

Como una estrategia para promover dietas y estilos de vida saludables en la región, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-, en coordinación con el Programa de Nutrición de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), está apoyando el desarrollo de guías alimentarias en los países de América Latina. En este artículo se presentará una síntesis del modelo propuesto por el INCAP para la elaboración de guías alimentarias y se revisará el grado de avance de la elaboración de las guías alimentarias en los diferentes países del continente americano.

I. LINEAMIENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias por definición son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población la selección de una dieta saludable. Las guías alimentarias están presentadas en forma sencilla y comprensible para que ayuden a personas sin conocimientos científicos de nutrición a seleccionar dietas sanas. Es decir se constituyen en un elemento clave de orientación al consumidor.

Tradicionalmente para el desarrollo de las guías alimentarias se han tomado en cuenta criterios como: estado nutricional de la población, perfil epidemiológico, información acerca de alimentos (disponibilidad, costo, acceso, consumo), composición de alimentos y hábitos alimentarios. En el modelo propuesto por el INCAP/OPS, a estos criterios se han añadido elementos de la antropología social, tales como pruebas de comportamientos, con el propósito de que las guías tengan mayor posibilidad de éxito, de ser adoptadas por el grupo objetivo.

Desde el inicio del proceso de elaboración de las Guías Alimentarias es necesario incorporar las ideas y puntos de vista de diversas instancias, del sector público, privado y de los usuarios de las mismas. Por esta razón, se recomienda que para su elaboración se conforme una Comisión Nacional de Guías Alimentarias, integrada por representantes del Sector Público (salud, educación, agricultura, economía y otros); del Sector Privado (universidades, asociaciones profesionales, institutos de investigación, liga de consumidores, cámara de comercio e industria, ONG's y otros) y agencias internacionales y bilaterales. La participación de los diversos sectores permite el enfoque multidisciplinario requerido para la elaboración de las guías, y facilita su implementación en los diferentes sectores y niveles.

En la figura No. 1, se presenta el esquema de la elaboración de guías alimentarias con todos los pasos a considerar en cada uno de ellos.

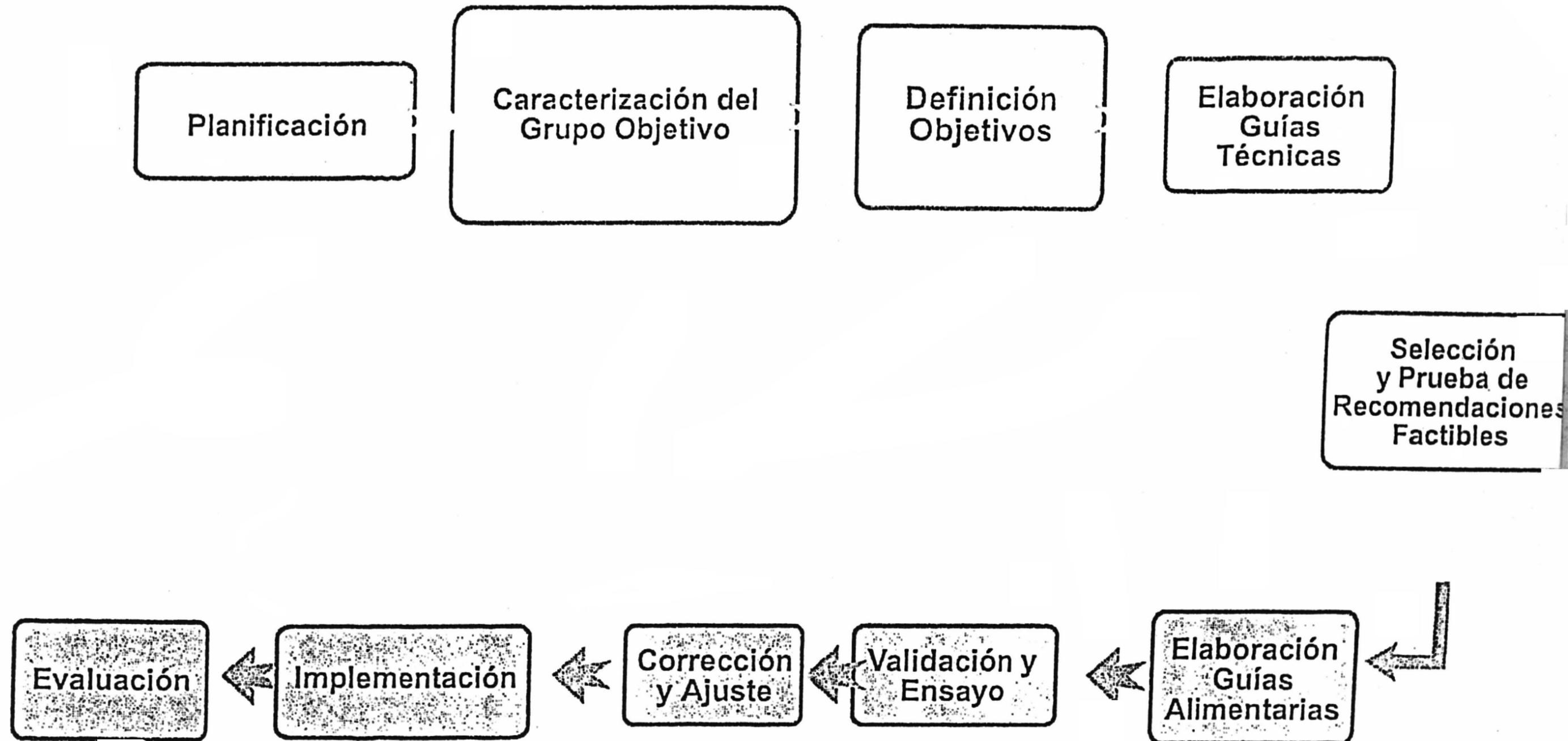
A. Caracterización de Factores de Riesgo y Problemas Asociados a la Dieta

