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.

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

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.

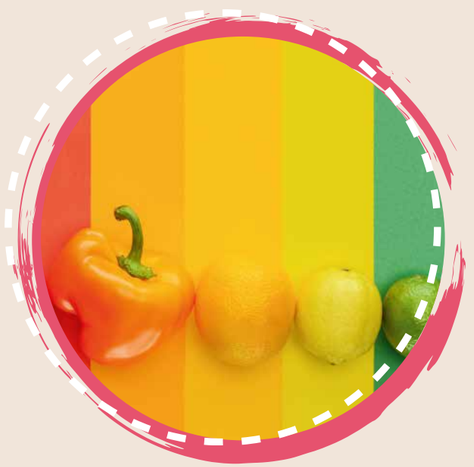
P. MAYOR
Alimentos fácil de masticar y digerir

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	ESCOLAR	ADOLESCENTE	PERSONA ADULTA	GESTANTE	P. MAYOR
Juegos con frutas y verduras de colores.	Frutas y verduras en colaciones.	Vincular con energía y deporte.	Rol preventivo de enferme-dades no trasmisibles.	Verduras verde oscuro.	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	ESCOLAR	ADOLESCENTE	PERSONA ADULTA	GESTANTE	P. MAYOR
Agua como única bebida.	Promover en recreos.	Alertar sobre energéticas.	Hábitos de prevención.	Cubrir mayor necesidad.	Prevenir deshidrata-ción.

5 Consume lácteos en todas las etapas de la vida

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 qué 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	ESCOLAR	ADOLESCENTE	PERSONA ADULTA	GESTANTE	P. MAYOR
Preparaciones suaves.	Menús escolares.	Rendimiento escolar y deportivo.	Prevención cardiovascular.	Desarrollo fetal.	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	ESCOLAR	ADOLESCENTE	PERSONA ADULTA	GESTANTE	P. MAYOR
No como premio.	Identificar sellos.	Energía y acné.	Prevención crónicas.	Complica-ciones.	Evitar sodio y azúcar.

8 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
Socializa-ción.

9 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	ESCOLAR	ADOLESCENTE	PERSONA ADULTA	GESTANTE	P. MAYOR
Hábito temprano.	Conversa-ciones fami-liares.	Conecta con quienes están contigo.	Fortalecer vínculos.	Entorno relajado.	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.

PRE-ESCOLAR
Reutilizar sobras.

ESCOLAR
Proyectos escolares.

ADOLESCENTE
Cuidar los alimentos es cuidar el planeta.

PERSONA ADULTA
Planificar compras para evitar desperdicio.

GESTANTE
Compras inteligentes.

P. MAYOR
Reaprove-char alimen-tos.

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:
Equípo 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