alimentarias y experiencias previas.

No es necesario leer las preguntas textualmente. Utilícelas para generar una conversación reflexiva y empática, centrada en las experiencias y posibilidades reales de la persona.

Al finalizar, acuerde una acción o meta pequeña y alcanzable, usando los Mensajes del profesional (sugerencias de acción). Estas estrategias están basadas en la Taxonomía de Técnicas de Cambio de Comportamiento (BCTs).

Uso de los “Mensajes del profesional”

En cada lámina encontrará una sección llamada “Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio”, donde se presentan ejemplos concretos de Técnicas de Cambio de Comportamiento (BCTs) que pueden sugerirse a la persona según sus necesidades. Estas incluyen, entre otras: establecer metas específicas, añadir objetos al entorno (por ejemplo, llevar una botella o bolsas reutilizables), usar señales o recordatorios (como alarmas para beber agua), sustituir un comportamiento por otro más saludable y realizar automonitoreo (por ejemplo, registrar vasos diarios de agua o porciones de vegetales).

Estas sugerencias son orientaciones prácticas para facilitar el cambio, pero deben ser negociadas con la persona, considerando su cultura alimentaria, preferencias, posibilidades reales y su contexto cotidiano.

Ejemplo: Si una persona quiere aumentar el consumo de agua, puede sugerírsele comenzar con una meta pequeña y alcanzable (beber un vaso extra al día), colocar recordatorios en el celular y añadir un objeto al entorno, como mantener una botella reutilizable visible durante el día.

En el seguimiento

En visitas posteriores, vuelva a las preguntas COM-C para revisar avances, reconocer logros y ajustar los apoyos.

Registre los acuerdos o avances en la ficha clínica para facilitar la continuidad del proceso educativo y motivacional.

1

Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos



Prefiere frutas, verduras, legumbres, pescados y huevos frescos.



Compra en ferias y mercados autorizados.



Lleva tu bolsa reutilizable y prefiere productos de temporada.



Ayudas a tu salud y al planeta.



1

Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

Mayor aporte de nutrientes, apoyo a productores locales, menor impacto ambiental.

- ✓ ¿Sabe cuáles son los alimentos frescos y cuáles son los productos ultraprocesados?
- ✓ ¿Tiene la posibilidad de preparar o guardar alimentos frescos en su casa?
- ✓ ¿Tiene ferias o mercados cercanos dónde comprar alimentos frescos?
- ✓ ¿Su familia prefiere comprar alimentos frescos?
- ✓ ¿Cree qué comer alimentos frescos le ayuda a tener mejor salud?
- ✓ ¿Come alimentos frescos por costumbre o necesita que se lo recuerden?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Establecer metas de comportamiento.
- ✓ Información sobre consecuencias para la salud.
- ✓ Señales/cues (lista de compras visible).
- ✓ Añadir objetos al entorno (bolsas reutilizables).
- ✓ Considere la cultura alimentaria de cada persona y promueva el uso de alimentos tradicionales y frescos.

PRE-ESCOLAR

Elegir frutas y verduras en la feria.

ESCOLAR

Reconocer alimentos frescos.

ADOLESCENTE

Elección saludable al salir con amistades.

PERSONA ADULTA

Planificar compras semanales.

GESTANTE

Asegurar inocuidad y micro-nutrientes.

P. MAYOR

Alimentos fácil de masticar y digerir

2

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



Come 5 porciones al día (3 verduras + 2 frutas).



Varía colores: rojo, verde, amarillo, morado y blanco.



Prefiere enteras y con cáscara cuando sea posible.



Cada color te protege de una manera distinta.



2

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

Prevención de obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

- ✓ ¿Conoce la recomendación 5 porciones de frutas y verduras al día?
- ✓ ¿Sabe preparar verduras de forma sabrosa y entretenida?
- ✓ ¿Tiene acceso a diferentes tipos de frutas y verduras?
- ✓ ¿En su casa/lugar de trabajo/escuela le apoyan para comer frutas y verduras?
- ✓ ¿Cree que comer frutas y verduras de distintos colores ayuda a su salud?
- ✓ ¿Come frutas y verduras por costumbre o necesita recordarlo?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Automonitoreo.
- ✓ Instrucciones sobre cómo realizar la conducta.
- ✓ Sustitución de comportamiento (snacks → frutas).
- ✓ Reencuadre (cada color protege de distinta forma).
- ✓ Fomentar el consumo de alimentos de temporada que son más baratos.

