

GUÍAS ALIMENTARIAS

Marta C. Sanabria¹
Verónica Molina²
Maggie Fischer²

I. INTRODUCCIÓN

Las **Guías Alimentarias** son un conjunto de recomendaciones y pautas dirigidas a la población general, con el fin de promocionar una cultura alimentaria saludable. Tienen como base los conocimientos científicos sobre nutrición, los problemas alimentario nutricionales de la población, los hábitos de consumo, el contexto socioeconómico y cultural.

El Plan de Acción para la Nutrición adoptado por 159 gobiernos en la Conferencia Internacional sobre Nutrición (OMS/ FAO) celebrada en Roma en 1992, comprometió a los países signatarios a realizar esfuerzos para lograr metas nutricionales y de seguridad alimentaria y nutricional. Este Plan identificó la elaboración de guías alimentarias como un instrumento para mejorar los patrones de consumo alimentario, a través de la orientación al público, teniendo en cuenta las realidades y costumbres de cada país. La Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), la Organización para la Agricultura y la Ganadería (FAO) y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, han venido promoviendo las GUÍAS ALIMENTARIAS como una de las estrategias para fomentar comportamientos y prácticas saludables en el marco de la promoción de la salud.

¹ Cátedra de Pediatría. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Asunción

² Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

El desarrollo de las Guías Alimentarias, permite aprovechar mejor los recursos existentes y lograr un mayor impacto sobre la salud y el bienestar de la población. Las Guías Alimentarias deben desarrollarse dentro de un enfoque participativo, multisectorial e interdisciplinario, basado en las metas y las recomendaciones nutricionales de cada país y partir de un diagnóstico de salud, alimentación y nutrición.

Las GUIAS ALIMENTARIAS sirven para unificar criterios en cuanto a los mensajes y contenidos en educación alimentaria. Se presentan en forma de mensajes simples, comprensibles y atractivos, que estimulen el consumo de alimentos que llevan a cumplir las recomendaciones y objetivos nutricionales. Se esquematiza en la tabla N° 1 los principales objetivos nutricionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tabla 1: OBJETIVOS NUTRICIONALES –OMS-	
Peso Corporal	Índice de masa corporal 20-25
Grasa Total (% energía)	20-25
Proporción de grasas poli insaturadas	1/3
Proporción de grasas mono insaturadas	1/3
Proporción de grasas saturadas	1/3
Colesterol (mg/1000 Kcal)	< 100
Azúcares simples (% energía)	10
Hidratos de Carbono Complejos (% energía)	55 –60 %
Fibra (g/día)	30
Sal (g/día)	5
Proteínas (% energía)	12-13
Floururos en agua (mg/l)	0.7-1.2
Fortificación de alimentos con yodo	sal yodada
Alcohol	consumo limitado

Fuente: Adaptado de Guías Alimentación. Bases para su desarrollo en América Latina. Informe de la reunión UNU/Fundación Cavendes. Caracas 1988.

Para alcanzar los objetivos nutricionales establecidos y capacitar a la población para su aplicación práctica, es necesario traducir esos objetivos a mensajes simples, fáciles de comprender. Esta es la función características de las Guías Alimentarias, herramienta básica de trabajo en salud comunitaria y más concretamente en educación nutricional con las que se pretende re-orientar los hábitos y costumbres alimentarias saludables y corregir los errores dietéticos más frecuentes en la población.

II. GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS (GABA)

Los principales motivos que se adujeron los expertos de FAO/OMS para preferir las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) fueron:

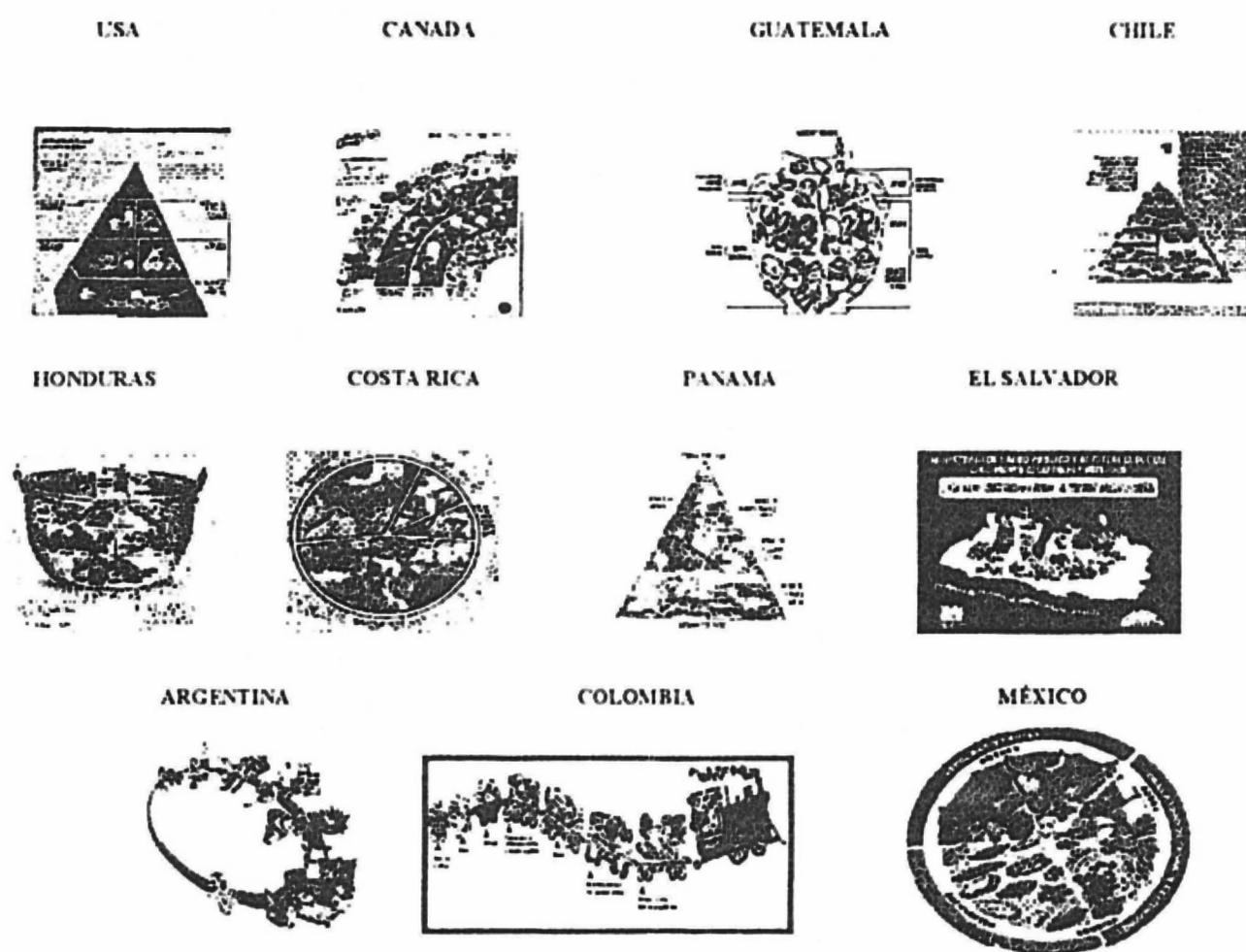
- Los alimentos están compuestos no sólo por nutrientes sino también por otros elementos como flavonoides, fitoestrógenos y otros con funciones de gran trascendencia para el normal funcionamiento del organismo.
- El valor nutricional de los alimentos depende por una parte de su composición química y por otra de los procesos tecnológicos a los que son sometidos: preparación previa, métodos de cocción, conservación, almacenamiento, transporte y distribución.
- Las recomendaciones expresadas en nutrientes resultan poco prácticas pues la mayoría de la población no tiene los conocimientos básicos necesarios.
- Los alimentos y los patrones alimentarios son el reflejo de factores sociales, culturales y étnicos entre otros, que los nutrientes solos no pueden explicar.

Una primera clasificación sencilla de las guías alimentarias es la diferencia entre cuantitativas y cualitativas. Las cuantitativas como su nombre lo indica, informa de las cantidades que se recomiendan consumir para cada uno de los grupos de alimentos, expresadas la mayoría de las veces como porciones o números de porciones (raciones). Las cualitativas orientan solamente acerca de los alimentos a consumir o evitar.

Durante el período 2000, los países con sus guías alimentarias implementadas fueron Estados Unidos, Canadá, Chile, Costa Rica, El Salvador, Honduras, Guatemala, Panamá Venezuela, México, Colombia, Argentina y Brasil. Cuba está en fase de revisión de sus guías y tres países en fase de elaboración (Paraguay Ecuador y Uruguay) y el resto por iniciar.

En la Figura 1 se presenta un esquema de las representaciones gráficas en guías alimentarias de diferentes países de América Latina. Como podemos observar, todos los gráficos llenan tres requisitos: dan mensaje de variedad, de proporcionalidad y son culturalmente aceptables por la población.

Figura 1: REPRESENTACIONES GRÁFICAS PROPUESTOS EN GUÍAS ALIMENTARIAS DE DIFERENTES PAÍSES



Fuente: GUÍAS ALIMENTARIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN AMÉRICA LATINA. Verónica Molina – INCAP

En la tabla 2 se muestra un resumen del contenido y número de los mensajes de las guías alimentarias en algunos países en América Latina. La mayoría de los mensajes están orientados a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque Guatemala, El Salvador, Honduras y Costa Rica, incluyen mensajes relativos a problemas de deficiencias nutricionales.

Tabla 2: CONTENIDO DE LOS MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE AMÉRICA

CONTENIDO DE LOS MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE AMÉRICA											
MENSAJES	NÚMERO DE MENSAJES										
	ARG	USA	CAN	GUY	ELS	HON	COR	PAN	VEN	CHI	COL
ALIMENTACIÓN VARIADA	■	■	■	■	■	■		■	■	■	
FRUTAS Y VERDURAS	■	■	■	■	■	■		■	■	■	
CEREALES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
GRASAS	■	■	■				■	■	■	■	■
↓ SODIO/AZÚCAR	■	■	■		■	■	■	■	■		
PESO SALUDABLE		■	■					■	■		■
CONSUMO AGUA	■				■		■		■		
↑ ACTIVIDAD FÍSICA		■	■		■		■				■
ALCOHOL									■		
HIGIENE ALIMENTOS		■		■	■	■			■		■
↑ VITAMINA A/HIERRO				■	■	■	■				
↑ BIODISP. PROTEÍNA				■	■	■					
NÚMERO DE MENSAJES	10	10	5	7	10	9	10	6	12	7	8

*PROMOCIÓN CONSUMO DE SAL YODADA Y DE AZÚCAR FORTIFICADA CON VITAMINA A.

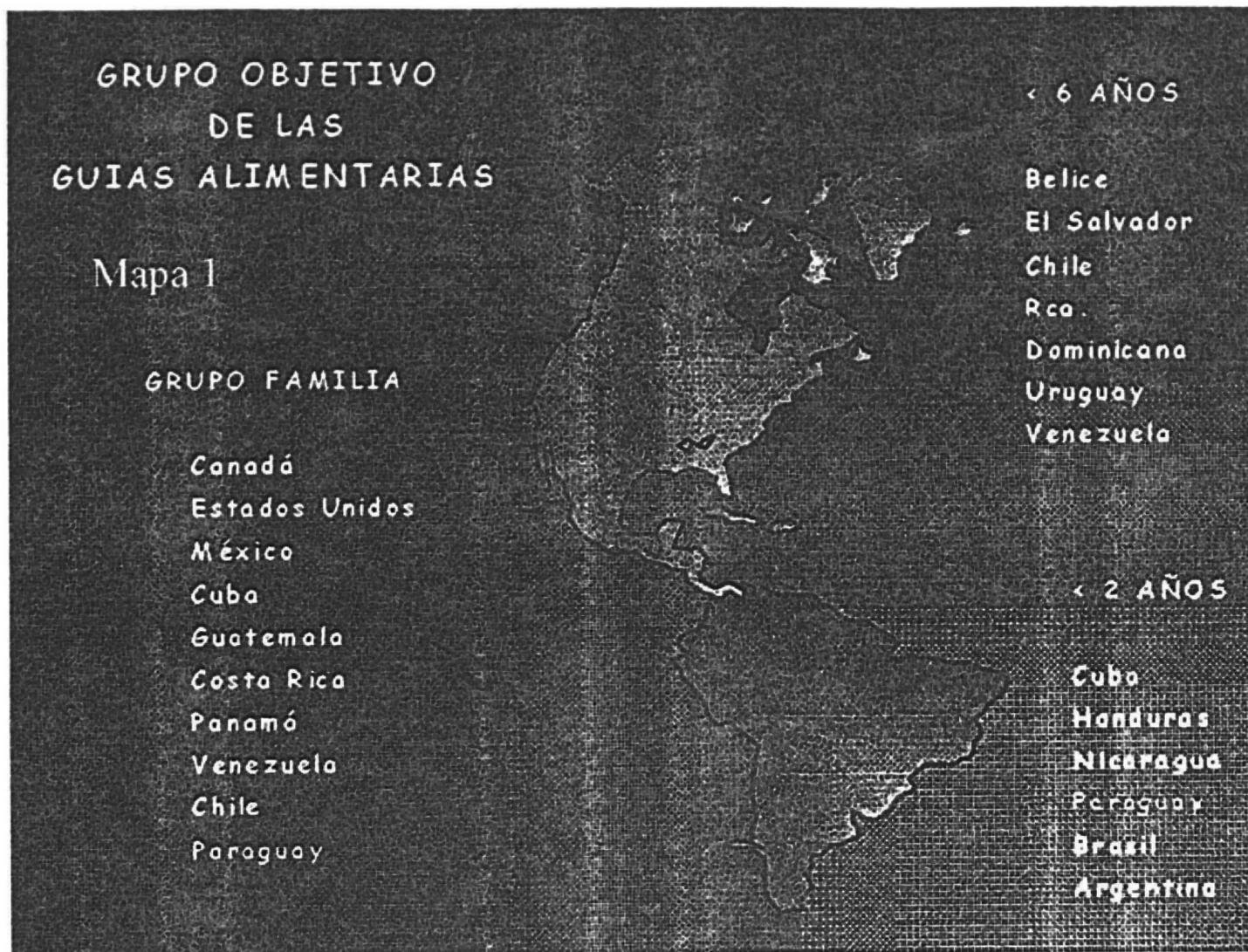
VERÓNICA MOLINA, INCAP, 2002

Fuente: Verónica Molina. Guías Alimentarias en América Latina. INCAP. 2002.

En el mapa de América Latina se señalan los diferentes grupos objetivos de las guías alimentarias: grupo familia, menores de dos años, menores de seis años.

Mapa 1

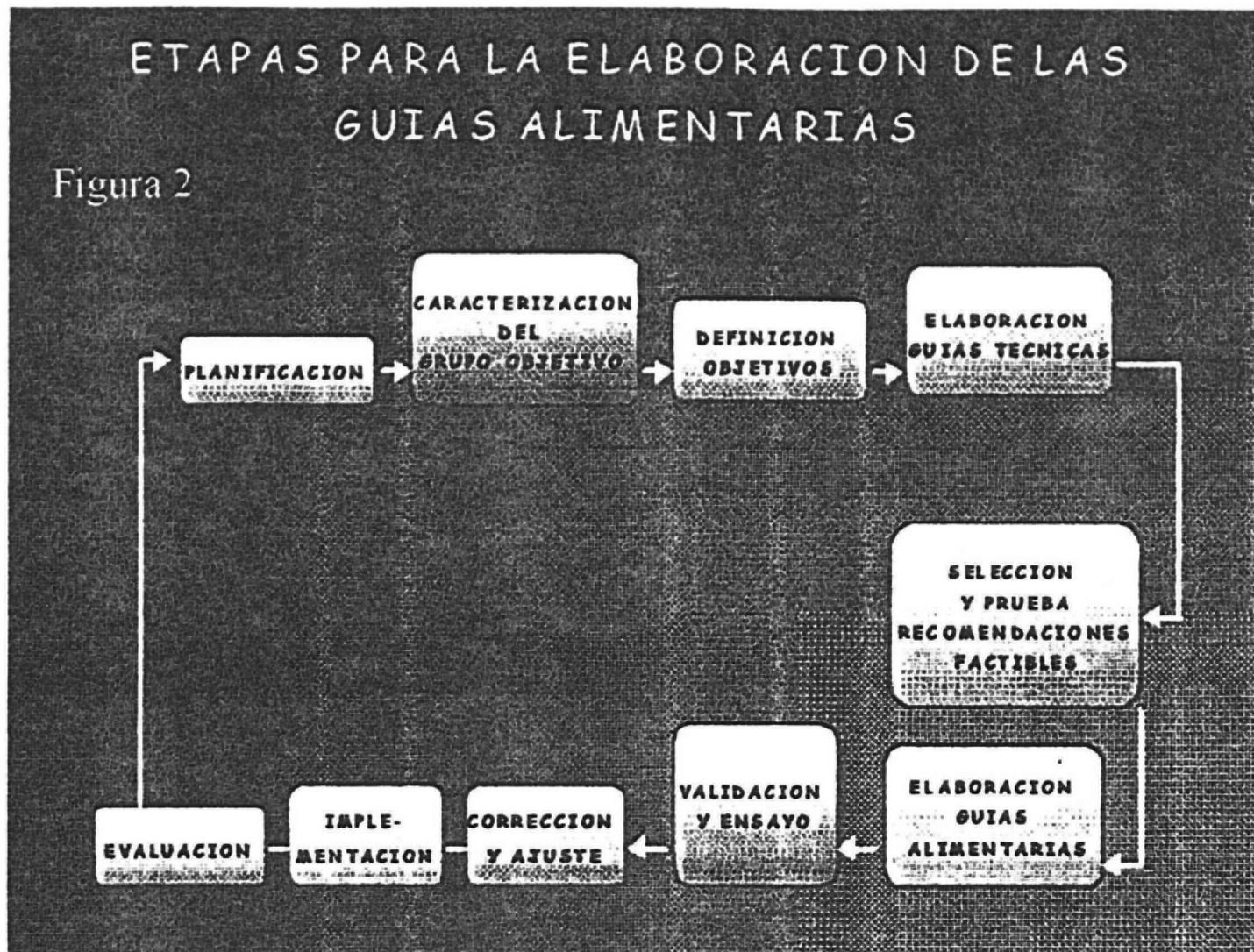
Mapa 1: GRUPO OBJETIVO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS EN AMÉRICA LATINA



III. GUÍAS ALIMENTARIAS EN PARAGUAY

Metodología: Se contemplaron tres etapas en este proceso: Formulación, implementación y evaluación. Paraguay finalizó la etapa de formulación y se encuentra actualmente en el proceso de implementación de las guías alimentarias. Figura 2

Figura 2: ETAPAS DE ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



Fuente: Molina Verónica, et.al. Lineamientos Metodológicos para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una Propuesta del INCAP. Guatemala, INCAP, 1995. (Publicación INCAP ME/070).

A. ETAPA DE FORMULACIÓN

1) CONFORMACIÓN DE COMITÉS: Se propuso la conformación de dos comités y un grupo asesor de apoyo externo.

a) *Comité Coordinador.* responsable de la elaboración de las Guías Alimentarias. Se conformó un grupo, ejecutivo multisectorial y multidisciplinario, integrado por:

- El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (coordinador principal), Dirección de Educación, Promoción y Prevención, Dirección General de Programas de Salud, Dirección de Salud Integral de la Niñez, Dirección de Salud Reproductiva, Dirección de Enfermedades Crónicas y Degenerativas.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería: Dirección de Extensión Agrícola. Dirección de Investigación Agrícola. Dirección de Control de Alimentos y Sub-productos de origen animal.

- Ministerio de Educación y Cultura: Dpto. de Currículo y Dirección de Educación inicial y escolar básica.
- ASPAGRAN: Asociación de Graduados en Nutrición.
- Universidad Nacional de Asunción: Facultad de Ciencias Médicas.
- Sociedad Paraguaya de Pediatría. Comité de Gastroenterología y Nutrición.

b) Comité De Apoyo Externo: responsable de brindar apoyo técnico, de revisar documentos y participar en las reuniones o seminarios. Integrado por:

- Ministerio de Industria y Comercio.
- Instituto Nacional de Tecnología y Normatización –INTN
- Dirección de Estadísticas, Encuestas y Censos
- ONGs: PROMESA, Pastoral Social, Plan Internacional
- Universidades Privadas y Nacionales
- Asociación Paraguaya de Tecnólogos del Paraguay
- Instituto Privado de Nutrición Integral
- Instituto Nacional de Salud
- Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (IICS)

c) Grupo Asesor Externo. responsable de brindar apoyo técnico, facilitar vínculos con otras instancias y apoyar en búsqueda de financiamiento.

- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
- Instituto de Nutrición de CentroAmérica y Panamá (INCAP)
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Ganadería (FAO)

2) Diagnóstico De Salud, Alimentación y Nutrición Del Paraguay:

La realización de este diagnóstico, se realizó con base en la revisión reportes, encuestas, tesis, informes y otros documentos existentes en el país, para lo cual se procedió a elaborar un inventario de documentos disponibles en las diversas instituciones nacionales, relacionados con:

Perfil epidemiológico:

- Cambios en el patrón de morbilidad
- Estado nutricional de la población por grupos de edad

Educación

- Tasa neta de escolarización
- Tasa de analfabetismo
- Educación inicial y básica

Alimentos:

- Disponibilidad
- Acceso
- Consumo
- Composición

Prácticas Alimentarias a Nivel del Hogar

- Distribución
- Clasificación
- Preparación
- Adquisición

Este diagnóstico permitió identificar los principales problemas de salud, alimentación y nutrición de la población paraguaya. Los problemas identificados, se priorizaron de acuerdo a tres criterios:

- Magnitud en relación a la cantidad de personas afectadas por el problema,
- Viabilidad de resolver el problema a través de una intervención educativa como las guías alimentarias
- Trascendencia en términos del impacto que se tendría si el problema es resuelto.

3. Definición De Objetivos De Las Guías Alimentarias:

Con base en los problemas prioritarios se definieron los objetivos de las guías alimentarias para la población paraguaya.

Objetivo: Desarrollar e implementar las Guías Alimentarias para la población sana incluyendo a la población menor de dos años del Paraguay, orientadas a promover dietas y estilos de vida saludables.

4. Elaboración de los Lineamientos Técnicos:

Tomando como base los problemas prioritarios y los objetivos de las guías alimentarias, el Comité Coordinador elaboró los lineamientos técnicos a recomendar a la población para resolver dichos problemas y cumplir con los objetivos propuestos.

Se establecieron esquemas de trabajo que relacionaron el problema de salud en el niño con: el nutriente crítico, los alimentos críticos, las prácticas, hábitos y creencias y las recomendaciones técnicas. Este esquema se realizó para cada uno de los problemas nutricionales priorizados. Ejemplo Tabla N° 3

Con base en las experiencias de otros países, se recomendó la elaboración de guías cualitativas, más que cuantitativas, para facilitar su interpretación. Asimismo, se sugirió seguir el modelo chileno, que describe la recomendación técnica y luego presenta la base científica que sustenta dicha recomendación.

Una vez concluidos los lineamientos técnicos se realizó las pruebas de comportamiento, para analizar las recomendaciones y se asegurase que tengan aplicabilidad y representatividad a nivel nacional.

Tabla 3: ESQUEMA DE TRABAJO QUE RELACIONA EL PROBLEMA DE SALUD EN EL NIÑO CON: EL NUTRIENTE CRÍTICO, LOS ALIMENTOS CRÍTICOS, LAS PRÁCTICAS, HÁBITOS Y CREENCIAS Y LAS RECOMENDACIONES TÉCNICAS.

PROBLEMAS DE SALUD	NUTRIENTE CRÍTICO	ALIMENTO CRÍTICO	PRÁCTICAS, HÁBITOS, CREENCIAS	RECOMENDACIONES TÉCNICAS
1 – Baja prevalencia de Lactancia Materna	- Todos	- Leche materna - Té - Fórmulas - Yogur - Jugo Ades - Jugos de frutas - Leche de vaca, de soja - Cereales - Puré, caldos - Agua	- Té como digestivos para cólicos - Falta de leche, para descanso de la madre - Agua para limpiar el tubo digestivo - Leche materna no tiene alimento - La leche materna sola no basta, debe alimentarse - Creencia de los abuelos (conocimientos previos)	- Promover la Leche Materna como alimento completo para el niño/a menor de 6 meses - La leche materna previene enfermedades - Evitar alimentos sólidos y líquidos diferentes a la leche materna.
2- Escasa información y educación sobre alimentación complementaria	- Proteína - ↑ Hidratos de Carbono - ↓ Grasas - ↓ Fe - ↓ Yodo	- Carnes - Leche - Legumbres - Huevos - Caldos - Té	- Jugo de carne porque es más nutritivo - La leche aguada porque daña al niño - No dar legumbres porque son dañinas (aventan) - Creer que los caldos son nutritivos - Huevo es pesado - Las grasas son dañinas - La cena no es necesaria y acarrea problemas de digestión - El té es digestivo y reemplaza la leche - Alimentación precoz de los alimentos	- Preparar las carnes molidas para que le niño pueda ingerirlas - Los caldos espesos son más nutritivos - Introducir las legumbres y huevos como fuente de proteínas - Introducir leche en la alimentación del niño - Agregar aceite vegetal a las comidas del niño - Alimentar el niño/a 5 veces por día - La alimentación complementaria se debe iniciar a partir del sexto mes de vida

