

# DIVULGACIÓN CIENCIA SALUD Y NUTRICIÓN

# 2022

## COMPENDIO DE ARTÍCULOS



Texto elaborado por la Dirección de Extensión, Comunicaciones  
y Vinculación con el Medio (DEXCOM) del Instituto de Nutrición  
y Tecnologías de los Alimentos (INTA).

Publicado en mayo de 2023

Este documento es de libre distribución.

Prohibida su comercialización.

Santiago, Chile

2023.



# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	5
<b>Especiales</b> .....	7
Día de la Diabetes .....	9
Fiestas patrias y restricciones alimentarias: recomendaciones para celebrar .....	10
Semana Mundial de la Lactancia .....	11
Ley de Etiquetado .....	12
Día de los Pueblos Originarios .....	12
Día de la Inocuidad de Alimentos .....	13
Mes del Mar .....	15
Día Mundial de la Obesidad .....	17
<b>Artículos Unitarios</b> .....	18



Este año 2022, la Dirección de Extensión y Comunicaciones del INTA (DEXCOM) siguiendo con uno de sus objetivos principales, que es realizar divulgación del conocimiento científico a través del sitio web institucional, publicó una serie de artículos breves escritos por especialistas, en un lenguaje sencillo de fácil acceso a todo tipo público. Cuando el tema lo amerita, se publicó un “Especial”, donde se aborda un tema desde diferentes perspectivas, en artículos escritos por académicos que conocen del tema.

Durante 2022, en el sitio web – [inta.uchile.cl](http://inta.uchile.cl) - se publicaron 9 especiales vinculados a distintas áreas, la mayoría de ellos en el ámbito de la nutrición y alimentación y otros relacionados con distintos aspectos de la salud y bienestar de la población, con un total de 32 artículos. Además, se publicaron 33 artículos unitarios sobre diversos temas de interés general o de interés para grupos de personas o pacientes específicos. En general, los especiales se publican asociados con fechas conmemorativas a nivel mundial o nacional, como el Día Internacional de la Diabetes, Día Mundial de la Alimentación, Día de la Obesidad, Semana de la Lactancia, Mes del Mar, Fiestas Patrias, etc.

Los artículos fueron escritos, en su gran mayoría, por académicos del INTA con amplia experiencia en investigación sobre el tema. También se contó con la valiosa colaboración de estudiantes de nuestro Instituto y de académicos de otras unidades de la Universidad de Chile y de otras universidades. Sin su colaboración, esta idea no habría sido posible llevarla a cabo; por lo cual, DEXCOM les quiere agradecer a cada uno de ellos su participación en esta iniciativa.

Para que el público interesado pueda acceder fácilmente a estos artículos, DEXCOM elaboró, nuevamente, este compendio descargable en pdf que contiene un índice con los títulos y autores de todos los artículos publicados durante el año 2022 (especiales y artículos unitarios), una breve reseña del contenido de cada uno de ellos y un enlace para acceder a su versión in extenso en el sitio web del INTA.

De esta manera, creemos estar contribuyendo a entregar conocimiento actualizado e información de utilidad a la comunidad sobre temas relevantes para su salud, bienestar y una mejor calidad de vida, lo cual forma parte de la misión del INTA y responde a la vocación de servicio público, que es el sello de la Universidad de Chile.

**ESPECIALES**

## DÍA DE LA DIABETES

14 noviembre 2022

El 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes para concientizar el efecto que tiene esta enfermedad en la salud de la población. El lema para el 2022 fue “Educación para proteger el mañana”, ya que es fundamental destacar las opciones existentes para fortalecer su prevención, realizar un diagnóstico y tratamiento oportuno. [Link](#)

### **Diabetes Mellitus: Educación para Proteger el Futuro** **Dr. Néstor Soto**

La International Diabetes Federation enfatiza la importancia de la educación para prevenir y tratar la diabetes a nivel global. En Chile, la prevalencia de diabetes es del 12.3% y ha aumentado junto con la obesidad. La educación en diabetes es fundamental en el nivel primario de atención y las asociaciones de pacientes juegan un rol relevante. La IDF promueve la educación en diabetes a través de asociaciones de profesionales de salud y asociaciones de pacientes para mejorar el control y prevenir complicaciones. [Link](#)



### **Diabetes mellitus y osteoporosis** **Prof. Juan Pablo Rodríguez**

La diabetes mellitus y la osteoporosis tienen una relación compleja y están afectadas por cambios en el estilo de vida y la edad. Los pacientes con diabetes tienen mayor riesgo de fracturas óseas, debido a una microarquitectura deteriorada del hueso y a una propensión aumentada a sufrir caídas. Además, ciertos medicamentos utilizados en el tratamiento de la diabetes pueden afectar el metabolismo óseo. Es importante prestar atención a la osteoporosis en pacientes con diabetes mellitus, especialmente en los adultos mayores. [Link](#)



### **Diabetes creciente en el Mundo** **Prof. Francisco Pérez**

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a una gran cantidad de personas y puede provocar graves complicaciones. Es posible prevenirla o retrasar su aparición con cambios en el estilo de vida, y la Organización Mundial de la Salud ha lanzado una iniciativa global para mejorar la prevención y el cuidado de la diabetes. [Link](#)



