

“¿Qué pondrías en el plato de quien amas,
si antes escucharas:
lo que pide su cuerpo,
lo que recuerda su origen,
y lo que necesita el planeta que nos sostiene?

Hay dos corrientes que nos atraviesan:
el clima encendido
y las enfermedades que se alimentan en la mesa.
La respuesta no es grandilocuente:
acceder a un plato más verde, natural y local;
así, el cuerpo respira mejor y el planeta descansa.

La alimentación sostenible como un cuidado
humanizado que une salud, dignidad y casa común
servidas juntas,
en un mismo plato.”



Experiencia de Humanización en la Vinculación del Hospital con la Comunidad:

Jornadas de Alimentación Sostenible como Enfoque Integral Frente a la Crisis Climática y las Enfermedades del Siglo XXI

Autora

Nta. MSc. María Paz Orrego Ortiz

Máster en Humanización, *Universidad de Barcelona*

Magister Nutrición y Dietética Vegetariana, *Universidad Europea del Atlántico*

AUSPICIAN



El viaje Humanizador

2º CONGRESO DE HUMANIZACIÓN EN SALUD
DE LA RED DE HUMANIZACIÓN EN SALUD - CHILE

3º ENCUENTRO INTEGRANTES
RED DE HUMANIZACIÓN EN SALUD - CHILE

21/22 | AGOSTO COPIAPÓ - 2025

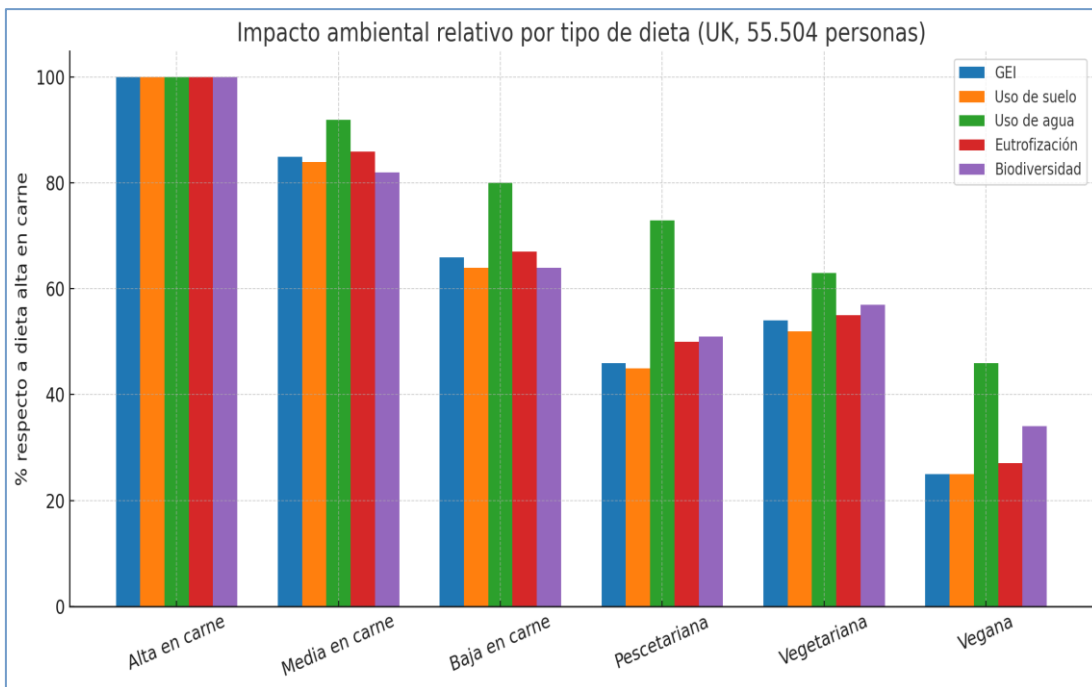


Introducción

Estilo de alimentación que tiene un compromiso ético con un trato empático y compasivo hacia las personas colocándolas en el centro del cuidado, y no sólo a la persona sino a lo que nos rodea, el medioambiente.

- FAO y OMS. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Mundial de la Salud; 2020.

Introducción



- *Plantbased* = menor huella ambiental en todos los indicadores.
- Disminuir **carne** genera una reducción muy significativa (≈ 40).
- Gradiente claro y consistente: + productos animales = > IA.