5. Pruebas de Comportamientos:

Una vez elaborados los lineamientos técnicos se realizaron pruebas de campo en pequeña escala que permitió conocer la disposición de la población para cumplir con las recomendaciones técnicas propuestas. Al tomar en cuenta los factores antropológico culturales de la población, permite dar recomendaciones con mayor probabilidad de ser adoptadas por la población. Para ello se adaptó la metodología e instrumentos desarrollados por el INCAP/OPS. Un factor facilitador de este proceso es la presencia de diversas instituciones en todas las regiones del país. Se seleccionaron los departamentos de Central, San Pedro, Caaguazú e Itapúa. Se capacitó en esta metodología a los facilitadores de las instituciones involucradas, quienes fueron las responsables de recolectar la información. Considerando la homogeneidad de la población paraguaya, el grupo decidió realizar dos pruebas de comportamientos, elegidas al azar en cada departamento.

Las pruebas de comportamientos permiten hacer una negociación entre lo ideal desde el punto de vista técnico y la factible desde el punto de vista de la población. Además permite identificar el lenguaje apropiado para la elaboración de los mensajes.

Este paso demandó mayor tiempo de lo previsto, pues también significó elaborar una tabla de medidas caseras para una mayor comprensión de la población así como la validación de los instrumentos con las recomendaciones técnicas. Después de la selección aleatoria de los departamentos y de las familias que serían intervenidas, se realizó una visita inicial con un cuestionario de preguntas previamente elaborados, luego se entregó la práctica recomendada con un diseño previo de motivación y cómo enseñar y a la semana se regresaba a preguntar a la misma familia si fue o no factible cumplir con la recomendación para lo cual se elaboró un segundo instrumento de entrevista final. Esto se realizó para cada de las recomendaciones del grupo familia y del grupo niños menores de dos años.

6. Elaboración de Mensajes y Gráfica:

Con base en los resultados de las pruebas de comportamientos, se elaboraron los mensajes para transmitir las recomendaciones probadas y aceptadas por la población, para ambos grupos: Familia y menores de dos años. Asimismo se diseñó una gráfica que transmita el mensaje de variedad, proporcionalidad y frecuencia de consumo de alimentos, y que a su vez sea culturalmente aceptable por la población objetivo.

6.a) Mensajes de las Guías Alimentarias para niños y niñas menores de dos años del Paraguay:

- La **leche materna** es lo mejor para tu niño o niña y no necesita otro alimento durante los primeros 6 meses.
- Además de Leche Materna, desde los **6 meses**, tu niño niña debe consumir **otros alimentos** como verduras, frutas, cereales y **carnes**.
- Desde los **9 meses**, dale de comer a tu niño o niña, **pescado, huevo** y toda clase de **porotos**.
- Los alimentos que come tu niño o niña deben ser **espesos** y bien **picaditos o molidos**
- A partir de **un año** de vida, tu niño o niña debe alimentarse **5 veces por día**, para crecer sano y fuerte
- Acostumbra a tu niño o niña a **comer verduras y frutas** porque tienen vitaminas.
- Tu niño o niña debe comer de **su propio plato** para saber la cantidad que come.
- La **higiene** de las manos y de los alimentos ayudan a mantener la salud de tu niño o niña
- Cuando tu niño o niña tiene **diarrea** debes **seguir alimentándole** normalmente para que no pierda peso

6.b) Mensajes de las Guías alimentarias del Paraguay para el grupo familia

- Para una alimentación sana, todos los días coma un poco de: leche y derivados; carnes, legumbres o huevos; verduras, frutas; cereales, derivados y tubérculos; azúcares y grasas.
- Es bueno consumir 2 tazas de leche o yogur o 2 pedazos de queso para yogurt o un pedazo de queso para tener huesos y dientes sanos.
- Es saludable comer, diferentes tipos de carne sin mucha grasa, por lo menos 4 a 5 veces por semana.

- Coma todos los días verduras, preferentemente de las de color verdes y amarillas en el almuerzo y cena, porque tienen vitaminas
- Coma todos los días al menos dos frutas para mantenerse sano.
- Es importante consumir legumbres secas con cereales de 2 a 3 veces por semana, porque juntos alimentan mejor.
- Consuma menos azúcar y dulces para cuidar sus dientes.
- Prepare sus comidas con sal yodada, pero en pequeña cantidad.
- Consuma aceite vegetal en vez de grasa animal, porque es más saludable.
- Lávese bien las manos y los alimentos para evitar enfermedades.
- El consumo de bebidas alcohólicas daña la salud.
- Todos los días camine por lo menos 20 minutos para mantenerse saludable

7. Validación de la Gráfica:

Se propuso que la gráfica se valide a través de grupos focales, para lo cual se adaptaron los instrumentos elaborados por INCAP/OPS y se capacitó a los responsables de la validación en esta metodología. Se eligió la gráfica que fue mejor aceptada por la población, en este caso se trata de una olla conteniendo los grupos de alimentos de consumo diario.