## FIESTAS PATRIAS Y RESTRICCIONES ALIMENTARIAS: RECOMENDACIONES PARA CELEBRAR

12 septiembre 2022

En este Especial se abordan diferentes trastornos alimenticios que pueden afectar la participación de algunas personas en las celebraciones de las Fiestas Patrias en Chile. Se ofrecen recomendaciones y sugerencias para que estas personas puedan disfrutar de las festividades sin comprometer su salud o su alimentación diaria. La idea es que nadie se sienta excluido de estas celebraciones tradicionales. [Link](#)

### ¿Cómo una persona con Fenilquetonuria puede celebrar el 18 de septiembre sin alterar el nivel de fenilalanina?

**Prof. Verónica Cornejo, MSc Valerie Hamilton, MSc Eugenia Rojas, PhD. Maria Jesús Leal, MSc © Felipe Peñaloza**

Laboratorio de Genética y Enfermedades Metabólicas del INTA de la Universidad de Chile, que también es Centro de Referencia Nacional en PKU, desarrolla tratamiento médico-nutricional para personas con PKU y ofrece libro de recetas para celebración de Fiestas Patrias. [Link](#)



### Intolerancias alimentarias

#### ¡Y nuevamente tenemos fiestas patrias!

**Prof. Magdalena Araya**

El artículo ofrece sugerencias para celebrar las Fiestas Patrias sin sufrir las consecuencias de los excesos alimenticios, especialmente para aquellos que tienen intolerancias alimentarias, como la celiaquía. Se recomienda moderación en las porciones, agregar ensaladas y buscar alimentos libres de gluten. También se advierte sobre el exceso de alcohol y el consumo de productos dietéticos. [Link](#)



### Alergias alimentarias

**Prof. Sylvia Cruchet**

Alergias a alimentos son cada vez más comunes. Debemos tener cuidado con los alérgenos en las etiquetas y estar atentos a los síntomas. [Link](#)

## SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA

2 agosto 2022

La Semana Mundial de la Lactancia Materna 2022 busca promover la lactancia materna y pedir a los gobiernos más recursos para proteger y apoyar esta práctica, especialmente para las familias vulnerables. La lactancia materna es una fuente segura, nutritiva y accesible de alimento para los bebés y los niños, y ofrece una defensa poderosa contra las enfermedades y la malnutrición infantil. En INTA, se han realizado investigaciones en torno a la lactancia materna en el ciclo vital y se comparten artículos elaborados por el Centro de Investigación en Ambientes Alimentarios y Prevención de Enfermedades Crónicas (CIAPEC). [Link](#)

### Lactancia materna y adiposidad en lactantes Dra. Laura Prieto, Prof. Camila Corvalán

Un estudio en lactantes chilenos ha encontrado que la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida está asociada con un patrón de crecimiento más lento y mayores concentraciones de adiponectina en el tejido adiposo subcutáneo abdominal. Estos efectos fueron mayores en hijos de madres con sobrepeso pregestacional. El estudio sugiere que la lactancia materna puede tener un efecto protector contra la obesidad infantil y la programación del tejido adiposo en el futuro. [Link](#)



### Lactancia materna y su relación con el consumo de alimentos ultraprocesados

Mg. Mario Aldana, Prof. Camila Corvalán

La lactancia materna exclusiva puede reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en niños de 2 años, lo que puede tener efectos beneficiosos en su salud. [Link](#)



### El impacto de la extensión del permiso postnatal parental en Chile en la lactancia materna exclusiva

PhD. Deborah Navarro-Rosenblatt, Prof. María Luisa Garmendia

La licencia postnatal pagada (LPP) en Chile ha sido extendida a 24 semanas, pero sólo un 20% de las madres afiliadas a FONASA tienen acceso a ella. A pesar de que la LPP se considera una estrategia efectiva para la promoción de la lactancia materna exclusiva (LME), un estudio no encontró un cambio significativo en las cifras de LME después de la implementación de la ley. Se sugiere que el bajo acceso y la duración insuficiente de la LPP podrían ser factores que explican la falta de impacto. [Link](#)



**LEY DE ETIQUETADO**

29 junio 2022

**Entornos escolares saludables: a 3 años de la implementación de la Ley de Etiquetado****Prof. Marcela Reyes**

La Ley de Etiquetado en Chile logró disminuir la compra de alimentos poco saludables y promover entornos escolares saludables. Los niños influyen en las decisiones alimentarias de sus familias. La implementación de la ley ha mejorado la alimentación de los niños en las escuelas, reduciendo la ingesta de sodio, grasas saturadas y azúcares. Los programas de alimentación escolar son esenciales para asegurar una alimentación adecuada en momentos de crisis económica y alimentaria. [Link](#)

**Ley de Etiquetado y sus últimas publicaciones científicas****Macarena Salvo**

Una serie de 6 láminas que explican en qué consiste la Ley 20.606 sobre el Etiquetado de Alimentos y su Publicidad. [Link](#)

**DÍA DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS**

21 junio 2022

La Ley N° 21.357 en Chile establece el día de los pueblos originarios en el solsticio de invierno, una fecha importante para los diez pueblos indígenas del país, que celebran rituales de renovación y purificación. En este especial, se presentan investigaciones del INTA relacionadas con temas de salud, nutrición y medicina tradicional de los pueblos originarios. [Link](#)