El propósito de este primer paso es hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición del grupo objetivo a quien van dirigidas las Guías Alimentarias tomando en consideración: su acceso a los alimentos, sus prácticas alimentarias y sus características socioculturales. El grupo objetivo, por definición es una población sana que abarque la familia o un grupo específico de edad (por ejemplo: menor de dos años o adultos mayores). Este diagnóstico se hace con base en la revisión de encuestas, informes y publicaciones existentes en relación al tema. El producto final de esta fase es un documento que incluye los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta del grupo objetivo. Una vez identificados los problemas, éstos se priorizan en términos de su magnitud, viabilidad e impacto.

* Gerente, Area de Educación. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).

** Programa Regional de Alimentación y Nutrición. Organización Panamericana de la Salud

PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



B. Definición de Objetivos

El siguiente paso consiste en definir los objetivos de las guías alimentarias, orientados a prevenir riesgos y problemas prioritarios detectados en la fase previa y a su vez promover dietas y estilos de vida saludables.

C. Elaboración de Lineamientos Técnicos

Este paso requiere del trabajo de técnicos del área de nutrición, y consiste en traducir las metas nutricionales en el tipo y la cantidad de alimentos que la población debe ingerir, para cubrir sus recomendaciones nutricionales. Para ello deben considerarse el contenido de nutrientes de los alimentos, definirse los grupos de alimentos, el perfil de nutrientes de cada grupo, así como determinar el tamaño y número de porciones, que aseguren la ingesta adecuada en cantidad y variedad de alimentos. El producto final de esta fase es un documento técnico que resume las metas nutricionales, las recomendaciones nutricionales y otras recomendaciones concretas para prevenir los problemas detectados, en función del perfil epidemiológico de la población y promover dietas y estilos de vida saludables. Este documento contiene las bases científicas que sustentan técnicamente las Guías Alimentarias. Es un documento para profesionales de salud y nutrición, no para público en general.

D. Pruebas de Recomendaciones Factibles

Las pruebas de comportamientos, son realizadas por antropólogos o sociólogos, y consisten en una prueba de campo en pequeña escala que permite conocer la disposición (habilidades y motivaciones) de la población objetivo para llevar a cabo las recomendaciones técnicas identificadas en el paso anterior. Estas pruebas investigan si la audiencia meta quiere y puede realizar las recomendaciones y sus reacciones a las mismas. Además permite identificar el lenguaje apropiado a emplear en los mensajes de las Guías y las motivaciones para poner en práctica las recomendaciones. El producto de esta fase es una negociación entre lo teórico desde el punto de vista técnico, y lo factible desde el punto de vista de la población meta. Este paso es clave en el enfoque propuesto por INCAP/OPS, es el que marca la diferencia con otras metodologías usadas para la elaboración de Guías Alimentarias.

En el cuadro No. 1 se presentan dos ejemplos de los cambios que sufrieron las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Guatemala, como resultado de las pruebas de comportamientos sucesivas. Pueden observarse las modificaciones realizadas en los contenidos, en las motivaciones y en el número de orden en que se ubicó la recomendación. Además, en el primer caso, puede apreciarse cómo de una recomendación cuantitativa se pasa a una cualitativa.

Cuadro 1
Resultados de las Pruebas de Recomendaciones Factibles
Guías Alimentarias de Guatemala

Primeras Recomendaciones	Segundas Recomendaciones	Recomendaciones Después de las Pruebas
<p>1. Coma diariamente:</p> <p>7-20 porciones de cereales 1-3 porciones de vegetales 1-3 porciones de frutas 1-2 porciones de leche o equivalentes 2-8 porciones de carnes o alternativas</p>	<p>1. Coma diariamente una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Tortilla, pan, cereales, granos y raíces * verduras y yerbas * frutas * carnes, huevos, queso y frijoles * leche y substitutos * grasas y azúcares 	<p>6. Coma variado como se indica en la olla familiar</p>
<p>3. Las tortillas combinadas con frijol son excelentes alimentos que no deben faltar en la dieta diaria.</p>	<p>3. Las tortillas combinadas con frijol son excelentes alimentos que no deben faltar en la dieta diaria. Si combina cuatro cucharadas soperas de frijol con cuatro tortillas, está comiendo el equivalente de la proteína de 2 onzas de carne.</p>	<p>4. Coma todos los días tortillas y frijoles. Por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.</p>

E. Elaboración de Guías Alimentarias

Las Guías Alimentarias son las recomendaciones que recibirá la población, a través de mensajes que pueden ser complementados por un icono o representación gráfica. Las recomendaciones de las guías se seleccionan con base en dos criterios: los objetivos de las guías y la posibilidad de ser implementadas por el grupo objetivo, de acuerdo a los resultados de las pruebas de comportamientos. El número ideal de mensajes en las guías alimentarias es entre 6 y 8, para que la población pueda recordarlos y para que se facilite su difusión a través de programas de comunicación social.

El uso de un icono o representación gráfica tiene el propósito de ayudar al grupo objetivo a recordar fácilmente, que alimentos debe incluir en su dieta y en que proporciones. La gráfica cobra aún más relevancia, cuando la población tiene altos índices de analfabetismo. La representación gráfica a emplearse deberá llenar los siguientes requisitos: ser atractiva, culturalmente aceptable, dar idea de variedad y de proporcionalidad de los diferentes grupos de alimentos.

F- Validación y Ensayo de las Guías Alimentarias

Las Guías Alimentarias (mensajes y gráfica) deben ser validadas con personas representativas de la población objetivo a través de pruebas de campo, con el propósito de conocer si son comprendidas, relevantes, aceptables y persuasivas. Las Guías Alimentarias pueden ser teóricamente correctas, pero si no son comprendidas, recordadas y aplicadas por la audiencia meta no cumplirán con su propósito. Se sugiere que la validación se realice en tres fases, los mensajes por separado, el diseño gráfico por separado y el conjunto de ambos, mensajes más gráfica. En la etapa de validación también es clave el apoyo de la antropología y la sociología.

G. Corrección y ajuste de las Guías Alimentarias

Mensajes y la gráfica son corregidos con base en los resultados de las validaciones. Una nueva revisión técnica es recomendada después de esta etapa, para asegurarse que la adaptación al lenguaje popular no distorsiona el contenido técnico.

H. Implementación

Una vez elaboradas las Guías Alimentarias, la siguiente etapa es su reproducción, disseminación e implementación en el ámbito nacional, a través del sector público y privado, y de acuerdo a una sólida estrategia de comunicación definida previamente. Además de los Estados Unidos y Canadá que tienen años de experiencia en el desarrollo, implementación y evaluación de sus Guías Alimentarias, Venezuela y Chile van a la vanguardia en este proceso en América Latina. Venezuela ha desarrollado una metodología para incluir las guías dentro del currículum del sistema escolar, que está siendo usado en todo el país. Chile ha involucrado a la industria alimentaria en la promoción de las Guías Alimentarias, ha creado un comité de respeto a los derechos del consumidor y ha promovido la legislación del etiquetado nutricional en el marco de la implementación de las Guías.

I. Evaluación

Las Guías Alimentarias deben ser evaluadas periódicamente, tanto en su proceso de implementación como en su impacto sobre los estilos de vida del grupo objetivo. Existe poca experiencia en América Latina en lo que respecta a evaluación. Es necesario desarrollar la metodología e instrumentos que permitan la evaluación sistemática, objetiva y oportuna, de las Guías Alimentarias.

II. GRADO DE AVANCE DE LA ELABORACION DE GUIAS ALIMENTARIAS EN LA REGION

A. Talleres subregionales

Para promover la elaboración de Guías Alimentarias en la Región, el Programa de Alimentación y Nutrición (HPN) de la OPS y el INCAP, organizaron desde 1995, talleres para los países de América Latina. Los talleres fueron divididos en tres partes: en la primera parte, se hicieron las presentaciones sobre los lineamientos técnicos para la elaboración de Guías Alimentarias y su inserción en Promoción de la Salud. En la segunda parte, los países participantes presentaron sus experiencias en la elaboración de Guías Alimentarias (la existencia o no de Guías en el país, dificultades observadas durante el proceso de elaboración e implementación, debilidades, si se validaron con la población y grado de difusión alcanzado). Y por último, la tercera parte consistió en realizar un ejercicio de cómo elaborar un plan para la elaboración de Guías Alimentarias en cada país, considerando los soportes teóricos de este proceso y las particularidades de cada uno de ellos.

Los talleres fueron organizados por sub-regiones, en el cuadro No. 2 aparecen los países participantes en los cinco talleres y el lugar de realización.

Cuadro 2

**Talleres de Promoción de la Elaboración de Guías Alimentarias en América Latina
Promovidos por OPS/OMS-INCAP**

1. Lugar y fecha de la reunión	2. Subregión	3. Participantes	4. Institución Focal
Buenos Aires, Marzo 1995	Cono Sur	Argentina Chile Paraguay Uruguay	CESNI
Guatemala, Marzo 1995	Centro América y México	Belice Costa Rica El Salvador Guatemala Honduras México Nicaragua Panamá	INCAP
Caracas, Junio 1995	Caribe Hispano-parlante	Cuba República Dominicana Venezuela	Fundación CAVENDES
La Paz, Septiembre 1995	Andina	Bolivia Colombia Ecuador Perú	Ministerio de Salud Previsión Social
Pelotas, Diciembre 1996	Brasil	Brasil	Universidad de Pelotas

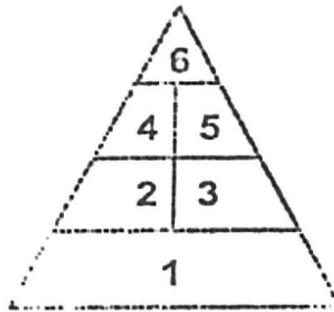
Como resultado de estos talleres se arribó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Se consideró que los gobiernos de los países deberían apoyar el desarrollo e implementación de las Guías Alimentarias como una de las estrategias de Promoción de la Salud, y en cumplimiento a los compromisos adquiridos por todos los países, en la Conferencia Mundial de Nutrición, Roma 1992, y en la Cumbre Mundial en Favor de la Infancia, Nueva York 1991.
- ✓ De acuerdo con sus prioridades, cada país identificó al grupo objetivo al que quería dirigir las Guías Alimentarias.
- ✓ Se llegó al acuerdo que las guías estuvieran dirigidas para población sana.
- ✓ La mayoría de los países contaban con suficiente información sobre el estado de salud y nutrición de la población, hábitos alimentarios y disponibilidad de alimentos, para hacer un diagnóstico inicial sin necesidad de recolectar más datos de esta índole.
- ✓ Se evidenció que existe muy poca información sobre antropología nutricional y sobre el acceso de la población a los alimentos, información que es clave en el proceso de elaboración de las Guías.

REPRESENTACIONES GRÁFICAS Y GRUPOS DE ALIMENTOS
PROPUESTOS EN GUÍAS ALIMENTARIAS DE DIFERENTES PAÍSES

ESTADOS UNIDOS

GRÁFICA

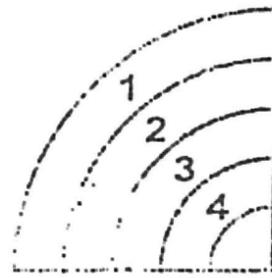


Seis grupos
de alimentos:

1. Cereales
2. Verduras
3. Frutas
4. Lácteos
5. Carnes
6. Azúcar y
aceite

CANADÁ

GRÁFICA

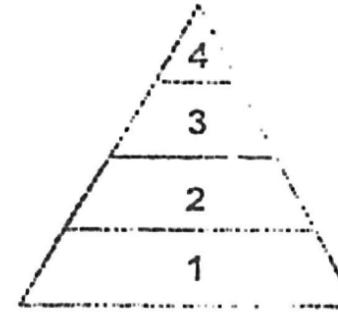


Cuatro grupos
de alimentos:

1. Granos
2. Vegetales y
frutas
3. Lácteos
4. Carnes y
alternativos

MÉXICO

GRÁFICA

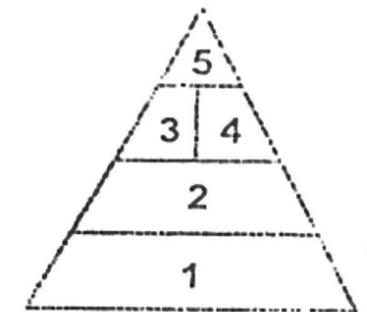


Cuatro grupos
de alimentos:

1. Verduras
y frutas
2. Granos y
derivados
3. Alimentos
animales
4. Grasas y
azúcares

PANAMÁ

GRÁFICA

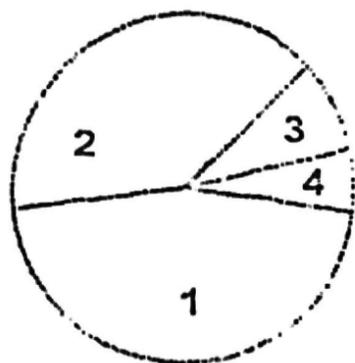


Cinco grupos
de alimentos:

1. Cereales
2. Vegetales y
frutas
3. Lácteos
4. Carnes,
huevos y
mariscos
5. Grasas y
dulces

COSTA RICA

GRÁFICA

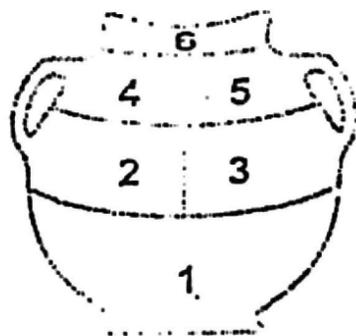


Cuatro grupos de alimentos:

1. Cereales, leguminosas y verduras harinosas
2. Vegetales y frutas
3. Productos de origen animal
4. Grasas y azúcares

GUATEMALA

GRÁFICA



Seis grupos de alimentos:

1. Cereales, Granos y papas
2. Yerbas y verduras
3. Frutas
4. Carnes
5. Leches
6. Azúcar y grasas

VENEZUELA

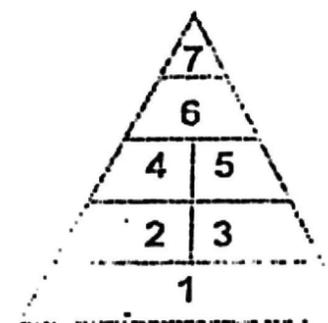
SIN GRÁFICA

Tres grupos de alimentos:

1. Leche, carnes y huevos
2. Hortalizas y frutas
3. Granos, cereales y tubérculos

CHILE

GRÁFICA



Siete grupos de alimentos:

1. Cereales, papas y legumbres frescas
2. Verduras
3. Frutas
4. Lácteos
5. Pescado, carnes, huevos y legumbres secas
6. Aceites, grasas y semillas
7. Azúcar

CUBA

GRÁFICA

Siete grupos de alimentos:

1. Leche y derivados
2. Carnes, huevos y frijoles
3. Pan, cereales, arroz, pastas y viandas
4. Vegetales grupo A y grupo B
5. Frutas
6. Dulces y azúcares
7. Grasas

- ✓ Se evidenció la necesidad de conformar un equipo multidisciplinario para la elaboración de la Guías, donde estén incluidos profesionales de las ciencias de la salud, ciencias sociales y de la comunicación.
- ✓ Todos los países manifestaron interés en iniciar el proceso de elaboración de las Guías, presentaron una propuesta de plan de acción para elaborarlas.

B. Avances de los países

Los países de América Latina se encuentran en diferentes fases de la elaboración e implementación de las Guías. Con base en la información disponible hasta mayo de 1998, se podría agrupar a los países por la etapa en la que se encuentran, de la siguiente forma:

1. Etapa Preparatoria

En esta categoría se han incluido aquellos países que han manifestado la intención de iniciar el proceso pero que no han reportado avances. Entre estos países están: Belice, Bolivia, Colombia, Ecuador, El Salvador, Honduras Nicaragua, Paraguay, Perú, República Dominicana y Uruguay.

2. Etapa de Elaboración

Países que cuentan con los lineamientos técnicos que servirán de sustento a las Guías Alimentarias, pero que aún no han elaborado mensajes: Argentina y Brasil.

3. Etapa de Validación

Se incluyen aquellos países que ya elaboraron los mensajes de las Guías Alimentarias, pero que no los han validado con la población objetivo: Cuba y México.

4. Etapa de Implementación:

Países que ya elaboraron, validaron y reprodujeron sus Guías Alimentarias y están en proceso de implementación: Chile, Costa Rica, Guatemala, Panamá y Venezuela.

El análisis de las guías alimentarias para los diferentes países, tomando como base, los planes de acción elaborados en los talleres, y las guías alimentarias disponibles, demuestran que las Guías en América Latina han sido o serán elaboradas para diferentes grupos objetivo. En la figura No. 2 se puede observar el grupo objetivo identificado por cada país. Nueve países tienen por grupo objetivo a la familia; siete países al menor de seis años; y cinco países al menor de dos años.

Si se examinan las Guías Alimentarias disponibles, se pueden observar las similitudes y diferencias de los mensajes incluidos.