PRE-ESCOLAR

Juegos con frutas y verduras de colores.

ESCOLAR

Frutas y verduras en colaciones.

ADOLESCENTE

Vincular con energía y deporte.

PERSONA ADULTA

Rol preventivo de enfermedades no transmisibles.

GESTANTE

Verduras verde oscuro.

P. MAYOR

Favorecer digestión y tránsito.

3

Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas



Lentejas, porotos, garbanzos:
económicos y nutritivos.



Consume al menos 2 veces por semana.



Combínalas con cereales para obtener proteínas de mejor calidad.



Puedes prepararlas en guisos y ensaladas.



3

Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas

Proteínas, fibra, hierro, bajo índice glicémico; bajo impacto ambiental.

- ✓ ¿Sabe cómo preparar legumbres (lentejas, porotos o garbanzos)?
- ✓ ¿Puede prepararlas y le caen bien al estómago?
- ✓ ¿Tiene el tiempo y los utensilios necesarios para cocinarlas?
- ✓ ¿En su casa comen legumbres durante la semana?
- ✓ ¿Cree que las legumbres son una opción saludable y barata para comer?
- ✓ ¿Está acostumbrado/a a comer legumbres todas las semanas?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Resolver problemas (cocinar por adelantado).
- ✓ Instrucciones (remojar la noche anterior).
- ✓ Demostración (recetas simples).
- ✓ Señales/cues (plan semanal visible).

PRE- ESCOLAR

Ofrecer en purés.

ESCOLAR

Integrarlas en menú escolar 2 veces por semana.

ADOLESCENTE

Recetas rápidas (ensaladas, fajitas).

PERSONA ADULTA

Sustituir carnes rojas.

GESTANTE

Hierro vegetal + vitamina C.

P. MAYOR

Texturas blandas.

4

Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas



Bebe al menos
6 a 8 vasos de
agua al día.



Evita jugos y
bebidas azucaradas
o con endulzantes.



Lleva tu botella
reutilizable.



En Chile el agua
de la llave es
potable y segura.



4

Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

Hidratación, digestión, salud renal y cardiovascular.

- ✓ ¿Sabe cuánta agua debería tomar al día?
- ✓ ¿Lleva una botella con agua cuando sale?
- ✓ ¿Tiene agua potable para beber en su casa, escuela o trabajo?
- ✓ ¿En su familia le recuerdan o apoyan para tomar agua?
- ✓ ¿Cree que reemplazar bebidas por agua es mejor para su salud?
- ✓ ¿Toma agua todos los días como parte de su rutina?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Añadir objetos al entorno (botella reutilizable).
- ✓ Señales/cues (alarmas).
- ✓ Sustitución de comportamiento (bebidas → agua pura o saborizada naturalmente).
- ✓ Automonitoreo (vasos diarios).
- ✓ Recompensa social.

PRE- ESCOLAR

Agua como
única
bebida.

ESCOLAR

Promover en
recreos.

ADOLESCENTE

Alertar
sobre
energéticas.

PERSONA ADULTA

Hábitos de
prevención.

GESTANTE

Cubrir
mayor
necesidad.

P. MAYOR

Prevenir
deshidrata-
ción.

5

Consume lácteos en todas las etapas de la vida

3 al día



3 porciones al día: leche, yogur o queso.



Si eres intolerante a la lactosa, elige alternativas fermentadas o sin lactosa.



Prefiere sin azúcar.



La leche materna aporta todos los nutrientes que el bebé necesita.



5

Consume lácteos en todas las etapas de la vida

Proteínas de alto valor, calcio, vitaminas A y D. / Prevención de osteoporosis, apoyo al crecimiento y masa muscular.