**Pueblos originarios de Chile y Diabetes tipo 2****Prof. Francisco Pérez**

Pueblos indígenas de Chile mantienen estilos de vida ancestrales, pero algunos han adoptado modelos occidentalizados con factores de riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2. Aunque hay pocos estudios, se ha encontrado una baja prevalencia de diabetes en comparación con la población general, pero cuando migran a las grandes ciudades, pueden desarrollar una mayor prevalencia de la enfermedad. Es importante trabajar en políticas públicas para mejorar la calidad de la dieta y promover la actividad física para reducir la carga de enfermedad. [Link](#)



## Hierbas Medicinales, desde la Etnobotánica a las Ciencias Biomédicas

**Prof. Nicolás Tobar B., Mg. José Pinto G., Antropólogo, Mg. Pamela Marinao T.**

El conocimiento ancestral de los pueblos indígenas sobre plantas medicinales ha sido recopilado mediante estudios etnobotánicos. Actualmente, el uso de hierbas medicinales es cada vez más popular y ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud como tratamiento complementario. El Ministerio de Salud de Chile ha elaborado un documento sobre el uso de 103 especies vegetales con orientación técnica y práctica. Las hierbas medicinales se han establecido como un componente útil en el tratamiento de diversas patologías desarrolladas por el ser humano. [Link](#)



## Diferencias sobre pubertad en población mapuche

**Prof. Ana Pereira**

La pubertad es un periodo clave en la vida humana y su inicio puede estar afectado por factores propios y ambientales. Un grupo de investigación chileno ha estudiado la edad de inicio de la pubertad en la población chilena y ha encontrado que los niños con apellidos mapuches tienen una mayor probabilidad de presentar una pubertad temprana en comparación con los niños sin apellidos mapuches. Además, los participantes de ascendencia mapuche también tienen una edad de estirón anterior y una talla menor durante el estirón que los participantes con ascendencia europea. [Link](#)

**DÍA DE LA INOCUIDAD DE ALIMENTOS**  
7 de junio 2022

Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos: garantizar alimentos seguros para prevenir enfermedades y mejorar la salud, involucrando a gobiernos, empresas, centros educativos y consumidores.

**Prof. Magaly Toro**

[Link](#)

## Datos para el consumo seguro de almuerzos y colaciones transportadas desde casa

**Prof. Magaly Toro**

La normalidad está volviendo y el transporte de alimentos es necesario, pero la manipulación inadecuada puede causar enfermedades. Datos importantes se entregan a continuación. [Link](#)





## Prácticas higiénicas para mantener la inocuidad de los alimentos en la cocina

**MSc. Sebastián Gutiérrez**

La inocuidad de los alimentos es un gran desafío y las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA) continúan siendo un grave problema de salud pública. Las claves para reducir el riesgo de contaminación son: mantener la limpieza, separar alimentos crudos de los cocidos, cocinar completamente y mantener los alimentos a temperaturas seguras. Cada año, 600 millones de personas enferman por ingerir alimentos contaminados, y se pierden US\$ 110 mil millones en productividad y gastos médicos. [Link](#)



## Las bacterias son un peligro que podemos encontrar en nuestros alimentos (video)

**Prof. Angélica Reyes**

Video realizado por la Prof. Angélica Reyes que habla sobre la presencia de bacterias en alimentos, las cuales pueden enfermar al consumirlas. [Link](#)



## La inocuidad de los alimentos, un fenómeno que se amplía más allá de la cocina

**MSc. Enrique Zúñiga**

La inocuidad de los alimentos es fundamental para la salud y seguridad de las personas, y es tarea de los productores y consumidores asegurarse de ello. La complejidad de la cadena alimentaria hace que sea necesaria la colaboración entre los distintos eslabones de la cadena para garantizar la inocuidad de los alimentos. Además, el riesgo de introducción maliciosa de peligros en los alimentos ha motivado a las empresas a adherirse a códigos y estándares de inocuidad más exigentes para controlar los riesgos criminales y la adulteración de los productos. [Link](#)



## Prevención de la contaminación de los alimentos para mascotas y del desarrollo de enfermedades transmitidas por los alimentos

**MSc. Doina Solís**

La industria de alimentos para mascotas ha evolucionado para ofrecer productos más seguros, pero aún existen riesgos de contaminación. Es importante seguir medidas para prevenir la transmisión de enfermedades, como adquirir productos sin señales de deterioro, almacenarlos adecuadamente y manipularlos con utensilios específicos. También es necesario considerar la limpieza y desinfección de los platos de las mascotas. Las bacterias implicadas en brotes de enfermedades transmitidas por alimentos en humanos también pueden estar presentes en los alimentos para mascotas. [Link](#)

MES DEL MAR  
16 de mayo 2022

Chile celebra el mes del mar en mayo, en reconocimiento a su importancia en la economía, cultura y sociedad del país. Los desafíos actuales incluyen la contaminación, el cambio climático y la sobreexplotación. Este Especial aborda estas preocupaciones y otras, como la nutrición y la sostenibilidad de la acuicultura. [Link](#)

### **Productos del mar en Chile: ¿sabemos cuánto omega-3 contienen y cuáles son los beneficios de estos ácidos grasos para nuestra salud?**