- **Venezuela:** Las Guías de Venezuela fueron desarrolladas por un equipo multidisciplinario e interinstitucional. Se componen de doce mensajes, incluyendo algunos relativos a higiene, economía del hogar y la importancia de comer en familia. Como ya se mencionó, Venezuela ha desarrollado un manual para incorporar la enseñanza de las Guías Alimentarias en la escuela primaria. Así mismo ha desarrollado las Guías Alimentarias para el menor de seis años.
- **México:** Las Guías fueron elaboradas por profesionales del Instituto Nacional de Nutrición de México "Salvador Zubirán" sin incluir representantes de otros sectores e instituciones. Estas Guías incluyen 10 mensajes y no han sido validadas con la población objetivo.
- **Cuba:** Las Guías incluyen ocho mensajes. Fueron elaboradas por profesionales del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (INHA) y no han sido validadas con la población objetivo. El documento técnico que se presenta con las Guías, puede servir de base para que un equipo interdisciplinario, revise

el proceso y re-elabore las Guías Alimentarias, contemplando los aspectos antropológico-culturales necesarios.

- **Costa Rica:** Las Guías fueron elaboradas por una Comisión Nacional de Guías Alimentarias que cuenta con representantes de diversas instituciones públicas y privadas. Se refieren a nutrientes y no por alimentos, lo cual difiere del enfoque propuesto. Están elaboradas para ser diseminadas como parte de los programas de educación alimentaria-nutricional. Para emplearse dentro del contexto descrito en este documento deberán ser revisadas y resumidas, ya que incluyen 30 mensajes, lo que dificulta su difusión a través de medios masivos de comunicación.
- **Guatemala:** Estas Guías también fueron elaboradas por una Comisión Nacional de Guías Alimentarias, incluyen siete mensajes y un corolario y reflejan la adaptación a la cultura guatemalteca. Son Guías cualitativas donde se dan indicaciones sobre la variedad y frecuencia en el consumo de alimentos.
- **Chile:** Estas Guías fueron elaboradas por un equipo multidisciplinario e interinstitucional. Incluyen siete mensajes y como estrategia han hecho alianzas con diversos sectores lo que facilita la implementación.
- **Estados Unidos:** Este país fue uno de los pioneros en la elaboración, implementación y evaluación de sus Guías Alimentarias. Existe un Comité que revisa periódicamente el contenido y aplicabilidad de las Guías. Incluyen seis mensajes y están ampliamente difundidas.
- **Canadá:** Al igual que los Estados Unidos, el país tiene años de experiencia en el uso y aplicación de las Guías Alimentarias, incluyen cinco mensajes y tienen amplia diseminación.
- **Panamá:** Estas Guías fueron elaboradas por un equipo de nutricionistas y diversas instituciones. Contienen seis mensajes y han sido difundidas por los Ministerios de Salud y de Educación.

En la figura No. 3 se presenta una síntesis de las gráficas y de los grupos. Con respecto a la gráfica empleada, cuatro países: Chile, Estados Unidos, México y Panamá en el cuadro de alimentos propuestos en cada país están empleando la pirámide, pero subdividida en grupos diferentes de alimentos. Canadá usa un arco iris; Guatemala una olla; Costa Rica un círculo; Cuba y Venezuela no utilizan gráfica (Guías países).

