

# GUIAS ALIMENTARIAS EN LA REGION DE LAS AMERICAS

Publicación INCAP PCE/069

*Licda. Verónica Molina de Palma*  
*INCAP*

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

la elaboración de guías alimentarias y se revisará el grado de avance de la elaboración de las guías alimentarias en los diferentes países del continente americano.

## **A. Lineamientos para la elaboración de guías alimentarias.**

Las guías alimentarias por definición son un instrumento

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

---

Las guías alimentarias están presentadas en forma sencilla y comprensible para que ayuden a personas sin conocimientos científicos de nutrición a seleccionar dietas sanas. Es decir se constituyen en un elemento clave de orientación al consumidor

---

clave de orientación al consumidor (11).

Tradicionalmente para el desarrollo de las guías alimentarias se han tomado en cuenta criterios como: estado nutricional de la población, perfil epidemiológico, información acerca de alimentos (disponibilidad, costo, acceso, consumo), composición de alimentos y hábitos alimentarios. En el modelo propuesto por el INCAP, a estos criterios se han añadido elementos de la antropología social, tales como pruebas de comportamiento, con el propósito de que las guías tengan mayor posibilidad de éxito, de ser adoptadas por el grupo objetivo (11).

En la figura No.1 se presenta el esquema de la elaboración de guías alimentarias con todos los elementos a considerar en cada uno de ellos. Asimismo, en el cuadro No.1 se presenta una síntesis del propósito y productos de cada una de las etapas de elaboración de las guías alimentarias. A los interesados en obtener información más detallada, se les invita a solicitar al INCAP, el documento *Lineamientos Generales para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una Propuesta del INCAP*.

## B. Grado de avance de las guías alimentarias en América

Para promover la elaboración de guías alimentarias, el programa de Nutrición de la OPS y el INCAP, han organizado talleres para todos los países de la región donde se revisa el estado actual de las guías alimentarias por país, los lineamientos para la elaboración de las mismas y diseña un plan específico para la elaboración/ implementación de sus guías alimentarias.

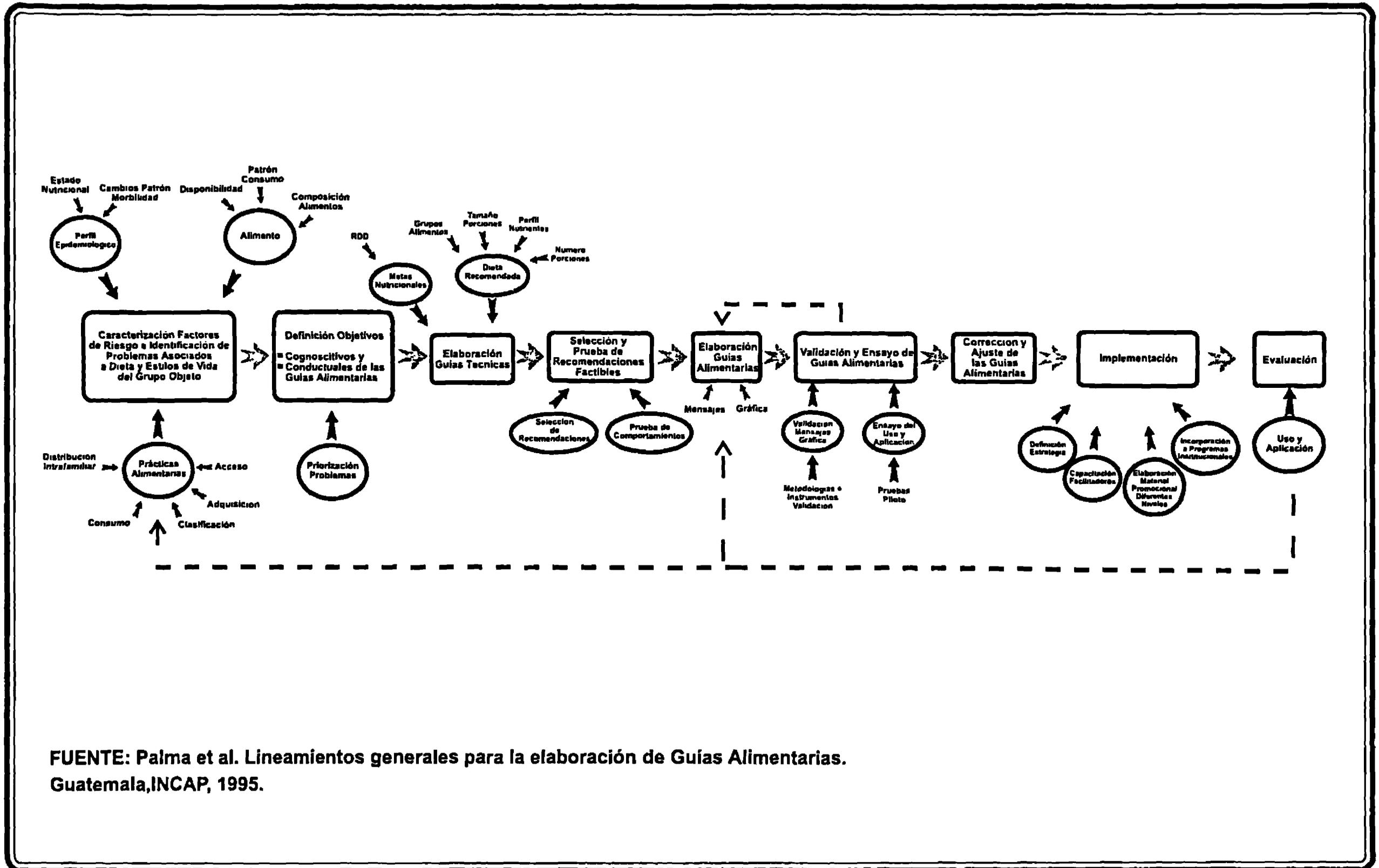
Los talleres se han organizado de la siguiente forma, (aparece con cursiva el país anfitrión):

