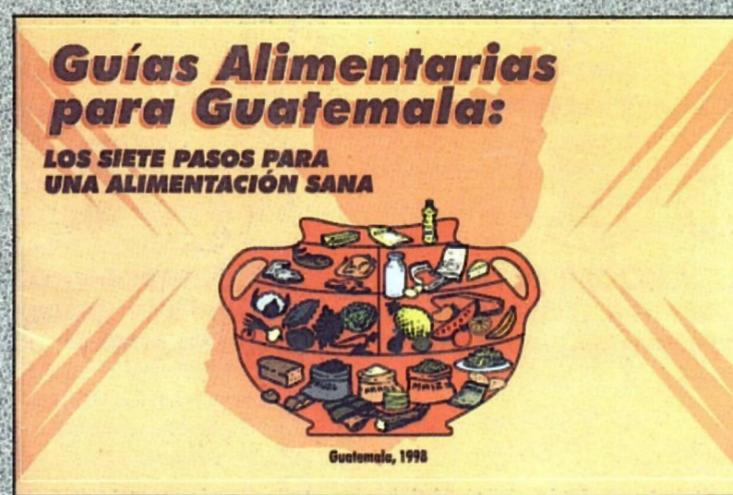
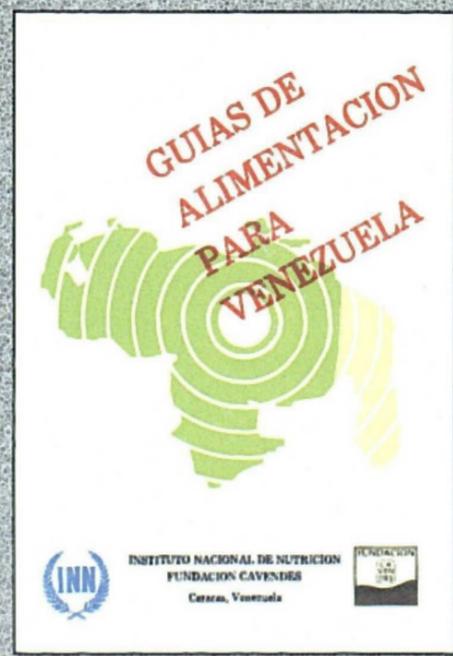
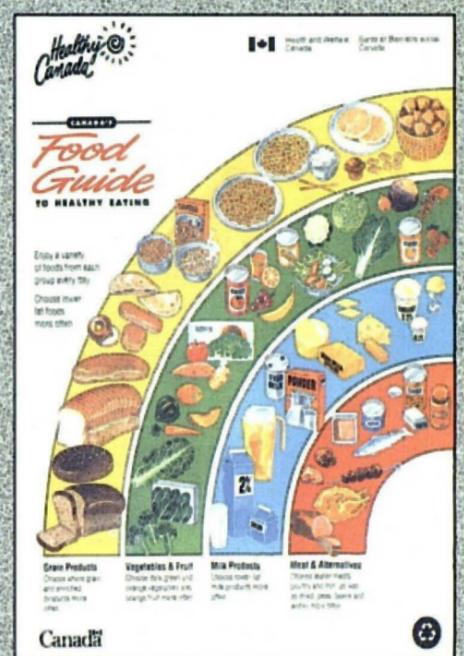
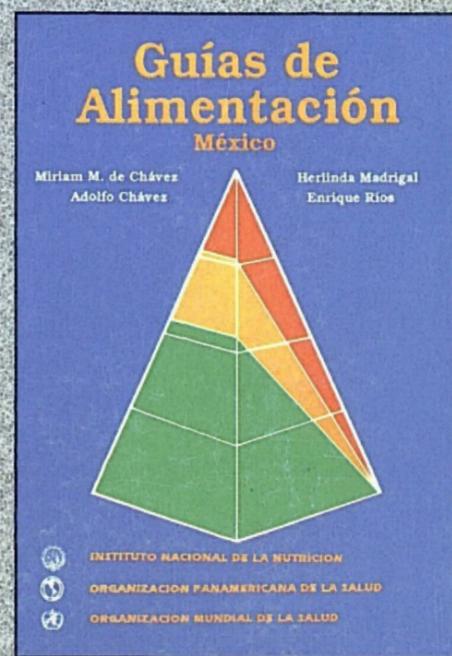
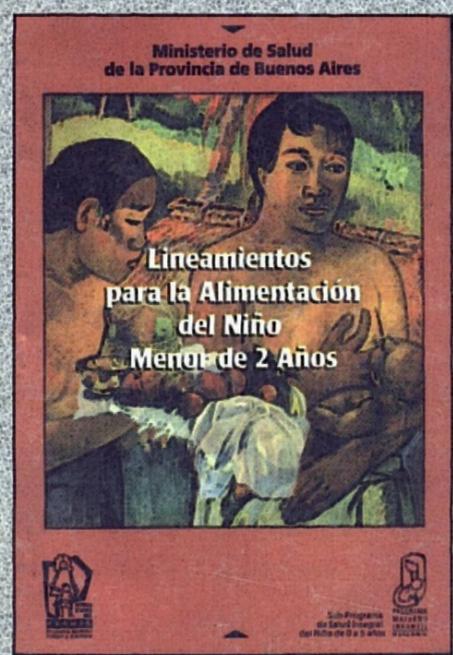
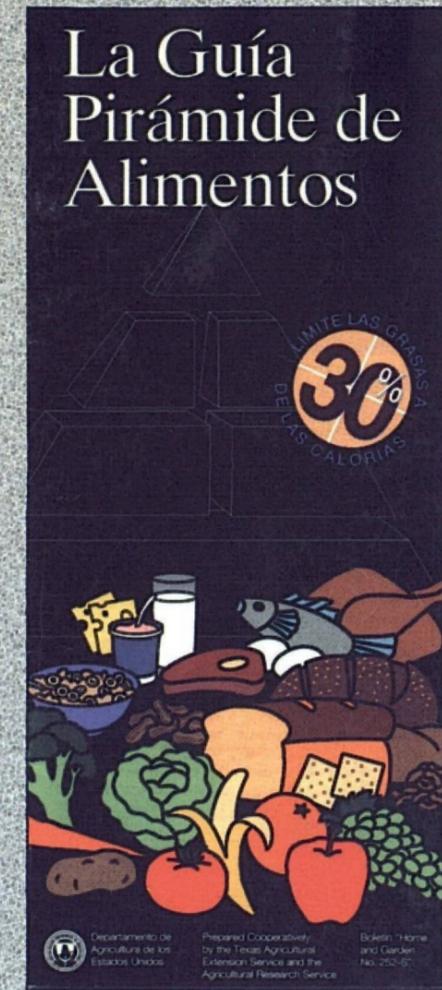
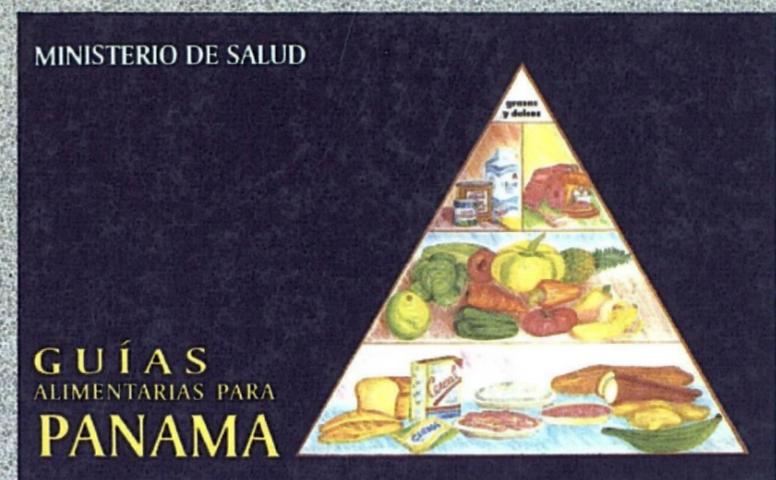
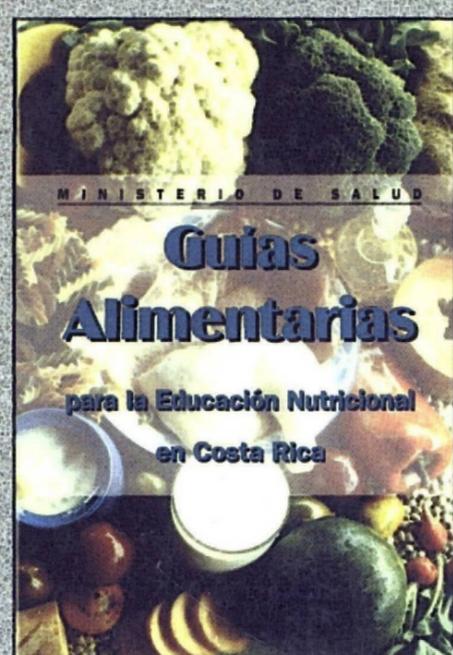
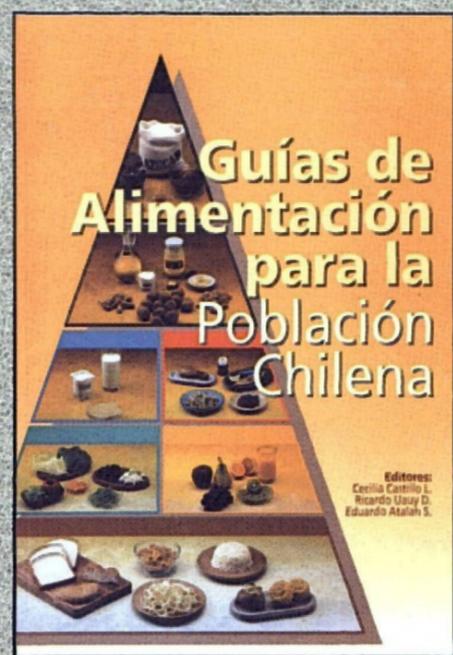
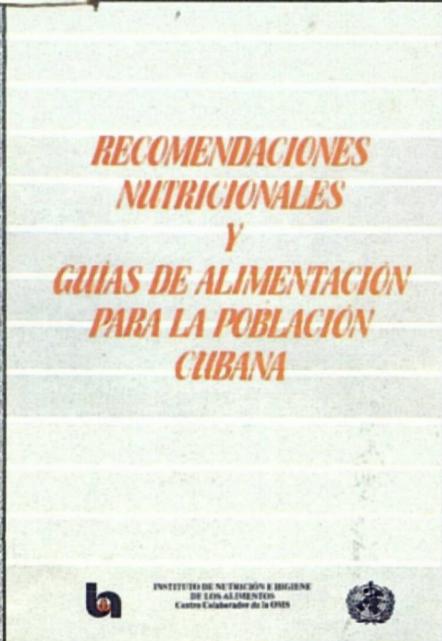


# GUÍAS ALIMENTARIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN AMÉRICA LATINA

Manuel Peña MD, PhD.  
Verónica Molina MSc.



Organización Panamericana de la Salud  
Instituto de Nutrición de Centroamérica  
y Panamá (INCAP)

# GUÍAS ALIMENTARIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN AMÉRICA LATINA

---

**Manuel Peña MD, PhD**

Asesor Regional de Alimentación y Nutrición  
Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud, Washington D.C.

**Verónica Molina MSc**

Asesora en Educación Nutricional  
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá  
Guatemala.

---



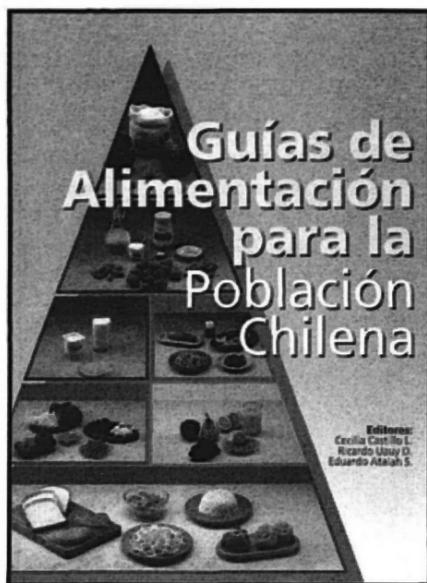
**Organización Panamericana de la Salud**

Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la  
**Organización Mundial de la Salud**

Programa de Alimentación y Nutrición  
División de Promoción y Protección de la Salud

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)

Octubre de 1998



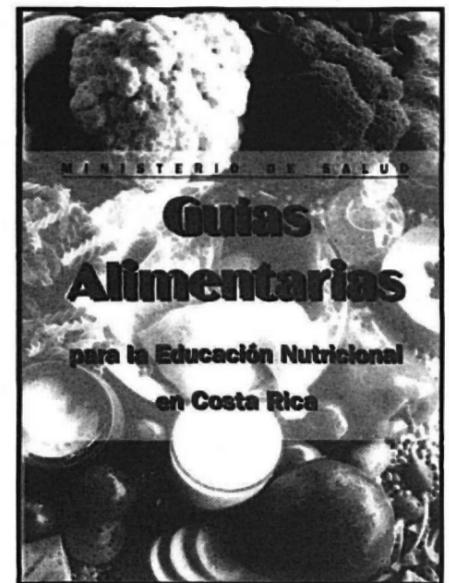
Chile



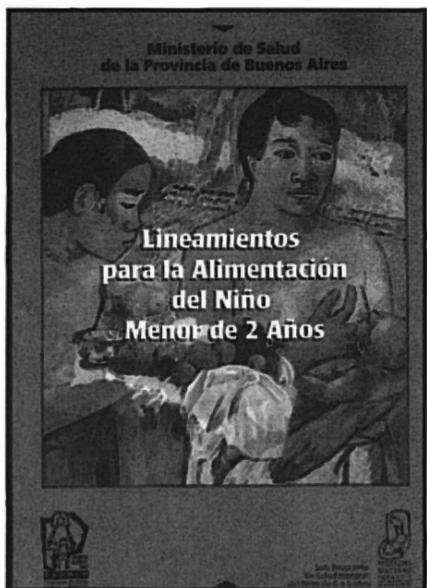
Venezuela



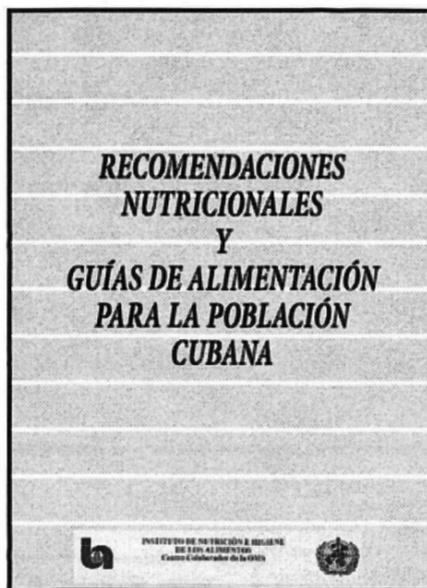
Canadá



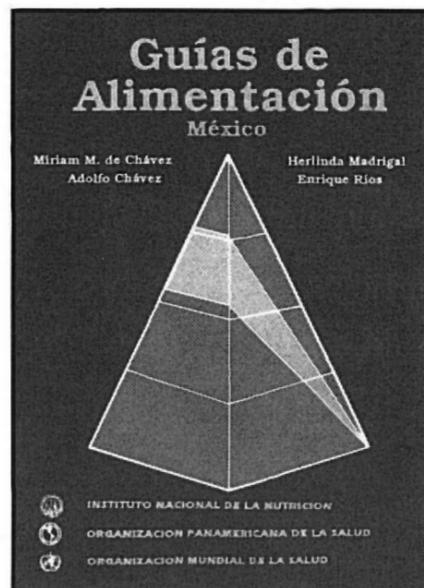
Costa Rica



Lineamientos para la Provincia de Buenos Aires



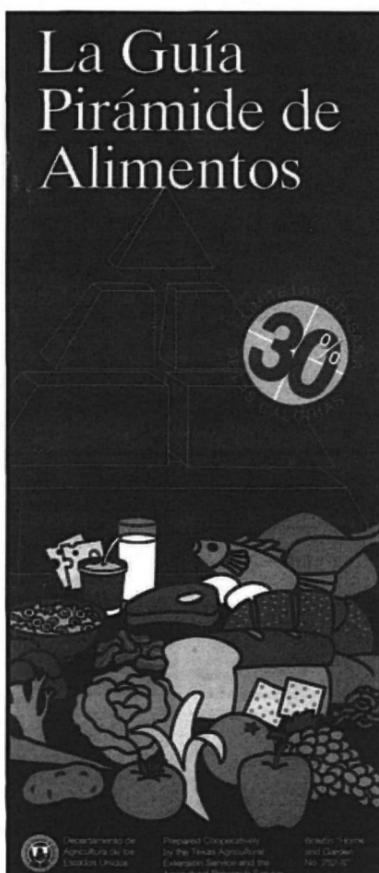
Cuba



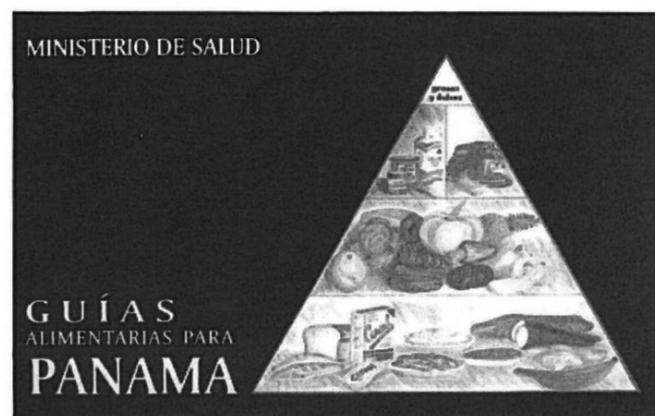
México



Brasil—Región Nordeste



Estados Unidos



Panamá

Guatemala

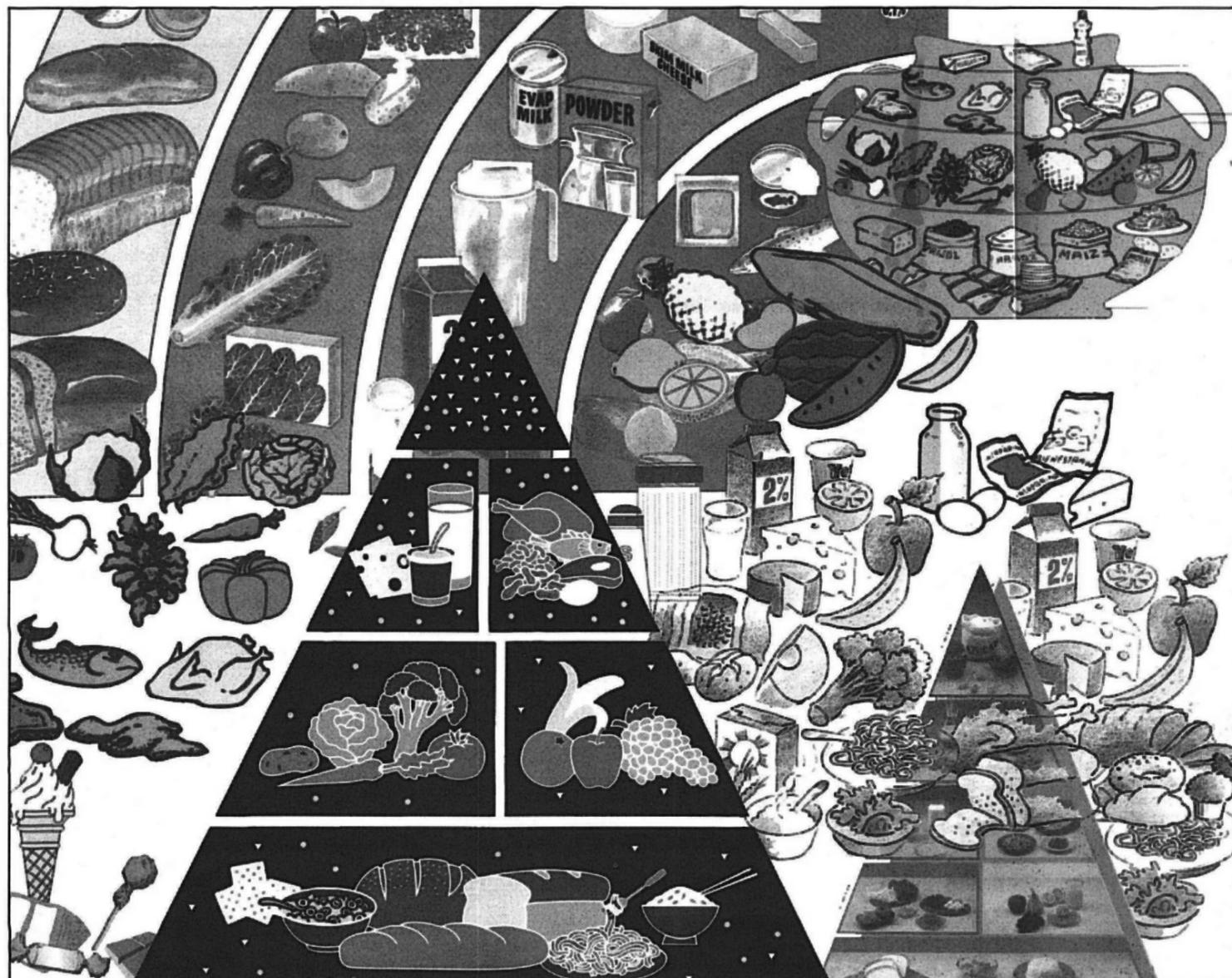


## Contenido

<b>Guías Alimentarias y Promoción de la Salud .....</b>	<b>4</b>
<b>Definición de términos .....</b>	<b>6</b>
<b>Etapas para la elaboración de las Guías alimentarias .....</b>	<b>7</b>
<b>Grado de avance en la elaboración de las Guías alimentarias en la Región</b>	
Talleres subregionales .....	11
Avances de los países.....	13
<b>Figuras.....</b>	<b>14</b>
<b>Evaluación del proceso</b>	
<b>Proyecciones .....</b>	<b>29</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>30</b>

## Guías alimentarias y promoción de la salud

Las Guías deben estar fundamentadas en la dieta habitual de la población y difundirse a través de mensajes breves, claros y concretos, previamente validados en la población objetivo.



Una nutrición adecuada, desde la concepción y a través de todas las etapas del ciclo de vida, es fundamental para el desarrollo de una vida sana, productiva y de alta calidad. La práctica sistemática de actividad física y de una alimentación idónea—componentes de los estilos de vida saludables—, previene muchas enfermedades, condiciona un buen crecimiento y una alta capacidad funcional, y contribuye al pleno desarrollo físico e intelectual.

En la selección y consumo de alimentos de una familia intervienen muchos factores, entre los que se encuentran el conocimiento, las costumbres, la cultura, la disponibilidad de los alimentos y el acceso económico a los mismos. A su vez, estos factores son susceptibles de ser modificados por la propaganda, la influencia de corrientes o "modas", y por los cambios sociales y demográficos que en conjunto determinan las prácticas alimentarias.

Las Guías de alimentación están basadas en los requerimientos y recomendaciones de nutrientes y energía de la población, pero es imprescindible que al elaborarlas se reconozcan los factores antropológico-culturales, educativos, sociales y económicos que están articulados estrechamente a la alimentación y a la forma de vida de los individuos.

Las Guías deben estar fundamentadas en la dieta habitual de la población y difundirse a través de mensajes breves, claros y concretos, previamente validados en la población objetivo. Es preciso hacer hincapié en que se dirigen a la población general o a segmentos de población sanos con el objeto de

promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades vinculadas a la nutrición. Las orientaciones dietéticas para situaciones de enfermedad requieren de otro proceso, así como de la elaboración de manuales específicos para cada patología.

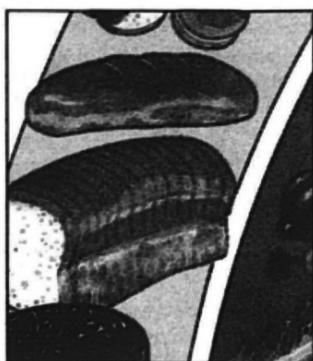
En la elaboración de las Guías, tradicionalmente se han tenido en cuenta los niveles mínimos recomendables para evitar las deficiencias de nutrientes y energía; pero considerando la diversidad de formas de mala nutrición, tanto por imbalance como por exceso, se sugiere incorporar los límites o niveles de tolerancia máxima de nutrientes y energía.

Entre las recomendaciones emanadas de la Conferencia Internacional sobre Nutrición, que tuvo lugar en Roma en 1992 (1) para mejorar los patrones de consumo alimentario y el estado nutricional, está la elaboración de guías de alimentación con el fin de orientar al público teniendo en cuenta las realidades y costumbres de cada país.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en su Plan de Acción Regional de Alimentación y Nutrición (2) y el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), dentro del marco de promoción de la salud han identificado la elaboración e implementación de las Guías de alimentación como una de las estrategias para fomentar comportamientos y prácticas saludables, así como para consolidar una cultura de salud. Por ello, las Guías parten de las necesidades y prioridades de la población, se elaboran tomando en cuenta el entorno social y económico, se validan y enriquecen con la participación de la comunidad y se encaminan a establecer políticas públicas que faciliten la práctica de estilos de vida saludables.

Para fomentar el desarrollo e implementación de las Guías de alimentación, la OPS/OMS y el INCAP han realizado en los últimos años una amplia labor de abogacía, mediante talleres subregionales en los que se discutieron las diversas etapas de este proceso, y han brindado cooperación técnica en los casos requeridos. El propósito de este documento es sistematizar y difundir el grado de avance alcanzado por los diferentes países en la elaboración e implementación de sus Guías, así como identificar las proyecciones que permitan consolidar este esfuerzo.

**La OPS y el INCAP dentro del marco de promoción de la salud han identificado la elaboración e implementación de las Guías de alimentación como una de las estrategias para fomentar comportamientos y prácticas saludables, así como para consolidar una cultura de salud.**



Las Guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables.

## Definición de términos

Con el propósito de unificar criterios que pudieran ser útiles en la elaboración de los lineamientos técnicos y de las Guías, a continuación se definen algunos de los términos más frecuentemente usados (3).

### Requerimientos nutricionales

Son las cantidades de energía y nutrientes que un individuo debe obtener de los alimentos para preservar su salud y realizar sus funciones en condiciones óptimas.

### Recomendaciones nutricionales

Son valores que representan las cantidades de nutrientes que los alimentos deben aportar para satisfacer los requerimientos de la mayoría de los individuos sanos de una población. Para cubrir la variabilidad individual se agrega al promedio de requerimientos una cantidad adicional de nutrientes.

### Recomendaciones dietéticas diarias

Son las cantidades de energía y de nutrientes que se deben ingerir para cumplir con las recomendaciones nutricionales. Este concepto toma en cuenta la biodisponibilidad de los nutrientes contenidos en los alimentos.

### Metas nutricionales

Son las recomendaciones dietéticas ajustadas a una población específica, tomando en consideración sus particularidades, para promover la salud, reducir el riesgo y prevenir enfermedades asociadas a la nutrición.

### Ingestión dietética de referencia

Recientemente la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos (4) ha propuesto un nuevo término: "Ingestión dietética de referencia", que toma en cuenta cuatro componentes:

**Requerimiento promedio estimado.** La ingestión que satisface las necesidades de nutrientes del 50 por ciento de los individuos de un grupo determinado.

**Recomendaciones nutricionales.** Es igual a la definición dada anteriormente.

**Ingestión adecuada.** Es la ingestión promedio de nutrientes de una población o subgrupo, que le permite mantener un estado nutricional adecuado, a juzgar por indicadores, tales como niveles circulantes normales de nutrientes, patrones adecuados de crecimiento y otros indicadores funcionales de salud.

**Nivel máximo de tolerancia.** Es la cantidad máxima de nutrientes que un individuo puede ingerir sin que le produzca efectos adversos a su salud.

### Guías Alimentarias

Son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables.

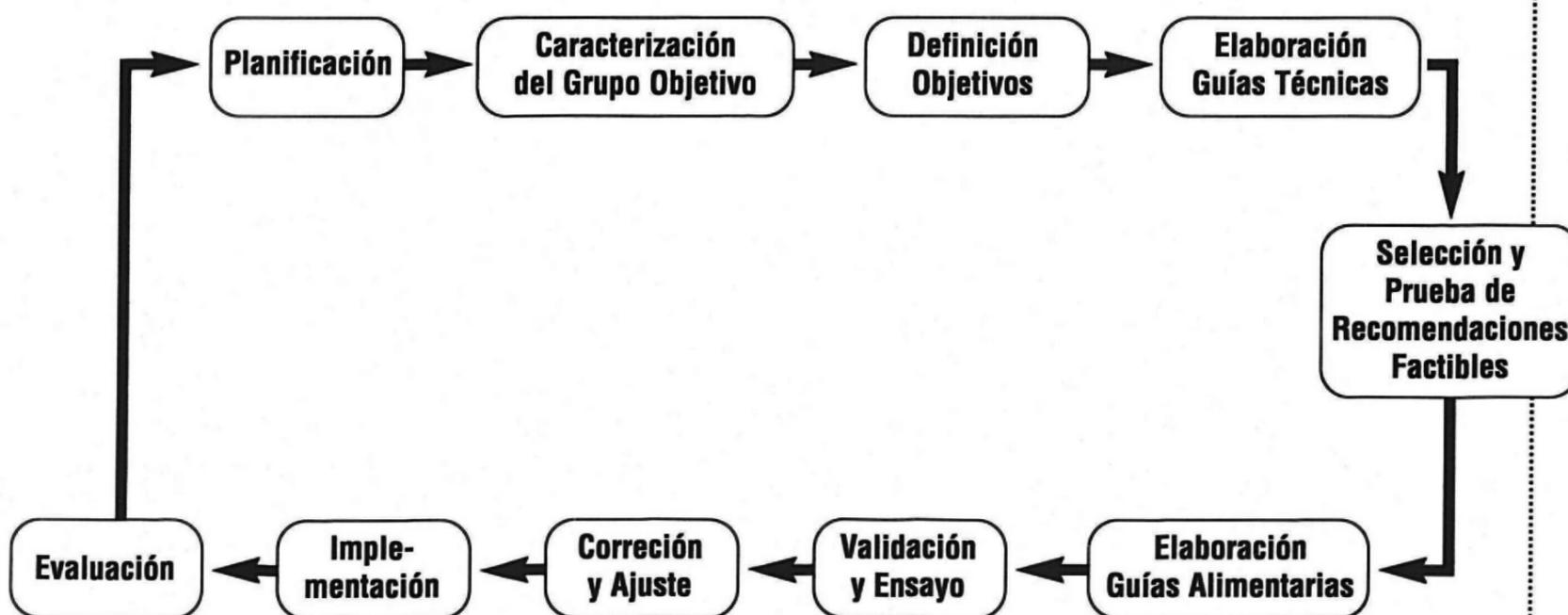
## Etapas para la elaboración de las Guías alimentarias

En el modelo para la elaboración de las Guías alimentarias propuesto por la OPS/OMS y el INCAP, se toma en cuenta información sobre salud, alimentación y nutrición tal como el estado nutricional de la población, el perfil epidemiológico, la información acerca de disponibilidad, costo, acceso y consumo de alimentos y la composición química de los alimentos y los hábitos alimentarios. A estos criterios se incorporan elementos de la antropología social, que permiten adaptar las Guías alimentarias a la realidad social, cultural y económica del grupo objetivo.

Es necesario incorporar las ideas y puntos de vista de diversas instituciones de los sectores público y privado, y de los usuarios, desde el inicio del proceso de elaboración de las Guías alimentarias. Por esta razón, se recomienda que se conforme una Comisión Nacional de Guías alimentarias, integrada por representantes del sector público (salud, educación, agricultura, economía y otros); del sector académico y privado (universidades, asociaciones profesionales, institutos de investigación, la Liga de Consumidores, la Cámara de Comercio e Industria, las organizaciones no gubernamentales y otros) y de 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 las diferentes instancias.

En la Figura 1 se presentan los pasos necesarios para la elaboración de las Guías alimentarias:

**Figura 1. Pasos para la elaboración de las Guías alimentarias**



**La participación de los diversos sectores permite el enfoque multidisciplinario requerido para la elaboración de las Guías, y facilita su implementación en las diferentes instancias.**



Los objetivos de las Guías alimentarias deben estar orientados a prevenir y reducir los riesgos y problemas prioritarios detectados en la etapa anterior, así como a promover dietas y estilos de vida saludables.

## Caracterización de factores de riesgo y problemas asociados con la dieta

El propósito de este primer paso es hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición del grupo 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 es, por definición, una población sana de determinada edad y sexo (por ejemplo: niñas y niños menores de dos años o adultos mayores). Este diagnóstico se hace sobre la base de la revisión de encuestas, informes y publicaciones existentes. Los problemas identificados se priorizan en términos de su magnitud, viabilidad e impacto. El producto final de esta fase es un documento descriptivo que incluye los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta del grupo objetivo.

## Definición de objetivos

El siguiente paso consiste en definir los objetivos de las Guías alimentarias, los que deben estar orientados a prevenir y reducir los riesgos y problemas prioritarios detectados en la etapa anterior, así como a promover dietas y estilos de vida saludables.

## Elaboración de lineamientos técnicos

Este paso requiere del trabajo de técnicos del área de nutrición, y consiste en convertir las metas nutricionales en el tipo y la cantidad de alimentos que la población debe ingerir para cumplir con las recomendaciones nutricionales. Para ello se debe considerar el contenido de nutrientes de los alimentos, definir los grupos de alimentos, el perfil de nutrientes de cada grupo, 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 sugerencias adicionales para prevenir los problemas detectados y promover dietas y estilos de vida saludables. Este documento contiene las bases científicas que sustentan las Guías alimentarias y está dirigido a profesionales de salud y nutrición, y no al público en general.

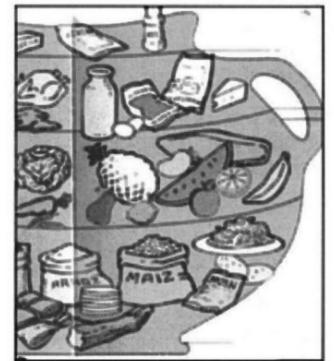
## Pruebas de recomendaciones factibles

Las pruebas de comportamiento son realizadas por antropólogos o sociólogos. Consisten en una prueba de campo en pequeña escala para conocer la disposición (habilidades y motivaciones) de la población objetivo para cumplir con las recomendaciones técnicas señaladas en el paso anterior. Estas pruebas investigan si esa población *quiere y puede* alcanzar las recomendaciones y *analiza 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 objetivo. Este paso es clave en el enfoque propuesto por la OPS/OMS y el INCAP, y es el que marca la diferencia con otras metodologías usadas para la elaboración de las Guías alimentarias.

En el Cuadro 1 se presentan las recomendaciones de las Guías alimentarias de Guatemala y sus cambios como resultado de las pruebas de comportamientos sucesivas. En la primera columna se enuncia la recomendación elaborada por el grupo técnico en cuanto al número de porciones a consumir de cada grupo de alimentos. Esta recomendación, al ser probada en un grupo de la población objetivo, no fue comprendida. El término porción no se usaba, y los nombres empleados para los grupos de alimentos no eran reconocidos por la población. Con esta información se hizo la primera modificación, la cual aparece en la segunda columna. Esta recomendación fue probada con otro grupo representativo del grupo objetivo, y aunque era mejor comprendida que la primera, aún no lograba transmitir con claridad el mensaje deseado. Por último se hizo una segunda modificación, que apa-

**Cuadro 1: Resultados obtenidos de las pruebas de recomendaciones factibles para elaborar las Guías alimentarias de Guatemala**

Primeras recomendaciones	Segundas recomendaciones	Recomendaciones después de las pruebas
<p>1. Coma diariamente: 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"> <li>* tortilla, pan, cereales, granos y raíces</li> <li>* verduras y yerbas</li> <li>* frutas</li> <li>* carnes, huevos, queso y frijoles</li> <li>* leche y substitutos</li> <li>* grasas y azúcares</li> </ul>	<p>7. Para mantenerse sano, 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, es tácomiendo el equivalente de la proteína de 2 onzas de carne.</p>	<p>4. Si come <b>todos los días</b> tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.</p>



rece en la tercera columna y que sí logro ser comprendida. Pueden observarse los cambios finales realizados en los contenidos, en las motivaciones y en el número de orden en que se ubicó la recomendación, pasando del número 1 en la primera y segunda recomendaciones al número 7 en la última. Puede también apreciarse cómo de un enfoque eminentemente cuantitativo se pasa a uno cualitativo. El mismo análisis puede hacerse con la recomendación relativa al consumo combinado de tortillas y frijoles.

### Elaboración de las Guías alimentarias

Las Guías alimentarias son las recomendaciones que recibirá la población a través de mensajes que pueden ser complementados por un ícono 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 con los resultados de las pruebas de comportamientos. El número ideal de mensajes en las Guías alimentarias para que la población pueda recordarlos y para que se facilite su difusión a través de programas de comunicación social es entre 6 y 8.

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



**El uso de un ícono o representación gráfica tiene el propósito de ayudar al grupo objetivo a recordar fácilmente cuáles alimentos deben incluir en su dieta y en qué proporciones.**

## **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 a la cual están destinadas, no cumplirán 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.

## **Corrección y ajuste de las Guías alimentarias**

Los 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 asegurar que la adaptación al lenguaje popular no distorsiona el contenido técnico.

## **Implementación**

Una vez elaboradas las Guías alimentarias, la siguiente etapa es su reproducción, diseminación e implementación en el ámbito nacional, a través del sector público y privado, y de acuerdo con una sólida estrategia de comunicación definida previamente. Además de los Estados Unidos y el Canadá, que tienen años de experiencia en el desarrollo, implementación y evaluación de sus Guías alimentarias, en América Latina Venezuela y Chile van a la vanguardia en este proceso. 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.

## **Evaluación**

Las Guías alimentarias deben ser evaluadas periódicamente, tanto en cuanto al proceso de implementación como a 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 y los instrumentos que permitan la evaluación sistemática, objetiva y oportuna de las Guías alimentarias.

# Grado de avance en la elaboración de las Guías alimentarias en la Región

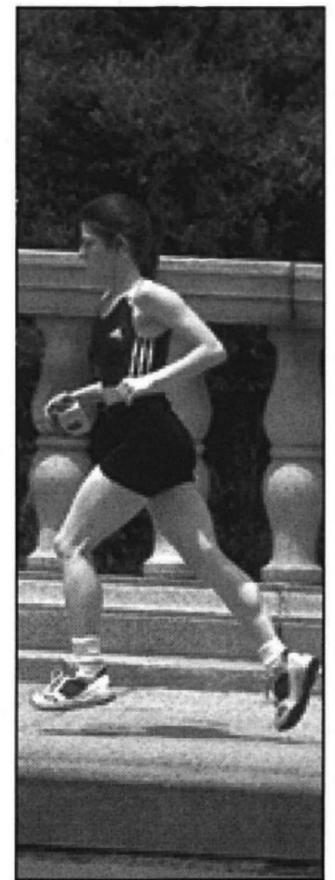
## Talleres subregionales

Para promover la elaboración de las Guías alimentarias en la Región, el Programa de Alimentación y Nutrición de la OPS/OMS y el INCAP organizaron en 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 la promoción de la salud. En la segunda parte los países participantes presentaron sus experiencias en la elaboración de las Guías alimentarias (la existencia o no de éstas en el país, las dificultades observadas durante el proceso de elaboración e implementación, las debilidades, si se validaron con la población, y el grado de difusión alcanzado); y por último, la tercera parte consistió en realizar un ejercicio de cómo elaborar un plan para la elaboración de las Guías alimentarias en cada país, considerando el apoyo teórico de este proceso y las particularidades de cada uno de ellos.