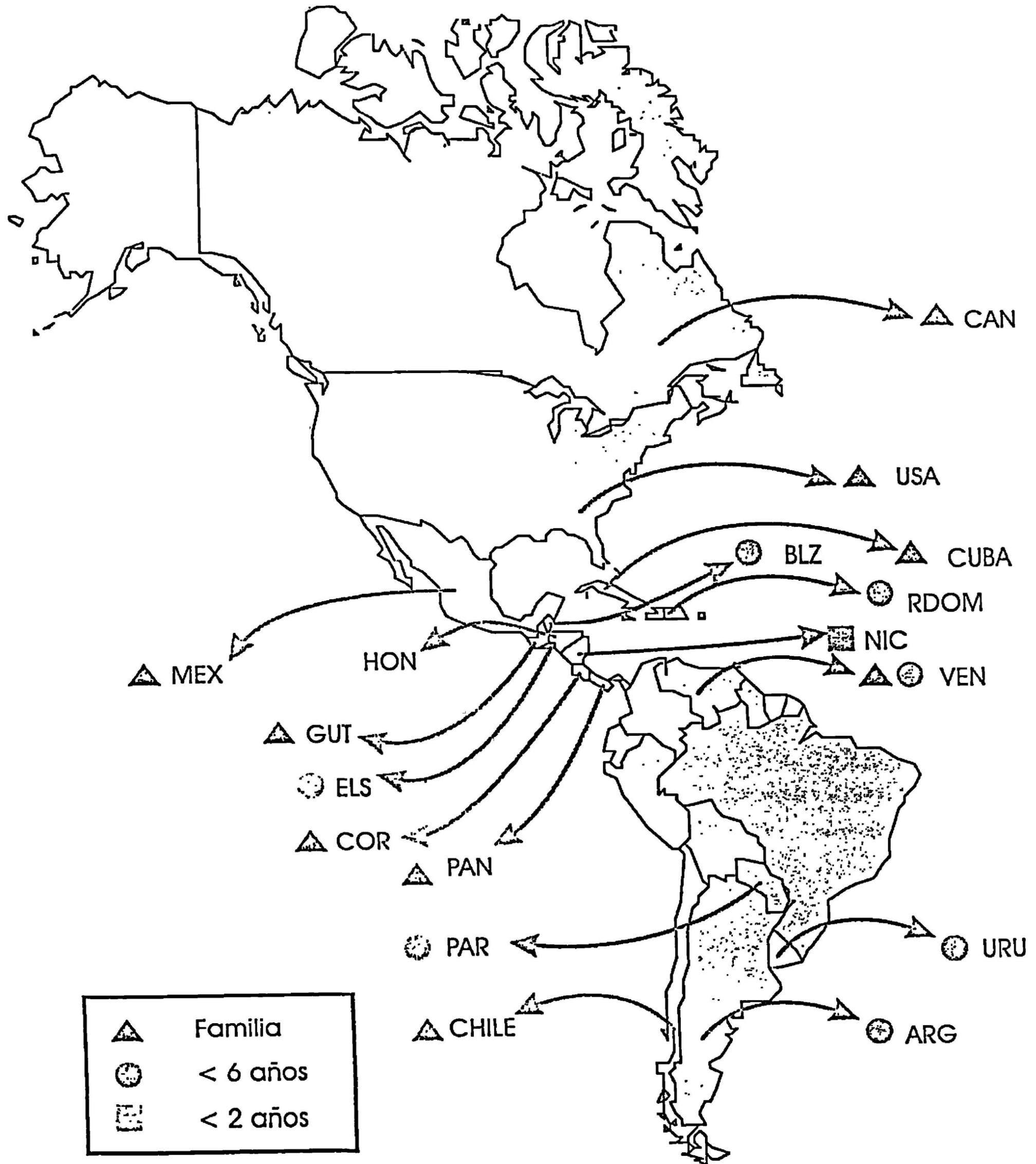
Con relación a los grupos de alimentos, en la figura 3 se observa que se han dividido entre tres y siete grupos, empleando los nombres comunes de los alimentos y no su función en el organismo, como fue costumbre llamar a los grupos de alimentos en décadas pasadas (por ejemplo: alimentos reguladores, alimentos formadores, alimentos energéticos). Llama la atención que en todos los casos el grupo más difícil de nombrar es el de los "cereales", por la diversidad de alimentos que incluye.

C. EVALUACION DEL PROCESO

Como una de las actividades pre-congreso del Congreso Latinoamericano de Nutrición SLAN, celebrado en Guatemala, en noviembre de 1997, se organizó una reunión de trabajo con participantes de Chile, Venezuela, Costa Rica, Panamá, México y Guatemala. El propósito de esta reunión fue analizar el grado de avance en la elaboración e implementación de las guías alimentarias en los países participantes, identificar los factores facilitadores y limitantes así como las lecciones aprendidas. En términos generales cada país ha seguido diferentes metodologías para la elaboración de las guías alimentarias, la mayoría está en el proceso de implementación y ninguno de los países tiene experiencia en la evaluación de las mismas. Las lecciones aprendidas se resumen a continuación:

- ✓ Necesidad de decisión política para el desarrollo, implementación y evaluación de las guías alimentarias.
- ✓ Importancia de la conformación de un grupo, con capacidad de liderazgo, convocatoria y conducción de todo el proceso

GRUPO OBJETIVO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



- ✓ Importancia de establecer consensos y alianzas estratégicas que favorezcan la implementación de las guías alimentarias
- ✓ Necesidad de seleccionar las estrategias de comunicación más adecuadas para la difusión de las guías alimentarias.

Las conclusiones y recomendaciones de este grupo de discusión fueron:

- ✓ Es necesario monitorear el grado de avance de las guías alimentarias en la región.
- ✓ Que la OPS organice un taller para definir la metodología de evaluación del impacto de las guías alimentarias
- ✓ Establecer una red con los diferentes países para el intercambio de experiencias y apoyo técnico.

En conclusión podemos decir que el desarrollo de las guías alimentarias ha tomado mucho auge en los países de América Latina. Que en el proceso de elaboración e implementación estamos aprendiendo unos de otros, pero que aun tenemos mucho que hacer con respecto a la evaluación de la mismas.