- Cono sur: *Argentina*, Chile, Uruguay y Paraguay (7)
- Centro América y México: México, *Guatemala*, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá (8)
- Caribe Hispano-parlante: *Venezuela*, República Dominicana y Cuba (9)
- Países Andinos: *Bolivia*, Colombia, Ecuador y Perú (10)
- Brasil

Los países están en diferente grado de evolución en la elaboración

Figura No.1

Esquema de la elaboración de guías alimentarias



FUENTE: Palma et al. Lineamientos generales para la elaboración de Guías Alimentarias. Guatemala, INCAP, 1995.

## Propósitos y productos de los pasos en la elaboración de Guías Alimentarias

PASOS	PROPOSITO	PRODUCTOS
1. Caracterización de factores de riesgo y problemas asociados a la dieta del grupo objetivo	Hacer diagnóstico de la salud y nutrición del grupo objetivo y de sus hábitos alimentarios	Reporte que incluya conclusiones y listado de problemas de salud asociados a la dieta
2. Definición de objetivos de las guías alimentarias	Definir objetivos de las guías	Objetivos cognoscitivos y conductuales definidos
3. Elaboración de guías técnicas	Definir metas nutricionales que llenen los requerimientos nutricionales del grupo objetivo y que corrijan los problemas identificados	Documento técnico que incluya metas nutricionales, dieta y recomendaciones concretas para corregir problemas detectados
4. Prueba de recomendaciones factibles	Probar y seleccionar recomendaciones con mayor posibilidad de ser adoptadas por grupo objetivo	Recomendaciones a ser incluidas en las guías alimentarias seleccionadas y probadas
5. Elaboración de guías alimentarias	Definir mensajes y gráfica de las guías	Guías alimentarias que recibirá la población en forma de mensajes y gráfica
6. Validación y ensayo de las guías alimentarias	Probar comprensión, atracción, de mensajes y gráficas	Guías alimentarias probadas con grupo objetivo
7. Corrección y ajuste de las guías alimentarias	Ajustar guías alimentarias y gráfica con base en resultados de la validación	Guías corregidas, listas para reproducción
8. Implementación	Que la población objetivo conozca y adopte las guías alimentarias	Guías implementadas por todos los sectores público y privado
9. Evaluación	Conocer impacto de las guías sobre la salud de la población objetivo	Corregir guías y su implementación si fuera necesario

e implementación de las guías, en forma resumida podríamos agrupar a los países por la etapa en la que se encuentran, de la siguiente forma:

**Planificación:** Belice, Nicaragua, República Dominicana, Ecuador, Uruguay, Paraguay y Perú (7, 8, 9, 10)

**Elaboración:** Brasil, Argentina, El Salvador, Colombia, Bolivia y Honduras (6, 8, 9, 10)

**Implementación:** Guatemala, Costa Rica, Panamá, México, Venezuela, Chile y Cuba (1,2,5,6,13)

**Evaluación:** Estados Unidos y Canadá (3, 14)

Las guías alimentarias en América están siendo desarrolladas para diferentes grupos objetivo. En la figura No. 2 podemos observar el grupo objetivo por país, así tenemos que 9 de los 17 países tiene por grupo objetivo a la familia, 7 países al menor de seis años y dos países al menor de dos años. (12).

Con respecto al énfasis que tienen las guías alimentarias dirigidas a la familia, podemos observar en la figura No. 3 que éste varía según los problemas de salud y nutrición de la población, así tenemos que 8 países

hacen énfasis en prevención de enfermedades crónicas y en dieta idónea y solamente un país hace énfasis en prevención de la desnutrición (12).

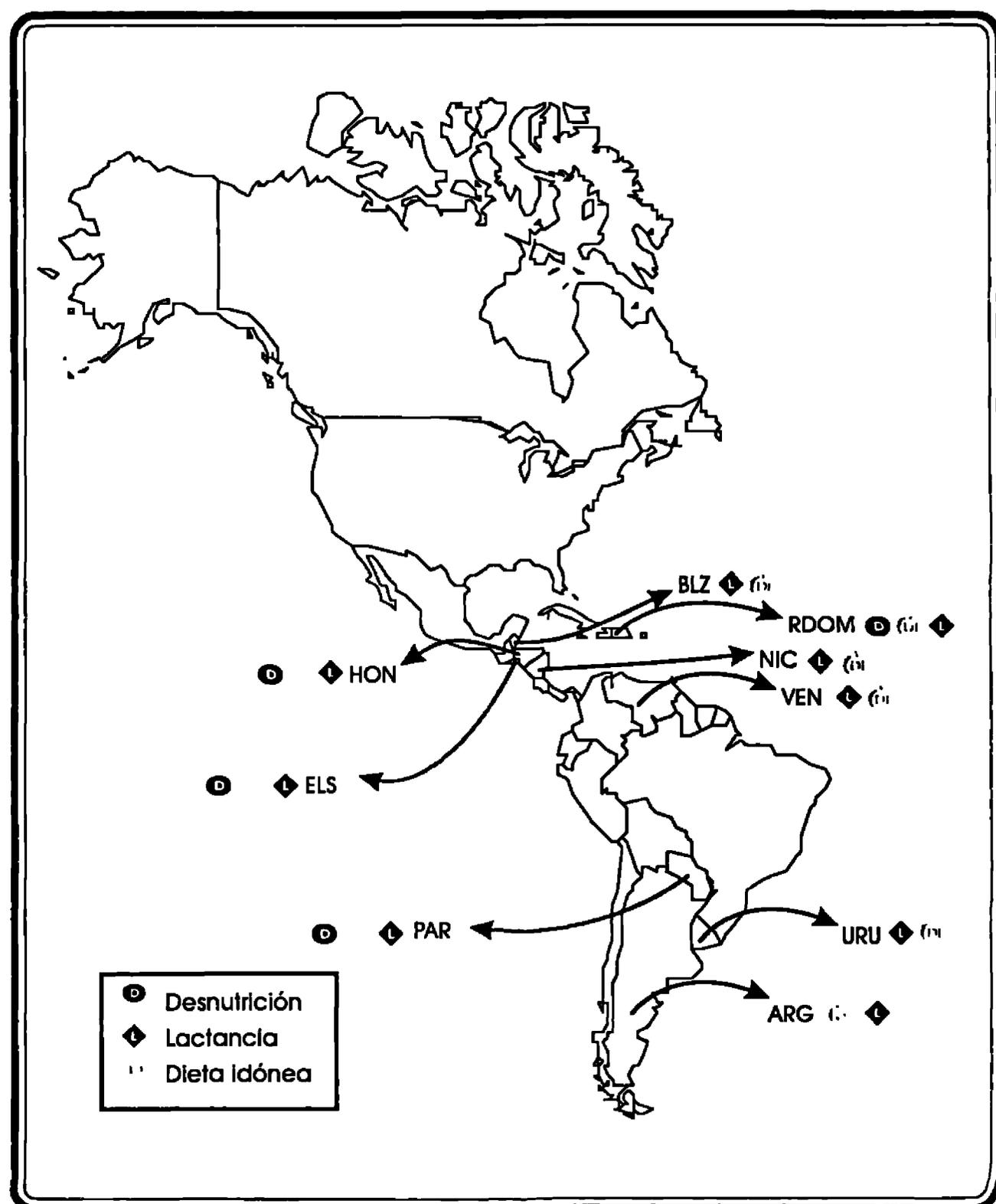
En relación a los países que están elaborando guías alimentarias para menores de seis años, podemos

observar en la figura No.4 que todos incluyen promoción de la lactancia materna y de la dieta idónea y sólo cuatro hacen énfasis en prevención de la desnutrición.

Si examinamos más de cerca las ocho guías alimentarias disponibles, en el cuadro No. 2 podemos observar

Figura No.2

Enfasis guías alimentarias grupo: menores de 6 años



las similitudes y diferencias de los distintos mensajes incluidos en las guías alimentarias de ocho países. En términos generales podemos decir que los primeros seis mensajes se repiten en casi todas las guías, usando diferente vocabulario pero el mensaje es el mismo, lo cual parece congruente con el enfoque hacia prevención de crónicas que la mayoría de los países tiene. Las guías mexicanas y venezolanas son las más largas, incluyendo mensajes relativos a higiene, economía del hogar y a la importancia de comer en familia (1, 2, 3, 5, 6, 13, 14)

Con respecto a la gráfica empleada, cuatro de los ocho países están usando la pirámide sugerida por los Estados Unidos. Canadá usa un arco iris, Guatemala una ollita, Cuba y Venezuela no tienen gráfica (vea cuadro No.2). Lo importante es que las gráficas den idea de proporcionalidad y no sólo de los grupos de alimentos (1, 2, 3, 5, 6, 13, 14).

En relación a los grupos de alimentos, en el cuadro No.3 observamos que se han dividido entre tres y siete grupos, empleando los nombres comunes de los alimentos y no su función en el organismo, como fue costumbre de llamar a los grupos de alimentos en las décadas pasadas (i.e. alimentos reguladores, alimentos

formadores, alimentos energéticos). Llama la atención que el grupo más difícil de nombrar es el de los cereales, por la diversidad de alimentos que incluye (1, 2, 3, 5, 6, 13, 14).

Como una de las actividades pre-congreso del Congreso Latinoamericano de Nutrición SLAN, celebrado en Guatemala, en noviembre de 1997, se organizó una

reunión de trabajo con participantes de Chile, Venezuela, Costa Rica, Panamá, México y Guatemala. El propósito de esta reunión fue analizar el grado de avance en la elaboración e implementación de las guías alimentarias en los países participantes, identificar los factores facilitadores y limitantes así como las lecciones aprendidas. En términos generales cada país ha seguido

