



ORIGINAL

## Diet quality in mapuche communities in the communes of Lanco and Panguipulli, Chile. A descriptive study

### Calidad de la dieta en comunidades mapuche en las comunas de Lanco y Panguipulli, Chile. Un estudio descriptivo

Alyson Jiménez<sup>1</sup>  , Belén Millapán<sup>1</sup>  , María José Valdivia<sup>1</sup>  , Jorge Fernández<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Universidad Adventista de Chile, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética, Chillán, Chile.

**Citar como:** Jiménez A, Millapán B, Valdivia MJ, Fernández J. Diet quality in mapuche communities in the communes of Lanco and Panguipulli, Chile. A descriptive study. Salud, Ciencia y Tecnología. 2024; 4:854. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024854>

Enviado: 09-08-2023

Revisado: 01-01-2024

Aceptado: 29-06-2024

Publicado: 30-06-2024

Editor: Dr. William Castillo-González 

#### ABSTRACT

**Introduction:** the Mapuche ancestral diet has been replaced by a westernized diet, which is characterized by the use of processed and quick-prepared foods.

**Objective:** to identify the quality of the diet of Mapuche communities that live in the communes of Lanco and Panguipulli.

**Methods:** a descriptive study was carried out through a survey created by the authors of the study, applied in person, in the houses of the subjects of the sample, which included characterization of the sample, eating habits and lifestyle.

**Results:** the survey was answered by 77 subjects, of whom 68,8 % practice a Western diet, 98,7 % are aware of the Mapuche diet, 100 % have consumed Mapuche foods in the last year, and 90,9 % want to increase the Mapuche food consumption.

**Conclusions:** these data conclude that some foods typical of the Mapuche ancestral diet continue to be prepared and consumed by the observed communities.

**Keywords:** Indigenous People; Food Quality; Diet; Acculturation.

#### RESUMEN

**Introducción:** el patrón alimentario occidental se ha vuelto predominante en la población mapuche, el cual se caracteriza por el uso de alimentos procesados y de rápida preparación.

**Objetivo:** identificar la calidad de la dieta de comunidades mapuche que habitan en las comunas de Lanco y Panguipulli.

**Métodos:** se realizó un estudio descriptivo mediante una encuesta creada por los autores del estudio, aplicada de manera presencial, en las casas de los sujetos de la muestra, la cual incluyó caracterización de la muestra, hábitos alimentarios y estilo de vida.

**Resultados:** la encuesta fue respondida por 77 sujetos, de los cuales 68,8 % practican una dieta occidental, 98,7 % tiene conocimiento de la dieta mapuche, un 100 % ha consumido alimentos mapuche el último año y un 90,9 % desea aumentar el consumo de alimentos mapuche.

**Conclusiones:** estos datos concluyen que algunos alimentos propios de la dieta ancestral mapuche siguen siendo preparados y consumidos por las comunidades observadas.

**Palabras clave:** Pueblos Indígenas; Calidad de los Alimentos; Dieta; Aculturación.

## INTRODUCCIÓN

En Chile, según el último censo de población realizado el año 2017, de las 2 185 792 personas que declararon identificarse como pertenecientes a un pueblo indígena y originario, el 79,84 % se identificaron con el pueblo Mapuche.<sup>(1)</sup> La aculturación, proceso de adaptación paulatina de un individuo o grupo de una cultura a otra,<sup>(2)</sup> en Chile fue propiciado en gran medida por la educación cristiano-occidental dictada en las escuelas misionales católicas.<sup>(3)</sup> Dicho fenómeno ha provocado diversos cambios en la cultura mapuche, siendo uno de los puntos de impacto la alimentación ancestral.<sup>(4)</sup>

Pese a ello, aún existen zonas rurales en el sur de Chile donde habitualmente se conserva parte de la gastronomía tradicional mapuche, ya que se siguen produciendo materias primas por medio de huertas familiares para el autoconsumo de manera cotidiana o comercializarlas en ferias o mercados locales.<sup>(5)</sup> Algunas materias primas que se siguen utilizando son, por ejemplo, el trigo, legumbres, diferentes variedades de papas y algunos tipos de granos que en su mayoría son cultivados dentro de la zona.<sup>(6)</sup> Dentro de las preparaciones que utilizan estos ingredientes se encuentran: tortillas de rescoldo, muday, papa buna, pichón, *müllokiñ*, pantrucas, café de trigo, harina tostada, entre otras.<sup>(7)</sup>

Aparte de la aculturación, la mayor urbanización de mapuches también ha afectado la alimentación,<sup>(8)</sup> donde han reemplazado ciertos alimentos de cocción más rápida platos característicos de la dieta occidental como lo son arroz, fideos y sus derivados,<sup>(5)</sup> más el alto consumo de carnes rojas y alimentos ultraprocesados.<sup>(9)</sup>

Hasta donde sabemos sólo se han publicado dos estudios de satisfacción de las personas de comunidades mapuche en Chile con respecto a su alimentación: uno realizado en zona rural de la ciudad de Temuco<sup>(10)</sup> y otro realizado en Santiago de Chile;<sup>(11)</sup> sin embargo, no se ha abordado la calidad de la dieta en otras zonas con presencia mapuche, como la región de Los Ríos, donde el 24,23 % (93 251 personas) se identifica como perteneciente al pueblo Mapuche.<sup>(1)</sup> Por lo tanto, nuestro estudio pretende describir la calidad de la dieta de comunidades mapuche que habitan en las comunas de Lanco y Panguipulli.

## MÉTODO

### Diseño

Estudio descriptivo transversal.

### Participantes

La población estudiada estuvo constituida por individuos pertenecientes a comunidades mapuche de las comunas de Lanco y Panguipulli, de la región de los Ríos, durante el segundo semestre del año 2022. En el periodo comprendido entre septiembre y octubre del 2022 se reclutó a un total de 77 sujetos, seleccionados con un muestreo por conveniencia.

Fueron incluidos: a) personas mayores de 18 años; b) personas que vivan en alguna comunidad mapuche de la comuna de Lanco o Panguipulli, y c) personas con manejo del español escrito y/o hablado. Fueron excluidos: personas con hipoacusia, trastornos del habla o cualquier tipo de enfermedades que alteren sus capacidades cognitivas (Alzheimer, demencia senil, esquizofrenia, entre otras).

Todos los participantes firmaron un consentimiento informado según lo dispuesto en la Ley 20 584.<sup>(12)</sup> Este estudio fue autorizado por el Comité Ético Científico de la Universidad Adventista de Chile (CEC/UNACH), según resolución N° 2022-27, del 06.07.22.

### Instrumento

Los autores de este estudio diseñaron una encuesta de calidad de la dieta y estilo de vida mapuche, la cual fue validada por nueve expertos y aprobada por la Universidad Adventista de Chile. Este instrumento contempla en total 31 preguntas (22 de tipo cerradas y 9 abiertas), de alternativas dicotómicas y múltiples, las cuales fueron divididas en tres secciones.

Sección 1: Identificación de la muestra, en la cual existen 2 preguntas de importancia para dar comienzo a la encuesta, primero, si la persona se identificaba como parte de la etnia Mapuche y segundo, si pertenece a alguna comunidad indígena Mapuche.

Sección 2: Hábitos alimentarios y estilos de vida, asociado a la dimensión cualitativa, para recabar información sobre los alimentos que suelen consumir y cómo esto se relaciona con la cultura mapuche, con preguntas sobre el tipo de dieta, y si se consumen alimentos de la dieta ancestral Mapuche.

Sección 3: Tipos de alimentos y frecuencias de consumo, la cual tiene 2 secciones, la primera asociada a los alimentos de la dieta ancestral mapuche consumidos por los encuestados y la segunda respecto a la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

### Recopilación de datos

Se realizó mediante visitas domiciliarias de forma oral, ejecutadas por los investigadores durante el segundo semestre del año 2022, a individuos de las comunidades mapuche de las comunas de Lanco y Panguipulli. Las

entrevistas fueron realizadas en 3 días, a través de visitas domiciliarias las cuales fueron acordadas previamente con los entrevistados, cada pregunta de la encuesta fue leída por los encuestadores en voz alta y clara, para posteriormente, escribir la respuesta dada por los encuestados, evitando confusiones en la recolección de información.

### Análisis estadístico

Con el objetivo de calcular frecuencia absoluta y frecuencia relativa porcentual se aplicó el paquete estadístico R (versión 4.1.1).

## RESULTADOS

### Características de la muestra

Se estudió una muestra de 77 mapuches de una comunidad mapuche en la comuna de Lanco (39,0 %) y otra de Panguipulli (61,0 %); con una edad media de 54,3 años (DE = 14,1). No participaron sujetos con edades inferiores a 22 años. El 93,5 % declaró que cultivaba alimentos y/o criaba animales para consumo doméstico. De aquellos que cultivaban alimentos, predominó el cultivo de frutas (84,4 %) y hortalizas (79,2 %). Con respecto a aquellos que criaban animales, las aves de corral para huevos (75,3 %) y ovinos (63,6 %) fueron los principales grupos mencionados. Dentro de la categoría “otros”, las hierbas medicinales (19,5 %) ocuparon el primer puesto (tabla 1).

Tabla 1. Distribución de la muestra mapuche según formas de adquirir alimentos		
Formas de adquirir alimentos	n=77	%
Adquisición de alimentos en el hogar*		
Comercio	74	96,1
Cultivo personal	63	81,8
Cultivo de la comunidad	2	2,6
Otras: Crianza de animales	36	46,8
Otras: Huerto familiar	1	1,3
Otras: Crianza aves de corral	1	1,3
Cultivo/crianza para consumo doméstico		
Sí	72	93,5
No	4	5,2
Sin información	1	1,3
Tipo de cultivo/crianza para consumo doméstico*		
Frutas	65	84,4
Hortalizas	61	79,2
Verduras	55	71,4
Leguminosas	56	72,7
Aves de corral para huevos	58	75,3
Animales para productos lácteos	22	28,6
Animales para su consumo		
Aves de corral	28	36,4
Bovino	21	27,3
Ovino	49	63,6
Camélido	1	1,3
Porcino	14	18,2
Equino	2	2,6
Conejo	1	1,3
Otros	15	19,5
Hierbas medicinales		
Tubérculos	1	1,3
Cereales	2	2,6
Frutos secos	3	3,9
Aceitunas	1	1,3
Especias	1	1,3

**Fuente:** Elaboración propia a partir de instrumento aplicado de calidad de la dieta y estilo de vida mapuche, 2022  
\*Respuestas informadas como: “sí”. El cálculo de porcentaje se basó en n=77

Del 41,6 % de aquellos que consumían alcohol, un 22,1 % lo hacían una vez cada 4 semanas o más, y un 10,4 %

una vez cada 2 o 3 semanas. En cuanto al consumo de agua (97,4 %), el 41,6 % lo hacía entre 3 y 4 vasos diarios, seguido por 1 a 2 vasos con 24,7 % y 5 a 6 vasos con 20,8 % (tabla 2).

**Tabla 2.** Distribución de la muestra mapuche según estilos de vida auto informados

Estilos de vida	n=77	%
<b>Consumo de bebidas alcohólicas</b>		
Sí	32	41,6
No	44	57,1
Sin información	1	1,3
<b>Frecuencia consumo bebidas alcohólicas</b>		
1 vez cada 4 semanas o más	17	22,1
1 vez cada 2 o 3 semanas	8	10,4
1 vez a la semana	4	5,2
2 o 3 veces a la semana	1	1,3
4 o más veces a la semana	1	1,3
Sin información	46	59,7
<b>Ha fumado los últimos 30 días</b>		
Sí	5	6,5
No	71	92,2
Sin información	1	1,3
<b>Frecuencia en la que fuma</b>		
<1 cigarro al día	1	1,3
1 cigarro al día	2	2,6
>1 cigarro al día	2	2,6
Sin información	72	93,5
<b>Consume agua</b>		
Sí	75	97,4
No	1	1,3
Sin información	1	1,3
<b>Vasos de agua diarios</b>		
1 a 2	19	24,7
3 a 4	32	41,6
5 a 6	16	20,8
7 o más	8	10,4
Sin información	2	2,6

**Fuente:** Elaboración propia a partir de instrumento aplicado de calidad de la dieta y estilo de vida mapuche, 2022

### Frecuencia de consumo por grupos de alimentos

Toda la muestra señaló consumir pan y verduras. Los cereales/pastas, frutas, legumbres, huevos, carnes, y tubérculos son consumidos entre el 96 y 99 %; mientras que pescados/mariscos, lácteos (leche/queso/yogurt) y aceites el 88 % lo consume. El 84 % dijo consumir azúcar, el 79 % café/té y el 75 % yerba mate; mientras que alimentos fritos son consumidos por el 68 % de la muestra (Figura 1). Los sujetos que consumen azúcar junto con el café y té representan el 67,5 %. Con respecto a la distribución de frecuencia semanal, el pan tiene un consumo diario de 97,4 %, mientras que el 50,6 % indicó consumir cereales y pastas de 2 a 3 veces por semana. De los productos de origen animal, la carne tiene un consumo de 57,1 % en el mismo periodo, distinto al caso de los pescados y mariscos, los cuales son consumidos 1 vez a la semana por el 53,3 % de la muestra, siendo aquellos que los consumen más de 2 veces a la semana un 35,1 %. Por otro lado, los lácteos (leche, queso y yogurt) tienen un consumo total de 42,9 % de 2 a 3 veces a la semana, y en el mismo periodo de tiempo el huevo es consumido un 37,7 %. El aceite, mantequilla y margarina tienen un consumo diario de 63,6 %, mientras que, en el mismo periodo, el consumo de frutas y verduras fueron del 49,4 % y 77,9 % respectivamente, llegando a un 58,5 % y 84,4 % al agregarle el consumo de 4-6 veces a la semana. Un 74 % de los sujetos mencionaron incluir las legumbres en su alimentación de 2 a 3 veces a la semana; por otro lado, algunos grupos de alimentos que

tienen un consumo diario destacado son los tubérculos (63,6 %), el café y té (63,6 %), la yerba mate (50,6 %) y el azúcar (76,6 %). Los alimentos que se consumen mayormente 1 vez a la semana son las bebidas azucaradas (39,0 %), las frituras (45,5 %) y las galletas/dulces (44,2 %).

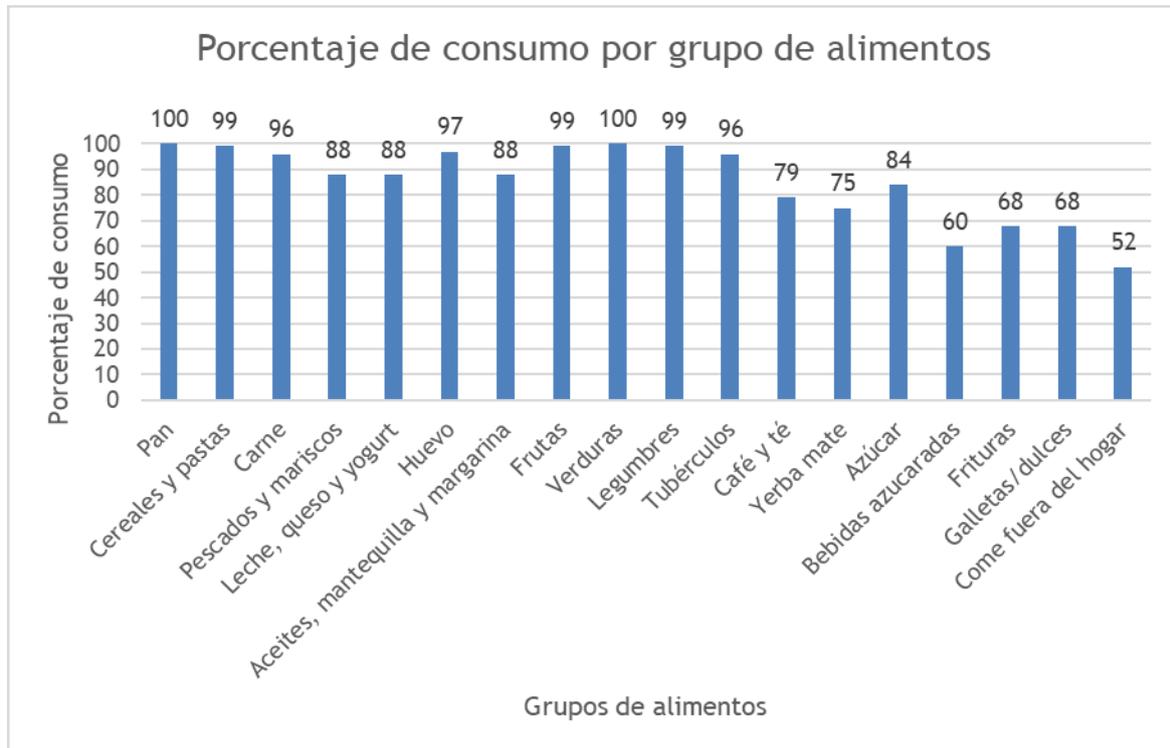


Figura 1. Consumo de grupos de alimentos (n=77)

**Frecuencia de consumo de alimentos típicos mapuche**

Los alimentos que tienen un consumo elevado (Figura 2) son la harina tostada (98,7 %), las pantrucas (97,4 %), las tortillas de rescoldo (84,8 %), el catuto (89,6 %) y el merkén (77,9 %). Con respecto a la frecuencia de consumo semanal, el 55,8 % de los sujetos consumen harina tostada, seguido por las pantrucas (45,5 %) y la tortilla de rescoldo (42,9 %). De los alimentos que se consumen diariamente, predominan el merkén y la harina tostada, cada uno con un 32,2 % de sujetos que los consumen con dicha frecuencia. El 90,9 % de la muestra respondió que le gustaría aumentar el consumo de alimentos mapuche en su dieta (tabla 3).

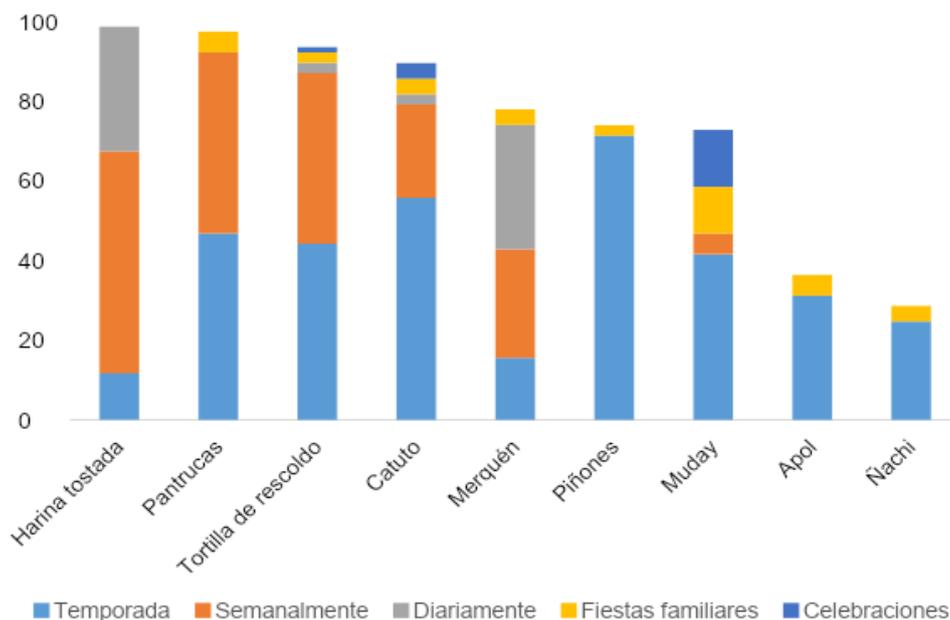


Figura 2. Frecuencia y oportunidad de consumo de alimentos mapuche (n=77)

Tabla 3. Caracterización y hábitos alimentarios de la muestra

Alimentos mapuche	n=77	%
Conocimiento del alimento		
Catuto	54	70,1
Harina tostada	43	55,8
Mote	33	42,9
Milcao	25	32,5
Müllokiñ	22	28,6
Muday	19	24,7
Papa buna	13	16,9
Tortilla de rescoldo	13	16,9
Conconpishco	12	15,6
Pantrucas	9	11,7
Locro	4	5,2
Tortilla de maíz	2	2,6
Alfish	2	2,6
Pichón/pavo de harina	2	2,6
Trigo pelado	2	2,6
Yuyo	1	1,3
Digüeñe	1	1,3
Consumo alimentos mapuche en último año		
Sí	77	100,0
No	0	0,0
Desea aumentar consumo de alimentos mapuche		
Sí	70	90,9
No	7	9,1

**Fuente:** Elaboración propia a partir de instrumento aplicado de calidad de la dieta y estilo de vida mapuche, 2022

## DISCUSIÓN

En relación a los hábitos alimentarios de la muestra mapuche evaluada en el estudio, toda la muestra indicó consumir pan, cifra similar a los datos arrojados por la encuesta nacional de consumo.<sup>(13)</sup> En el caso de las personas mapuche, su dieta se basa en cereales y sus derivados, como la harina<sup>(14)</sup> y derivados, lo cual puede deberse a la accesibilidad a este tipo de productos, tanto para población indígena como no indígena, y por ello, fue un alimento adoptado por la población general, independiente de la etnia, zona geográfica o carga cultural distintiva.