BIBLIOGRAFIA

1. Castillo C., et al. Guías de Alimentación para la Población Chilena. Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, Centro de Nutrición de la Universidad de Chile. Santiago, Chile, 1997.
2. Chávez, M., et al. Guías Alimentarias de México. Instituto Nacional de Nutrición, OPS/OMS, México, 1993.
3. Health and Welfare Canada. Using the Food Guide. Canada, 1992.
4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Fundación CAVENDES, Instituto Nacional de Nutrición de Venezuela, Organización Panamericana de la Salud. Resultados del Taller Precongreso XI SLAN, sobre el Desarrollo e Implementación de Guías Alimentarias. Guatemala, noviembre 1997.
5. Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. Guías de Alimentación para Venezuela Fundación Cavendes, Caracas, 1991.
6. Ministerio de Salud de Panamá. Guías Alimentarias para Panamá. División de Promoción de la Salud y Atención a las Personas, Depto de Nutrición, Depto de Materno-Infantil, Panamá, noviembre 1995.
7. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Resultados del Taller de Guías Alimentarias para los Países del Cono Sur. OPS/INCAP, Argentina, febrero, 1995.
8. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Resultados del Taller de Guías Alimentarias para los Países de Centro América y México. OPS/INCAP, Guatemala, marzo 1995.
9. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Resultados del Taller de Caribe-Hispano parlante OPS/INCAP, Venezuela, julio 1995.

10. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.
Resultados del Taller de Guías Alimentarias para los Países Andinos. OPS/INCAP, Bolivia, septiembre 1995.
11. Palma, Verónica Molina de, et. al. Lineamientos Generales para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una Propuesta del INCAP. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Guatemala, abril 1995. 42 p.
12. Palma, Verónica Molina. de. Guías Alimentarias en la Región de las Américas. Presentado en la Reunión Científica de Celebración LXVI Aniversario INCAP. Guatemala, septiembre 1995.
13. Porrata, Carmen, et al. Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación para la Población Cubana. Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos. La Habana, 1996.
14. USDA. USDA's Food Guide Background and Development. USDA, HNIS, Miscellaneous publication #1514, 1993.

GUÍAS ALIMENTARIAS EN LA REGION DE LAS AMERICAS

Lic. Verónica Molina (INCAP)*
Dr. Manuel Peña (OPS)**

Como una estrategia para promover dietas y estilos de vida saludables en la región, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-, en coordinación con el Programa de Nutrición de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), está apoyando el desarrollo de guías alimentarias en los países de América Latina. En este artículo se presentará una síntesis del modelo propuesto por el INCAP para la elaboración de guías alimentarias y se revisará el grado de avance de la elaboración de las guías alimentarias en los diferentes países del continente americano.

I. LINEAMIENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias por definición son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población la selección de una dieta saludable. Las guías alimentarias están presentadas en forma sencilla y comprensible para que ayuden a personas sin conocimientos científicos de nutrición a seleccionar dietas sanas. Es decir se constituyen en un elemento clave de orientación al consumidor.

Tradicionalmente para el desarrollo de las guías alimentarias se han tomado en cuenta criterios como: estado nutricional de la población, perfil epidemiológico, información acerca de alimentos (disponibilidad, costo, acceso, consumo), composición de alimentos y hábitos alimentarios. En el modelo propuesto por el INCAP/OPS, a estos criterios se han añadido elementos de la antropología social, tales como pruebas de comportamientos, con el propósito de que las guías tengan mayor posibilidad de éxito, de ser adoptadas por el grupo objetivo.

Desde el inicio del proceso de elaboración de las Guías Alimentarias es necesario incorporar las ideas y puntos de vista de diversas instancias, del sector público, privado y de los usuarios de las mismas. Por esta razón, se recomienda que para su elaboración se conforme una Comisión Nacional de Guías Alimentarias, integrada por representantes del Sector Público (salud, educación, agricultura, economía y otros); del Sector Privado (universidades, asociaciones profesionales, institutos de investigación, liga de consumidores, cámara de comercio e industria, ONG's y otros) y agencias internacionales y bilaterales. La participación de los diversos sectores permite el enfoque multidisciplinario requerido para la elaboración de las guías, y facilita su implementación en los diferentes sectores y niveles.

En la figura No. 1, se presenta el esquema de la elaboración de guías alimentarias con todos los pasos a considerar en cada uno de ellos.

A. Caracterización de Factores de Riesgo y Problemas Asociados a la Dieta

El propósito de este primer paso es hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición del grupo objetivo a quien van dirigidas las Guías Alimentarias tomando en consideración: su acceso a los alimentos, sus prácticas alimentarias y sus características socioculturales. El grupo objetivo, por definición es una población sana que abarque la familia o un grupo específico de edad (por ejemplo: menor de dos años o adultos mayores). Este diagnóstico se hace con base en la revisión de encuestas, informes y publicaciones existentes en relación al tema. El producto final de esta fase es un documento que incluye los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta del grupo objetivo. Una vez identificados los problemas, éstos se priorizan en términos de su magnitud, viabilidad e impacto.

* Gerente, Area de Educación. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).

** Programa Regional de Alimentación y Nutrición. Organización Panamericana de la Salud