**Prof. Miguel Ángel Rincón Cervera**

Los alimentos marinos contienen ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud. Estudios recientes en Chile han evaluado el contenido de EPA y DHA en pescados y mariscos. Se recomienda consumir entre 250 y 500 mg/día de EPA+DHA, pero se necesitan niveles más altos para tratamientos terapéuticos. Los resultados muestran una variación significativa en la cantidad de EPA y DHA en diferentes especies de pescados y mariscos. [Link](#)



### **Progreso y desafíos en la formulación de dietas para una acuicultura sostenible**

**Alejandro Villasante, investigador responsable, Fondecyt Iniciación, ID 11220670.**

La acuicultura es clave para satisfacer la creciente demanda de alimentos en un mundo con recursos limitados. La maricultura presenta un gran potencial, y la tecnología de producción de alimentos para peces ha avanzado significativamente, reduciendo la dependencia de ingredientes de origen marino. La extrusión es una tecnología que permite obtener pellets de mayor calidad y densidad energética. [Link](#)

## Estrategias innovadoras y sustentables para combatir infecciones complejas en la salmonicultura

**Prof. Rodrigo Pulgar**

La acuicultura es la industria de producción animal con mayor proyección de crecimiento a 2050, pero su principal desafío es controlar las infecciones en los cultivos, ya que las enfermedades infectocontagiosas se propagan fácilmente. Los métodos preventivos incluyen el uso de vacunas, la selección genética de familias de salmones más tolerantes y tratamientos potencialmente curativos como el uso de antibióticos, siendo esta última la estrategia más común. Se han desarrollado nuevos enfoques terapéuticos no antibióticos para reducir la presión de selección sobre el patógeno al no usar antibióticos, como la terapia dirigida al hospedero (HDT). [Link](#)



## Calentamiento global y sus impactos en los recursos pesqueros y la gastronomía marina de Chile

**Prof. Rafael Opazo**

El ecosistema marino de la corriente de Humboldt en Chile y Perú es rico en biodiversidad y recursos alimenticios marinos, pero está en riesgo por la sobreexplotación y el calentamiento global. El artículo analiza la posible capacidad de adaptación de algunos recursos, como la macha, ante el cambio climático. [Link](#)



## Alimentos del Mar: Futuro esplendor para el contexto nutricional

**Prof. Jaime Romero**

Investigadores del INTA y UCN evaluaron la calidad nutricional de los productos del mar en Coquimbo y encontraron altos niveles de proteína y omega-3 en jurel, caballa, congrio, palometa, corvina, cojinoba, lenguado, rollizo, merluza, camarón, langostino, jaiba, ostión, almejas, loco y piure. Sin embargo, los encuestados indicaron que el precio elevado limita su consumo. [Link](#)

## DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

4 de marzo 2022

Día Mundial de la Obesidad busca mejorar la comprensión, prevención y tratamiento de la obesidad, enfermedad que afecta a 800 millones de personas en el mundo. La Federación Mundial de la Obesidad insta a la acción coordinada para hacer frente a la crisis de la obesidad y sus consecuencias médicas que podrían costar más de un billón de dólares para 2025. Chile refleja preocupante aumento de obesidad en niños y adolescentes debido a múltiples factores que incluyen políticas públicas insuficientes para enfrentar la enfermedad. [Link](#)

### Día mundial de la obesidad

#### Prof. Fernando Vio

La obesidad es una pandemia silenciosa y multifactorial que afecta a 2.000 millones de personas en todo el mundo. Los malos hábitos alimentarios y la disminución de la actividad física son sus principales causas. La falta de conciencia y políticas públicas para combatirla son las principales barreras. Chile es un ejemplo mundial de cómo ha avanzado la obesidad, relacionado con el crecimiento económico y la proliferación de alimentos procesados y bebidas gaseosas. Desde la década de los 80, la población chilena ha experimentado una transformación en su dieta, estilo de vida y demografía que han contribuido al aumento del sedentarismo y a una alimentación poco saludable. [Link](#)



### La obesidad desde la ciencia básica

#### Prof. Mariana Cifuentes

La obesidad no es un problema simple de consumo excesivo de calorías, sino que está influenciada por factores genéticos, ambientales y psicosociales. La ciencia básica ha permitido entender cómo el tejido adiposo almacena y gasta la grasa y cómo la obesidad afecta a otros órganos y sistemas del cuerpo. Además, no todos los tipos de grasa son iguales y la ubicación del exceso de grasa corporal puede influir en el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. [Link](#)



## La obesidad acelera el envejecimiento

Prof. María Paulina Correa, Prof. Christian González-Billau

La obesidad provoca estrés oxidativo e inflamación crónica, lo que afecta negativamente la función celular y acelera el proceso de envejecimiento. Además, la obesidad está relacionada con enfermedades crónicas no transmisibles y cambios epigenéticos que contribuyen al deterioro físico y las enfermedades. La edad cronológica no siempre refleja la edad biológica, y la obesidad puede hacer que una persona sea biológicamente más vieja de lo que indica su certificado de nacimiento. Estudios muestran que la obesidad se asocia con cambios en la expresión génica y un mayor riesgo de enfermedades cardio-metabólicas. La obesidad en etapas tempranas de la vida también puede acelerar el envejecimiento y afectar la salud y calidad de vida a largo plazo. La investigación en este campo es crucial para desarrollar intervenciones que puedan ralentizar o revertir el envejecimiento prematuro causado por la obesidad. [Link](#)



## Sueño y Obesidad

Prof. Patricio Peirano, Prof. Cecilia Algarín

El sueño inadecuado se relaciona con alteraciones metabólicas, ganancia de peso y riesgo de obesidad. Estudios demuestran la asociación entre la falta de sueño y el riesgo de obesidad en todas las edades. Además de la cantidad, la calidad del sueño también afecta el peso, ya que desorganiza los sistemas que regulan el apetito y la saciedad. La falta de sueño puede causar alteraciones endocrinas, metabólicas y conductuales, aumentando el apetito y afectando la regulación hormonal. La relación entre el sueño y la obesidad se basa en cambios epidemiológicos y en patrones de sueño. Es esencial considerar el sueño junto con la dieta y el ejercicio para promover la salud y prevenir enfermedades crónicas. [Link](#)

# ARTÍCULOS UNITARIOS

## **Celebraciones de fin de año y soledad en Personas Mayores**

**Prof. Felipe Salech**

**22 diciembre 2022**

La soledad en las personas mayores es un problema que puede generar síntomas ansiosos y afectar su calidad de vida. La soledad y el aislamiento social son conceptos diferentes, y se han descrito múltiples factores determinantes. La soledad se ha asociado con desenlaces negativos, como enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, trastornos depresivos y ansiosos, y mortalidad. Se han desarrollado intervenciones para manejar la soledad y el aislamiento social, como la capacitación en habilidades sociales, trabajos en grupos comunitarios, e intervenciones psicológicas estructuradas. Es importante reconocer las circunstancias biográficas o culturales en las que se encuentran las personas. [Link](#)



## **Tratamiento nutricional de heridas crónicas: ¿una tarea pendiente?**

**Dra. Christine Kreindl Villagra**

**30 noviembre 2022**

Las heridas crónicas son un problema de salud pública en Chile. La nutrición es un elemento clave en el tratamiento de estas úlceras, ya que los nutrientes son decisivos para generar una cicatriz menos fibrótica y más funcional. La ingesta de proteínas, vitaminas y minerales es esencial para la cicatrización. Se debe prestar atención al estado nutricional y se recomienda una dieta hiperproteica en pacientes de riesgo y con estado nutricional normal. Además, se recomienda una ingesta de 30 a 40 kcal/kg/día de energía, con una ingesta proteica de 1,2 a 1,5 g/kg/día para la recuperación del estado nutricional. [Link](#)

## **El pan nuestro de cada día: Su historia y fortificación**

**Prof. Fernando Pizarro, MSc. Raquel Riquelme**

**23 noviembre 2022**

El pan ha sido fuente de proteínas y energía desde hace más de 10.000 años. En Chile, el pan es uno de los alimentos más consumidos. La fortificación de la harina de trigo con hierro y ácido fólico ha tenido un impacto positivo en la disminución de la anemia y los defectos del tubo neural en los recién nacidos. [Link](#)

## Calcio, vitamina D y osteoporosis

Prof. Juan Pablo Rodríguez

9 noviembre 2022

El calcio es fundamental en numerosos procesos fisiológicos del cuerpo humano, tales como la contracción muscular y la coagulación. El organismo tiene un sistema de control muy fino para mantener la concentración sérica de calcio en márgenes muy estrechos. La absorción del calcio en el intestino y su excreción en el riñón, así como la movilización del calcio desde y hacia los huesos, son algunos de los procesos en que se encuentra involucrado el calcio. El déficit o exceso de calcio puede producir alteraciones en la salud. [Link](#)



## Programación Neurolingüística: el impacto del lenguaje en la vida cotidiana

Prof. Yasna Orellana

2 noviembre 2022

La PNL es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas que aumentan nuestras opciones y mejoran nuestra calidad de vida al estructurar nuestras experiencias subjetivas y reorganizar nuestras formas de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo. Su base se encuentra en la comprensión de cómo percibimos el mundo exterior, cómo organizamos nuestras ideas y acciones, y cómo nos comunicamos a través del lenguaje. [Link](#)



## Osteoporosis

Prof. Cecilia Albala

20 octubre 2022

La osteoporosis es una enfermedad que reduce la masa ósea y causa fragilidad, aumentando el riesgo de fracturas, discapacidad y mortalidad. Se puede prevenir con una nutrición adecuada y actividad física durante todo el ciclo vital, pero la enfermedad se está volviendo más frecuente en todo el mundo. Las fracturas de cadera, vértebras y muñeca son comunes y se asocian con un alto riesgo de muerte. Se recomienda una ingesta adecuada de calcio, vitamina D y proteínas, además de ejercicios para mejorar la fuerza muscular y la resistencia. [Link](#)

