Gac Sanit. 2026;40(S4):681

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

475 - GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS Y REGULARIDAD EN LOS HORARIOS DE ALIMENTACIÓN EN TRABAJADORES CHILENOS: ESTUDIO CESAC

C. Ramírez-Contreras

Departamento de Nutrición y Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Universidad del Bío-Bío.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) constituyen un instrumento central de la política alimentaria chilena, orientado principalmente a la calidad, seguridad y sostenibilidad de la dieta. Sin embargo, evidencia emergente en crononutrición sugiere que la desalineación entre los horarios de alimentación y los ritmos circadianos tiene implicancias relevantes para la salud. El *jet lag* alimentario se ha propuesto como un marcador conductual de dicha desalineación. El objetivo de este estudio fue evaluar la asociación entre la adherencia a componentes específicos de las GABAS, medida mediante el GABAS-Index 17, y variables de crononutrición en trabajadores chilenos.

Métodos: Estudio transversal realizado en una muestra de 59 trabajadores de la Universidad del Bío-Bío, región de Ñuble, durante 2024. La adherencia a las GABAS se evaluó mediante el GABAS-Index 17, instrumento validado compuesto por 17 ítems dicotómicos (Sí/No). Se obtuvieron variables sociodemográficas y se analizaron indicadores de crononutrición en días de semana (DS) y fines de semana (DFS): horarios del primer y último evento calórico, latencia matutina y vespertina, y *jet lag* alimentario. Se realizaron análisis de varianza unidireccional para comparar medias según adherencia a cada recomendación, estimando tamaños de efecto mediante eta cuadrado (η^2).

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: La muestra presentó una edad media de 40,9 ± 9,8 años, predominio de mujeres (72,9%) y residencia urbana (83,1%). Los mayores niveles de adherencia correspondieron a consumo de alimentos frescos (100%) y evitar el desperdicio de agua (94,9%), mientras que los menores se observaron en consumo de lácteos (22,0%) y pescados o mariscos (32,2%). El primer evento calórico ocurrió a las 08:12 h en DS y 09:37 h en DFS; el *jet lag* alimentario promedio fue de 0,9 ± 0,9 horas. La adherencia a consumir legumbres > 2 veces/semana se asoció con menor *jet lag* alimentario ($p = 0,044$; $\eta^2 = 0,069$), al igual que preferir agua en vez de bebidas o jugos ($p = 0,016$; $\eta^2 = 0,097$). Además, consumir > 3 porciones de lácteos/día se asoció con un inicio más temprano del primer evento calórico en DS ($p = 0,040$; $\eta^2 = 0,072$). No se observaron asociaciones significativas para el resto de las recomendaciones.

Conclusiones/Recomendaciones: En trabajadores, solo algunos componentes del GABAS-Index 17 se asociaron con mayor regularidad en los horarios de alimentación, sugiriendo que ciertas recomendaciones capturan implícitamente conductas relacionadas con la alineación circadiana. Estos resultados resaltan la relevancia de considerar la dimensión temporal de la alimentación como un aspecto complementario a las recomendaciones actuales de las GABAS en salud pública.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados