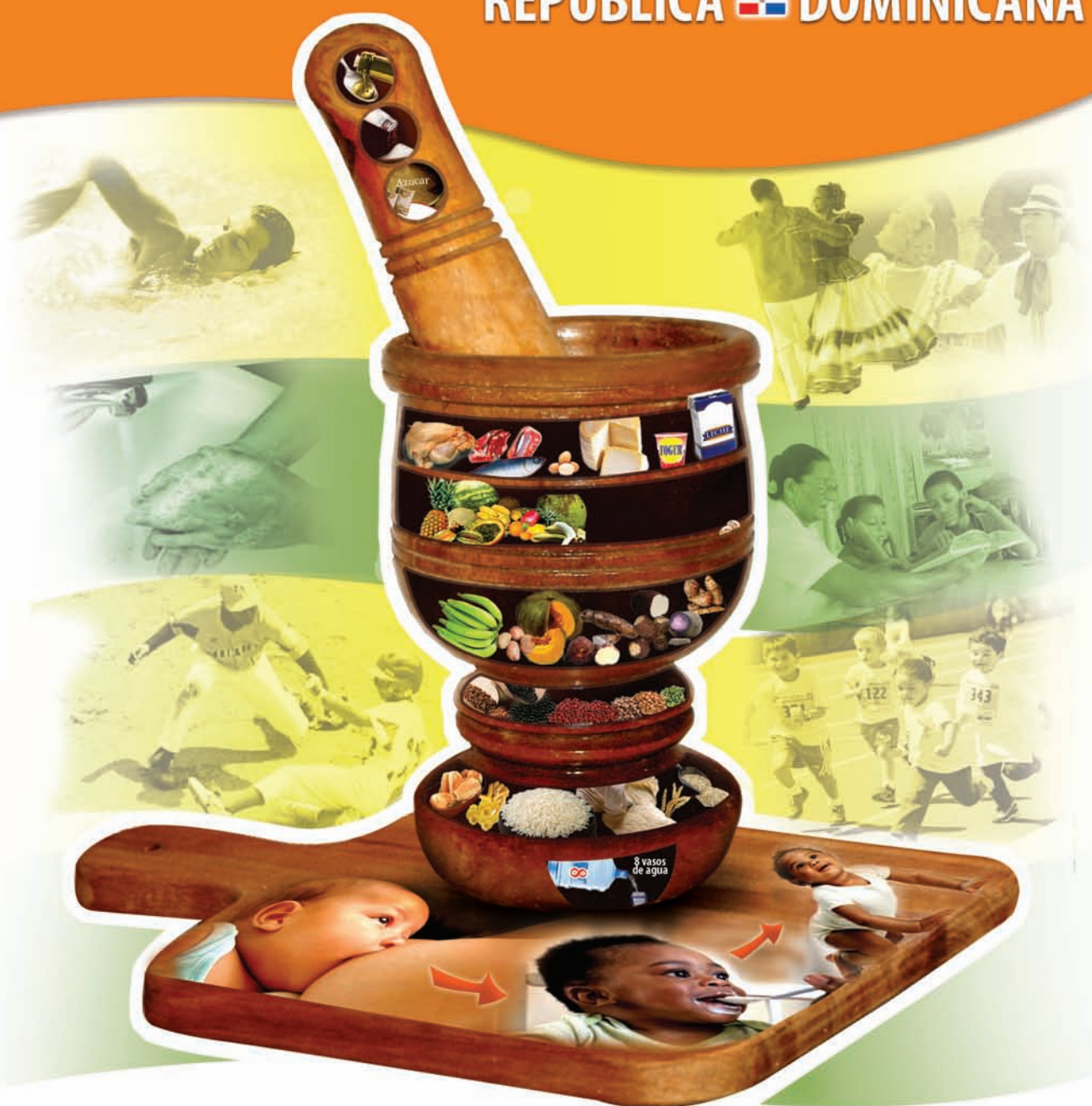


PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

REPÚBLICA DOMINICANA



Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana

Documento técnico de referencia

Colección de Nutrición
Serie de Guías, Manuales y Protocolos

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana

© Despacho de la Primera Dama
SESPAS, Nutrición

Colección de Nutrición
Serie de Guías, Manuales y Protocolos

Primera edición en República Dominicana
Octubre, 2009

ISBN: 978-9945-436-45-7

Edición bajo el cuidado de: Despacho de la Primera Dama y de la SESPAS-Nutrición

Impreso en Santo Domingo, República Dominicana
Printed in Dominican Republic

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en esta publicación para fines educativos u otros propósitos no comerciales sin previa autorización de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las solicitudes para obtener tal autorización deberán dirigirse a:

Despacho de la Primera Dama
Av. México Esq. 30 de marzo, Ofic. Gubernamentales, Bloque D.
Santo Domingo, República Dominicana
comunicaciones@primeradama.gob.do

Subsecretaría de Nutrición, SESPAS
Av. San Cristobal esquina Tiradentes
Ensanche La Fe, Santo Domingo, República Dominicana
nutrisespas@hotmail.com

Créditos técnicos:

Diseño y Diagramación: Sughey Abreu
Cuidado de Edición: Alejandra Aguilar

Índice



6

Lista de instituciones colaboradoras

7

Palabras de la Primera Dama de la República Dominicana

9

Palabras del Secretario de Estado de Salud Pública y Asistencia Social

11

Presentación

13

Introducción

15

Objetivos de las GABAs de la República Dominicana

16

Datos Demográficos

17

Consumo de alimentos y de micronutrientes

18

Estado nutricional

20

Nutrientes prioritarios y factores relevantes para la nutrición de la población dominicana

22

Metas nutricionales de la República Dominicana con sus respectivos objetivos cognitivos y conductuales

44

Interpretación del ícono de las GABAs de la República Dominicana

48

Motivaciones para la selección del pilón como ícono de las GABAs dominicanas

50

Decálogo de la Alimentación y Nutrición (DAN)