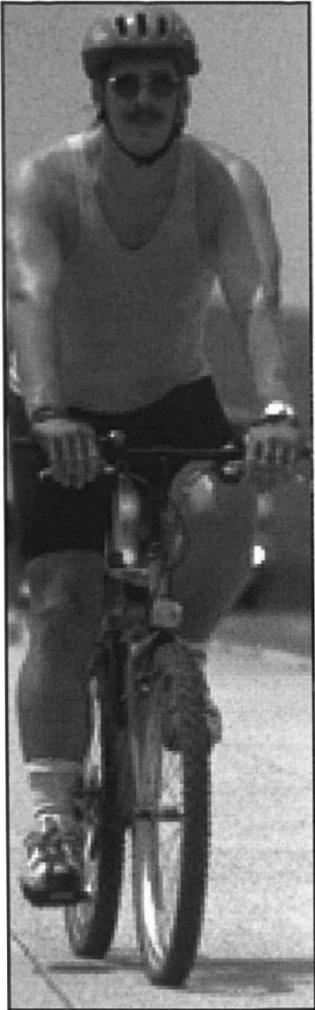
Los talleres fueron organizados por subregiones. En el Cuadro 2 aparecen los países participantes en los cinco talleres y el lugar en que estos se llevaron a cabo.

**Cuadro 2: Talleres de promoción para la elaboración de las Guías alimentarias en América Latina. Llevados a cabo por la OPS/OMS y el INCAP**

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



La alimentación y la actividad física son ejes básicos de una vida saludable.



**La actividad física sistemática pudiera ser un mensaje de gran importancia para promover la salud en el marco de las Guías Nacionales.**

Como resultado de estos talleres (6,7,8,9,10) se arribó a las conclusiones siguientes:

1. 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, que se llevó a cabo en Roma en 1992, y en la Cumbre Mundial en Favor de la Infancia, celebrada en Nueva York en 1991.
2. En 1994, México y Venezuela eran los únicos países de América Latina que contaban con Guías alimentarias elaboradas. En el caso de México fueron elaboradas por un equipo técnico del Instituto Nacional de Nutrición "Salvador Zubirán"; en el caso de Venezuela, por un equipo multidisciplinario de diferentes instituciones públicas y privadas, convocado por la Fundación CAVENDES.
3. Costa Rica había iniciado el proceso en 1994 con un grupo de nutricionistas de diversas instituciones, que les permitió conocer el perfil epidemiológico de la población y enunciar los lineamientos técnicos para la elaboración de sus Guías alimentarias.
4. El resto de los países no contaba con Guías alimentarias; únicamente disponían de normas de alimentación materno-infantil o lineamientos de alimentación y nutrición para diversos grupos de población, elaborados en la mayoría de los casos por el Ministerio de Salud con una difusión limitada a los equipos de salud.
5. De acuerdo con sus prioridades, cada país identificó al grupo objetivo al que quería dirigir las Guías alimentarias. Estos grupos objetivos fueron la población general, con énfasis en la familia, los niños menores de seis años y los niños menores de dos años. La elección del grupo objetivo también dependió de los recursos disponibles en el país y de la situación epidemiológica de cada uno de ellos.
6. Se llegó al acuerdo de que las guías estuvieran dirigidas a la población sana y no a aquellas que padecen algún tipo de enfermedad. Para estos últimos se elaborarían manuales con orientaciones dietéticas específicas.
7. La mayoría de los países contaba 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. Sin embargo, quedó demostrado 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.
8. Se evidenció la necesidad de conformar un equipo multidisciplinario para la elaboración de la Guías que incluyera profesionales de las ciencias de la salud, las ciencias sociales y de la comunicación.
9. Se unificaron los criterios para la elaboración de las Guías y se acordó que la OPS/OMS y el INCAP brindarían cooperación técnica cuando los países lo consideraran necesario.
10. Todos los países manifestaron interés en iniciar el proceso de elaboración de las Guías, y presentaron una propuesta de plan de acción para elaborarlas.

## **Avance 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:

### **Etapa preparatoria**

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

### **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.

### **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.

### **Etapa de implementación**

Países que ya elaboraron, validaron y reprodujeron sus Guías alimentarias y están en proceso de implementarlas: 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 en detalle las Guías alimentarias disponibles, que se presentan en las figuras Nos. 3 a 10, se pueden observar las similitudes y diferencias de los mensajes incluidos.

Figura 2:  
Grupo Objetivo  
de las Guías  
alimentarias

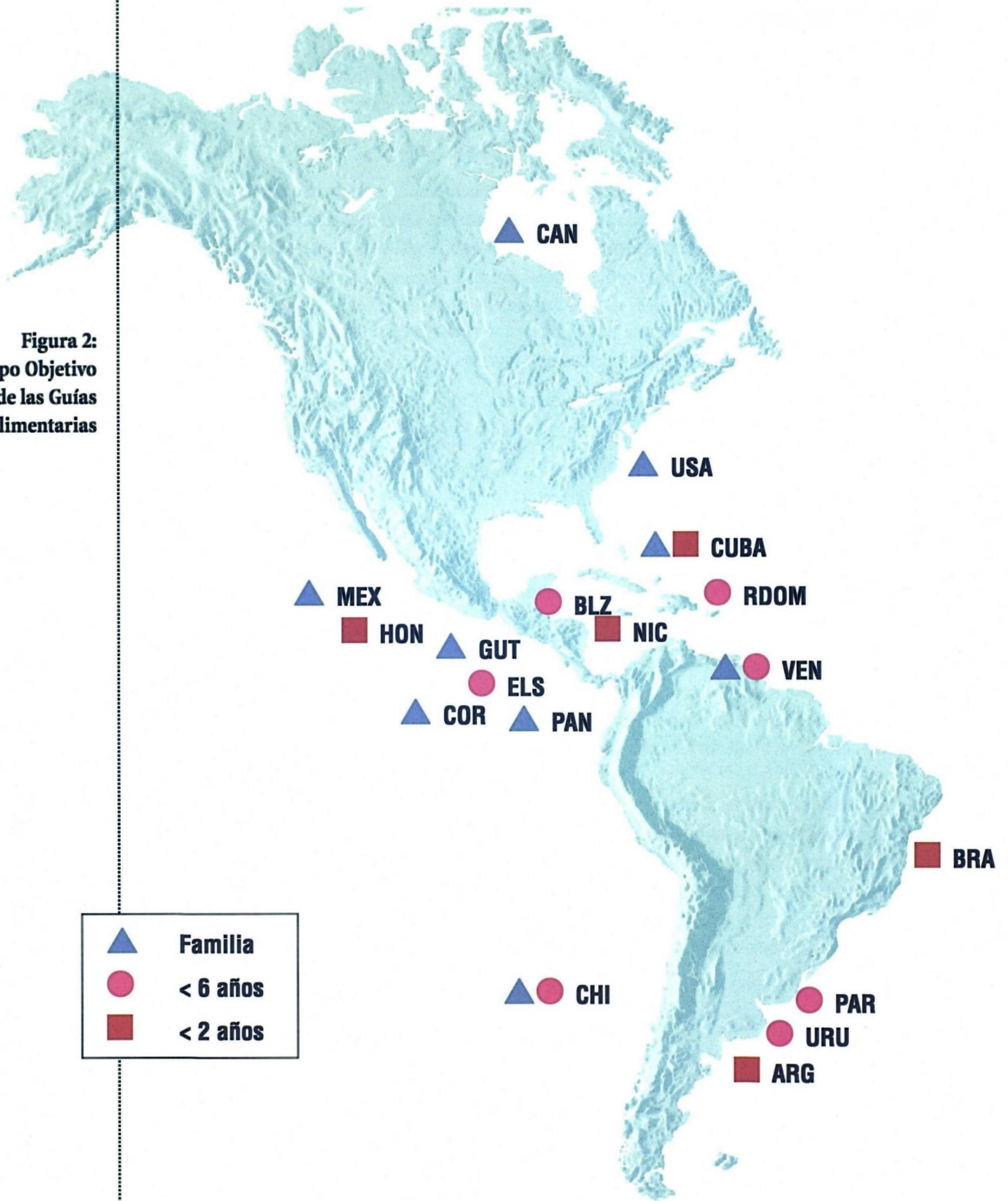
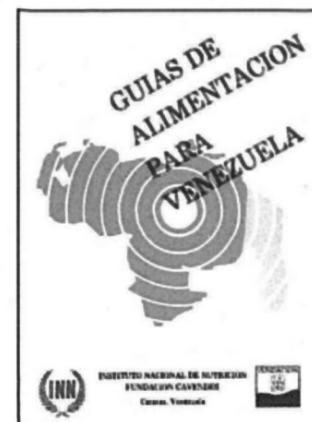


Figura 3

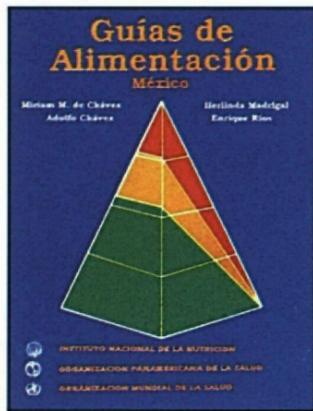
# Guías de alimentación para Venezuela

- I Consuma diariamente una alimentación variada.
- II Coma lo justo para mantener un peso adecuado.
- III Coma preferentemente con su grupo familiar
- IV Practique hábitos higiénicos al manipular los alimentos.
- V Administre bien su dinero en la selección y compra de los alimentos.
- VI La leche materna es el mejor alimento para los niños menores de seis meses.
- VII Es suficiente ingerir los alimentos de origen animal, en cantidades moderadas.
- VIII Emplee aceites vegetales en la elaboración de sus comidas y evite el exceso de grasa de origen animal.
- IX Obtenga la fibra que necesita su organismo de los alimentos vegetales que consume diariamente.
- X Modere el consumo de sal.
- XI El agua es imprescindible para la vida y su consumo ayuda a conservar la salud.
- XII Las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta saludable.



**Venezuela**  
Fueron preparadas por un equipo multidisciplinario e interinstitucional (Figura 3). Se componen de doce mensajes, incluidos algunos relativos a la higiene, la 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. Asimismo ha desarrollado las Guías alimentarias para el menor de seis años (11).

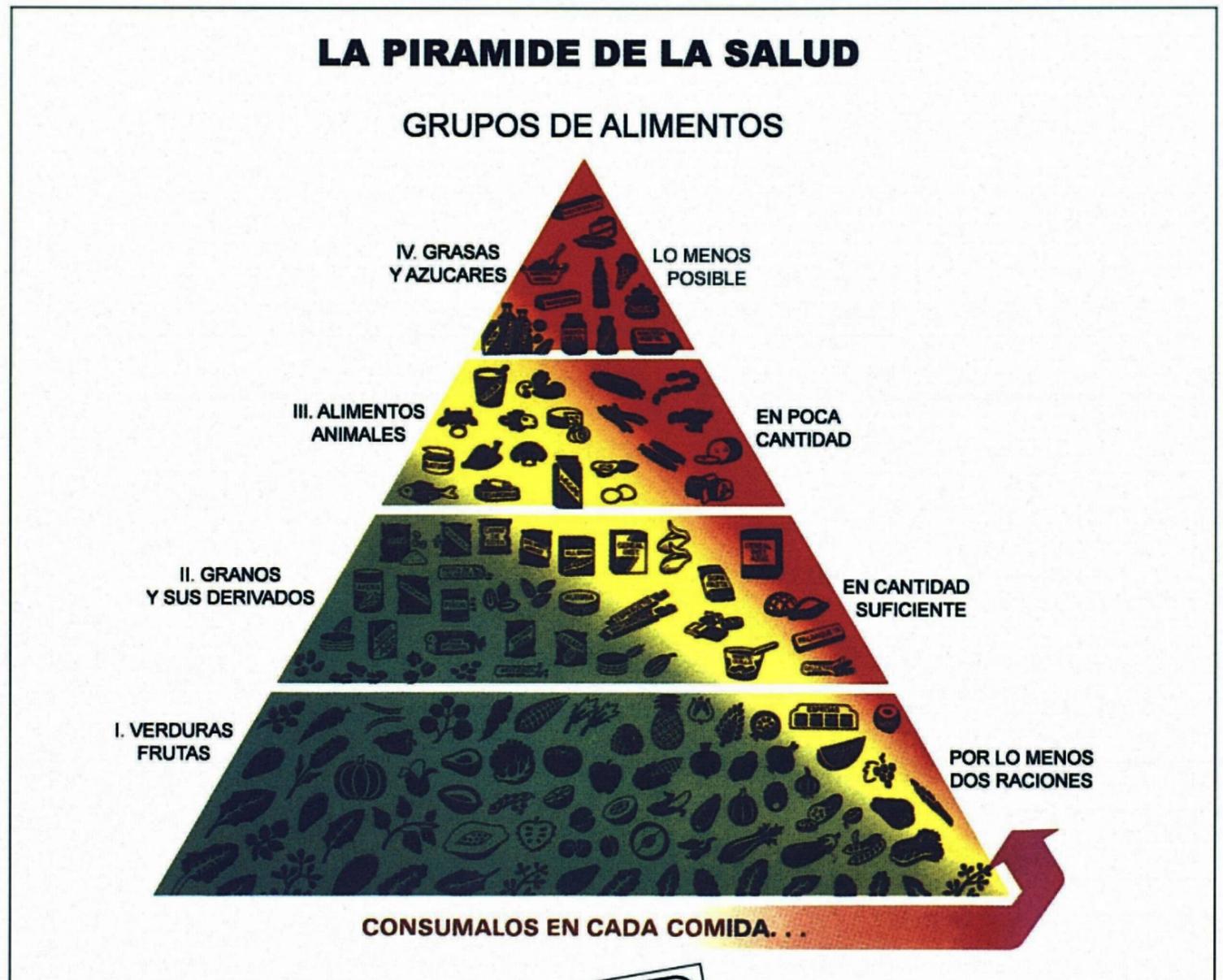
**Fuente**  
Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. *Guías Alimentarias para Venezuela*. Fundación Cavendes, Caracas, 1991.