## Día de la Alimentación

**Prof. Fernando Vio**

**16 octubre 2022**

El Día Mundial de la Alimentación se celebra el 16 de octubre y busca promover una alimentación saludable y erradicar el hambre en el mundo. El lema para 2022 es "cultivar, nutrir, preservar juntos", centrado en agradecer a los "Héroes de la Alimentación" y hacer un llamado a la solidaridad para ayudar a las poblaciones más vulnerables. La FAO informa que cerca de 690 millones de personas sufren hambruna en 2022. La alimentación saludable es esencial para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, pero las dietas típicas han cambiado rápidamente en las sociedades desarrolladas, afectando también a los países de ingresos bajos. [Link](#)

## Alimentación del Adolescente

**Prof. Gerardo Weisstaub**

**16 octubre 2022**

La adolescencia es una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales que requiere una alimentación adecuada para el crecimiento y desarrollo. Se deben evitar tanto las carencias nutricionales como la malnutrición por exceso. Las guías alimentarias sugieren diariamente 3 a 4 porciones de alimentos lácteos, 3 de verduras, 2 de frutas y cereales y 1,5 a 2 litros de agua. Es importante considerar los requerimientos nutricionales según la edad y el sexo y vigilar posibles trastornos de la conducta alimentaria. [Link](#)

## Nutrición durante el embarazo

**Prof. María Luisa Garmendia**

**16 octubre 2022**

La alimentación y nutrición adecuadas antes y durante el embarazo son importantes para el éxito del embarazo y la prevención de enfermedades. La obesidad materna pregestacional aumenta los riesgos de resultados perinatales adversos. Se recomienda una dieta variada rica en nutrientes y actividad física moderada durante el embarazo. También se deben evitar ciertos alimentos y sustancias, como el alcohol y el consumo excesivo de cafeína, y se deben tomar suplementos de hierro y ácido fólico. Los requisitos de energía y nutrientes varían según la edad, estado nutricional y nivel de actividad de la mujer. [Link](#)



## **Chocolate y Endocannabinoides. Revisitando una controversia**

**Prof. Miguel Llanos**

**11 octubre 2022**

La presencia de N-aciletanolamidas en el chocolate podría estar relacionada con el deseo de su consumo frecuente y desmedido. Además, se ha planteado que el chocolate podría afectar el Sistema Endocanabinoide (SEC) a través de la activación de los receptores canabinoides RCB1. Sin embargo, las concentraciones de N-aciletanolamidas presentes en el chocolate son bajas y su efecto sobre el SEC es discutible. [Link](#)



## **Envejecimiento e inequidades sociosanitarias**

**Prof. Mario Ociel Moya**

**3 octubre 2022**

Reflexiones sobre la vejez: un fenómeno biológico y social. En Chile, la población de adultos mayores aumenta, planteando desafíos en salud y bienestar. Políticas integrales se proponen para proteger la salud funcional y fomentar la participación e integración social. La inequidad y la segregación socioeconómica son factores que afectan la calidad de vida de los mayores. La adaptación de políticas transversales busca garantizar la equidad en un contexto fragmentado.

[Link](#)



## **Recuperación de alimentos en banco de alimentos de Lo Valledor**

**Prof. Carmen Gloria González**

**29 septiembre 2022**

El Banco de Alimentos de Lo Valledor recupera alimentos que no lograron ser comercializados para distribuirlos a organizaciones que albergan y alimentan a personas vulnerables, reduciendo la inseguridad alimentaria. En 2021, recuperaron 570 toneladas de alimentos, beneficiando a más de 26,600 personas a través de 78 fundaciones y organizaciones. Su trabajo está en línea con los objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU y buscan replicar la iniciativa a lo largo del país. [Link](#)



## Cómo reducir los desperdicios de alimentos en el hogar

Prof. Carmen Gloria González

29 septiembre 2022

En el Día Internacional de la Concienciación sobre las Pérdidas y Desperdicios de Alimentos, se destacan recomendaciones para reducir el desperdicio en el hogar. Se debe realizar una compra inteligente, mantener los alimentos en buen estado, evitar la compra de alimentos que ya se encuentran en el hogar, revisar las fechas de vencimiento o caducidad, mantener refrigerados los alimentos que lo requieran, identificar las frutas y verduras productoras de etileno, entre otras sugerencias. El desperdicio de alimentos afecta la disponibilidad de nutrientes y recursos, y contribuye al cambio climático. [Link](#)



## Adulteración y fraude alimentario: Una perspectiva global

MCs (c). Sara Beas, MCs (c) Natalia Escobar, Nuri Gras, Prof. Ana María Ronco

26 septiembre 2022

El fraude alimentario es un tema de preocupación mundial debido a prácticas fraudulentas en la producción de alimentos que afectan su inocuidad y calidad. Estos fraudes pueden ser intencionales o no intencionales y su objetivo es obtener un beneficio económico. Se han elaborado normas y regulaciones internacionales para prevenir el fraude alimentario. Es necesario disponer de técnicas más específicas y sensibles para identificar estos fraudes. [Link](#)

## Vitaminas antioxidantes: ¿Cuáles son en realidad?

Prof. Jocelyn Fuentes

20 septiembre 2022

Los radicales libres son esenciales para el correcto funcionamiento de los procesos biológicos, pero su desequilibrio produce estrés oxidativo. La ingesta de antioxidantes, como las Vitaminas A, C y E, puede reducir el riesgo de enfermedades, como diabetes y obesidad. La Vitamina A se encuentra en alimentos de origen animal y vegetales ricos en carotenos, mientras que la Vitamina C es un potente antioxidante que puede prevenir el daño oxidativo del ADN y la aterosclerosis. [Link](#)

## Riesgo cardiometabólico en escolares de 7 a 9 años

Prof. Gerardo Weisstaub

22 agosto 2022

La detección precoz de factores de riesgo cardiovasculares desde la infancia es crucial para prevenir enfermedades. La obesidad en niños se asocia con mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. La alimentación y la falta de actividad física son causas importantes de la obesidad. Promover una mejor condición física en niños, especialmente los que tienen sobrepeso u obesidad, es fundamental para reducir el riesgo cardiovascular. [Link](#)



## Inseguridad Alimentaria en Chile y en el Mundo

Prof. Fernando Vio

16 agosto 2022

La seguridad alimentaria en Chile ha mejorado desde los años 80, pero la pandemia y la inflación han aumentado la inseguridad alimentaria. Los precios récord de los alimentos en todo el mundo también han desencadenado una crisis que llevará a millones de personas a la pobreza extrema. Chile es un gran productor y exportador de frutas y algunas hortalizas, pero el consumo de frutas y verduras en Chile es muy bajo y solo el 15% de la población cumple con la recomendación de consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. [Link](#)

Dieta actual Vs. Dieta Saludable Global



## Alimentación Chilena: ¿es sostenible?

Prof. Gerardo Weisstaub, MSc. Teresita Gormaz

8 agosto 2022

Las dietas sostenibles pueden mitigar el cambio climático. En Chile, la alimentación tiene un alto impacto ambiental, con exceso de peso, consumo de alimentos ultraprocesados y altas emisiones de carbono y uso de agua. Se deben promover dietas más saludables y amigables con el medio ambiente. [Link](#)



## El momento preciso: Fortificación de leche y harinas con vitamina D

Prof. Francisco Pérez Bravo

8 agosto 2022

Se ha modificado la regulación para fortificar la leche y harina con vitamina D en Chile debido a deficiencias generalizadas. Esto busca abordar el déficit creciente, causado por el sobrepeso, la falta de exposición solar y la limitada disponibilidad de alimentos ricos en vitamina D. [Link](#)



## Los relojes epigenéticos revelan que podríamos estar envejeciendo demasiado rápido

Prof. Paulina Correa, Prof. Christian González-Billaut

18 julio 2022

La epigenética estudia los cambios hereditarios causados por la activación y desactivación de los genes. Los relojes epigenéticos miden el envejecimiento y pueden ayudar a identificar los factores que lo aceleran para plantear intervenciones que lo desaceleren. Además, la obesidad acelera el reloj epigenético y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas. [Link](#)

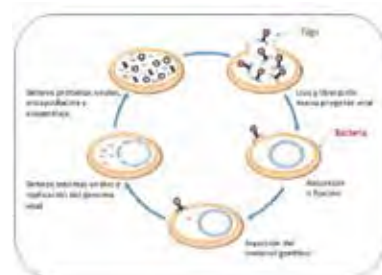


## Bacteriófagos: Control de bacterias patógenas y sus aplicaciones

Prof. Gastón Higuera

4 julio 2022

El uso continuo de antibióticos ha generado resistencia en bacterias patógenas. Se buscan alternativas como la fagoterapia, que utiliza virus que infectan bacterias y son específicos, no dañan la microbiota normal y son altamente efectivos para controlar patógenos. Su inocuidad ha sido aprobada por la FDA en EE. UU. La fagoterapia tiene ventajas como su alta especificidad, auto replicabilidad y facilidad de selección de nuevos fagos. Además, no presenta efectos secundarios no deseados como alergias o toxicidad. [Link](#)



## **Bioinformática: una disciplina para descifrar problemas biológicos**

**Prof. Christian Hodar**

**13 junio 2022**

La bioinformática es una disciplina que utiliza herramientas informáticas para recopilar, analizar y difundir datos biológicos. Ha sido fundamental en el avance de las disciplinas "ómicas" y tiene un papel clave en la secuenciación de genomas completos y el estudio de interacciones biológicas. Su desarrollo continúa y presenta desafíos en capacidad de cómputo y formación de equipos multidisciplinares.

[Link](#)

## **Leche y vitamina D**

**Prof. Bárbara Ángel**

**1 junio 2022**

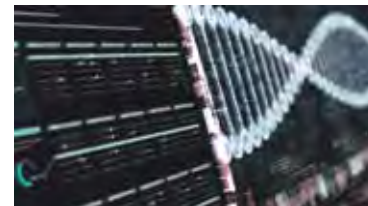
La leche es un alimento esencial en la nutrición humana y una fuente de proteínas, grasas, minerales y vitaminas. Su consumo se ha asociado históricamente con una mejor salud y nutrición. La leche enriquecida es una buena opción para aumentar la ingesta de nutrientes. La vitamina D es importante para la salud ósea y el sistema inmunitario y se puede obtener a través de la leche y otros alimentos enriquecidos. [Link](#)