Scarborough P, Clark MA, Cobiaci L, Papier K, Knuppel A, Lynch J, et al. Vegans, vegetarians, fish-eaters and meat-eaters in the UK show discrepant environmental impacts. *Nat Food*. 2023;4(7):565–574. doi:10.1038/s43016-023-00795-w.

Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018;360(6392):987–992. doi:10.1126/science.aag0216.

Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019;116(46):23357–23362. doi:10.1073/pnas.1906908116.

Bui LP, Pham TT, Wang F, Chai B, Sun Q, Hu FB, et al. Planetary Health Diet Index and risk of total and cause-specific mortality in three prospective cohorts. *Am J Clin Nutr*. 2024;120(1):80–91. doi:10.1016/j.ajcnut.2024.03.019.



Introducción



PREVENCIÓN Y MANEJO DE ENFERMEDADES CON PATRONES DIETÉTICOS <i>PLANTBASED</i>		
ASPECTO	PREVENCIÓN	TRATAMIENTO/MANEJO
Cardiovascular	< incidencia HTA, DLP, CHD → < consumo de grasa saturada y colesterol y > consumo de grasas insaturadas, fibra y AOX.	Guías alimentarias 2020-2025 recomiendan patrones dietéticos a base de plantas adaptados a condiciones específicas: énfasis en proteínas vegetales, fibra, fitoesteroles, y grasas monoinsaturadas.
DM2	< prevalencia y mejor SI → > consumo de legumbres, cereales y frutos secos.	Mejor control glicémico al priorizar carbohidratos de bajo IG y grasas saludables. Es opción de terapia válida para personas con DM
Otros efectos preventivos	Favorecen perfil inflamatorio saludable y reducen riesgo metabólico	
Atención ambulatoria	-	Opción válida como Intervención Dietética Progresiva.
Atención hospitalaria	-	Opción a base de plantas aumenta aceptación sin mayores costos y desperdicios; educación post alta en reducción de alimentos de origen animal.
Adulto mayor	Mayor longevidad observada por riesgo reducido de deterioro cognitivo y depresión cuando se siguen dietas saludables.	1 gr proteínas/kg/día junto con ejercicio de resistencia para prevenir sarcopenia; acceso a menús <i>plantbased</i> en cuidados prolongados.

Academy of Nutrition and Dietetics. Vegetarian dietary patterns for adults. J Acad Nutr Diet. 2025;125(1):23-47. doi:10.1016/j.jand.2024.10.002

OBJETIVO GENERAL

Analizar el impacto de las Jornadas de Humanización en Alimentación Sostenible respecto a la disposición al cambio alimentario de la comunidad participante.

RELATO DE LA EXPERIENCIA

POLÍTICA INSTITUCIONAL DE HUMANIZACIÓN HOSPITAL REGIONAL DE COPIAPÓ SAN JOSÉ DEL CÁRMEN

- 01  PROMOVER UN TRATO HUMANIZADO A LA PERSONA USUARIA
- 02  PROMOVER UN TRATO HUMANIZADO A LA FAMILIA DE LA PERSONA USUARIA
- 03  CUIDAR A LAS PERSONAS FUNCIONARIAS
- 04  FORTALECER PRÁCTICAS DE MEDICINA TRADICIONAL Y COMPLEMENTARIA PARA PERSONAS USUARIAS
- 05  INCORPORAR COMPETENCIAS HUMANÍSTICAS PARA NUESTRAS PERSONAS FUNCIONARIAS
- 06  VINCULAR NUESTRO HOSPITAL CON LA COMUNIDAD
- 07  FORTALECER LA ENTREGA DE INFORMACIÓN Y TOMA DE DECISIONES COMPARTIDAS
- 08  RESPONDER AL DERECHO DE ACOMPAÑAMIENTO CON PERTINENCIA CULTURAL, EMOCIONAL, ESPIRITUAL Y RELIGIOSA
- 09  GARANTIZAR EN ETAPA FINAL DE VIDA UNA MUERTE DIGNA Y ELABORACIÓN POSTIVA AL DUELO
- 10  HUMANIZAR ESPACIOS FÍSICOS

La Jornada se realizó en el auditorio del hospital, con mas de 100 inscritos, en jornada completa, con la organización del **Subdepartamento de Capacitación**, jornada no PAC, evaluadas mediante una prueba aplicada en *Google Forms*.