**México**  
Fueron elaboradas por profesionales del Instituto Nacional de Nutrición de México "Salvador Zubirán" (Figura 4) sin incluir representantes de otros sectores e instituciones. Estas guías incluyen 10 mensajes y no han sido validadas con la población objetivo (12).

Fuente  
Instituto Nacional de Nutrición,  
OPS/OMS, Guías Alimentarias  
de México, México, 1993.

Figura 4



**METAS DE LA ALIMENTACION IDONEA**

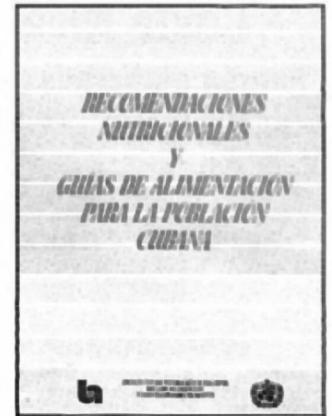
1. Evite la monotonía alimentaria consumiendo una gran variedad de alimentos. Cambie de día a día y de comida a comida, escogiendo de entre todos los que ofrece el mercado en la proporción de la Pirámide de la Salud.
2. Incluya en cada tiempo de comida por lo menos dos raciones de frutas y verduras.
3. Consuma en cada comida diversos granos y sus productos, de preferencia integrales combinando cereales y leguminosas.
4. Incluya en cada comida una ración moderada de productos animales, seleccionando los menos grasosos.
5. Limite el consumo de grasas, tanto de cocinar como de alimentos grasosos (no más del 30% de las calorías consumidas al día). Las saturadas, de origen animal, también redúzcalas a un mínimo, (menos del 10% de las calorías totales). Baje también el consumo de colesterol a menos de 300mg diarios.
6. Reduzca el consumo de sal y azúcar, comience por no añadir sal en la mesa y disminuir el azúcar en los líquidos (café, té, aguas frescas o jugos).
7. Modere el consumo de productos con exceso de aditivos (colorantes, saborizantes, etc.), evite el alcohol y no fume.
8. Desde el nacimiento proporcione a los niños leche materna y al cuarto mes inicie con decisión la alimentación mixta.
9. Evite la obesidad vigilando su peso de acuerdo al ideal para su estatura.
10. Aumente su actividad física y camine energicamente o haga cualquier otro ejercicio aeróbico alrededor de 20 o 30 minutos 4 o 5 veces por semana

Figura 5

## Las Guías de Alimentación para la población Cubana son:

1. Mantener un peso corporal deseable.
2. Consumir alimentos variados.
3. Seleccionar una dieta baja en grasas.
4. Seleccionar una dieta abundante en frutas, Vegetales y granos.
5. Consumir azúcar con moderación.
6. Limitar el consumo de alimentos curados, ahumados, horneados y fritos.
7. Disminuir la ingestión de sal.
8. Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.

Instituto Nacional de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación para la Población Cubana. Cuba, 1996.



### Cuba

Fueron diseñadas por profesionales del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (INHA) y no han sido validadas con la población objetivo e incluyen ocho mensajes (Figura 5). El documento técnico que se presenta con las Guías puede servir de base para que un equipo interdisciplinario revise el proceso y reelabore las Guías alimentarias, contemplando los aspectos antropológico-culturales necesarios (13).

#### Fuente

Instituto Nacional de Higiene de los Alimentos. Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación para la Población Cubana. Cuba, 1996

## Costa Rica

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 a alimentos, lo cual difiere del enfoque propuesto. Están elaboradas para ser diseminadas como parte de los programas de educación alimentaria-nutricional. Para emplearlas 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 (14).

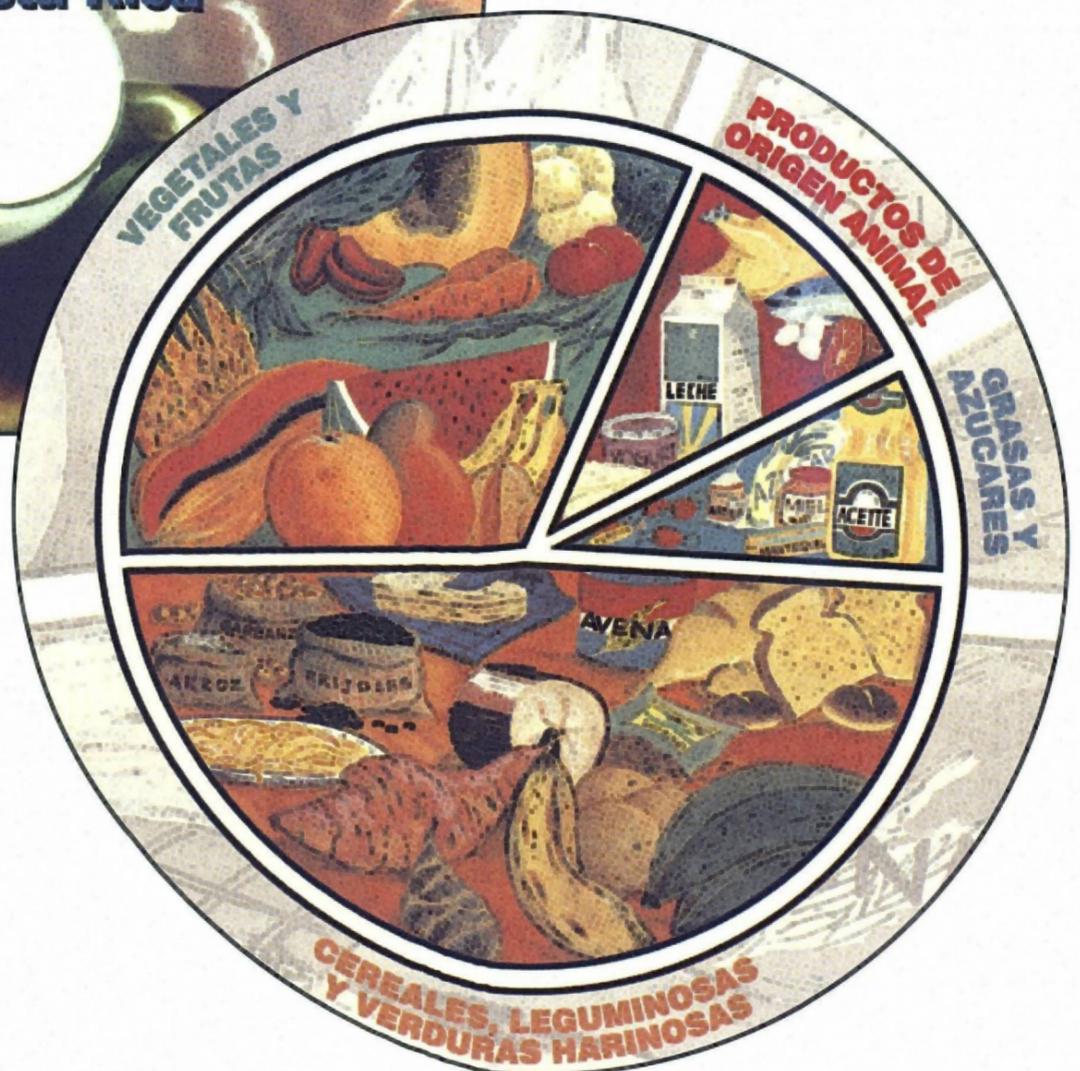
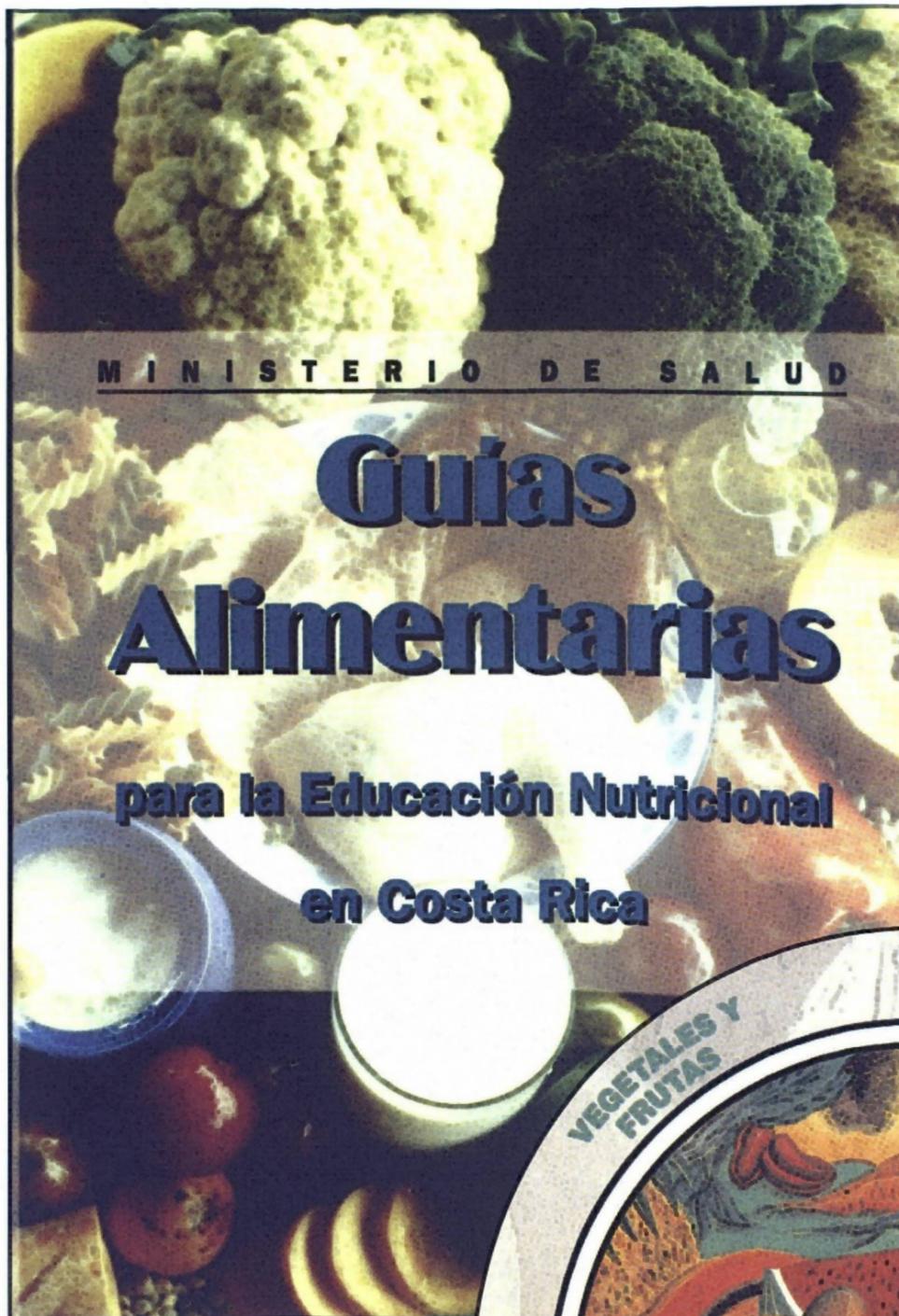


Figura 6

**1**  
**Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos**



Los granos, cereales o papas deben ser la base de nuestra alimentación, porque nos proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar nuestras actividades diarias.

Se recomienda comerlos todos los días y en todos los tiempos de comida.

**4**  
**Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que ésta sea más sustanciosa**



Al combinar los frijoles con tortillas obtenemos una mezcla de proteínas de muy buena calidad, comparable con la proteína de la carne y la del huevo. Por lo que comer dos tortillas con dos cucharadas de frijol equivale a comer la proteína de una onza de carne o de un huevo.

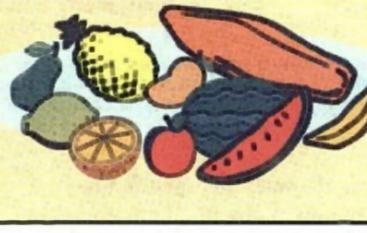
**2**  
**Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo**



Las hierbas y verduras de color verde intenso y verduras con corteza amarilla o anaranjada aportan grandes cantidades de vitamina A, lo que contribuye a fortalecer las defensas del organismo y mantener saludables la vista, la piel y demás tejidos del cuerpo. Las verduras también son ricas en vitamina C, contienen mucha agua y poca grasa.

Se recomienda comerlas crudas, porque proporcionan fibra. La fibra ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo y a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer.

**3**  
**Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias**



Las frutas son ricas en fibra y vitaminas A y C. La vitamina C ayuda a cicatrizar las heridas, fortalecer los vasos sanguíneos, resistir mejor las infecciones y favorecer la absorción del hierro presente en los vegetales.

**5**  
**Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación**



El huevo contiene varios nutrientes, como proteínas de buena calidad, que el cuerpo aprovecha fácilmente para formar y reparar tejidos, y para el crecimiento.

La leche, el queso y requesón son excelentes fuentes de calcio, que sirve para fortalecer huesos y dientes.

En este grupo de alimentos también se incluyen las harinas compuestas del INCAP, como INCAPARINA y BIENESTARINA, que son iguales a la leche en su valor nutritivo y de más bajo costo.

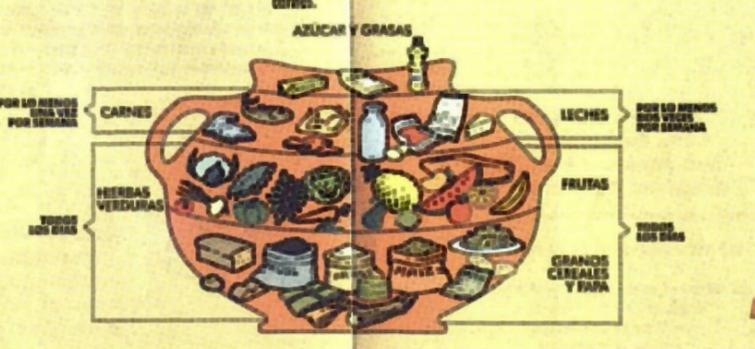
**6**  
**Al menos, una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo**



Las carnes son un buen alimento, fuente de muchos nutrientes como proteínas de buena calidad, hierro y zinc, que sirven para formar y reparar los tejidos, y para el crecimiento. Las vísceras o menuditos son más económicos y son buenos alimentos como las carnes.

El hígado de res, pollo, y cerdo es rico en vitamina A y hierro. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina. El zinc ayuda al crecimiento, la salud de la piel y aumento del apetito.

**7**  
**Para mantener su salud, lávese las manos, tape sus alimentos y el agua de beber**



Una forma de asegurar una alimentación variada, es escoger alimentos de los grupos identificados en la Olla Familiar, la que además indica la frecuencia con que debemos comer los diferentes alimentos.

Si observamos la olla, veremos que los granos, cereales y papas deben ser la base de nuestra alimentación. Si a estos alimentos los agregamos verduras y frutas, tendremos una buena alimentación.

**RECUERDE:**  
**Para mantener su salud, lávese las manos, tape sus alimentos y el agua de beber**

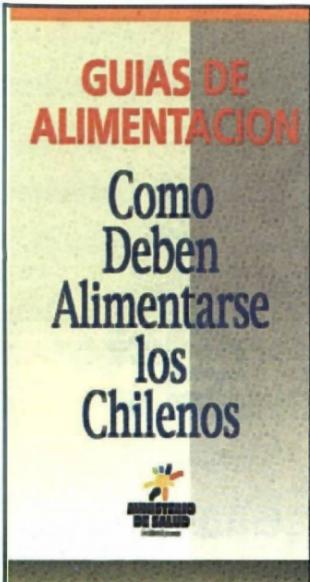
**Guías Alimentarias para Guatemala: LOS SIETE PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA**



Comisión Nacional de Guías Alimentarias de Guatemala (CONGA)  
Guatemala, 1998

**Guatemala**  
Estas Guías (Figura 6) 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 (15).

**Fuente**  
Comisión Nacional de Guías Alimentarias. *Guías Alimentarias para Guatemala. Los Siete Pasos para una Alimentación Sana.* Guatemala, 1998.



**Chile**  
Fueron preparadas por un equipo multidisciplinario e interinstitucional (Figura 7). Incluyen siete mensajes y como estrategia complementaria se han hecho alianzas con diversos sectores lo que facilita la implementación (16)

**Fuente**  
Ministerio de Salud de Chile, Instituto Nacional de Nutrición, Universidad de Chile, *Guías Alimentarias para la Población Chilena*. Chile, 1997.

Figura 7

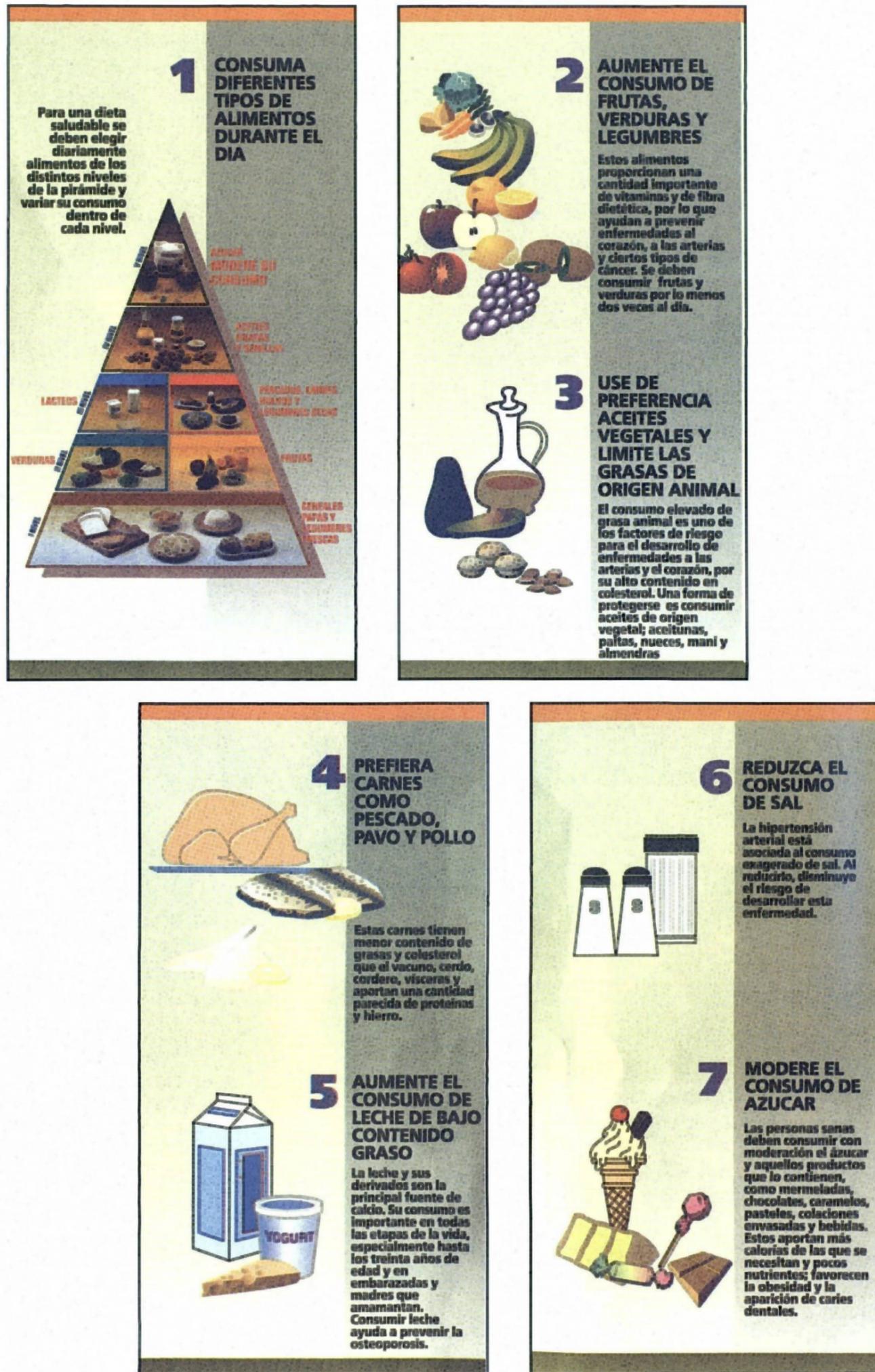
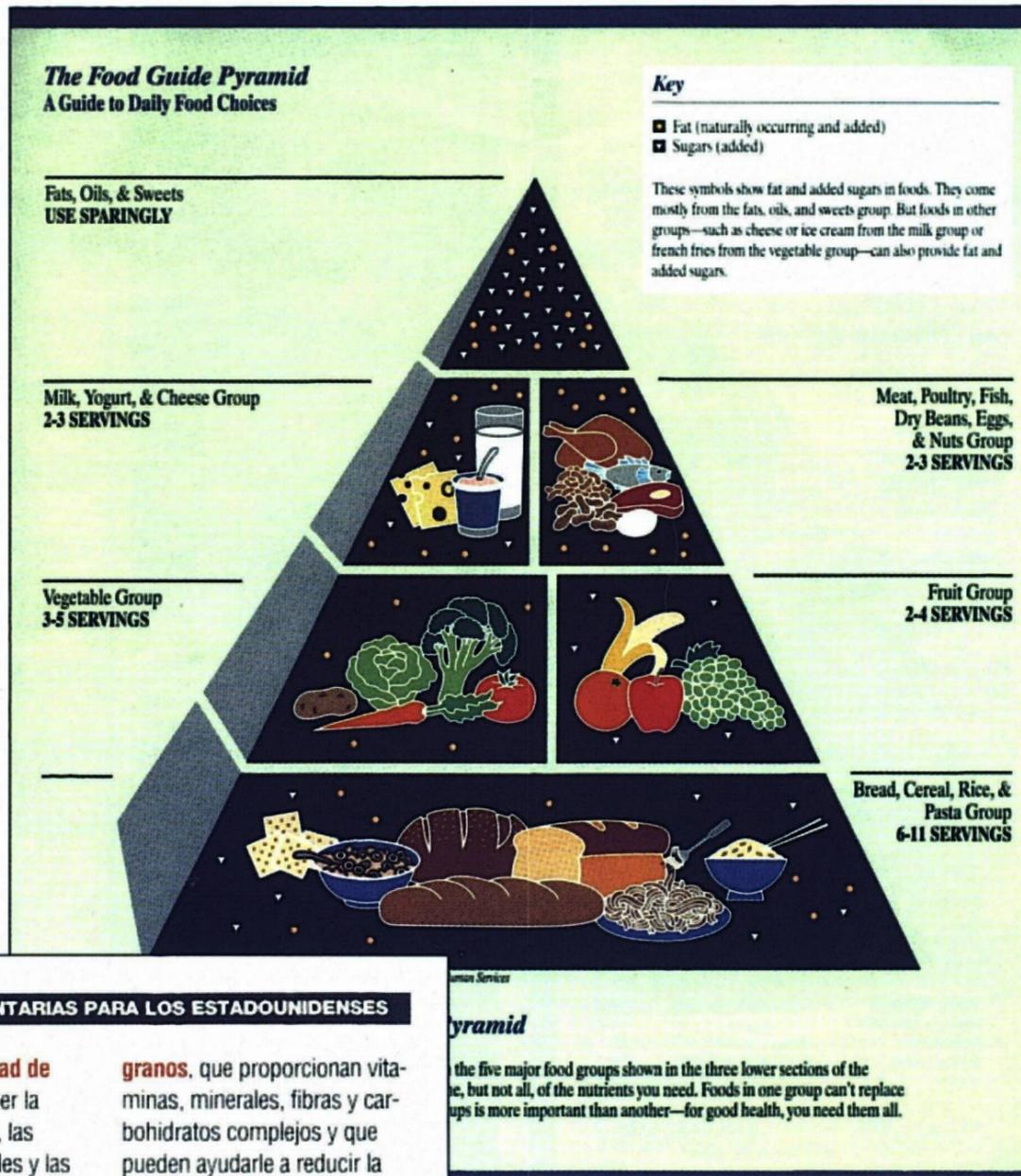


Figura 8



**LAS GUIAS ALIMENTARIAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES**

**Consuma una variedad de alimentos** para obtener la energía, las proteínas, las vitaminas, los minerales y las fibras que necesita para la buena salud.

**Mantenga un peso saludable** para disminuir su riesgo de tener alta presión, enfermedades cardíacas, apoplejía, ciertos tipos de cáncer y el tipo más común de diabetes.

**Seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol** para disminuir el riesgo de ataques cardíacos y ciertos tipos de cáncer. Puesto que la grasa contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de carbohidratos o proteínas, una dieta baja en grasa puede ayudarle a mantener un peso saludable.

**Seleccione una dieta abundante en verduras, frutas y productos derivados de**

**granos**, que proporcionan vitaminas, minerales, fibras y carbohidratos complejos y que pueden ayudarle a reducir la ingestión de grasas.

**Consuma azúcares sólo con moderación.** Una dieta con mucha azúcar contiene demasiadas calorías y pocos nutrientes para la mayoría de las personas y puede contribuir al deterioro de los dientes.

**Consuma sal y sodio sólo con moderación** para ayudar a disminuir su riesgo de alta presión.

**Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.** Las bebidas alcohólicas proveen calorías, pero pocos o ningunos nutrientes. El consumo de alcohol también es la causa de muchos problemas de salud y accidentes, y puede llevar a la adicción.

**Pyramid**

the five major food groups shown in the three lower sections of the pyramid, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another—because for good health, you need them all.



**Estados Unidos**

Este país fue uno de los pioneros en la elaboración, implementación y evaluación de sus Guías alimentarias (Figura 8). Existe un Comité que revisa periódicamente el contenido y aplicabilidad de las Guías. Incluyen seis mensajes y están ampliamente difundidas (17).

**Fuente**  
USDA. *USDA's Food Background and Development*. USDA, HNIS, Miscellaneous publication #1514, 1993.

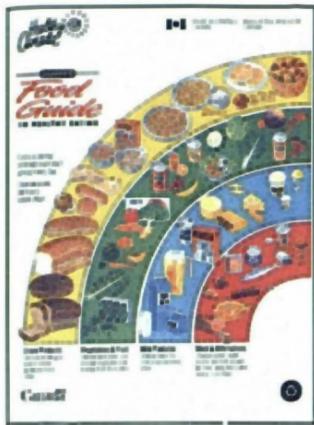


Figura 9



**Canadá**  
Al igual que los Estados Unidos, el país (Figura 9) tiene años de experiencia en el uso y aplicación de las Guías alimentarias, incluyen cinco mensajes y tienen amplia diseminación (18).

*Fuente*  
Minister of Supply and Services  
Canada 1992, Cat No. H39-252/1992E.

## What is the Food Guide based on?

Canada's Food Guide to Healthy Eating is based on these guidelines from Health and Welfare Canada:

### Canada's Guidelines for Healthy Eating

1. Enjoy a VARIETY of foods.
2. Emphasize cereals, breads, other grain products, vegetables and fruit.
3. Choose lower-fat dairy products, leaner meats and foods prepared with little or no fat.
4. Achieve and maintain a healthy body weight by enjoying regular physical activity and healthy eating.
5. Limit salt, alcohol and caffeine.

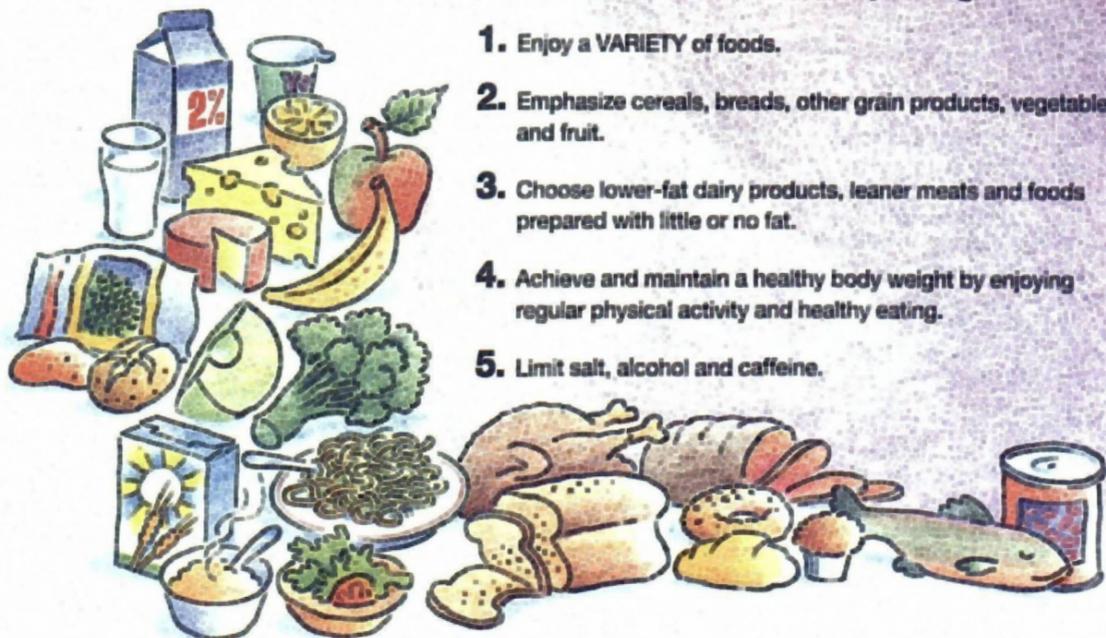


Figura 10

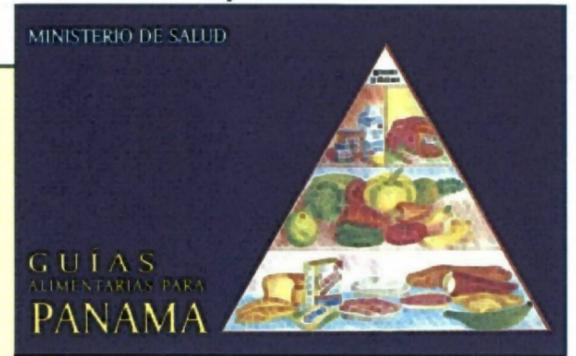
### GUIAS DE ALIMENTACION:

Las Guías están concebidas como mensajes educativos para mejorar los hábitos alimentarios de la población en general, promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales.

#### Las Guías de Alimentación para Panamá son seis:

- Consuma una variedad de alimentos.
- Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
- Seleccione una alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y preparaciones con aceite.
- Consuma azúcar y dulces con moderación.
- Consuma sal y sodio con moderación.
- Mantenga un peso saludable.

8 GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ

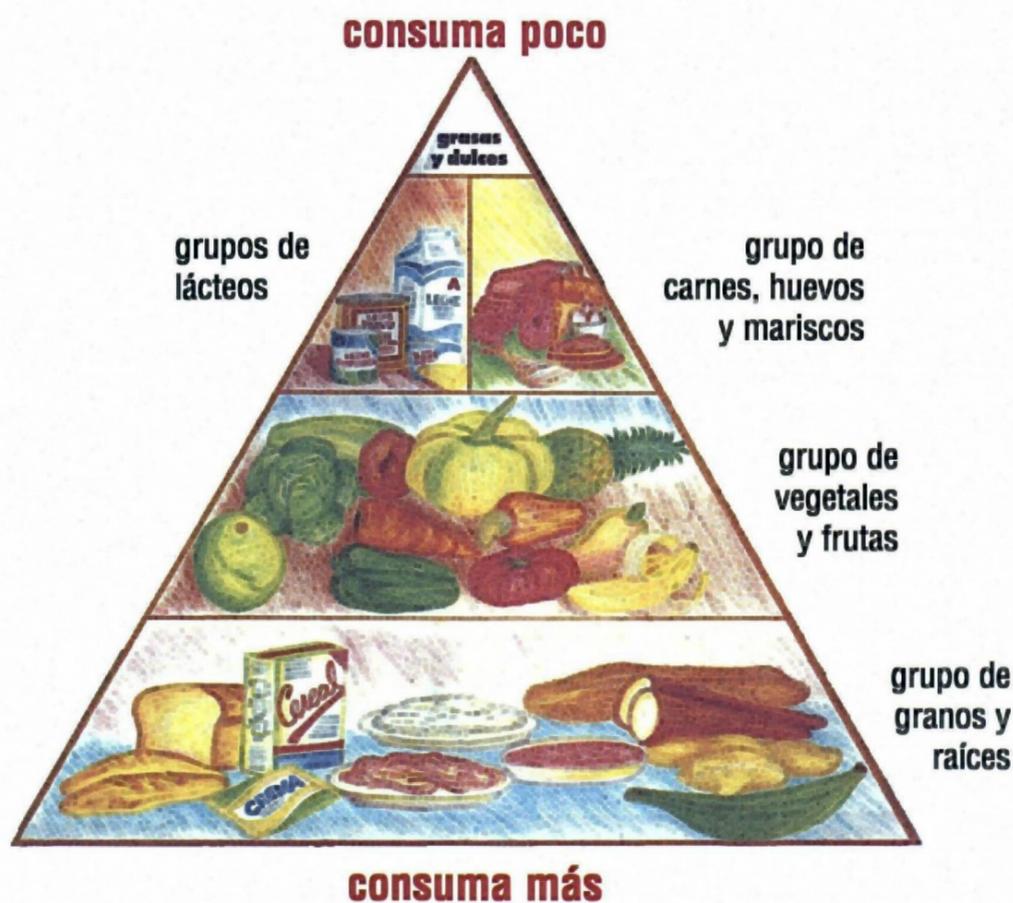


### Panamá

Las Guías fueron elaboradas por un equipo de nutricionistas y profesionales de diversas instituciones (Figura 10). Contienen seis mensajes y han sido difundidas en todo el país por los Ministerios de Salud y de Educación (19).

**Fuente**  
Ministerio de Salud de Panamá.  
Guías Alimentarias de Panamá.  
División de Promoción de la Salud y Atención a las Personas,  
Depto. de Nutrición, Depto. de Materno-Infantil, Panamá,  
noviembre 1995.

### II LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION

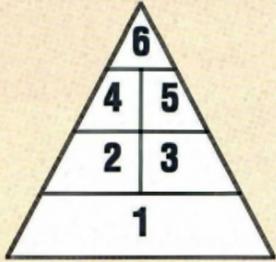
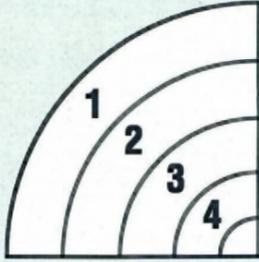
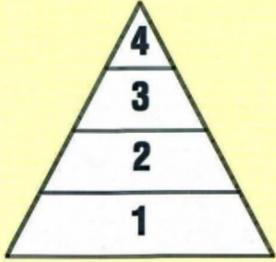
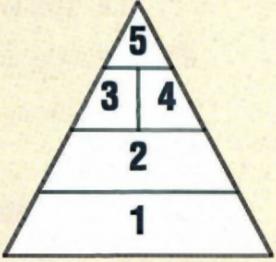
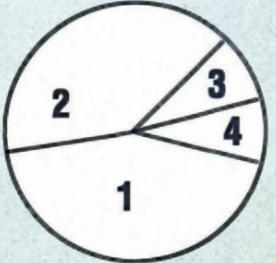
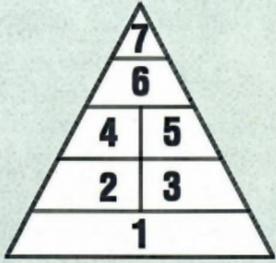


GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ 9

Figura 11. Representaciones gráficas y grupos de alimentos propuestos en Guías alimentarias de diferentes países.

En la Figura 11 se presenta una síntesis de las gráficas y de los grupos. Con respecto a la gráfica utilizada, cuatro países: Chile, Estados Unidos, México y Panamá emplean la pirámide, pero subdividida en grupos diferentes de alimentos. Canadá usa un arco iris; Guatemala una olla; Costa Rica un círculo; y Cuba y Venezuela no utilizan gráfica.

Con relación a los grupos de alimentos, en la Figura 11 también 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.

ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	MÉXICO	PANAMÁ	
Gráfica	Gráfica	Gráfica	Gráfica	
				
<b>SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>CINCO GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales</li> <li>2. Verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Lácteos</li> <li>5. Carnes</li> <li>6. Azúcar y aceite</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Granos</li> <li>2. Vegetales y frutas</li> <li>3. Lácteos</li> <li>4. Carnes y alternativos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verduras y frutas</li> <li>2. Granos y derivados</li> <li>3. Alimentos animales</li> <li>4. Grasas y azúcares</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales</li> <li>2. Vegetales y frutas</li> <li>3. Lácteos</li> <li>4. Carnes, huevos y mariscos</li> <li>5. Grasas y dulces</li> </ol>	
COSTA RICA	GUATEMALA	VENEZUELA	CHILE	CUBA
Gráfica	Gráfica	Sin gráfica	Gráfica	Sin gráfica
				
<b>CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>TRES GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>SIETE GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>SIETE GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales, leguminosas y verduras harinosas</li> <li>2. Vegetales y frutas</li> <li>3. Productos de origen animal</li> <li>4. Grasas y azúcares</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales, granos y papas</li> <li>2. Yervas y verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Carnes</li> <li>5. Leches</li> <li>6. Azúcar y grasas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leche, carnes y huevos</li> <li>2. Hortalizas y frutas</li> <li>3. Granos, cereales y tubérculos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales, papas y legumbres frescas</li> <li>2. Verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Lácteos</li> <li>5. Pescado, carnes, huevos y legumbres secas</li> <li>6. Aceites, grasas y semillas</li> <li>7. Azúcar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leche y derivados</li> <li>2. Carnes, huevos y frijoles</li> <li>3. Pan, cereales, arroz, pastas y viandas</li> <li>4. Vegetales grupo A y grupo B</li> <li>5. Frutas</li> <li>6. Dulces y azúcares</li> <li>7. Grasas</li> </ol>

## Evaluación del proceso

La OPS/OMS, el INCAP y la Fundación Cavendes organizaron en noviembre de 1997 una reunión con el propósito de analizar el grado de avance en la elaboración, implementación y evaluación de las Guías alimentarias en los países participantes: Chile, Costa Rica, Guatemala, México, Panamá y Venezuela. Se identificaron los factores facilitadores y limitantes del proceso así como las lecciones aprendidas(20). A continuación se resumen las conclusiones de este grupo de discusión, que se dividen en tres etapas: elaboración, implementación y evaluación.

### Elaboración

Para la etapa de elaboración los participantes identificaron los siguientes errores y obstáculos:

- En muchos países las Guías han sido desarrolladas únicamente por el sector salud, excluyéndose a otros sectores.
- El exceso de mensajes en las Guías alimentarias dificulta su diseminación. Se recomienda asesoría de comunicadores sociales en el proceso.
- No siempre se ha considerado el componente antropológico-cultural. La mayoría de los países no realizaron pruebas de comportamientos.
- La mayoría de los países no realizaron validaciones con los grupos objetivo.
- En pocos países se ha considerado la actividad física como parte complementaria y de singular importancia en el marco de las Guías alimentarias.

En contraposición, los participantes identificaron los siguientes elementos facilitadores del proceso de elaboración:

- Integrar un grupo de coordinación que asuma la responsabilidad de planificar el proceso y convocar la integración de los grupos multidisciplinares que trabajarán en las diversas etapas de elaboración, implementación y evaluación de las Guías.
- Abogacía en los grupos gubernamentales, académicos, sector privado, asociaciones de consumidores, industria de alimentos y otros actores con poder de decisión o convencimiento para obtener el apoyo y el compromiso de parte de estos sectores para la elaboración de las Guías alimentarias.
- Enmarcar el desarrollo de las Guías alimentarias dentro de otros procesos de índole social, cultural, educativa, de salud y económico, que se están llevando a cabo en los países para facilitar su aceptación, implementación y difusión.
- Hacer consultas con técnicos, expertos de los sectores académicos públicos y privados sobre el contenido de las Guías con el propósito de obtener respaldo técnico para las Guías alimentarias.
- Elaborar el menor número de mensajes posibles para facilitar la comprensión de estos.
- Realizar pruebas de comportamientos de las recomendaciones a incluir en las Guías alimentarias con la población objetivo, para conocer la factibilidad de que la población objetivo adopte las prácticas recomendadas.
- Validar las guías con la población objetivo para conocer el grado de comprensión y aceptación de los mensajes por la población objetivo.
- Incluir la actividad física como estrategia de promoción de la salud, aprovechando la asociación que existe entre nutrición, ejercicio y una buena salud.