## **Llueve sobre mojado: Obesidad infantil luego de la pandemia**

**Prof. Gerardo Weisstaub**

**23 mayo 2022**

La obesidad infantil es un problema de salud pública en Chile y en el mundo, con múltiples factores y riesgos. El diagnóstico es sencillo pero las estrategias públicas han sido poco efectivas. La malnutrición por exceso es un problema social con impacto biológico, y se observa una mayor prevalencia en zonas de mayor pobreza por ingresos. La pandemia de COVID-19 ha aumentado la obesidad infantil en todo el mundo. [Link](#)



### **La lluvia incierta** **Prof. Patricio Aceituno** 29 mayo 2022

Larga sequía en la zona central de Chile preocupa a habitantes. ¿Es solo cambio climático antropogénico la causa? Modelos climáticos indican posible disminución de precipitación del -30% en este siglo si no se toman medidas para reducir emisiones de gases [Link](#)



### **5 de mayo: Día del Celíaco** **Prof. Magdalena Araya** 5 de mayo 2022

Comunidad celíaca demostró resiliencia durante pandemia según estudio de COACEL, que también lanzará encuesta para medir sub-diagnóstico en Chile. Además, publicaron un libro digital con recetas sin gluten y lograron que empresas farmacéuticas declaren origen de excipientes en medicamentos. [Link](#)



### **Metabolismo como uno de los cuatro ejes fisiológicos del envejecimiento** **Prof. Roberto Bravo Sagua** 20 abril 2022

El envejecimiento es un proceso multidimensional que afecta funciones físicas, mentales e inmunológicas del cuerpo, y está relacionado con el declive del metabolismo y la respuesta inflamatoria. Estos factores pueden amenazar la calidad de vida en la vejez. [Link](#)



### **Consejos para el consumo de pescados y mariscos** **Prof. Magaly Toro** 20 abril 2022

Consejos para disfrutar los productos del mar de forma segura en Semana Santa: comprar en lugares autorizados, verificar frescura, cocinar adecuadamente, mantener refrigerados y tomar precauciones de higiene. [Link](#)



## Por qué el ejercicio puede ser la llave del bienestar a medida que envejecemos

Prof. María Paulina Correa

6 abril 2022

Envejecer es inevitable, pero el ejercicio regular puede desacelerar los cambios relacionados con la edad y mejorar la salud física y mental. El ejercicio aeróbico y de resistencia ayuda a mantener la función cardiovascular, reducir la grasa corporal y mejorar el metabolismo. El ejercicio de flexibilidad y equilibrio ayuda a mantener la agilidad y prevenir lesiones. Nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer ejercicio y disfrutar de los beneficios, incluso en la edad adulta. [Link](#)

## ¿Qué llevo de colación?

Prof. Nelly Bustos

28 marzo 2022

La colación escolar debe ser saludable, evitando alimentos con sellos "ALTOS EN". Se recomienda frutas, verduras, lácteos, frutos secos y agua. No debe aportar más de 150 calorías y no debe reemplazar el desayuno. [Link](#)

## La relevancia del sueño en la salud humana

Prof. Patricio Peirano, Prof. Cecilia Algarín

18 marzo 2022

El sueño es fundamental para la salud y el funcionamiento del cerebro y el cuerpo humano. La falta de sueño afecta la inmunidad, la cognición, el peso, el sistema cardiovascular, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y trastornos mentales. Es importante incluir el sueño en las propuestas de promoción de salud y prevención de enfermedades. [Link](#)

## Día de las Enfermedades Raras: Rol de INTA en su Diagnóstico y Manejo

Prof. Víctor Faundes

18 febrero 2022

El día mundial de las enfermedades raras destaca la importancia de estas condiciones poco frecuentes que afectan a alrededor del 6% de la población mundial. El INTA ha trabajado en su investigación, diagnóstico y tratamiento, pero aún enfrenta desafíos en la concienciación, acceso a pruebas y desarrollo de políticas. [Link](#)



## Salmones y antibióticos. Un problema, una oportunidad

Prof. Rodrigo Pulgar

18 enero 2022

El programa Seafood Watch del Acuario de la Bahía de Monterey publicó recomendaciones de consumo para especies marinas cultivadas o extraídas en Chile. Entre los productos recomendados para su consumo destacan nueve especies marinas certificadas como sostenibles, mientras que otros tres fueron clasificados como una "buena alternativa". Sin embargo, la recomendación más destacada fue evitar el consumo de los salmones de cultivo, debido a la alta dependencia de los antibióticos y pesticidas en su producción, lo que pone en riesgo la sustentabilidad de la industria y el medio ambiente. Durante las últimas décadas se han desarrollado nuevos enfoques terapéuticos usando fármacos y nutrientes antimicrobianos no antibióticos y en INTA se estudian nuevas terapias que buscan combatir infecciones de manera responsable. [Link](#)

## Vitamina D, la Vitamina del Sol

Prof. Bárbara Ángel

10 enero 2022

La deficiencia de vitamina D es común en todo el mundo y está asociada con numerosas afecciones de la salud, incluyendo problemas óseos y cardiovasculares. La exposición al sol y la ingesta de alimentos son las principales fuentes de vitamina D, pero muchas dietas son pobres en esta vitamina. Factores como la edad, el índice de masa corporal, la actividad física y las condiciones médicas también pueden afectar los niveles de vitamina D en el cuerpo. [Link](#)



Visita nuestro sitio web y conoce los últimos artículos publicados.  
[inta.uchile.cl](http://inta.uchile.cl)