Metodología

La evaluación se efectuó a través de:

- **Prueba en Google Forms** para medir comprensión de los contenidos.
- **Encuesta adaptada del Sustainable Diets Questionnaire (SDQ)**, para explorar disposición al cambio, percepción de impacto en salud y medioambiente, y factibilidad cultural de aplicar modificaciones en la dieta.

RELATO DE LA EXPERIENCIA

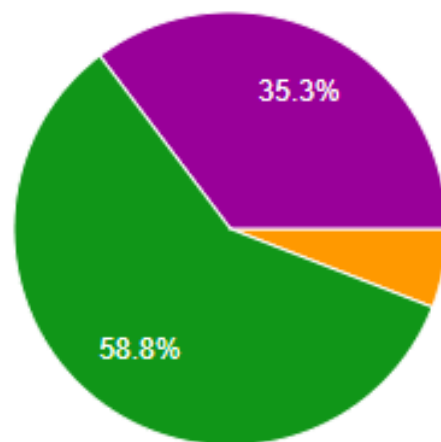


RELATO DE LA EXPERIENCIA



Cuestionario sobre Dietas Sostenibles (SDQ) – Adaptado Jornada de Alimentación Sostenible y Humanización

8. Después de la Jornada, ¿llevarías una alimentación más basada en plantas por tu salud y el medioambiente?



- No estoy interesado/a
- Estoy pensando en hacerlo, pero necesito más información
- Me gustaría hacerlo, pero algo me lo impide
- Lo hago a veces
- Lo hago la mayoría del tiempo

Pregunta para el análisis reflexivo

“¿Qué cambio pequeño y realista haríamos en las próximas 24 horas en nuestro *plato*, al mismo tiempo que, *mejore nuestra salud*, sea *culturalmente pertinente* y *reduzca la huella ambiental*?”

Desarrollo de la Reflexión

Cambio (24 h): mañana reemplaza la carne del almuerzo por $\frac{3}{4}$ taza de legumbres cocidas.

Por qué: más fibra y saciedad; mantiene sabores chilenos y otros; menor huella.

Cómo: Compra legumbres y verduras de estación; sazona con pebre/merkén;

Indicador: ¿Tu almuerzo tuvo legumbres? (sí/no). Si resulta, repite 2 veces/semana.

PROYECCIONES DE LA REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN

Las **Jornadas de humanización centradas en la alimentación** son importantes porque cumplen con lineamientos de la **Política Institucional de Humanización** del Hospital Regional de Copiapó:

- ***Vincular el hospital con la comunidad.***
- Promover un trato humanizado a todas las personas.
- Humanizar espacios físicos.
- Entregar información oportuna y clara.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FAO y OMS. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Mundial de la Salud; 2020.
- Scarborough P, Clark MA, Cobiac L, Papier K, Knuppel A, Lynch J, et al. Vegans, vegetarians, fish-eaters and meat-eaters in the UK show discrepant environmental impacts. Nat Food. 2023;4(7):565–574. doi:10.1038/s43016-023-00795-w.
- Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. 2018;360(6392):987–992. doi:10.1126/science.aag0216.
- Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. Proc Natl Acad Sci U S A. 2019;116(46):23357–23362. doi:10.1073/pnas.1906908116.
- Bui LP, Pham TT, Wang F, Chai B, Sun Q, Hu FB, et al. Planetary Health Diet Index and risk of total and cause-specific mortality in three prospective cohorts. Am J Clin Nutr. 2024;120(1):80–91. doi:10.1016/j.ajcnut.2024.03.019.
- Academy of Nutrition and Dietetics. Vegetarian dietary patterns for adults. J Acad Nutr Diet. 2025;125(1):23-47. doi:10.1016/j.jand.2024.10.002

AUSPICIAN



El viaje Humanizador

2° CONGRESO DE
HUMANIZACIÓN EN SALUD
DE LA RED DE HUMANIZACIÓN EN SALUD - CHILE

3° ENCUENTRO INTEGRANTES
RED DE HUMANIZACIÓN EN SALUD - CHILE

21/22 | AGOSTO COPIAPÓ - 2025