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana

Lista de instituciones colaboradoras

1. Despacho de la Primera Dama
2. SESPAS, Nutrición
3. SESPAS, Materno-Infantil, Lactancia Materna.
4. SESPAS, Atención Primaria de la Salud
5. SESPAS, Comisión Nacional de Lactancia Materna
6. SESPAS, Laboratorio Nacional "Dr. Defilló"
7. SESPAS, Hospitales Nacionales "Dr. Francisco E. Moscoso Puello, Dr. Luis E. Aybar, Dr. Darío Contreras, Dr. Robert Read Cabral, Dr. Rodolfo de la Cruz Lora, Dr. Marcelino Vélez Santana"
8. SESPAS, Direcciones Provinciales de Salud, Hospitales regionales y provinciales:
" En Santiago, Dr. José María Cabral y Báez, Dr. Arturo Grullón; Elías Piña y La Altagracia"
9. Instituto Dominicano de Alimentación y Nutrición (IDAN)
10. IDSS, Estancias Infantiles
11. Secretaría de Estado de Educación
12. Secretaría de Estado de Agricultura
13. Secretaría de Estado de Cultura
14. Instituto Nacional de Estabilización de Precios (INESPRE)
15. Instituto Nacional de Protección de los Derechos del Consumidor (Pro Consumidor).
16. Fundación por los Derechos del Consumidor (FUNDECON)
17. Sociedad Dominicana de Alimentación y Nutrición (SODAN)
18. Pastoral de la Salud de la Arquidiócesis de Santo Domingo
19. Cáritas Arquidiocesanas del Arzobispado de Santiago
20. Pastoral Materno-Infantil
21. Centro de Investigación, Salud y Desarrollo (CISADE)
22. Batey Relief Alliance (BRA Dominicana)
23. Visión Mundial
24. Centro Cultural Juan Pablo II
25. Centro de Cuidado y Desarrollo del Niño (CUDENI)
26. Centro de Diagnóstico y Medicina Avanzada (CEDIMAT)
27. Centro de Ginecología y Especialidades
28. Cereales en General, C. por A.
29. Molinos Valle del Cibao
30. Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD)
31. Universidad Central de Estudios y Desarrollo Profesional (UCEDP)
32. Universidad Nacional Evangélica (UNEV)
33. Universidad Iberoamericana (UNIBE)
34. Oficina Panamericana de la Salud (OPS)
35. Instituto de Nutrición de Centroamérica, Panamá y República Dominicana (INCAP/OPS)
36. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)
37. Cooperación Internacional de los Estados Unidos de México
38. Fondo de Cooperación de Argentina (FOAR)



Palabras de la Primera Dama

El Despacho de la Primera Dama, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, presenta estas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) de la República Dominicana como un instrumento para la educación nutricional de la población, en momentos en que el país se encamina a erradicar la desnutrición infantil.

Hemos asumido con empeño la puesta en circulación de las GABAs del país por su compromiso con el logro del Objetivo No. 1 de Desarrollo del Milenio, relacionado con la pobreza y el hambre y que está definido dentro de las prioridades de esta gestión de gobierno encabezada por mi esposo, el Dr. Leonel Fernández Reyna, Presidente Constitucional de la República Dominicana.

Igualmente, la misión que he definido para mi Despacho de luchar por el bienestar de la familia dominicana, me ha llevado a implementar iniciativas diversas para su apoyo, entre las que podemos citar los siguientes programas, proyectos y campañas:

- El Programa Progresando, que trabaja con 122,000 familias en más de 40 comunidades del territorio nacional, que desarrolla el componente Seguridad Alimentaria y Generación de Ingresos.
- Proyecto de Lombricultura donde ya se han habilitado 39 módulos destinados a la producción de abono orgánico para beneficio de 200 familias.
- Entrega de animales a 564 familias para crianza, asegurando el consumo de huevo o leche de igual número de familias.
- Construcción, remodelación y equipamientos de 16 Centros de Capacitación Progresando, donde se imparte también capacitación en cocina sana, huertos sanos y promoción de lactancia materna y nutrición.
- Proyecto de piscicultura, con 93 estanques, beneficiando a 500 familias e incrementando el consumo de pescado en zonas con déficit de este alimento, así como generación de ingresos.
- Proyecto Centro para el Desarrollo de las Mujeres Rurales en el Municipio El Seibo, que con fondos de la Comunidad de Madrid se pudo fortalecer la producción agropecuaria y ofrecer otros cursos técnicos profesionales.

- Capacitaciones de nutrición y alimentación para líderes comunitarios y para personal docente, como multiplicadores para las 122,000 familias Progresando y otras que habitan en zonas de pobreza.
- Elaboración e implementación del Primer Sistema de Alimentación y Nutrición Hospitalario, modelo de entrenamiento para nutricionistas y dietistas.
- Cursos a distancia, con el Instituto Tecnológico de Monterrey en México, que orientan sobre modernos sistemas de cultivo que ayudan a mejorar la producción agrícola, en los Centros Tecnológicos Comunitarios (CTC) ubicados en zonas rurales del país.
- Mensajes sobre nutrición transmitidos por las emisoras de radio comunitaria de los CTC y el programa de TV del Despacho “Con la Familia por una Sociedad con Valores”.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana, como su nombre lo indica, se fundamentan en la propuesta de mensajes básicos a partir de la promoción del consumo de alimentos con el debido conocimiento de los nutrientes que contienen y su efecto para mantener la salud y el bienestar individual y colectivo.

Las GABAs están representadas por el Pílon de la Alimentación y Nutrición (PAN), un ícono autóctono de origen taíno, hecho de la madera conocida como guayacán, el cual contiene propuestas de los diferentes grupos de alimentos propios de la cocina dominicana. Además, se sustenta en una tabla de madera para picar vegetales, carnes y pescados, con imágenes de la lactancia materna, en alusión a su importancia, tanto para la nutrición infantil como para la prevención de enfermedades en el futuro adulto. Igualmente, enmarcando el PAN, hemos colocado imágenes tramadas, que invitan al uso de la energía suministrada por los alimentos.

Finalmente, esperamos que estas Guías Alimentarias constituyan un aporte a la educación nutricional de las familias dominicanas, desde los escenarios en que nos sea posible transferir el contenido de sus mensajes, de manera que podamos hacer sostenibles los logros en Nutrición, mediante los ajustes en los patrones de alimentación y la mejoría constante del estado nutricional de nuestra población, como reflejo de su despegue hacia el desarrollo humano integral y sostenible.

Dra. Margarita Cedeño de Fernández
Primera Dama de la República



Secretario de Estado de Salud Pública y Asistencia Social

La Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social -SESPAS- en cumplimiento con su rol rector del Sistema Nacional de Salud, establecido por la Ley General de Salud No. 42- 01, ha trazado como política pública de funcionamiento la promoción y coordinación con otras instituciones, a los fines de garantizar la calidad de vida del pueblo dominicano.

En ese sentido, esta gestión definió como una de sus prioridades la estrategia Tolerancia Cero, con el objetivo de movilizar a la sociedad en la promoción de la salud, principalmente, en los temas fundamentales trazados en el Plan Nacional de Salud, para que la participación social a todos los niveles se convierta en una realidad del sector.

Sin embargo, para lograr que los diversos actores involucrados en la promoción de la salud puedan ser eficientes, es necesario trazar los lineamientos técnicos básicos que garanticen un manejo profesional, integral y ético de cada una de las temáticas, mediante documentos públicos, de consenso con los expertos de las áreas específicas, que sirvan de instrumento de formación sobre los procesos vinculados a la salud.

Esta Colección de Nutrición, que comprende una serie de documentos técnicos sobre programas desarrollados en esa línea de acción de la SESPAS , constituye una herramienta de trabajo para los tomadores de decisión y técnicos de esa área, tanto de instituciones estatales como no gubernamentales, sean del sector privado o de la sociedad civil organizada, en especial a nivel comunitario.

La finalidad de estas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos es contribuir a la estandarización de los mensajes nutricionales dirigidos a la población dominicana, definidos de acuerdo a la actualización del perfil nutricional y los patrones culturales del país, para cumplir con los objetivos y metas trazados en las políticas públicas y programas de Nutrición.

Agradecemos a las diversas instituciones nacionales y a quienes con empeño han dedicado parte de su tiempo y experiencia para lograr el diseño y el consenso técnico de estas guías, en particular, a la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), al Instituto de Centroamérica, Panamá y República Dominicana (INCAP) y a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

De manera muy especial expresamos nuestro agradecimiento al Despacho de la Primera Dama, en la persona de la Excelentísima Primera Dama de la República, Dra. Margarita Cedeño de Fernández, quien con su apoyo ha hecho posible esta publicación, en el marco de las actividades de conmemoración del Día Mundial de la Alimentación y en su condición de Madrina de la Nutrición de la República Dominicana y Embajadora Extraordinaria de la FAO.

Dr. Bautista Rojas Gómez

Secretario de Estado de Salud Pública y Asistencia Social

Presentación

Los países que han desarrollado las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) tienen definido un ícono o una imagen que resume las recomendaciones en un momento determinado para su población. Es así como en la República Dominicana, después de una exhaustiva revisión y un amplio consenso técnico y de validación en la población, hemos seleccionado como imagen el Pílon de la Alimentación y Nutrición (PAN).

Este Pílon de la Alimentación y Nutrición se sustenta sobre una tabla de picar vegetales, carnes y pescados, donde se encuentra la leche materna y su transición después del periodo lactante hasta la edad adulta.

El entorno del pilón presenta imágenes alusivas a actividades necesarias para el gasto de la energía suministrada a través de los diferentes alimentos, organizados según la proporción de consumo recomendada y su contenido nutricional.

Esta imagen o ícono de las GABAs de la República Dominicana es acompañada por un Decálogo de la Alimentación y Nutrición (DAN), que en forma de mandatos positivos resume los 10 mensajes educativos principales, dirigidos a generar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

Introducción

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) son pautas recomendadas al consumidor para la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.

Además, las GABAs constituyen instrumentos para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país, así como para proponer criterios técnicos relacionados con la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) que fundamenten el contenido de los mensajes educativos, dirigidos a la población en general y a grupos específicos, como son los lactantes, mayores de dos años, mujeres embarazadas, adultos mayores, entre otros.

En términos institucionales, las guías alimentarias contribuyen a la planificación de los diversos programas sociales relacionados con la SAN y con la reducción de la pobreza, en el sentido de que permiten una mejor previsión e impacto, cuando se parte de los perfiles nutricionales de las poblaciones beneficiarias.

Objetivos de las Guías Alimentarias

Basadas en Alimentos de la República Dominicana

1

Promover una alimentación saludable para prevenir enfermedades por déficit o exceso en el consumo de alimentos.

2

Mejorar los hábitos de alimentación de la población dominicana, mediante la promoción de una alimentación sana y equilibrada.

3

Estimular a una vida sana, por medio de la práctica rutinaria de actividades y hábitos saludables.

Datos demográficos

8,562,541 habitantes, según el último Censo Nacional de Población y Vivienda de la CEPAL/CELADE realizado en el año 2002.

9,755,954 habitantes, población estimada para el año 2009, con una proporción casi igual para ambos sexos.

El 63% de la población se concentra a nivel urbano.

176 habitantes por kilómetro cuadrado es la densidad poblacional.

Los municipios extremadamente pobres se concentran en el suroeste y noroeste del país, a lo largo de la frontera con Haití.

72 años de esperanza de vida al nacer estimada para el quinquenio 2005-2010.

Consumo de alimentos y de micronutrientes

- 12% de niñas y niños menores de 4 meses de edad recibió lactancia materna exclusiva, una de las tasas más bajas de Latinoamérica.
- 7 meses fue la duración promedio de la lactancia materna, lo cual representó el período de amamantamiento más corto de la Región.
- 86% de los niños y niñas menores de 3 años consumió alimentos ricos en vitamina A.
- 78% de los niños y niñas menores de 3 años consumió alimentos ricos en hierro.
- 29% de los niños y niñas de 6 meses a 5 años recibió suplementos de vitamina A.
- 70% de las madres recibió algún tipo de suplementos de hierro.
- 30% de los niños y niñas de 6 meses a 5 años recibió suplementos de hierro.
- 54% de los niños y niñas de 6 meses a 5 años de edad fueron desparasitados.
- 89% de las madres consumió alimentos del grupo de los cereales.
- 89% de las madres consumió carnes, huevos, aves y pescados.
- 65% de las madres consumió habichuelas y otras leguminosas.
- 64% de las madres consumió alimentos del grupo de los víveres.
- 64% de las madres consumió alimentos preparados con grasas.
- 64% de las madres consumió frutas y vegetales ricos en vitamina A.
- 34% de las madres consumió alimentos azucarados.
- 33% de las madres consumió leche.

Estos datos reflejan el consumo de alimentos y micronutrientes en las poblaciones prioritarias, desde el punto de vista de las deficiencias nutricionales, y será actualizado con la población en general, a través de una medición del consumo real.

Estado nutricional

- 2.2% de desnutrición aguda (bajo peso para la talla) en menores de 5 años, siendo más afectados los niños y niñas menores de 6 meses de edad.
- 9.8% de desnutrición crónica (baja talla para la edad) en menores de 5 años, siendo más afectados los niños y niñas de 1 a 2 años de edad.
- 3.1% de desnutrición global (bajo peso para la edad) en menores de 5 años, siendo los más afectados los niños y niñas de 9 a 11 meses de edad.
- 8.1% de sobrepeso (peso para la talla por encima de la población normal) en menores de 5 años.
- 4.6% de obesidad (peso para la edad por encima de la población normal) en menores de 5 años.
- 32% de anemia en embarazadas, asociada a deficiencia de hierro.
- 22.7% de deficiencia de falta de vitamina A en escolares.
- 16.0 µg/dl es el promedio de excreción de yodo en la orina de escolares.
- 31% de las mujeres en la edad fértil presenta un promedio de 7.2 µg/dl de yoduria. (cuando lo ideal es por encima de 10 µg/dl)

Como puede observarse, en la población dominicana simultáneamente coexisten los problemas de malnutrición asociados, tanto a defectos como a excesos en la alimentación, lo cual hace más complejas las acciones en educación nutricional.

Los esfuerzos sostenidos en materia de Nutrición han permitido el logro de la meta para este tema del Objetivo de Desarrollo del Milenio No. 1, que establece para el 2015 la reducción a la mitad el porcentaje de niños menores de cinco años con insuficiencia de peso para la edad, como lo muestra la tabla siguiente, en la que se evidencia una reducción de la desnutrición global de 10.4% a 4.3%, al comparar las encuestas ENDESA 1991 y 2007.

Indicadores de desnutrición República Dominicana en ENDESA 1991 y 2007, según el patrón de población internacional utilizado por NCHS/CDC/OMS

Categoría del estado nutricional	ENDESA 1991	ENDESA 2007	Meta 2015
Desnutrición Aguda (P/T)	1.1%	1.8%	0.5%
Desnutrición Crónica (T/E)	19.4%	7.2%	9.7%
Desnutrición Global (P/E)	10.4%	4.3%	5.2%

La evidencia científica de alcanzar esta meta a la mitad del período propuesto es un indicativo de que la República Dominicana se encamina a la erradicación de la desnutrición infantil. Sin embargo, este logro no es homogéneo, como lo muestra la siguiente tabla.

Indicadores de desnutrición, según zona de residencia en ENDESA 2007

Categoría del estado nutricional	Prevalencia Zona Urbana	Prevalencia Zona Rural
Desnutrición Aguda (P/T)	2.6%	1.5%
Desnutrición Crónica (T/E)	8.4%	12.5%
Desnutrición Global (P/E)	2.9%	3.5%

Por lo tanto, en función de este perfil nutricional, fundamentado en las evidencias científicas que lo sustentan, se enmarcan las recomendaciones de estas guías, partiendo de los alimentos como fuente de los nutrientes que han sido priorizados en función de las metas nutricionales de la República Dominicana y de los demás factores que pudieran influenciar el estado nutricional de la población.



Nutrientes prioritarios y factores relevantes para la nutrición de la población dominicana



Estas guías se fundamentan en alimentos y no en nutrientes, por lo tanto, se identifican como alimentos prioritarios los siguientes grupos:





Metas nutricionales de la República Dominicana con sus respectivos objetivos cognitivos y conductuales

Las 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”.¹

En este documento, las cantidades señaladas en las metas nutricionales para la población se derivan de las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) establecidas, en algunos casos, por el Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences, de los Estados Unidos; en otros, por el Instituto de Nutrición de Centroamérica, Panamá y República Dominicana (INCAP), centro especializado en alimentación y nutrición de la Oficina Panamericana de la Salud (OPS/OMS), con sede en Guatemala.

Se define trabajar con RDD, ya que en República Dominicana las encuestas nutricionales y otros estudios también utilizan este criterio, haciendo posible la comparación de resultados para efectos evaluativos.

Los objetivos conductuales correspondientes a cada meta nutricional permiten visualizar la conducta deseable, o sea, aquella conducta que desde el punto de vista técnico es la adecuada. También ofrecen criterios orientadores para la construcción de los mensajes nutricionales y de las recomendaciones de las Guías Alimentarias.

Los objetivos cognitivos señalan aspectos que deben ser abordados mediante esfuerzos educativos e informativos, pues constituyen la base cognitiva necesaria para avanzar en el proceso de cambio del comportamiento alimentario. En las siguientes tablas se presenta un resumen de la información relacionada con los alimentos fuente, las metas nutricionales, los

¹ Peña M. y Molina, Verónica. Guías Alimentarias y Promoción de la Salud en América Latina. Programa de Alimentación y Nutrición, OPS/INCAP 1998.

objetivos conductuales y los objetivos cognitivos para energía y cada nutriente prioritario, en el marco de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana, de acuerdo al perfil epidemiológico y nutricional actual.

Alimentos, energía y nutrientes prioritarios

Energía

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Altos en energía: Frituras, postres, aceites, margarina, mantequilla, mantequilla, mayonesa, picaderas, chicharrones, tocineta, comida rápida, snacks, aderezos, galletas rellenas, embutidos, repostería, bebidas carbonatadas y alcohólicas. Medios en energía: Leche materna Viveres harinosos, leguminosas, pastas, arroz, papas, pan, galletas simples, carnes, pollo, pescado, atún, sardinas, lácteos.	En un período de 5 años nos proponemos: • Erradicar la desnutrición global en niñas y niños menores de 5 años de edad; es decir, reducirla de 3.1% a menos de 2.5%, a nivel nacional. • Reducir desnutrición aguda en niñas y niños menores de 5 años de edad de 2.2% a 1%, con énfasis en el grupo de menores de 6 meses de edad.	Que la población: • Aumente la tasa de lactancia materna exclusiva de 12% a 25%. • Aumente la tasa de lactancia materna exclusiva de 12% a 25%. • Introduzca alimentos del pilón en los mayores de 6 meses de edad, con la leche materna.	Que la población logre: • Valorar la lactancia materna como el único alimento para los seis meses de edad y la base de la alimentación hasta los dos años de vida. • Identificar los alimentos de bajo, medio y alto contenido energético. • Combinar alimentos de alto valor energético con los bajos en energía.

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Bajos en energía: Frutas y vegetales, bebidas sin azúcar y lácteos sin grasas.	- Mantener por debajo de un 5% la obesidad en preescolares y escolares a nivel nacional. - Disminuir en un 10% el sobrepeso y la obesidad en la población adulta.	- Desayune, almuerce, meriende y cene, para el alcance de un balance energético con un peso óptimo. - Satisfaga el consumo energético para las necesidades de actividad física, mental, laboral y recreativa. - Prefiera alimentos medios y bajos en energía para lograr su balance energético - Realice 30 minutos diarios de actividad física, mínimo 5 días a la semana. - Haga un mejor uso del tiempo libre, prefiriendo hacer actividades que impliquen movimiento físico y el consumo de energía mental.	Identificar las diferentes formas de actividad física, con la comprensión de los beneficios de su práctica para la salud.

Nutrientes

Hidratos de Carbono

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Hidratos de carbono complejos Leche materna. Cereales (arroz, pastas, harinas de trigo y de maíz, avena, pan, galletas y reposterías). Víveres. Frutas y vegetales.	- Aportar 60% al Valor Energético Total (VET) de la dieta, a través de los hidratos de carbono. - Lograr que menos del 10% del VET aportado por los hidratos de carbono provenga de los simples.	Que la población: - Incluya todos los días alimentos con hidratos de carbono complejos y variados en todos los tiempos de comida. - Disminuya el consumo de hidratos de carbono simples. Aumente el consumo de cereales integrales, frutas y vegetales.	- Que la población logre: - Reconocer el valor nutritivo de los alimentos con hidratos de carbono complejos. Identificar cereales integrales, frutas y vegetales tropicales de temporada y sus beneficios para la salud.

Proteínas

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Completa en aminoácidos esenciales: Leche materna. Pescados frescos, en conserva (arenque y bacalao) y enlatados (sardinas, atún,...). Pollos, otras aves y huevos. Carnes. Leche, queso, yogur, mantequilla. Incompleta en aminoácidos esenciales: Habichuelas y otras leguminosas. Frutos secos y semillas.	- Reducir la desnutrición crónica en niñas y niños menores de 5 años de edad de 9.8% a 5%, en un período de 5 años. - Aportar el 15% al Valor Energético Total (VET) de la dieta, a través de las proteínas. - Lograr que en la composición de la dieta diaria las proteínas provengan de: - 6.8% pescados, carnes, pollos, otras aves y huevos. - 5% de la leche y sus derivados. - 3.4% de las habichuelas y otras leguminosas.	Que la población: - Combine alimentos proteicos variados en todos los tiempos de comida, con los demás grupos de alimentos. - Aumente la cantidad de habichuelas u otras leguminosas, en la combinación de la popularmente llamada "bandera dominicana" (arroz, habichuelas y carne o sustituto). - Incluya en su dieta semanal un mayor consumo de pescados y productos del mar.	Que la población logre: - Reconocer el valor nutritivo de las habichuelas y otras leguminosas. - Identificar los pescados y otros productos de origen marino que pueden ser consumidos sin ningún riesgo de intoxicación. Valorar el consumo de diversos alimentos proteicos como una excelente forma de prevención de la baja talla y de estímulo al adecuado crecimiento en las niñas y niños.

Grasas

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Poliinsaturadas Con ácidos grasos Omega 3 (aceite de pescado) y con ácidos grasos Omega 6 (aceites vegetales de semillas, excepto de coco y de palma que se comportan como saturados). Monoinsaturadas Aceite de oliva, aguacate, maní. Saturadas Aceites de origen animal, fuera del pescado; mantequilla, mantequilla, quesos amarillo y crema. Helados y postres con crema. Embutidos, vísceras. "Trans" Producto de grasa líquida vegetal convertida en sólido, como la margarina.	• Aportar el 25% al Valor Energético Total (VET) de la dieta, a través de las grasas. • Alcanzar un consumo de 13 % en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. • Lograr que el consumo diario total de ácidos grasos "trans" sea inferior al 2% y de un máximo de 10% en grasas saturadas. • Verificar que la relación entre ácidos grasos saturados y poliinsaturados sea 1: AGS/AGPIS=1.	Que la población: • Disminuya el consumo de alimentos altos en grasa. • Evite las frituras en la preparación de los alimentos. • Consuma diariamente al menos un alimento fuente de ácidos grasos monoinsaturados, como aceite de oliva aguacate, maní,... • Consuma, al menos, 2 veces a la semana alimentos con ácidos grasos Omega 3, como el pescado.	Que la población logre: • Conocer los efectos del elevado consumo de grasa sobre la salud. • Identificar los distintos tipos de ácidos grasos existentes. • Conocer los alimentos fuente de ácidos grasos saturados • Conocer los alimentos fuente de ácidos grasos insaturados

Fibra dietética

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Vegetales. Frutas. Cereales integrales. Habichuelas y otras leguminosas. Víveres en forma de tubérculos.	- Lograr que el consumo de fibra dietética sea de 30 gramos por día. - Promover el consumo diario de al menos 400 gramos de frutas y vegetales. - Aumentar el consumo diario de habichuelas u otra leguminosa a 75 gramos, por lo menos, en peso crudo, dentro de la práctica de combinarla con arroz, propia de la cultura culinaria dominicana.	Que la población: - Consuma de 2 a 3 porciones de frutas diariamente. - Consuma al menos 3 porciones de vegetales al día Consuma al menos una taza de habichuelas u otra leguminosa al día	Que la población logre: - Identificar los alimentos fuente de fibra. - Reconocer la importancia de la fibra en el organismo.

Hierro

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Carnes rojas y vísceras (hígado), yema de huevo. Habichuelas y otras leguminosas. Vegetales y hojas de color verde oscuro: brócoli, espinaca, berro, lechuga,... Alimentos fortificados: Harinas de trigo y de maíz, avena.	Alcanzar que el consumo de hierro sea de: 24 mg/d mujeres* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDD. INCAP, 1996, para una dieta con predominio de alimentos vegetales	Que la población: - Consuma alimentos fuente como carnes rojas, habichuelas y hojas verde oscuro todos los días para prevenir la anemia. - Consuma los alimentos fuente hierro, junto con alimentos fuente de vitamina C como limón y frutas, para mejorar la absorción de hierro en el organismo.	Que la población logre: - Conocer que el hierro es un mineral esencial y su deficiencia produce anemia, la cual ocasiona síntomas de cansancio, debilidad y palidez. - Conocer las prácticas que favorecen o que obstaculizan la absorción del hierro.

Yodo

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Sal yodada. Alimentos marinos: pescados, mariscos y algas.	Que el consumo de yodo sea de 150 mcg/d/persona* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences.	Que la población: • Consuma siempre sal yodada y productos del mar. • Visite la playa y respire el aire marino yodado.	Que la población logre: • Reconocer que el yodo es un mineral necesario para la regulación del organismo, a través de la función de la tiroides.

Calcio

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Leche, queso, yogur. Yema de huevo, Habichuelas y garbanzos. Semillas: ajonjolí Hojas verde oscuro. Alimentos fortificados: avena.	Lograr que el consumo diario de calcio sea de: 1000 mg/d adultos* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences.	Que la población: - Consuma alimentos fuente de calcio todos los días. - Reciba 10 minutos diarios de sol, antes de las 10:00 a.m. ó después de 3:00 p.m.	Que la población logre: - Reconocer en el calcio un mineral indispensable para la formación de huesos y dientes, la contracción de los músculos y el funcionamiento del sistema nervioso. - Conocer que el sol activa la vitamina D, que ayuda a fijar el calcio. - Conocer que el ejercicio involucra el movimiento de los huesos largos y ayuda a que el calcio se fije en estos.