Con respecto al consumo de frutas y verduras por 4-7 veces a la semana, el 58,5 % y 84,4 % tenían el hábito respectivamente, datos similares a los obtenidos por el estudio de Pye *et al.*<sup>(15)</sup> en una muestra de la capital de Chile. Estos datos pueden reflejar que la frecuencia del consumo de frutas y verduras es un hábito independiente de la etnia de las personas, puesto que la muestra observada en el estudio referido no consideraba la variable étnica.

En el caso de los lácteos, su consumo es menor comparado con datos de la ENCA,<sup>(13)</sup> pero siempre con un alto porcentaje (88,3 % versus 97,6 %, respectivamente). El azúcar, café y té son consumidos también en menores proporciones que la reportada por el estudio de Schnettler *et al.*<sup>(4)</sup> Esto puede deberse a las diferencias en los hábitos alimentarios entre comunidades mapuche, dependiendo del contexto geográfico y el tamaño de la muestra, el cuál fue más pequeño que el del estudio, y, por tanto, las respuestas dadas influyen más significativamente en el porcentaje.

El consumo de pescados y mariscos, es mayor en la muestra mapuche que la observada en la población general con los datos de la ENCA.<sup>(13)</sup> Esto se puede deber a que en la ENCA la edad mínima de inclusión en la muestra fue de 2 años en adelante y en la presente encuesta se realizó exclusivamente a población adulta, lo cual puede influir en el porcentaje de aceptación de productos marinos, siendo que a menor edad es posible que se presente mayor rechazo a este tipo de productos.

En relación a los estilos de vida evaluados en nuestro estudio (consumo de agua y de alcohol) fueron similares

a lo reportado por literatura en población general,<sup>(16,17,18)</sup> debido a múltiples factores no necesariamente vinculados a la etnia; como, por ejemplo, la edad, el sexo, peso corporal, actividad física, entre otros.<sup>(19)</sup> En relación al hábito de tabaco, la cifra obtenida en la muestra de mapuches fue superior a la reportado por la encuesta nacional de salud (ENS) 2016-17,<sup>(20)</sup> lo cual puede ser explicado por la edad de los participantes, ya que en este estudio los participantes debían ser mayores de edad, mientras que la ENS incluye participantes desde la adolescencia, disminuyendo el porcentaje general de personas fumadoras.

En relación con la frecuencia de consumo de alimentos típicos de la dieta mapuche, podemos destacar que se puede apreciar un consumo de piñones y *muday* mayoritariamente en temporadas que se encuentran disponibles. Un estudio en muestra mapuche sobre satisfacción alimentaria,<sup>(10)</sup> coincide que piñones se consumen según temporada, pero el *muday* se realiza mayormente en las celebraciones culturales. Esto implica que la frecuencia en la cual la muestra tiene participación de ceremonias o celebraciones culturales, va a condicionar un mayor o menor consumo de estos alimentos de la dieta ancestral mapuche.

Nuestros datos plantean que el *merkén*, el catuto y la tortilla de rescoldo son consumidos por un alto porcentaje de sujetos (78, 90 y 85 %, respectivamente), a diferencia del estudio de Schnettler et al.<sup>(4)</sup> que menciona porcentajes de consumo menores. Esto puede explicarse a que la encuesta de Schenttler fue realizada en un ambiente urbano, mientras que la presente investigación fue aplicada principalmente en el área rural, además de que fue aplicada exclusivamente en comunidades mapuche.

En el caso de las pantrucas, nuestro estudio plantea un menor porcentaje de consumo con respecto a la literatura,<sup>(4)</sup> explicado por la accesibilidad que se tiene a este plato, que no solo es típico de la alimentación ancestral Mapuche, sino que también ha sido adquirido como una receta típica chilena, y, por tanto, el estudio de Schnettler et al, el cual no solo tomó como referente a personas pertenecientes al pueblo Mapuche; tenga un mayor porcentaje de personas que consumen el plato.

Los patrones alimentarios son mayormente determinados según el estilo de vida, cultura y asequibilidad de la población.<sup>(21)</sup> Es por esto que, distintas encuestas aplicadas en muestras con características culturales en común, pero con distintas ubicaciones geográficas pueden arrojar distintos resultados con respecto a sus hábitos alimentarios.

Este estudio no ha estado exento de limitaciones, la primera tiene relación con la caracterización de la muestra, ya que podría ser de interés considerar variables como el nivel educacional y nivel socioeconómico, dado que podrían otorgar una visión más amplia para obtener resultados con mayor sustento metodológico. Además, la frecuencia de consumo de alimentos que tienen más de una porción de recomendación diaria podría haber aportado resultados más precisos.

El hecho de que la muestra haya sido por conveniencia no permite extrapolar los resultados obtenidos a la población total de personas mapuche que pertenecen a comunidades indígenas en Chile.

## CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio reflejan que el consumo de la dieta mapuche en las comunas de Lanco y Panguipulli, es más predominante que en estudios previos en otras regiones, lo cual se evidencia en el porcentaje de personas que consumen alimentos característicos de la dieta mapuche, como la harina tostada, el catuto, y las pantrucas. Pero al igual que en aquellos estudios existe una marcada tendencia hacia la occidentalización, lo cual se puede ver en una alta frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, café, té, azúcar, galletas y dulces, como también que más de la mitad de la muestra haya declarado llevar una dieta occidental.

La dieta ancestral mapuche es parte del patrimonio cultural heredado por generaciones y que continúa estando presente en Chile. Contiene un gran valor a nivel cultural para el país, pero, por, sobre todo, forma parte de la identidad del pueblo Mapuche, de ahí la importancia de su preservación dentro y fuera de las comunidades indígenas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Estadísticas, Unidad de Estudios y Estadísticas de Género. Radiografía de género: Pueblos originarios en Chile 2017 [Internet]. Santiago: Instituto Nacional de Estadísticas; 2018 [citado 8 abril 2024]. Disponible en: [https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/genero/documentos-de-an%C3%A1lisis/documentos/radiografia-de-genero-pueblos-originarios-chile2017.pdf?sfvrsn=7cecf389\\_8](https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/genero/documentos-de-an%C3%A1lisis/documentos/radiografia-de-genero-pueblos-originarios-chile2017.pdf?sfvrsn=7cecf389_8)
2. Instituto Cervantes. Aculturación. Diccionario de términos clave de ELE. Madrid (España): Editorial SGEL;2008.
3. Aparicio JM, Tilley CD, Orozco ML. La escuela como mecanismo de aculturación en la Araucanía durante el siglo XIX. Rev Colomb Educ [Internet] 2015 [citado 8 abr 2024];1(68):293-309. doi: 10.17227/01203916.68rce293.309
4. Schnettler MB, Huaiquiñir CV, Mora GM, Miranda HV, Sepúlveda MJ, Denegri CM. Diferencias étnicas y

de aculturación en el consumo de alimentos en la región de la Araucanía, Chile. Rev Chil Nutr [Internet] 2010 [citado 8 abr 2024];37(1):31-40 doi: 10.4067/s0717-75182010000100003

5. Mariángel-Chavarría P, Fuentealba-Urzuá P. Patrimonio alimentario de Chile: productos y preparaciones de la Región de la Araucanía [Internet]. Santiago: Fundación para la Innovación Agraria; 2018 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://bibliotecadigital.fia.cl/items/9007ab50-0d14-4f36-84b7-5e440f86df53>

6. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Conociendo la cultura mapuche. 2.ª ed [Internet]. Santiago de Chile, Publicaciones Cultura;2012 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2013/02/Gu%C3%ADa-mapuche-para-web.pdf>

7. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Caldero de hervores y sueños: Recetario de mujeres mapuche de La Pintana [Internet]. Santiago: Consejo Nacional de la Cultura y las Artes;2015 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://www.cetsur.org/wp-content/uploads/2016/09/LIBRO-CALDERO-DE-HERVORES-Y-SUENOS-.pdf>

8. Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, World Food Programme, World Health Organization. The state of food security and nutrition in the World 2018: Building climate resilience for food security and nutrition [Internet]. Roma: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); 2019 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i9553en/i9553en.pdf>

9. Viola L, Noel-Marchiori G, Defagó MD. De nutrientes a patrones alimentarios: cambio de paradigma en el abordaje nutricional de las enfermedades cardiovasculares. Perspect Nut Hum [Internet]. 2020 [citado 8 abr 2024];22:101-11. doi: 10.17533/udea.penh.v22n1a08

10. Schnettler B, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Lobos G. Satisfacción con la alimentación en personas mapuche de la Región de La Araucanía, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2012 [citado 8 abr 2024];39(1):18-29. doi: 10.4067/S0717-75182012000100002

11. Schnettler B, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Mora M, Lobos G. Satisfacción con la alimentación en personas mapuche en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. Rev ALAN [Internet]. 2011 [citado 8 abr 2024];61(2):172-82. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2011/2/art-9/>

12. Ley 20584. Regula los derechos y deberes que tienen las personas en relación con acciones vinculadas a su atención en salud. D.O. 24 de abril de 2012.

13. Subsecretaría de Salud Pública, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Departamento de Nutrición y Alimentos. Estudio para revisión y actualización de las guías alimentarias para la población chilena (Informe Final) [Internet]. Santiago: Gobierno de Chile; 2013 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/dde0bc471a56a001e040010165012224.pdf>

14. Tapia S. Tukukawe. Cultivando con una mirada Labkence [Internet]. Chillán: Instituto de Investigaciones Agropecuarias; 2021 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14001/68478>

15. Pye C, Sutherland S, San Martin P. Consumo de frutas, verduras y legumbres en adultos de Santiago Oriente, Chile: ¿Ha influido el confinamiento por COVID-19? Rev Chil Nutr [Internet]. 2021 [citado 08 abr 2024];48(3):374-80. doi: 10.4067/S0717-75182021000300374

16. Labraña AM, Ramírez-Alarcón K, Martorell M, Martínez-Sanguinetti MA, Leiva-Ordoñez AM, Troncoso-Pantoja C, et al. Caracterización del consumo de agua en población chilena: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Rev Med Chile [Internet]. 2021 [citado 8 abr 2024];149:52-61. doi: 10.4067/S0034-98872021000100052

17. Universidad de Chile, Facultad de Medicina, Facultad de Economía y Negocios. Encuesta Nacional de consumo alimentario (Informe Final) [Internet]. Santiago: Universidad de Chile;2014 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: [https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf).

18. Ministerio del Interior y Seguridad Pública. Información sobre drogas [Internet]. Santiago, Chile: Ministerio del Interior y Seguridad Pública [citado 8 abr 2024]. Disponible en: <https://www.senda.gob.cl/informacion->

sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/alcohol/

19. Salas J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutr Hosp* [Internet]. 2020 [citado 8 abr 2024];37(5):1072-86. doi: 10.20960/nh.03160

20. Ministerio de Salud Chile, Facultad de Medicina, Centro UC. Encuesta Nacional de Salud 2016 - 2017 (Informe final) [Internet]. Santiago: Ministerio de Salud;2017 [citado 8 abr 2024]. Disponible en: [http://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/01/ENS\\_2016\\_2017\\_Informe\\_final\\_V4.3.pdf](http://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/01/ENS_2016_2017_Informe_final_V4.3.pdf)

21. D'Innocenzo S, Biagi C, Lanari M. Obesity and the Mediterranean Diet: A Review of Evidence of the Role and Sustainability of the Mediterranean Diet. *Nutrients* [Internet]. 2019 [citado 8 abr 2024];11(6):1306. doi: 10.3390/nu11061306.

### FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Curación de datos:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Análisis formal:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Adquisición de fondos:* Jorge Fernández.

*Investigación:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Metodología:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Administración del Proyecto:* Jorge Fernández y Belén Millapán.

*Recursos:* Jorge Fernández y Belén Millapán.

*Software:* Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Supervisión:* Jorge Fernández.

*Validación:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Visualización:* Jorge Fernández, Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Redacción - borrador original:* Alyson Jiménez, Belén Millapán y María Valdivia.

*Redacción - revisión y edición:* Jorge Fernández.