### **Implementación**

Para la fase de implementación los participantes identificaron los siguientes obstáculos y limitaciones:

- Falta de participación de profesionales de mercadeo social en el equipo multidisciplinario de trabajo.
- Falta de participación de la industria de alimentos en la implementación de las Guías.
- Falta de recursos para el diseño de materiales innovadores en la difusión masiva de los mensajes.

Como elementos facilitadores en la etapa de implementación se identificaron:

- Incorporar desde el inicio del proceso y en forma regular, la asesoría de expertos en mercadeo social, para garantizar estrategias innovadoras durante la difusión de las Guías.
- Incluir estrategias que orienten el consumo de alimentos saludables al menor costo posible.
- Hacer partícipe a la industria de alimentos y comprometerla para favorecer la difusión de las Guías. Esto puede tener dos ventajas, aumentar la disponibilidad de alimentos saludables y la difusión de las Guías.
- Incorporar a los medios de comunicación masiva desde el principio para favorecer la difusión de las Guías.
- Emplear como estrategia elemental de difusión e implementación, a los procesos de educación formal y no formal.

### **Evaluación**

Con relación a la evaluación, se concluyó que:

- Las Guías alimentarias no se han evaluado en la mayoría de los países. Se sugiere que la evaluación sea simple y dinámica y que incluya indicadores de proceso y de impacto.
- La evaluación deberá ser periódica para actualizar las Guías de acuerdo con los cambios en las circunstancias de la población objetivo.
- El impacto de las Guías deberá ser medido a través de cambios de comportamientos de la población objetivo, en relación con dietas y estilos de vida.

### **Conclusiones**

Con relación a las lecciones aprendidas durante el proceso de elaboración e implementación de las Guías alimentarias, el grupo llegó a las conclusiones siguientes:

- La decisión política es un factor primordial para el desarrollo, implementación y evaluación de las Guías alimentarias.
- Conformar un grupo con capacidades de liderazgo y convocatoria que conduzca todo el proceso.
- La importancia de establecer consensos y alianzas estratégicas que favorezcan la implementación de las Guías.
- Necesidad de seleccionar las estrategias de comunicación más adecuadas para la difusión de las Guías.

- Los países tienen experiencia en el desarrollo e implementación de las Guías, pero aún no cuentan con experiencia en relación con la evaluación, por lo que solicitan cooperación técnica en esta área. Conformar redes que faciliten el intercambio de experiencias y el apoyo técnico entre los diversos países y grupos de trabajo.

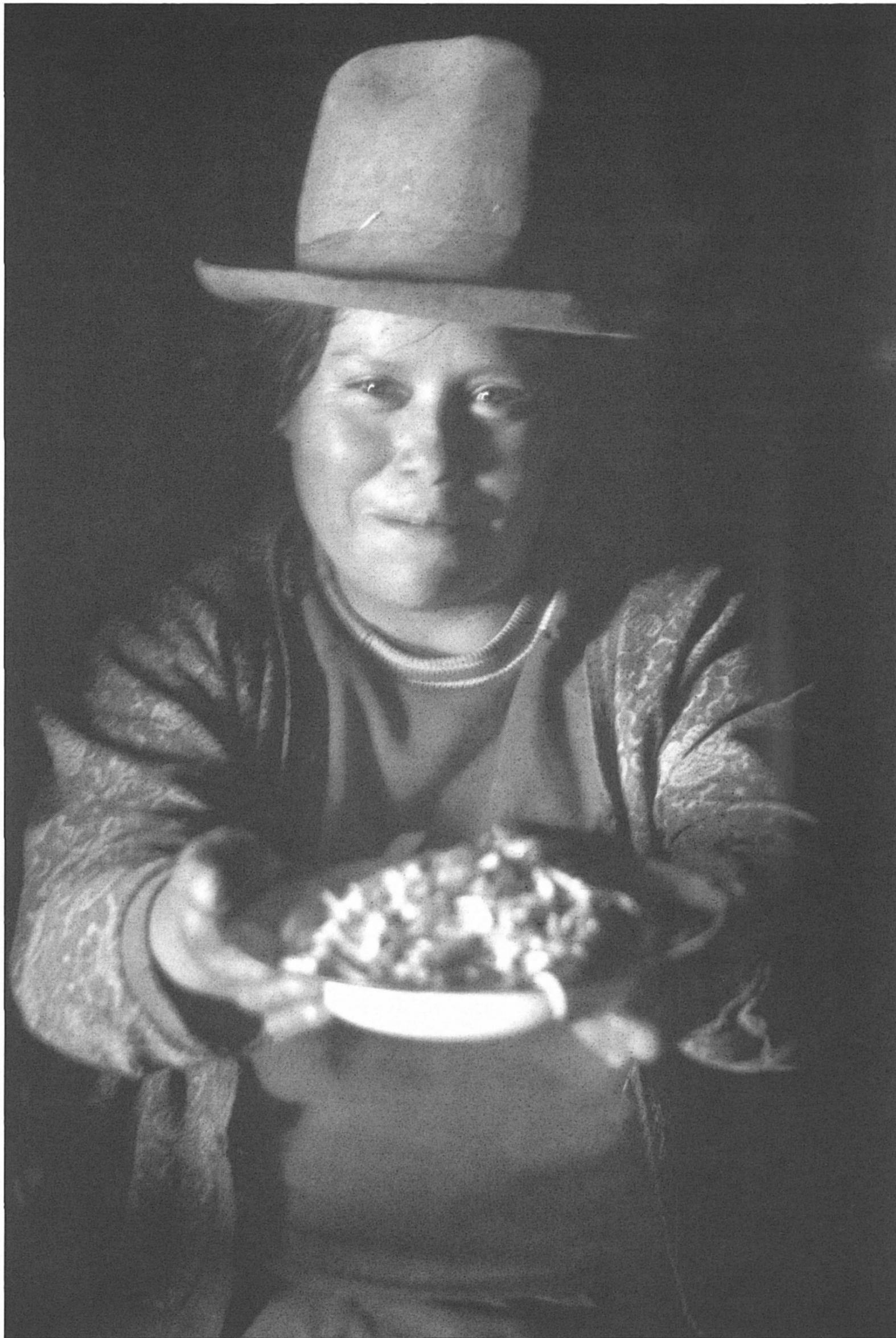
### **La Mejor Compra**

El Instituto de Investigación Nutricional de Perú (IIN), Centro Colaborador de la OMS, desarrolló en 1987 un programa denominado "La Mejor Compra", cuyo propósito era mejorar el criterio costo-beneficio nutricional para satisfacer la necesidad de un proyecto de investigación (21).

Dado el éxito de este programa en condiciones locales y a pequeña escala, la OPS/OMS solicitó al IIN la actualización y adaptación para uso del mismo en todos los países de la Región, con el propósito de incluir el componente "acceso económico" como uno de los factores primordiales para orientar el consumo de alimentos de la familia. Este programa ayuda al usuario a optimizar sus recursos económicos seleccionando aquellos alimentos que tengan un alto valor nutricional y que a su vez tengan un precio mínimo. El precio de los alimentos deberá ser actualizado frecuentemente, tomando en cuenta las variaciones inflacionarias o de estacionalidad que sufren los alimentos a lo largo del tiempo.

"La Mejor Compra" consta de un software y un manual del usuario que permitirá su fácil adaptación a los diferentes países de la Región. Este programa también ha tomado en consideración la definición de unidades de compra en medidas caseras, el factor de conversión de peso bruto a peso neto y otros aspectos de importancia cultural para hacer más fácil su uso. La elaboración de este programa y su manual, así como su validación en dos países concluirá a principios de 1999.

"La Mejor Compra" permitirá que las Guías alimentarias tengan en cuenta el componente de acceso económico a los alimentos en forma periódica y objetiva.



## Proyecciones

Los cambios acelerados que han tenido lugar en las condiciones socioeconómicas, en el perfil epidemiológico y en la situación alimentario-nutricional de los países, son de alta complejidad y representan un reto en la búsqueda de nuevas estrategias para la promoción de la salud, y la prevención de enfermedades. Una de estas estrategias corresponde a la educación de la población, dirigida hacia el desarrollo de habilidades personales para la adopción de comportamientos saludables. Otra de las estrategias de gran importancia se refiere a la promoción de políticas públicas saludables y a propiciar el "empoderamiento" de la población. El proceso de elaboración de las Guías alimentarias contribuye a estos propósitos, convocando la participación de los diversos sectores, consultando a la población y favoreciendo la elaboración de políticas públicas saludables.

La proyección de trabajo para consolidar el proceso de elaboración, implementación y evaluación de las Guías alimentarias, dentro del marco de promoción de la salud deberá estar dirigida a:

1. Abogar para que todos los países de la Región elaboren, implementen y evalúen las Guías alimentarias en los próximos cuatro años.
2. Promover el uso de técnicas cualitativas que aseguren la incorporación del componente antropológico-cultural en las Guías alimentarias.
3. Fomentar la incorporación de elementos de mercadeo social al proceso de elaboración y difusión de las Guías alimentarias.
4. Brindar cooperación técnica directa y promover la cooperación horizontal a los países que lo soliciten.
5. Desarrollar y diseminar metodologías, instrumentos e indicadores para el seguimiento y la evaluación del proceso e impacto de las Guías alimentarias.
6. Sistematizar la metodología de la "Mejor Compra" y ponerla a disposición de los países como otro elemento para mejorar el consumo, tomando en cuenta el costo de los alimentos y el acceso económico de la familia.
7. Diseminar a todos los países el análisis y la perspectiva regional de las experiencias de los países.
8. Promover el intercambio de experiencias entre los países y la conformación de una red que permita compartir los procesos innovativos que se generan en cada país, así como los obstáculos y los elementos facilitadores.
9. Fomentar las alianzas entre las agencias de cooperación técnica y otras instituciones que participan en este proceso para unificar criterios y optimizar el uso de los recursos.
10. Promover la legislación del etiquetado nutricional como otro elemento que ayude a fortalecer los derechos del consumidor.
11. Fortalecer los programas de educación alimentario nutricional y los de orientación al consumidor para consolidar el proceso de empoderamiento de la población.

## Referencias

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. *Major issues for nutrition strategies*. International Conference on Nutrition. Rome, 1992.
2. Organización Panamericana de la Salud. Plan de Acción Regional de Alimentación y Nutrición. Washington D.C. 1997.
3. Torún, B. Requerimientos y recomendaciones nutricionales para niños de 0 a 5 años de edad. En: A. O'Donnell et.al. (Eds.) *Nutrición y alimentación del niño en los primeros años de vida*. Organización Panamericana de la Salud. Washington D.C. 1997.
4. Dietary Reference Intakes. *Nutrition Reviews*. 55:319-326, 1997.
5. Molina de Palma, V 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.
6. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Informe del Taller de Guías Alimentarias para los Países del Cono Sur*. OPS/INCAP, Buenos Aires, Argentina, febrero, 1995.
7. Organización Panamericana de la Salud Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Informe del Taller de Guías Alimentarias para los Países de Centro América y México*. OPS/INCAP, Ciudad Guatemala, Guatemala, marzo 1995.
8. Organización Panamericana de la Salud Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá Informe del Taller de Caribe-Hispano parlante OPS/INCAP, Caracas, Venezuela, julio 1995.
9. Organización Panamericana de la Salud Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Informe del Taller de Guías Alimentarias para los Países Andinos*. OPS/INCAP, La Paz, Bolivia, septiembre 1995.
10. Organización Panamericana de la Salud. *Informe del Taller de Guías Alimentarias para Brasil*. OPS/INCAP, Pelotas, Brasil, noviembre 1996.
11. Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. *Guías de Alimentación para Venezuela*. Fundación Cavendes, Caracas, 1991.
12. Instituto Nacional de Nutrición, OPS/OMS. *Guías Alimentarias de México*, México, 1993.
13. Instituto Nacional de Nutrición e Higiene de los Alimentos. *Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación para la Población Cubana*. Cuba, 1996.
14. Ministerio de Salud de Costa Rica. *Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica*. Costa Rica, 1997.

15. Comisión Nacional de Guías alimentarias. *Guías Alimentarias para Guatemala. Los Siete Pasos para una Alimentación Sana*. Guatemala, 1998
16. Ministerio de Salud de Chile, Instituto Nacional de Nutrición, Universidad de Chile, *Guías Alimentarias para la Población Chilena*. Chile, 1997.
17. USDA. USDA's Food Guide Background and Development. USDA, HNIS, Miscellaneous publication #1514, 1993.
18. Health and Welfare Canada. *Using the Food Guide*. Canada, 1992.
19. Ministerio de Salud de Panamá. *Guías Alimentarias para Panamá*. División de Promoción de la Salud y Atención a las Personas, Depto de Nutrición, Depto Materno-Infantil, Panamá, noviembre 1995.
20. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Fundación CAVENDES. *Informe del Taller Pre-Congreso SLAN, sobre Desarrollo e Implementación de Guías Alimentarias*. Guatemala, Noviembre de 1997.
21. Creed, H. et.al. *La Mejor Compra guía metodológica para su aplicación en diferentes condiciones locales*. Instituto de Investigación Nutricional de Lima, Perú 1991.