- ✓ ¿Sabe cuántas porciones de lácteos debería consumir al día?
- ✓ ¿Puede consumir lácteos sin que le caigan mal?
- ✓ ¿Puede conseguir lácteos como leche, yogur o queso donde vive?
- ✓ ¿En su casa consumen lácteos todos los días?
- ✓ ¿Cree que los lácteos ayudan a tener huesos fuertes y sanos?
- ✓ ¿Come lácteos todos los días?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Resolver problemas (intolerancia → alternativas).
- ✓ Instrucciones (diluir leche en polvo correctamente).
- ✓ Automonitoreo.
- ✓ Señales/cues (recordatorio en menú).

PRE-ESCOLAR

Seguir la recomendación de guías por grupo etario.

ESCOLAR

Seguir la recomendación de guías por grupo etario.

ADOLESCENTE

Masa ósea y estirón puberal.

PERSONA ADULTA

Prevención de pérdida ósea.

GESTANTE

Cubrir mayor demanda.

P. MAYOR

Preferir bajos en grasa.

6

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



Come pescado al
menos 2 veces
por semana.



Varía entre
pescados,
mariscos y algas.



Compra en lugares
autorizados y
mantén refrigerado.



Prefiere
prepararlos
cocidos, al horno
o al vapor. Evita
las frituras.



6

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

Omega-3, proteínas, salud cardiovascular y cerebral.

No consumir pescados ni mariscos crudos, sobre todo en embarazadas.

- ✓ ¿Sabe preparar pescados, mariscos o algas de forma fácil y sabrosa?
- ✓ ¿Puede masticar bien estos alimentos y prepararlos sin dificultad?
- ✓ ¿Puede comprar pescados y mariscos en lugares seguros y autorizados cerca de donde vive?
- ✓ ¿En su casa se acostumbra a consumir pescados y/o mariscos?
- ✓ ¿Cree que comer estos alimentos ayuda a mejorar su salud?
- ✓ ¿Con qué frecuencia come pescados y/o mariscos?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Demostración (recetas).
- ✓ Instrucciones (lugares establecidos, cadena de fro y contaminación cruzada).
- ✓ Planificación de acción (menú semanal).
- ✓ Añadir objetos al entorno (conservas saludables).

PRE-ESCOLAR

Preparaciones suaves.

ESCOLAR

Menús escolares.

ADOLESCENTE

Rendimiento escolar y deportivo.

PERSONA ADULTA

Prevención cardiovascular.

GESTANTE

Desarrollo fetal.

P. MAYOR

Apoyo cognitivo.

7

Evita los productos ultraprocesados y con sellos “ALTOS EN”



Reemplaza snacks, bebidas y dulces por opciones frescas.



Lee etiquetas y evita productos con sellos.



En las escuelas está prohibida la venta, distribución y promoción de alimentos con sellos.



Los alimentos sin sellos son más saludables y evitan enfermedades.



7

Evita los productos ultraprocesados y con sellos “ALTOS EN”

Obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer. / Lectura de etiquetas, reemplazo por alimentos naturales.

- ✓ ¿Sabe cómo leer las etiquetas de los alimentos?
- ✓ ¿Puede reconocer alimentos que no tienen sellos “ALTOS EN”?
- ✓ ¿Tiene acceso a alimentos sin sellos en su barrio, escuela o lugar de trabajo?
- ✓ ¿En su casa prefieren evitar alimentos con sellos “ALTOS EN”?
- ✓ ¿Cree que los sellos “ALTOS EN” advierten sobre un riesgo real para la salud?
- ✓ ¿Evita los alimentos ultraprocesados de forma habitual, sin pensarlo mucho?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Demostración (leer etiquetas).
- ✓ Sustitución (snacks → frutas).
- ✓ Reestructurar entorno (sacar ultraprocesados del hogar).

PRE-ESCOLAR

No como premio.

ESCOLAR

Identificar sellos.

ADOLESCENTE

Energía y acné.

PERSONA ADULTA

Prevención crónicas.

GESTANTE

Complicaciones.

P. MAYOR

Evitar sodio y azúcar.

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



Cocina en familia y reparte las tareas.



Recupera recetas tradicionales con un toque saludable.



Las tareas compartidas fortalecen los lazos familiares.



Crea calendarios de tareas para todos los integrantes de la familia.



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

Favorece equidad, habilidades culinarias, vínculo familiar y respeto a las culturas alimentarias.