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
			Conocer que en los primeros 30 años se alcanza el pico máximo de densidad ósea, y que después es necesario siempre tomar lácteos para mantener los huesos sanos y evitar la osteoporosis.

Zinc

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Carnes de res, cerdo, hígado, pollo. Pescados y mariscos. Leche, quesos, yogur. Cereales integrales. Habichuelas y otras leguminosas secas. Semillas: maní, nueces, cacahuil.	Lograr que el consumo de zinc sea de: 11 mg/d hombres 8 mg/d mujeres* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences.	Que la población: Consuma alimentos fuente de zinc como las carnes, leche y cereales integrales todos los días para evitar su deficiencia en el organismo.	Que la población logre: - Conocer la importancia del zinc para el funcionamiento del organismo y la salud. - Reconocer el zinc como un nutriente clave en la reducción de la mortalidad infantil por causas infecciosas.

Vitamina A

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Origen animal Leche entera y quesos. Mantequilla. Crema de leche. Yema de huevo. Hígado. Pescados. Alimentos Fortificados Avena fortificada con vitamina A. Origen vegetal: Espinaca Brócoli Ají Zanahoria Mango maduro Melón	Lograr que la dieta aporte 900 µg de retinol diarios para hombres y 700 µg/dl para mujeres*. * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA, Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences	Que la población: Consuma diariamente alimentos fuente de vitamina A, como lácteos, hojas y vegetales de color verde oscuro, frutas y vegetales de color amarillo y anaranjado intenso.	Que la población logre: - Conocer al menos dos de los principales alimentos fuente de vitamina A - Conocer la importancia de la Vitamina A en la salud.

Ácido Fólico

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Habichuelas y otras leguminosas. Carnes. Vegetales de color verde oscuro como la espinaca. Alimentos fortificados: Harinas de trigo y maíz.	Lograr que el consumo de ácido fólico sea de 400 mcg/d/ persona* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences	Que la población: - Aumente el consumo de leguminosas, en especial las habichuelas. - Prefiera las harinas fortificadas e integrales. - Aumente el consumo de hojas de color verde oscuro.	Que la población logre: - Reconocer la importancia del ácido fólico para evitar las anemias. - Conocer la necesidad del consumo adecuado de alimentos fuente de ácido fólico durante el embarazo.

Vitamina C

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Frutas cítricas: naranja, limón ácido, limón dulce, mandarina, toronja, guayaba, mango, piña, chinola, tamarindo, cereza. Vegetales: perejil, coliflor y brócoli crudos.	Lograr que el consumo de vitamina C sea de: 90 mg/d /hombres 75 mg/d /mujeres* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences.	Que la población: - Aumente el consumo de alimentos fuente de vitamina C, como frutas, jugos naturales recién preparados y ensaladas. - Consuma al menos dos frutas al día y vegetales crudos en el almuerzo y la cena.	Que la población logre: - Asociar las frutas y los vegetales como alimentos fuentes de vitamina C. - Conocer las prácticas adecuadas de preparación para evitar la pérdida de vitamina C.

Riboflavina

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Lácteos. Panes y galletas preparados con harina de trigo fortificada. Productos preparados con harina de maíz fortificada. Vegetales y frutas.	Lograr que el consumo diario de riboflavina sea de: 1,3 mg/ Hombres 1,1 mg/ Mujeres* Mantener el programa de fortificación de la harina de trigo y de maíz con riboflavina. * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences.	Que la población: - Mantenga un consumo de al menos tres lácteos al día. - Aumente el consumo de frutas y vegetales en general. - Aumente el consumo de preparaciones con harinas de maíz y trigo fortificadas con riboflavina	Que la población logre: - Conocer el papel de la riboflavina y de las vitaminas B en la producción de energía y el equilibrio corporal. - Conocer los principales alimentos que aportan riboflavina.

Cobalamina

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Vísceras, carnes de res, pollo, cerdo. Pescado. Leche, quesos, yogurt, y huevos. Las fuentes más abundantes son el hígado (de res, pollo y cerdo) y otras vísceras rojas, como el corazón o los riñones. Germinados de leguminosas Salsa de soya	Lograr que el consumo diario de cobalamina para la población adulta sea de 2,4 mcg/persona.* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board-Institute of Medicine-National Academy of Sciences	Que la población: Consuma en al menos un tiempo de comida productos de origen animal bajos en grasa, como carne de res y cerdo magras, pollo sin piel, pescado.	Que la población logre: Conocer la importancia de la cobalamina en la prevención de la anemia y para la salud en general.

Niacina

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Carnes y pescados. Habichuelas y otras Leguminosas. Cereales integrales. Harinas fortificadas. Leche y huevo (fuentes de triptófano).	El consumo diario de niacina para la población adulta será de: 16 mg/ Hombres 14 mg/ Mujeres* * Población infantil y juvenil, según Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) específicas. * RDA. Food and Nutrition Board- Institute of Medicine-National Academy of Sciences.	Que la población: • Consuma al menos un tiempo de comida, productos de origen animal bajos en grasa, como carne de res y cerdo magras, pollo sin piel, pescado, huevo, y leguminosas. • Prefiera el consumo de alimentos fortificados y de cereales integrales.	Que la población logre: • Conocer el papel de la Niacina y las vitaminas B en el equilibrio corporal. • Conocer los principales alimentos que aportan Niacina.

Factores de importancia relevante

En las siguientes tablas se hace un resumen similar relacionado con los factores de importancia relevante a considerar en los mensajes educativos de las GABAs, especialmente en lo que se refiere al agua y los tiempos de comida.

Agua

Alimento fuente	Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Agua pura Zumos de frutas Jugos naturales Bebidas procesadas	Que el consumo diario de agua, en condiciones de mayor actividad física y sudoración, sea de 1,5 ml por kilocaloría consumida.* * RDD del INCAP	Que la población - Ingiera, por lo menos, 8 vasos de líquido al día. - Prefiera, dentro de los líquidos diarios consumidos, al menos 4 vasos de agua pura.	Que la población logre: Comprender la importancia del agua para la vida.

