

Verónica Molina  
Nutricionista con Maestría en Educación  
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá INCAP/OPS  
P.O. Box 1188 Guatemala, Guatemala  
Teléfono: (502) 471-3605  
Email: [vmolina@incap.ops-oms.org](mailto:vmolina@incap.ops-oms.org)

En seguimiento a los acuerdos de la Conferencia Internacional de Nutrición, realizada en Roma en 1992 (1), el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá -INCAP- y la Organización Panamericana de la Salud -OPS- han apoyado el desarrollo, implementación y evaluación de guías alimentarias en los países de América Latina, a través de talleres de capacitación, asistencia técnica directa y transferencia de metodologías. Este capítulo presenta un resumen del proceso propuesto para la elaboración implementación y evaluación de las guías alimentarias y hace un análisis de las guías alimentarias de América.

## I. MODELO PROPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

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

El modelo propuesto por el INCAP/OPS (2), toma en cuenta la información sobre salud, alimentación y nutrición, tal como el estado nutricional de la población, el perfil epidemiológico, la información acerca de la disponibilidad, costo, acceso y consumo de alimentos y la composición química de los mismos, así como los hábitos alimentarios de la población. 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.

En el modelo propuesto, es indispensable 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, el primer paso

recomendado consiste en la conformación de la Comisión o Comité Nacional de Guías Alimentarias que incluya representantes del sector público (salud, educación, agricultura, comercio, economía, y otros), del sector académico y privado (universidades, asociaciones profesionales, instituciones especializadas en nutrición, ligas de consumidores, cámaras de comercio e industria, organizaciones no gubernamentales y otros), así como agencias internacionales y bilaterales. La participación de los diversos sectores no sólo permite el enfoque multidisciplinario requerido para la elaboración de las guías, sino que facilita su implementación en las diferentes instancias (3).

Para la elaboración de las guías alimentarias el INCAP/OPS (2) propone el modelo que aparece en la figura 1 y que se explica a continuación:

**Primera Fase: Caracterización de Factores de Riesgo y Problemas Asociados a la Dieta de la Población Objetivo**

El propósito de este primer paso es hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición de la población objetivo a quienes se dirigen las guías alimentarias. Lo que evidencia que primero habrá que definir al grupo objetivo, que por definición es una población sana de determinada edad y sexo. Generalmente se identifican dos grupos de población: los menores de dos años y la familia como un todo, considerando como "familia" a la población sana mayor de 2 años del área urbana y rural. Se recomienda iniciar el proceso elaborando las guías alimentarias para la familia, que sirven como "sombrija" para desarrollar recomendaciones para otros grupos específicos

Una vez identificado el grupo objetivo, se procede a la elaboración de un diagnóstico que permita conocer los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta de la población objetivo. Este diagnóstico se hace sobre la base de la revisión de encuestas, informes y publicaciones existentes. El producto final de esta fase es un documento descriptivo que incluye los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta y estilos de vida del grupo objetivo, los cuales se priorizan en términos de su magnitud, la viabilidad de resolverlos a través de una intervención educativa como las guías alimentarias, y la trascendencia de su solución.

## **Segunda Fase: Definición de Objetivos de las Guías Alimentarias**

La siguiente fase consiste en definir los objetivos de las guías alimentarias en términos de lo que se espera que la población objetivo aprenda (objetivos cognoscitivos) y de lo que se espera que la población haga (objetivos conductuales). Los objetivos están orientados a prevenir y reducir los problemas prioritarios detectados en la fase previa, así como a promover estilos de vida y dietas saludables.

## **Tercera Fase: Elaboración de Guías Técnicas**

Esta fase requiere del trabajo de profesionales del área de nutrición y consiste en convertir las metas nutricionales<sup>1</sup> en el tipo y cantidad de alimentos que la población debe ingerir para cumplirlas.

Para ello, se deben considerar el contenido de nutrientes de los alimentos, definir grupos de alimentos, el perfil de nutrientes de cada grupo, el tamaño y número de porciones que aseguren la ingesta adecuada en cantidad y calidad 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 en la primera fase. Este documento contiene las bases científicas que sustentan las guías alimentarias y está dirigido a profesionales de la salud y la nutrición, y no al público en general.

## **Cuarta Fase: Selección y Prueba de las Recomendaciones Factibles**

Esta fase de selección y pruebas de recomendaciones factibles es dirigida por antropólogos y sociólogos y es el paso clave en la metodología propuesta por INCAP/OPS, que marca la diferencia con otras metodologías usadas para la elaboración de guías alimentarias. Esta fase consiste 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 previo. Estas pruebas investigan si esa población quiere y puede realizar las recomendaciones propuestas y analiza sus reacciones a las mismas. Además permite identificar el lenguaje apropiado para elaborar los mensajes de las guías y las motivaciones para poner en práctica las

---

<sup>1</sup> Las metas nutricionales por definición, son las recomendaciones dietéticas diarias ajustadas a una población específica, tomando en consideración sus particularidades, para promover la salud, reducir el riesgo y prevenir enfermedades asociadas a la nutrición

recomendaciones. El producto de esta fase es una negociación entre lo ideal desde el punto de vista técnico y lo factible desde el punto de vista de la población objetivo. A manera de ilustración se muestra en el cuadro 1 los cambios realizados a una de las recomendaciones técnicas de las guías alimentarias de Guatemala como resultado de las pruebas de campo (4). Es evidente el cambio de vocabulario y enfoque, pasando de un mensaje cuantitativo a uno eminentemente cualitativo.

Esta etapa concluye con la identificación de las recomendaciones que se incluirán en las guías alimentarias.

#### **Quinta Fase: Guías Alimentarias, Mensajes y Gráfica**

Las guías alimentarias son las recomendaciones que recibirá la población objetivo a través de mensajes que pueden ser complementados por un ícono o representación gráfica. Los mensajes se elaboran de acuerdo a los resultados de la fase previa, usando el lenguaje utilizado por la población en las pruebas de campo. El número ideal de mensajes en las guías alimentarias es entre 6 y 8, para que la población pueda recordarlos y para que facilite su difusión a través de programas de Información, Educación y Comunicación (IEC).

El uso de una gráfica o ícono, tiene como propósito ayudar al grupo objetivo a recordar fácilmente cuales son los alimentos que debe incluir en su dieta diaria. La gráfica debe transmitir el mensaje de variedad y proporcionalidad y además debe ser culturalmente aceptable para la población objetivo.

#### **Sexta Fase: Validación, Ensayo y Ajuste de las Guías Alimentarias**

Con el propósito de asegurarse que son comprendidas, relevantes, aplicables y persuasivas, las guías alimentarias (mensajes y gráfica) deben ser validadas con personas representantes de la población objetivo a través de pruebas de campo. Las guías alimentarias pueden ser teóricamente correctas, pero si no son comprendidas, recordadas y aplicadas por la audiencia a la que están destinadas, no cumplirán con su propósito. Los mensajes y gráficas son corregidos con base en los resultados de las validaciones. Una nueva revisión técnica es recomendable después de esta etapa, para asegurar que la adaptación al lenguaje popular no distorsiona el contenido técnico las guías.

## **II IMPLEMENTACION DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS**

Una vez elaboradas las guías alimentarias, la siguiente etapa es la implementación de las mismas de acuerdo a un Plan de Implementación, que debe contemplar el trabajo integrado de todos los sectores públicos y privados con responsabilidades en la promoción de dietas y estilos de vida saludables de la población, para lo cual deben establecerse alianzas estratégicas entre todos los interesados (5).

Se propone que el plan tenga un enfoque de Información, Educación y Comunicación, basado en el consumidor: tomando en cuenta sus hábitos, barreras y motivantes, enfocado hacia al cambio de comportamientos, usando canales múltiples y segmentando a la audiencia, para lograr la adopción de las guías alimentarias en la población objetivo.

Como mínimo, un plan de implementación de las guías alimentarias debe asegurar acciones orientadas a (6):

- **CONCIENCIAR A LOS NIVELES POLÍTICO-NORMATIVOS** para que promuevan políticas públicas que apoyen la implementación de las guías alimentarias a nivel nacional.
- **CAPACITAR EN FORMA PERMANENTE Y CONTINUA** a los recursos humanos de los diferentes sectores y niveles, públicos y privados, a fin de que se conviertan en agentes multiplicadores de los mensajes de las guías alimentarias.
- **INCLUIR LOS CONTENIDOS DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS** en el pensum de estudios en todos los niveles de educación formal desde escolar básica hasta el nivel universitario.
- **INCLUIR LOS MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS EN LOS PROGRAMAS** de alimentación y nutrición de los sectores gubernamentales y no gubernamentales.
- **DESARROLLAR CAMPAÑAS POR MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN** que permitan difundir los mensajes educativos de las guías alimentarias para sensibilizar a la población sobre la importancia de una alimentación adecuada.

- **INCLUIR LOS CONTENIDOS** de las guías alimentarias en los diferentes Programas de Salud existentes en el Ministerio de Salud Pública.
- **PROMOVER QUE LAS GUIAS ALIMENTARIAS** sirvan de base para asegurar la entrega de alimentos saludables en las tiendas y comedores escolares, servicios de alimentación institucional y para planificar programas de asistencia alimentaria a grupos de población sana.
- **PROMOVER INSTANCIAS ESPECIFICAS DE COMUNICACIÓN** con empresarios del sector privado especialmente de la industria alimentaria, para la promoción y difusión de las guías alimentarias.
- **ESTABLECER MECANISMOS PERMANENTES DE SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN** para reformular los mensajes y las estrategias elegidas para comunicarlos.

### **III. EVALUACION DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS**

Las guías alimentarias deben ser evaluadas periódicamente, en tres niveles (7):

- ✓ **Evaluación de proceso:** para definir cómo se elaboraron y cómo se está realizando la implementación. Esta evaluación es permanente y se realiza monitoreando el plan de implementación propuesto.
- ✓ **Evaluación de efectos:** para definir si la población objetivo conoce, recuerda y aplica las guías alimentarias. Esta evaluación debe realizarse cada 5 años aproximadamente, y se hace desde las diferentes etapas de la adopción de nuevas conductas: conocimiento, opinión, expectativas, aceptación y adopción:
  - En el área del conocimiento: se sugiere evaluar el conocimiento, por parte del público-objetivo, de las guías alimentarias en sí, de sus contenidos y recomendaciones. La comprensión e interpretación de esos contenidos y su capacidad de recordarlos.
  - En el área de la opinión: se evaluará la aceptación y credibilidad de los contenidos de las guías, la intención y acción de búsqueda de mayor información y de confirmación de los contenidos de las guías.

- En el área de las expectativas: se indagará sobre la percepción sobre la utilidad de las guías y de sus consejos y recomendaciones. los resultados esperados de aceptar y seguir las recomendaciones de las guías. Así como la percepción sobre la capacidad individual de cada público objetivo para aplicar los consejos y recomendaciones de sus contenidos (claridad, disponibilidad de insumos etc.)
- En el área de la aceptación: se evaluará la prueba o intento de aplicar o seguir los consejos y recomendaciones de las guías, la percepción de los usuarios sobre los resultados obtenidos con su uso versus los originalmente esperados (si cumplieron las expectativas y se considera exitosa su aplicación) y la percepción sobre la facilidad o dificultad de aplicación de las guías y de sus contenidos.
- En el área de la adopción: se investigará la percepción de rentabilidad de los beneficios a largo plazo de las guías y contenidos. El nivel en que las guías y sus contenidos se han incorporado a la rutina del público-objetivo, así como la actitud de los usuarios de promover y multiplicar el uso de las guías.
- ✓ Evaluación de impacto, es a más largo plazo para evaluar el cambio en el patrón de morbilidad y en los estilos de vida del grupo objetivo. Se realiza a través de un diagnóstico similar al realizado en la primera etapa de la elaboración de las guías alimentarias.

A manera de ilustración en el cuadro 2 se presentan los cambios realizados en las guías alimentarias de Estados Unidos en el año 2000 como resultado de la evaluación de las mismas (8,9). Así como han sido evaluados los mensajes, también la pirámide debe ser evaluada y modificada, de acuerdo con Walter Willet, citado por el Washington Post. (Washington Post January 15, 2003, Food Supplement, p F-F-5) (10) quien afirma que: “Las guías alimentarias son revisadas cada cinco años, pero la pirámide no ha cambiado desde que fue adoptada en 1992. Más aún, cuando uno de los 10 mensajes de las guías se refiere a la pirámide, los demás mensajes y la pirámide no son

consistentes entre sí.” El resultado: La pirámide está desactualizada con los últimos avances de la ciencia. Los problemas principales de la pirámide son:

- Agrupa todas las grasas juntas (más los azúcares) en el vértice, no solo no hace distinción entre grasas “buenas” (grasas poli-insaturadas como el aceite de oliva y el de cánola y los ácidos grasos omega-3) y las grasas malas (grasas saturadas y ácidos grasos insaturados, trans, sino que tampoco enfatiza la forma en que las grasas buenas pueden ser beneficiosas.
- La pirámide tampoco está a la altura en relación a proteínas, agrupando carnes, aves, pescado, frijoles huevos y nueces todas juntas sin enfatizar las diferencias.
- Incluye las papas que son principalmente almidón, entre los vegetales.
- No distingue entre lácteos altos y bajos en grasa.
- Y pone pan, cereal, arroz y pasta juntos en su base amplia, aún cuando hay diferencias significativas entre los carbohidratos refinados (pan blanco, arroz blanco), y los no refinados (como arroz integral, y pan y pastas integrales)

(10)

La evaluación periódica de las guías alimentarias permite ajustarlas de acuerdo a los nuevos hallazgos de la ciencia y de acuerdo a su efecto en la población objetivo.

#### **IV. GUIAS ALIMENTARIAS DE AMERICA**

A la fecha, catorce países de la Región de las Américas cuentan con sus guías alimentarias implementadas (Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Costa Rica, Colombia, Guatemala, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, México, Paraguay, Panamá y Venezuela) (11-24), uno está en fase de revisión (Cuba), cuatro están en fase de elaboración (Ecuador, Uruguay, República Dominicana) y cuatro están por iniciar (Belice, Bolivia, Nicaragua y Perú). En la figura 2 se presenta un resumen del grado de avance de las guías alimentarias en las Américas a mayo del 2003.

En relación al grupo objetivo al que están dirigidas las guías alimentarias casi todos los países las orientan hacia la familia, sin embargo hay países como Guatemala (25) y Paraguay (26) que además cuentan con guías para menores de dos años y Chile (27) y Canadá que también han elaborado guías para la tercera edad.

El número de mensajes de las guías alimentarias varía entre cinco y doce mensajes (11-24). En el cuadro 3 se analiza el contenido de los mensajes de las guías alimentarias de los diversos países. Como puede observarse 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.

Existen cuatro mensajes comunes a todas las guías alimentarias:

- alimentación variada,
- aumento en el consumo de vegetales,
- aumento en el consumo de frutas y
- aumento en el consumo de cereales (sólo 11 países)

Hay tres mensajes que se repiten en nueve de los países:

- disminución en el consumo de grasas,
- disminución en el consumo de azúcares y
- disminución en el consumo de sal.

Y en siete países se incluye un mensaje relacionado con la higiene en la preparación de los alimentos.

Es evidente que estos serían los ocho mensajes genéricos con los que deberían iniciar las guías alimentarias de todos los países de la Región y luego agregar los mensajes propios para cada país. Aunque obviamente deberán expresarse en un lenguaje apropiado a la cultura.

También cabe mencionar que en cinco de los países las guías incluyen mensajes sobre estilos de vida: mantener un peso saludable y disminución consumo alcohol, y en seis países se menciona aumentar la actividad física (9, 11, 13, 16, 17, 20, 23).

En relación a los grupos de alimentos y gráficas que se ilustran en la figura 3. se puede observar que tres países: Estados Unidos, Panamá y Chile, utilizan la pirámide. Guatemala, Honduras y Paraguay una olla. Costa Rica y México un círculo. Argentina una eclipse, Canadá usa un arco iris, Colombia un tren y El Salvador un camino. Todas las gráficas dan idea de variedad y de proporcionalidad y son culturalmente aceptables para la población objetivo. En relación a los grupos de alimentos, 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 en décadas pasadas (11-24).

Los retos a futuro van encaminados hacia lograr que los países que aún no lo han hecho, desarrollen sus guías alimentarias, tomando como base la experiencia ganada a la fecha, y que los países que ya cuentan con guías, realicen el monitoreo del plan de implementación y evalúen el efecto y el impacto que han tenido en la dieta y estilos de vida de la población.

También es importante enfatizar que las guías alimentarias no son un fin por sí mismas, son una herramienta educativa que ayuda a unificar los mensajes, que sobre alimentación y nutrición, debe conocer la población, empoderando al consumidor ayudándole a hacer decisiones informadas en relación a la elección de su alimentación.

Por lo que las guías alimentarias deben ser parte de los programas integrales de promoción de la salud.

Por último, deben tomarse en cuenta las políticas de globalización y libre comercio que están ocurriendo en la región (Área de Libre Comercio de las Américas –ALCA-, Tratados de Libre Comercio –TLC- entre países de Norte y Centro América, MERCOSUR), que favorecen un intercambio más amplio de productos y servicios entre países, incluyendo alimentos. Por lo que deberán normarse y unificarse los mensajes de los empaques de alimentos y el etiquetado nutricional para no confundir al consumidor con mensajes diferentes.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. Major Issues for Nutrition Strategies. International Conference on Nutrition. Rome 1992.
2. Molina (de Palma) Veronika, et. al. Líneas Generales para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una propuesta del INCAP. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Guatemala, Abril 1995.
3. Peña Manuel y Verónica Molina. Guías Alimentarias y Promoción de la Salud en América Latina. Organización Panamericana de la Salud- OPS- / Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá - INCAP-. 1997.

4. Comisión Nacional de Guías Alimentarias. Documento Técnico Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala 2001.
5. de Beausset, Indira, et. al. Manual de Técnicas Didácticas para la enseñanza de las Guías Alimentarias en Costa Rica. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. 2000
6. Institute of Medicine. Improving America's Diet and Health. From Recommendations to Action. A report of the Committee on Dietary Guidelines Implementation. Food and Nutrition Board of Medicine. Paul R. Thomas, Editor. National Academy Press. Washington, D.C. 1991
7. Molina Verónica, José Ignacio Mata. ¿Cómo Evaluar las Guías Alimentarias? Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Guatemala. 2002 (en prensa)
8. United States Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service. The Food Guide Pyramid. August 1992
9. Food and Nutrition Centre. Nutrition and your Health: Dietary Guidelines for Americans. 5ª Edition. USDA 2000. [accedido mayo 2003] disponible en URL: <http://www.nal.usda.gov/fnic/dga/>
10. Controversies of Dietary Guidelines Food Guide Pyramid. The Washington Post. January 15, 2003. Food Supplement, p F-F-5.
11. Ministerio de Salud, Comité Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para la Población Argentina. República de Argentina, 2000.
12. Instituto Danone. Alimentação Equilibrada para la População Brasileira. Instituto Danone. Workshop. Florianópolis, Brasil, 1998
13. Health and Welfare Canadá. Using the Food Guide. Canadá 1992
14. Ministerio de Salud de Chile, Instituto Nacional de Nutrición, Universidad de Chile. Guías Alimentarias para la Población Chilena. Chile 1997
15. Escuela de Nutrición de Costa Rica, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Guías de Alimentación. Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos. Costa Rica, diciembre 1995.

16. Ministerio de Salud de Costa Rica. Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica. Costa Rica, 1997.
17. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Colombiana. 2000.
18. Comisión Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala, 1998.
19. Grupo Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Honduras: Consejos para una Alimentación Sana. Instructivo para el Facilitador. Honduras 1999.
20. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Comité Intersectorial de Guías Alimentarias. Guía de Alimentación para la Familia Salvadoreña. El Salvador 1999.
21. Secretaría de Salud de México. Servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación. PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-043-SSA2-1999. México 1999.
22. Ministerio de Salud de Panamá. Guías Alimentarias para Panamá. División de Promoción de la Salud y Atención a las Personas, Departamento de Nutrición, Departamento Materno-infantil. Panamá, noviembre 1997
23. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Comité Técnico Nacional de las Guías Alimentarias del Paraguay, Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición, Dirección General de Programas de Salud. Guías Alimentarias del Paraguay. Asunción, Paraguay, 2002.
24. Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. Guías de Alimentación para Venezuela. Fundación Cavendes, Caracas, 1991.
25. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Comisión de Guías Alimentarias para la Población Guatemalteca Menor de dos Años. Guías Alimentarias para la Población Guatemalteca Menor de Dos Años. Alimento y Amor. Guatemala. 2002
26. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Comité Técnico Nacional de las Guías Alimentarias del Paraguay, Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición,

Dirección General de Programas de Salud. Guías Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años del Paraguay. Asunción, Paraguay, 2002.

27. Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, INTA, Centro de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Guías de Alimentación para el Adulto Mayor. Bases para la Acción. Chile 1999.



## CUADRO No. 1

# RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE RECOMENDACIONES FACTIBLES PARA ELABORAR LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE GUATEMALA

### PRIMERAS RECOMENDACIONES

**COMA DIARIAMENTE:**

- 7-20 PORCIONES DE CEREALES
- 1-3 PORCIONES DE FRUTAS
- 2-3 PORCIONES DE VERDURAS
- 1-2 PORCIONES DE LECHE O EQUIVALENTES
- 2-8 PORCIONES DE CARNES O ALTERNATIVA

### SEGUNDAS RECOMENDACIONES

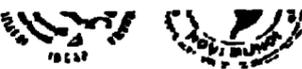
**COMA DIARIAMENTE UNA ALIMENTACION VARIADA, QUE INCLUYA ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS:**

- \* TORTILLA, PAN CEREALES, GRANOS Y RAICES
- \* VERDURAS Y YERBAS
- \* FRUTAS
- \* CARNES, HUEVOS, QUESO Y FRIJOLES
- \* LECHE Y SUBSTITUTOS
- \* GRASAS Y AZUCARES

### RECOMENDACIONES DESPUES DELAS PRUEBAS DE COMPORTAMIENTOS

**COMA VARIADO COMO SE INDICA EN LA OLLA FAMILIAR**





## CUADRO No. 2

### MODIFICACIONES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE ESTADOS UNIDOS 1995-2000

<b>Guías Alimentarias 1995</b>	<b>Guías Alimentarias 2000</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>·Consuma una variedad de alimentos</li><li>·Mantenga un peso saludable</li><li>·Seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol</li><li>·Seleccione una dieta abundante en verduras, frutas y productos derivados en granos</li><li>·Consuma azúcares solo con moderación</li><li>·Si toma bebidas alcohólicas hágalo con moderación</li></ul>	<p><b>PROPÓNGASE ESTAR EN FORMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>·Aspire a un peso saludable</li><li>·Sea activo todos los días</li></ul> <p><b>CONSTRUYA UNA BASE SALUDABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>·Permita que la pirámide guíe su elección de alimentos</li><li>·Escoja variedad de granos todos los días, especialmente</li><li>·Granos integrales</li><li>·Escoja variedad de verduras y frutas diariamente</li><li>·Cuide la higiene de lo que come</li></ul> <p><b>ESCOJA ACERTADAMENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>·Escoja una dieta baja en grasas saturadas y colesterol y</li><li>·Moderada en grasa total</li><li>·Escoja bebidas comidas moderadas en azúcar</li><li>·Escoja y prepare sus comidas con menos sal</li><li>·Si toma bebidas alcohólicas hágalo con moderación</li></ul> <p><b>PROPÓNGASE, CONSTRUYA Y ESCOJA BUENA SALUD</b></p>

Fuente:

1) United States Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service. The Food Guide Pyramid. August 1992.

2) Food and Nutrition Center. Nutrition and your Health: Dietary Guidelines for Americans. 5a. Edition. USDA 2000.

(accedido mayo 2003) disponible en URL: <http://www.nal.usda.gov/fnic/dga/>



**CUADRO No. 3**  
**CONTENIDO DE LOS MENSAJES DE LAS**  
**GUÍAS ALIMENTARIAS DE AMÉRICA**

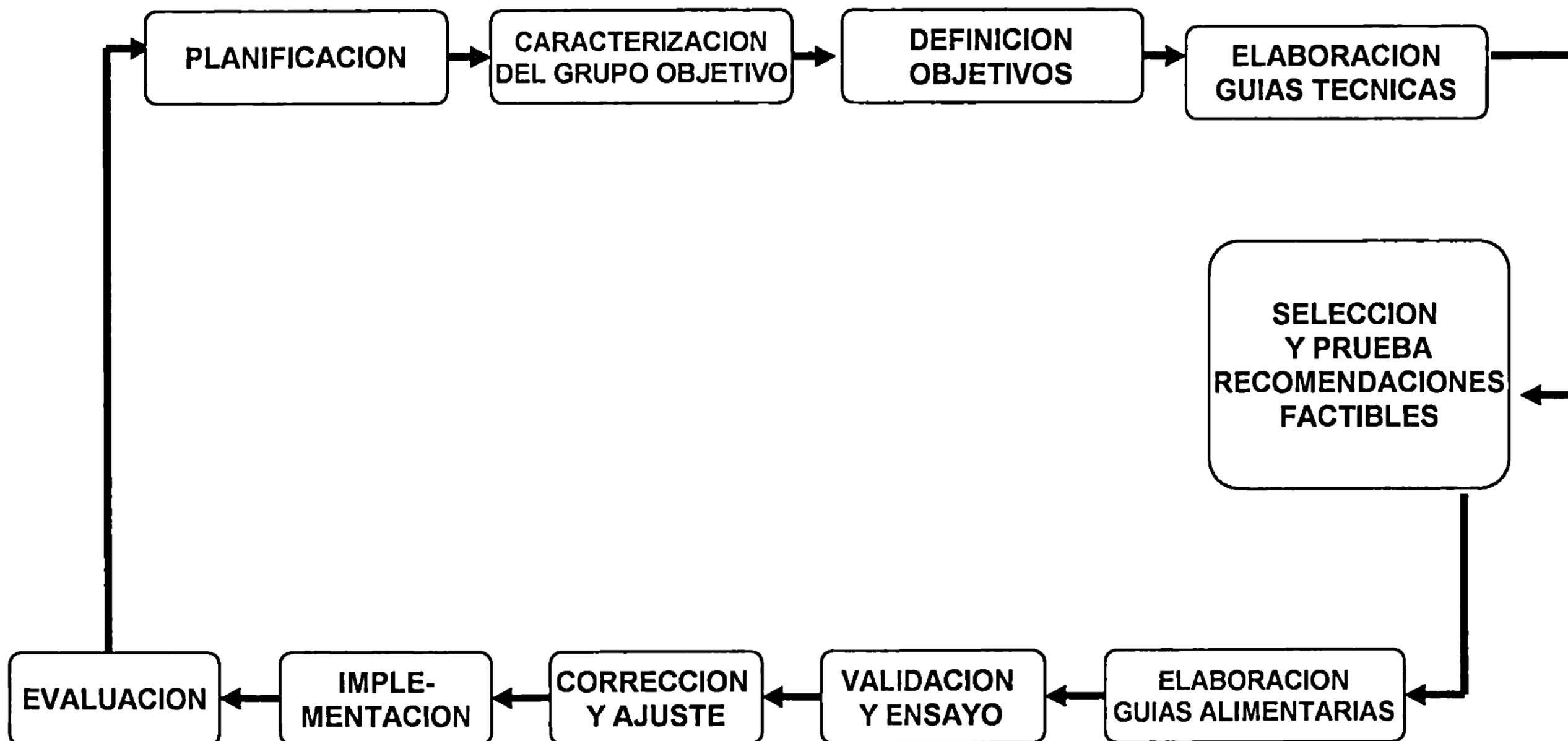
	ARG	USA	CAN	GUT	ELS	HON	COR	PAN	VEN	CHI	COL	PAR
<b>ALIMENTACIÓN VARIADA</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>↑ VERDURAS/FRUTAS</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>↑ CEREALES</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
<b>↓ GRASAS</b>	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>↓ SODIO/AZUCAR</b>	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>PESO SALUDABLE</b>		✓	✓					✓	✓		✓	
<b>CONSUMO AGUA</b>	✓				✓		✓		✓			
<b>↑ ACTIVIDAD FISICA</b>		✓	✓		✓		✓				✓	✓
<b>↓ ALCOHOL</b>	✓	✓	✓						✓			✓
<b>HIGIENE ALIMENTOS</b>		✓		✓	✓	✓			✓		✓	✓
<b>↑ VITAMINA A/HIERRO</b>				✓	✓	✓	✓					
<b>↑ BIODISP. PROTEINA</b>				✓	✓	✓						
<b>NUMERO DE MENSAJES</b>	10	10	5	7	10	9	10	6	12	7	8	12

LIC. V. MOLINA GUTAS INCAP

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



# FIGURA No. 1 ETAPAS PARA LA ELABORACION DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS



Fuente: Molina (de Palma) Verónica, et.al. Lineamientos Generales para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una Propuesta del INCAP. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Guatemala 1995.



**FIGURA No. 2**  
**GRADO DE AVANCE GUIAS ALIMENTARIAS**  
**MAYO 2003**

POR INICIAR

BELICE

BOLIVIA

NICARAGUA

PERU

REP.  
DOMINICANA

ELABORA-  
CION

ECUADOR  
URUGUAY

REVISION

CUBA

IMPLEMEN-  
TACION

ARGENTINA

BRASIL

CHILE

COLOMBIA

CUBA

EL SALVADOR

GUATEMALA

HONDURAS

MÉXICO

PANAMA

PARAGUAY

VENEZUELA

EVALUACION

CANADA

COSTA RICA

ESTADOS UNIDOS



# FIGURA No. 3

## FIGURAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE AMÉRICA

### MAYO 2003

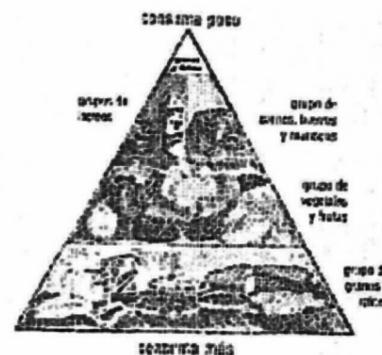
USA



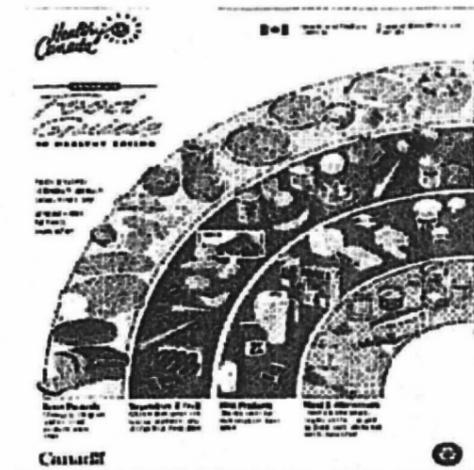
CHILE



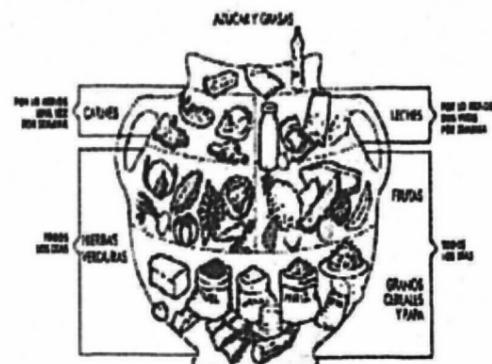
PANAMA



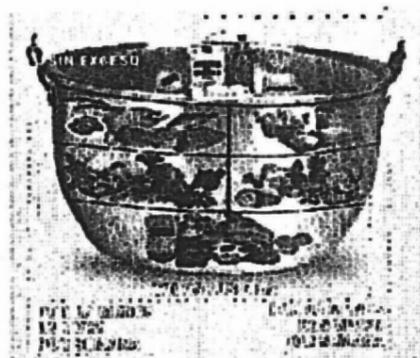
CANADA



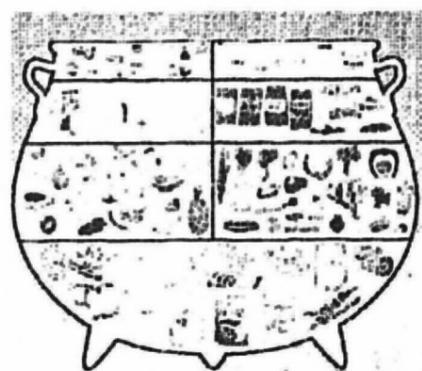
GUATEMALA



HONDURAS



PARAGUAY



EL SALVADOR



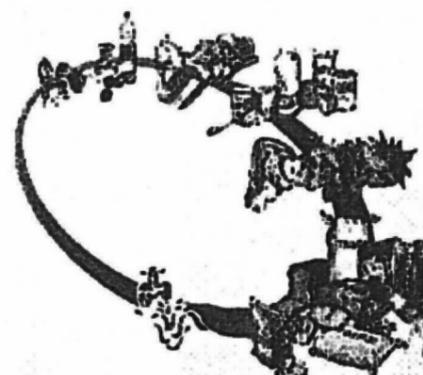
COSTA RICA



MÉXICO



ARGENTINA



COLOMBIA