- ✓ ¿Conoce recetas fáciles y sabrosas?
- ✓ ¿Tiene la posibilidad de participar en la preparación de las comidas?
- ✓ ¿En su casa hay tiempo y espacio para cocinar en familia?
- ✓ ¿Reparten las tareas de cocina entre los miembros de la familia?
- ✓ ¿Cree que cocinar en familia ayuda a comer mejor y tener hábitos más saludables?
- ✓ ¿Es un hábito familiar?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Promover la corresponsabilidad en las tareas relacionadas con los hábitos y la alimentación.
- ✓ Demostración (recetas nuevas y tradicionales).
- ✓ Recompensa social.
- ✓ Reestructuración social (calendario de tareas).

PRE-ESCOLAR

Lavar verduras.

ESCOLAR

Apoyo y preparación de recetas simples.

ADOLESCENTE

Autogestión.

PERSONA ADULTA

Distribución equitativa de tareas.

GESTANTE

Involucrar a pareja o personas cercanas.

P. MAYOR

Socialización.

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado y saca las pantallas



**Comer sin
pantallas.**



**Disfrutar la
compañía y
masticar lento.**



**Cuando comemos
juntos y sin
distracciones,
creamos recuerdos
y fomentamos
hábitos saludables.**



**Comer sin
pantallas ayuda a
reconocer la
saciedad, disfrutar
más los sabores y
evitar los excesos.**



9

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado y saca las pantallas

Mejora digestión, conciencia alimentaria y relaciones sociales. / En preescolares, hábito desde pequeños.

- ✓ ¿Tiene una rutina estable para sus horarios de comida?
- ✓ ¿En su casa hay un lugar cómodo y tranquilo para comer sin distracciones?
- ✓ ¿En su familia están de acuerdo con apagar la televisión o guardar los celulares durante las comidas?
- ✓ ¿Cree que comer acompañado mejora la comunicación y el vínculo con otras personas?
- ✓ ¿Tiene el hábito de comer sin mirar pantallas como el celular o la televisión?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Formación de hábitos (comida sin pantallas).
- ✓ Reestructuración ambiental (mesa sin TV).
- ✓ Reencuadre (mesa = unión familiar).

**PRE-
ESCOLAR**

Hábito temprano.

ESCOLAR

Conversaciones familiares.

ADOLESCENTE

Conecta con quienes están contigo.

**PERSONA
ADULTA**

Fortalecer vínculos.

GESTANTE

Entorno relajado.

P. MAYOR

Estimular cognición.



10

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



Planifica compras
para no botar o
desperdiciar
comida.



Cuida el agua
en casa.



Crea un huerto en
tu casa, en un
pequeño espacio
puedes cosechar
buenos productos.



Reduce plásticos,
recicla y
composta.





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

Educación ambiental vinculada a salud alimentaria.

- ✓ ¿En casa planifican la alimentación para la semana?
- ✓ ¿Tiene la posibilidad de separar la basura?
- ✓ ¿Tiene acceso a lugares para reciclar o hacer compostaje?
- ✓ ¿En su casa o escuela apoyan acciones como reciclar o reutilizar?
- ✓ ¿Cree que estas acciones cuidan el planeta y el entorno donde vive?
- ✓ ¿Tiene el hábito de evitar desperdicios de agua o de alimentos?

Mensajes del profesional: estrategias para apoyar el cambio

- ✓ Planificación de acción (menú anti-desperdicio).
- ✓ Añadir objetos al entorno (bolsas reutilizables).
- ✓ Información sobre consecuencias ambientales.



Guías Alimentarias para Chile, Minsal.
www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile



Créditos:

Este material fue desarrollado en colaboración entre el Ministerio de Salud de Chile y la Universidad de Santiago de Chile, con la participación de:

Equipo Técnico MINSAL: Cristian Cofré Sasso, Juan Bacigalupo Araya, Margarita Curutchet Bustamante y Javiera Bianchi Azócar.

Equipo expertos USACH: Tito Pizarro Quevedo, Daniela González Araya, Giuliano Duarte Anselmi, Rodrigo Morales Coppo.

Primera edición. 2025. Basado en Guías Alimentarias para Chile - MINSAL/INTA de la Universidad de Chile