8. Revisión y Ajuste de Materiales Impresos:

En reuniones plenarias se revisaron los materiales impresos previo a su diagramación. Se sugiere una validación de la versión final de los materiales impresos, folleto y tríptico con proveedores de salud y con maestros, usando la metodología de grupos focales .

9. Diseño, Diagramación y Reproducción de Materiales Educativos:

Se diseñó el afiche y se diagramaron las artes finales de los materiales educativos. Se estableció un cronograma con las tareas explícitas, responsables y fechas definidas para cumplir cada una de las tareas propuestas.

B. FASE DE IMPLEMENTACIÓN

Para diseñar el plan de implementación se buscará apoyo expertos en comunicación social. En el plan se incluirán las diversas estructuras: organismos gubernamentales (Ministerios: Salud, Educación, Industria y Comercio, Agricultura y Ganadería), Universidades de formación de recursos humanos en Salud y Educación, Sistema de salud, Medios de comunicación, Industria de alimentos, Organismos no gubernamentales y Organismos Internacionales.

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos con apoyo de la FAO está desarrollando un interesante trabajo en la implementación de las guías alimentarias en Chile, como material educativo para las escuelas y colegios. Asimismo, en la Tabla 4 se proponen estrategias como la "Alianza para las Guías Alimentarias" donde se hace evidente la necesidad de aunar esfuerzos con todos los sectores interesados, basar la estrategia en el consumidor y la claridad de los mensajes, que se amplía en la Tabla 5.

Tabla 4: NUEVO ENFOQUE: LA ALIANZA PARA LAS GUIAS ALIMENTARIAS

a) HACER ALIANZAS CON TODOS LOS INTERESADOS

- Sector gubernamental
- Organizaciones de Salud
- Industria de Alimentos

b) BASAR LA ESTRATEGIA EN EL CONSUMIDOR TOMANDO EN CUENTA SUS BARRERAS Y SUS MOTIVANTES

- Enfocarse en cambios de comportamientos
- Tener como eje al consumidor
- Segmentar a los consumidores
- Usar canales múltiples
- Refinar los mensajes continuamente

c) *DAR MENSAJES QUE PROMUEVAN LA ACCIÓN*

- “No nos digan sólo qué hacer díganos cómo”• Los consumidores no reducen su ingesta de grasa, le quitan la piel al pollo

d) *USAR MENSAJES CONSISTENTES*

- En contenido
- En vocabulario

Tabla 5: DAR MENSAJES QUE AYUDEN AL CONSUMIDOR A USAR SU SENTIDO COMÚN PARA MEJORAR SU ESTILO DE VIDA

- Use recomendaciones positivas, cortas y simples
- Sea específico describa una acción concreta
- No asuma que los consumidores conocen los beneficios dígaselos
- Hágalo maneable, dividido en etapas sencillas y cortas
- Ofrezca resultados concretos y medibles. No haga promesas falsas
- Incluya muchos ejemplos acordes a los hábitos de su audiencia
- Use el sentido del humor cuando sea posible y sea apropiado
- Incorpore recomendaciones que ahorran tiempo

C. FASE DE EVALUACIÓN

A la fecha no se ha evaluado ninguna de las guías alimentarias de América Latina. La OPS y el INCAP, propondrán en breve, un modelo de evaluación de las guías alimentarias, para su revisión y comentarios. Este modelo incluye tres fases: Evaluación de proceso, evaluación de efectos y evaluación de impacto. En la primera fase se evaluaría el proceso de elaboración y de implementación, en la segunda fase se evaluaría si la población ha visto, recuerda y utiliza las guías alimentarias y en la tercera fase, a más largo plazo, el efecto en cambios de dietas y estilos de vida.

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Chaves, de M., Chaves, A., Ríos, E., Madrigal, H. Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán. Guías Alimentación. Consejos Prácticos para alcanzar y mantener un buen estado de nutrición y salud. México, 1993.
- Peña, M. y Molina Guías Alimentarias y Promoción de la Salud en América Latina. OPS/INCAP. Washington, 1998.
- Molina Verónika. Guías Alimentarias en América Latina. INCAP, 2002
- Molina Verónika, et.al. Lineamientos Metodológicos para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una Propuesta del INCAP. Guatemala, INCAP, 1995. (Publicación INCAP ME/070)
- Fundación Cavendes, Ministerio de la Familia. Venezuela,. OTC. Instituto Nacional de Nutrición. Guías de alimentación para el niño menor de seis años. Orientación normativa. 1993.
- Olivares, S. Andrade, M. Zacarías, I. Necesidades nutricionales y calidad de la dieta. Manual de instrucción. Universidad de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Santiago de Chile. 1993.
- Abarca, G; Arauz, A, Ascencio. M., Brenes, H., Castro, M.; Claramunt, M.; Chinnock, M.; Fernández, X.; Monge, R.; Muñoz, S.; Rodríguez, N.; Vargas, W. Guías de alimentación. Lineamientos y criterios técnicos. Costa Rica. 1995.
- Barboza, D. De; Tancredi, D. De; Estacio, A., Ordaz D. de, Ornés, C. de, Rivas S., Moreno L.; Las Guías de alimentación en la escuela. Vol I de 1º a 3º grados. CENAMEC. Fundación Cavendes. Ministerio de Educación. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas. 1995.
- Barboza, D. de. Tancredi, D. de, Estacio, A., Ordaz D., Ornés, C., Rivas S. de, Moreno L.. Las Guías de alimentación en la escuela. Vol II de 4º a 6º grados. CENAMEC. Fundación Cavendes. Ministerio de Educación. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas. 1995.
- Torún, B. Menchú, MT, Elías, L. INCAP/OPS. Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 Aniversario. Guatemala, 1996.
- OPS/OMS, CESNI, FUNDACION CAVENDES, Nutrición y Alimentación del niño, en los primeros 6 años de vida. Textos Paltex, OPS/OMS. Washington. 1997.
- Ministerio de Salud. Guías alimentarias para Panamá. Panamá. 1997.

- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Dirección General de Bienestar Social. Dpto. Niñez. Aprendamos a conocer nuestros alimentos. Guía de Alimentos para niños/as de los CEBINFA. Asunción. 1997.
- Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Lineamientos técnicos para la Alimentación del Niño Menor de dos años. Bs. As. Argentina. 1998
- CESNI. La Alimentación Complementaria. Vol 7. Buenos Aires. 1998.
- WHO/NUT. Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge. Geneva, 1998.
- Rivera J., Santizo, Ma. C., Hurtado, E. Diseño y evaluación de un programa educativo para mejorar las prácticas de alimentación en niños de 6 a 24 meses de edad en comunidades rurales de Guatemala. O.P.S. Programa de Alimentación y Nutrición. Guatemala, 1998.
- O' Donell A., Carmuega E., Machain C. Recomendaciones para la alimentación de niños normales menores de 6 años. CESNI. Buenos Aires, 1998.
- O'Donnell, A. Carmuega, E. Hoy y mañana. Salud y calidad de vida de la niñez argentina. CESNI. Buenos Aires. 1999.
- Ministerio de Salud de Chile. Norma de alimentación del niño menor de dos años. Santiago de Chile. Octubre 1999.
- Organización Panamericana de la Salud. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Guía metodológica para realizar pruebas de comportamiento en la elaboración de las Guías Alimentarias. Guatemala. 1999
- Hendricks, K. Duggan C, Walker, A. Manual of Pediatric Nutrition. Third edition. Decker Inc. London 2000.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Dirección General de Programas de Salud. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Organización Panamericana de la Salud. Situación de la alimentación y nutrición del Paraguay. Doc. Téc. N° 1. Asunción 2000.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Dirección General de Programas de Salud. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. OPS. Alimentación y Nutrición. Bases teóricas y técnicas de las Guías Alimentarias del Paraguay. Doc. Téc. N° 2. Asunción 2000.

- Research priorities in complementary feeding: International Paediatric Association (IPA) and the Committee on Nutrition of the European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition Workshop. Pediatrics. Volumen 106. nº 5. Noviembre 2000. Supplement.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. UNICEF. *Bases técnicas de las Guías Alimentarias para los niños y niñas menores de dos años*. Documento técnico N° 3. Asunción, 2.000.
- Serafín, P. Redondo, J. Pedotti, R. Sanabria, M. Bogado, S. Sánchez, S. Zaracho de Irazusta, J. Introducción de los primeros alimentos en niños de los distritos de Choré, Villa Alborada y Capitán Miranda. *Pediatr Py*, Vol 28. Supl. 2001 p 48
- Sánchez, S. Sanabria, M. Prácticas alimentarias en niños menores de cinco años de edad en Paraguay. *Pediatr Py*, Vol 28. Supl. 2001 p 49
- Sanabria M, Garcete L, Mayor R, Pedotti R, Recalde S, Redondo J, Sánchez S, Serafín P, Villalba B, Zacur M. Guías alimentarias para las niñas y los niños menores de dos años del Paraguay. *Pediatría Py*. Vol 29. Supl. 1 2002 p 42
- Chenú, E. Sanabria M. Qué conocen las madres sobre nutrición infantil. *Pediatr Py*, Vol 28. Supl. 2001. Asunción. p 50
- Marchesich Rosanne, Sanabria Marta Cristina. Perfil Nutricional del Paraguay 2000. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura. FAO. ESNA. Roma. Marzo 2001 .
- Sanabria, Marta. Sánchez, Susana. Factores protectores del estado nutricional de la niñez paraguaya. Dirección General de Encuestas, Estadísticas y Censos. Revista de análisis. Economía & Sociedad N° 5. Año 2. Set 2001. Fernando de la Mora. Paraguay
- Sánchez S. Sanabria M. Feeding practices in children under five years of age in Paraguay. *Pediatr Res* 2002; 52: 467
- Ministerio de Salud. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Medicina. Universidad de Chile. Castillo C, Uauy R, Atalah E. Guías de Alimentación para la Población Chilena. Santiago de Chile. 1997