



La dieta mediterránea fuera de España: hábitos alimentarios en Chile, uno de los cinco ecosistemas mediterráneos en el mundo

Espinoza Montenegro, Manuel¹; Echeverría Errazuriz, Guadalupe²;
Rigotii Rivera, Attilio²; Urquiaga Reus, Inés²

1 Red de Alimentación Escolar para América Latina.

2 Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas, Pontificia Universidad Católica de Chile.

RESUMEN

Se establece que Chile está en uno de los cinco ecosistemas mediterráneos del mundo y posee una agricultura, producción pecuaria y pesquera consecuente con una dieta mediterránea. Esta dieta se asocia muy bien con resultados de salud que muestra la población chilena, en que aparece con los índices de expectativas de vida saludable (HALE) más altos de la región latinoamericana y el caribe, al igual que las expectativas de vida más altos de la región y de EEUU. Por otro lado cuenta con los más bajos índices de enfermedad cardiovascular de latinoamericana y de países como Grecia, EEUU y similar a los que presenta Italia.

Adicionalmente, Chile está produciendo más allá de sus requerimientos alimentarios, alimentos que enriquecen la dieta mediterránea y que se expresan a través de sus exportaciones crecientes de: vino, frutas, pescado y en menor escala, pero cada vez mayores de aceite de oliva.

En evaluaciones tanto de dietas de escolares y trabajadores en Chile se demuestra que es posible obtener resultados de mediterrización de la dieta solo con volver a costumbres alimentarias que están en el colectivo de la población. Además se verifica que esta misma dieta logra obtener resultados exitosos de una mejor salud.

En definitiva Chile, tiene un clima mediterráneo y consecuentemente ha tenido y tiene una base de dieta mediterránea en sus hábitos y costumbres alimentarias, lo que se asocia con sus buenos índices de salud, con las principales exportaciones de alimentos y que intervenciones asociados a su historia alimentaria es posible mejorar la salud de su población.

CHILE UN ECOSISTEMA MEDITERRÁNEO

El mayor cambio de la agricultura mundial ha ocurrido en los últimos 500 años. La biota nativa de las diversas zonas agrícolas ha sido desplazada por especies que se originaron en tierras le-

Correspondencia: Manuel Espinoza Montenegro, manuelespinoza@larae.org