Tiempos de comida

Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Que el fraccionamiento de las comidas durante el día sea de 5 tiempos, con el siguiente patrón de distribución de la energía: Desayuno 25% VET* Merienda 10% VET Almuerzo 30% VET Merienda 10% VET Cena 25% VET *VET=Valor Energético Total	Que la población: • Fraccione la dieta en 5 tiempos de comida • Consuma diariamente el desayuno. • Asuma los tiempos de la comida como espacios para compartir los alimentos en familia o en grupo, debido al efecto de socialización característico de la alimentación.	Que la población logre: • Comprender la importancia de respetar los tiempos de comida. • Dar importancia a la correcta práctica de desayunar todos los días. • Entender la importancia de fraccionar la dieta en cinco tiempos de comida. • Consumir una adecuada cantidad y variedad de alimentos en cada uno de los tiempos de comida.

En las siguientes tablas también se resumen algunas actividades deseables, tomando en cuenta su impacto en el mantenimiento del peso ideal, como consecuencia del gasto de energía que cada una de esas actividades implica.

Actividades deseables

Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Lactancia materna Que el aumento en la práctica de lactancia materna contribuya a un gasto calórico promedio individual entre 250 y 600 calorías diarias.	Que la población: Estimule en las familias la práctica de la lactancia materna.	Que la población logre: - Visualizar la práctica de la lactancia materna como beneficiosa para la recuperación del peso habitual después del parto. - Conocer que la lactancia materna previene el sobrepeso y la obesidad en la niñez, así como las enfermedades crónicas asociadas a la nutrición en la edad adulta.
Caminar, bailar, béisbol Que las actividades rutinarias como caminar permitan alcanzar un gasto calórico promedio individual entre 160 y 500 calorías diarias.	Camine o desarrolle otras actividades de manera programada y regular, por lo menos 30 minutos al día.	Comprender el beneficio de mantener una vida activa, para el funcionamiento adecuado del organismo y la sensación de bienestar.

Meta nutricional	Objetivo Conductual	Objetivo Cognitivo
Nadar Que la natación u otras actividades similarmente vigorosas contribuyan a un gasto calórico promedio individual entre 185 y 650 calorías diarias..	• Incluya en su agenda familiar la visita a la playa, para práctica de la natación, por lo menos 2 veces al mes.	• Incorporar el concepto de ejercicio vigoroso, como una actividad regular, con fines preventivos y de salud.
Leer Que la lectura regular contribuya a un gasto calórico entre 200 y 250 calorías por día.	• Promueva la lectura en todas las edades como una herramienta para aumentar el uso de la energía consumida. • Logre que cada persona realice una hora de lectura, por lo menos, todos los días.	• Conocer el beneficio de la lectura en todos los grupos de edades, por el consumo de las calorías. • Comprender el rol de la lectura en la prevención de enfermedades degenerativas en los adultos mayores.

Interpretación del ícono de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana

La figura seleccionada y validada en la población para representar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de la República Dominicana es un pilón de madera, denominado “Pilón de la Alimentación y Nutrición” (PAN), sustentado sobre la base de una tabla de picar vegetales, carnes y pescados que contiene la leche materna como primer alimento y el paso hacia los demás alimentos recomendados en el pilón, y en el entorno se presentan diversas actividades deseables para alcanzar hábitos saludables.



Para su interpretación más correcta y organizada, recomendamos la interpretación de la imagen desde abajo hacia arriba, donde observaremos que cada elemento representado está asociado con alguna de las situaciones nutricionales que queremos cambiar en la población, a través de los mensajes educativos de las GABAs. Veamos:



Tabla de la leche materna

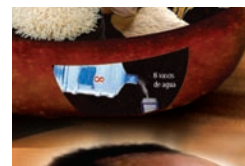
Contiene un primer niño/a menor de seis meses alimentándose solamente con leche materna, relativamente retirado del pilón con los alimentos. Esto se relaciona con la meta nutricional de aumento de un 12% a un 25% de la lactancia materna exclusiva en los próximos cinco años.

La imagen del segundo niño representa la introducción en la alimentación del pilón, la cual debe realizarse poco a poco, en pequeñas cantidades, hasta lograr la difícil tarea de aprender a comer. Esto se asocia a la meta nutricional de aumento de la duración de la lactancia materna de siete a un mínimo de 12 meses, combinada con los alimentos del pilón, a partir de los seis meses de edad.

Los colores verde y amarillo que resaltan en torno a ambos niños/as y que se observan en diversas partes del ícono completo son para estimular el consumo de alimentos con esos colores (frutas y vegetales), los cuales son ricas fuentes de vitamina A, hierro, ácido fólico, vitaminas del complejo B, hidratos de carbono complejos y otros nutrientes prioritarios en la población dominicana.

Botellón individualizado de agua

Se encuentra suspendido sobre la base cercana al niño/a que ya está en condiciones de recibir otros alimentos junto a la leche materna, pero antes de entrar al pilón con los alimentos, pues el agua se requiere en todas las edades, a partir del sexto mes.



Esta parte de la imagen se relaciona con la meta de aumento del consumo de agua, con un mínimo de ocho vasos al día, donde cuatro sean de agua pura. Estas cantidades deben ser ajustadas en función de la edad, la actividad, la temperatura y la humedad relativa del aire, entre otros elementos relevantes.

Pilón de la Alimentación y Nutrición (PAN)

Es la imagen fundamental de presentación de los alimentos, a partir de los dos años de edad, cuando ya se debe estar en condiciones de alimentarse de manera similar al resto de la familia, simplemente con ajuste de las porciones, de manera que se garantice la energía necesaria para una vida activa, acorde con las demandas individuales correspondientes.



En la base del pilón se presentan los cereales (integrales, refinados, fortificados), los cuales constituyen la principal fuente de energía y de otros nutrientes para la población dominicana. Se mantiene la meta de consumirlos como base todos los días en combinación con alimentos de los demás grupos.



Las habichuelas y leguminosas se encuentran en la primera rosca del pilón, por donde suele agarrarse, precisamente porque este grupo de alimentos es rico en proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, entre otros y deben ser consumidas todos los días en combinación con otros grupos, especialmente con los cereales (arroz).

En la primera parte del cuerpo del pilón se encuentran los víveres, excelentes fuentes de energía y de hidratos de carbono complejo, por lo cual se les considera importantes en algunos tiempos de comida, actuando como base para la combinación con otros alimentos.



En la segunda y más ancha parte del cuerpo del pilón se encuentran las frutas y los vegetales, con alto contenido en vitaminas, minerales, fibras e hidratos de carbono complejos. Se recomiendan todos los días y deben corresponder a una tercera parte de los alimentos consumidos diariamente.

En la tercera parte del cuerpo del pilón que vuelve a estrecharse se encuentran dos grupos de alimentos fuente importante de proteínas completas o de alto valor biológico que son las carnes, aves y pescados, por un lado, y los huevos, leche y sus derivados, por el otro lado. Estos grupos de alimentos se recomiendan dos y tres veces por semana como mínimo, respectivamente.



En la mano del pilón que es bien fina o estrecha se encuentran las grasas, azúcares y sal yodada que se recomiendan ser consumidas en muy pequeñas cantidades, prácticamente limitado a lo indispensable para las preparaciones o cocciones de los alimentos.

En resumen, según la disposición de estos alimentos en el ícono se identifican los siguientes grupos de alimentos para promover en los mensajes:



Entorno del pilón

En el entorno del pilón se pueden identificar los diferentes grupos de población de la República Dominicana, distribuidos según las diferentes edades.

Todos están realizando alguna actividad física como recomendación de que regularmente debe hacerse ejercicio, por lo menos 30 minutos al día, por un mínimo de cinco días de la semana, para mantener un adecuado estado de salud.

Esta actividad puede ser acompañada con rutinas de baile, especialmente del merengue, o con lectura, que son altamente consumidoras de energía y al mismo tiempo actividades placenteras.

Una recomendación muy importante es lavarse las manos, se encuentra en el entorno izquierdo, próximo a la base del pilón, la higiene es necesaria para que los alimentos no se conviertan en un vehículo de enfermedad, sino de salud y vida.

Motivaciones para la selección del pilón como ícono de las GABAs dominicanas

El pilón es un instrumento de madera utilizado en la cocina criolla, cargada de ingredientes que le dan variedad y sabor, que identifica al “sabor dominicano”.

Es autóctono, de origen taíno y el aprendizaje de su uso se ha transmitido de generación en generación, a través del tiempo. Esto explica que haya sido el ícono más conocido por todos los encuestados y en todas las casas visitadas, sin importar la clase social, presentaron el pilón del cual disponían en su cocina.

Al pilón se le reconoce como el molino casero, donde a ritmo de tambora, el canto de salves y la declamación de décimas campesinas, se convierte en un mejor producto comestible al arroz, al café y otros alimentos de la dieta diaria dominicana en las comunidades de la zona rural del país.



Actualmente, el uso más generalizado es como instrumento para preparar el sazón dominicano, el cual debe ser rescatado y se prepara en base a una mezcla de vegetales de diferentes colores y sabores (ajo, cebolla, orégano, ají, apio, puerro, aceitunas, verduras, zumo de limón o naranja agria, entre otros), que garantizan preparaciones sabrosas, de bajo costo y nutritivas.

La madera con la cual se talla el pilón es del árbol llamado “guayacán”, en latín es *lignumvitalo*, que significa “árbol de la vida”. Está esparcido por todo el territorio y su madera es fuerte, llena de fibras con vetas rojas, verdosas y marrones. Se utiliza en ebanistería por ser una madera fina, preciosa, durable y resistente a la polilla, para la preparación de muebles, sillas y en artesanía.

Otros usos reportados son con fines medicinales, para quitar las manchas, como tinte del pelo y como refugio contra el sol, al permitir guarecerse bajo su noble y frondosa sombra, en la prolongada temporada de verano, que caracteriza el clima de la isla.

En fin, universalmente, el pilón es reconocido como un ícono representativo de la farmacia, los medicamentos y la bromatología, que es la ciencia de los alimentos.

Con estas informaciones y la validación correspondiente en la población meta de los mensajes de educación nutricional de la guías alimentarias, fue seleccionado el pilón como la imagen más representativa.



Decálogo de la Alimentación y Nutrición (DAN)



- 1** Dar leche materna desde el nacimiento porque es el primer y mejor alimento.



- 6** Consumir alimentos fortificados todos los días para darle calidad a su vida.



- 2** Agregar poco a poco y después de los seis meses los alimentos del pilón para una buena nutrición.



- 7** Disminuir los azúcares, las grasas y las frituras para evitar la gordura.



- 3** Consumir cereales o víveres en el desayuno, comida y cena todos los días para el mantenimiento de la energía.



- 8** Tomar por lo menos 8 vasos de agua al día porque es garantía de la vida.



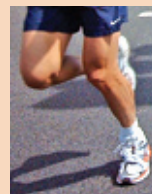
- 4** Aumentar el consumo de habichuelas y otros granos, pescados, huevos y lácteos para conservar huesos y órganos sanos.



- 9** Lavar con agua y jabón las manos antes de cada comida es una opción de vida.



- 5** Añadir 5 frutas y vegetales de diferentes colores y sabores al día para llenarse de salud y vida.



- 10** Hacer ejercicio físico todos los días para darle bienestar a su vida.

Referencias

1. M. Murillo Sandra. Borrador del Informe de consultoría técnica para la actualización y diseño de las Guías de Alimentación Basadas en Alimentos (GABAs) de la República Dominicana. INCAP/OPS. Santo Domingo, República Dominicana. 7-10 de Septiembre de 2009. SESPAS, OPS, FAO, INCAP.
2. Borrador del Documento técnico para las GABAs de la República Dominicana. Santo Domingo, D. N. 2003.
3. Oficina Nacional de Estadísticas (ONE). VIII Censo Nacional de Población y Vivienda 2002. Santo Domingo, D. N. República Dominicana. 2002
4. ONE, República Dominicana en cifras 2008. Santo Domingo, D. N. República Dominicana. 2008.
5. Centro de Estudios Sociales, Demográficos y de Salud (CESDEM). Encuesta Demográfica y de Salud, (ENDESA) 2007. Santo Domingo, D. N. República Dominicana. 2008.
6. CENISMI. Encuesta Nacional de Micronutrientes en Escolares, Santo Domingo, D. N. R. D. 1993
7. CENISMI, Encuesta Nacional de Yoduria en Escolares, Santo Domingo, D. N. R. D. 2002
8. Vásquez Cabral, Matilde Josefina. República Dominicana: En el camino hacia la erradicación de la desnutrición infantil. 1ª. Edición. Guerrero & Vásquez Editores. Santo Domingo, República Dominicana. 2008.
9. Peña M. y Molina, Verónica. Guías Alimentarias y Promoción de la Salud en América Latina. Programa de Alimentación y Nutrición, OPS/ INCAP. 1998. Ciudad Guatemala, Guatemala.
10. INCAP/OPS. Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. Edición 45 Aniversario. Ciudad Guatemala, Guatemala. 1996.
11. INCAP/OPS. Guías de Alimentación: Lineamientos metodológicos y criterios técnicos. Ciudad Guatemala, Guatemala. 1995.



www.primeradama.gob.do