Figura No.3

Enfasis guías alimentarias  
grupo: familia

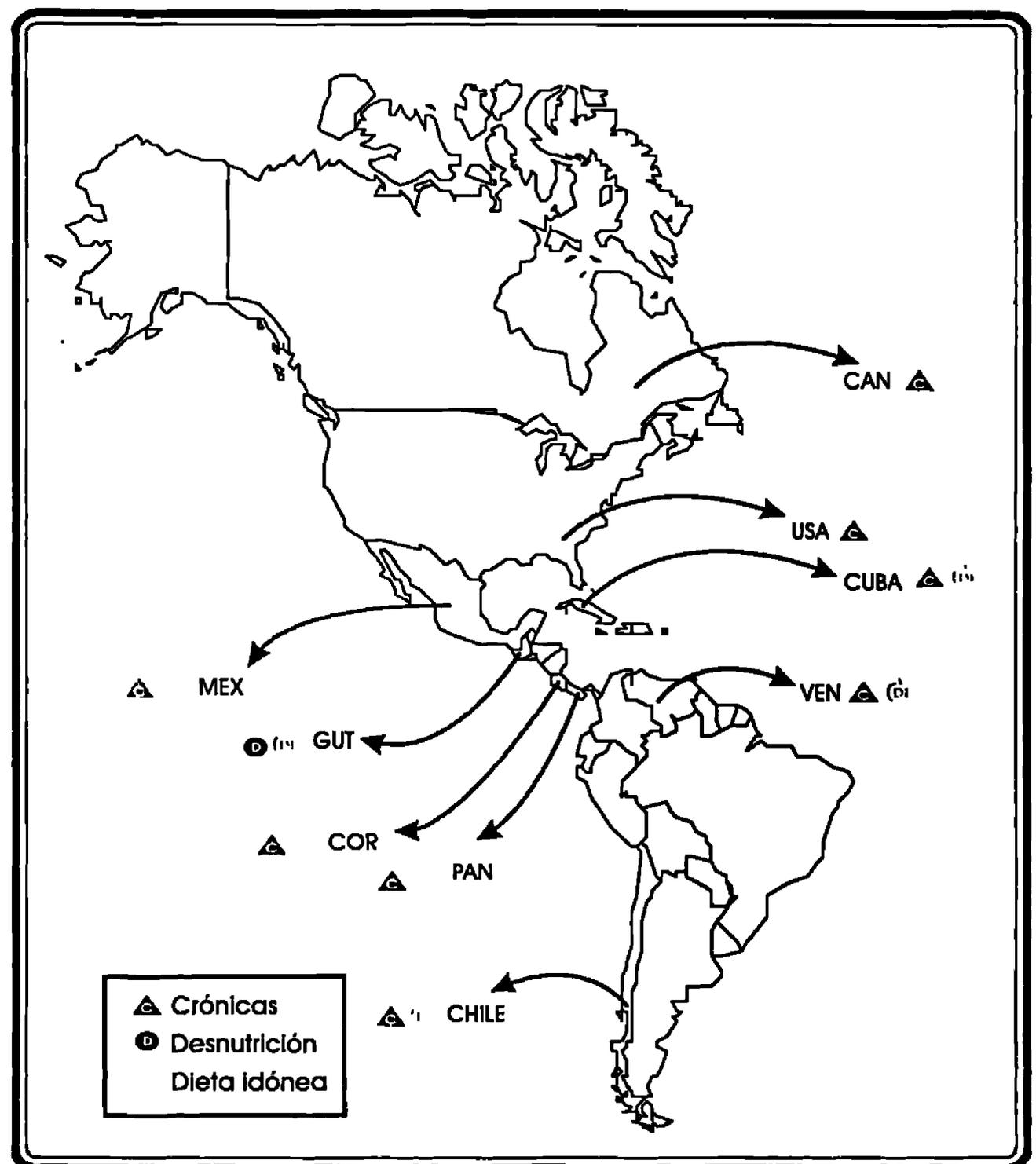
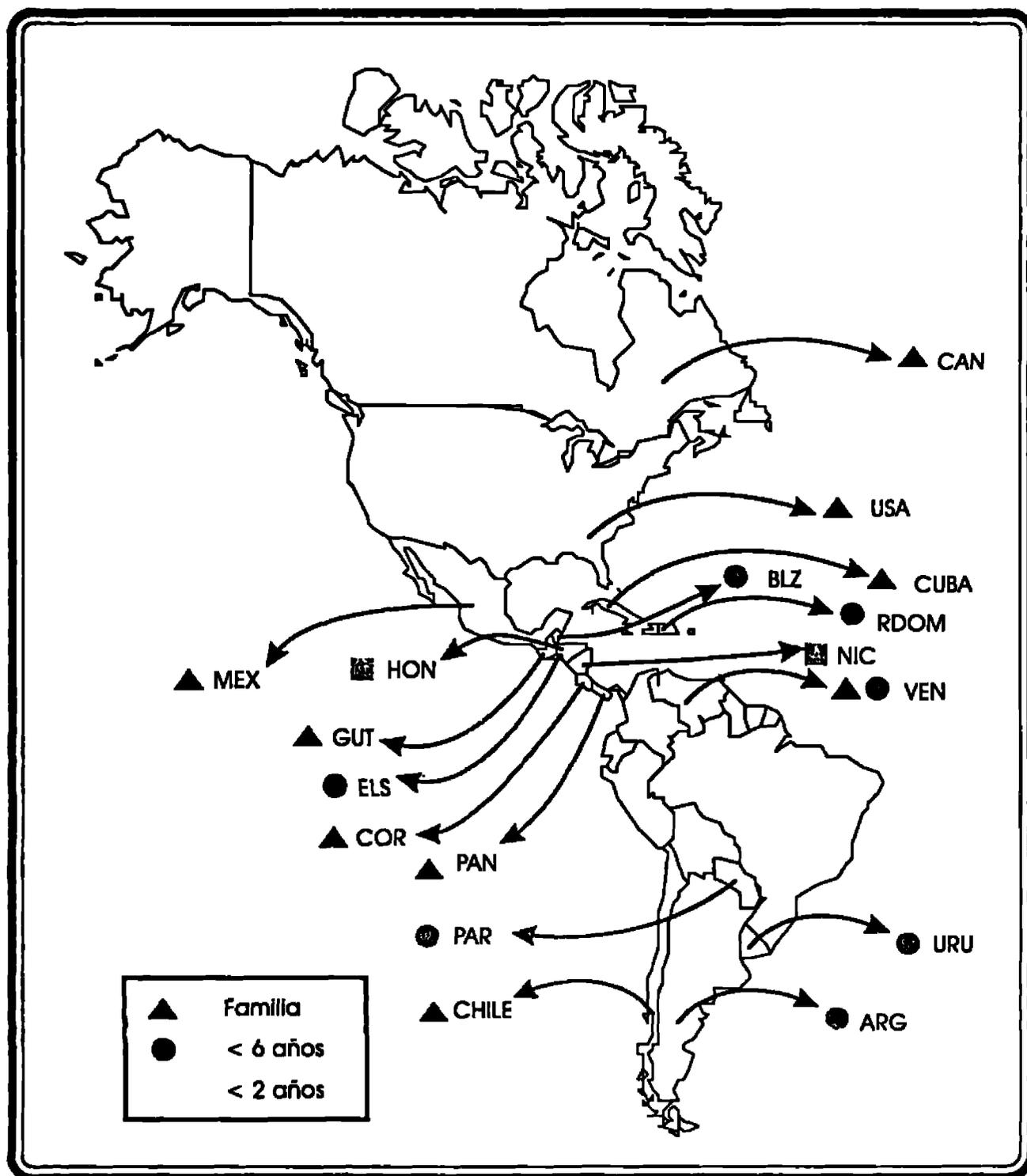


Figura No.4

Grupo objetivo de las guías alimentarias



diferentes metodologías para la elaboración de las guías alimentarias, la mayoría está en el proceso de implementación y ninguno de los países tiene experiencia en la evaluación de las mismas. Las lecciones aprendidas se resumen a continuación (4):

- Necesidad de decisión política para el desarrollo,

implementación y evaluación de las guías alimentarias.

- Importancia de la conformación de un grupo, con capacidad de liderazgo, convocatoria y conducción de todo el proceso.
- Importancia de establecer consensos y alianzas estratégicas que favorezcan la

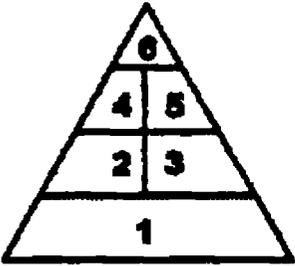
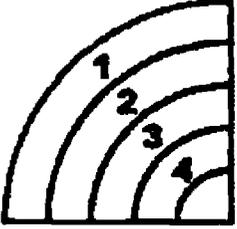
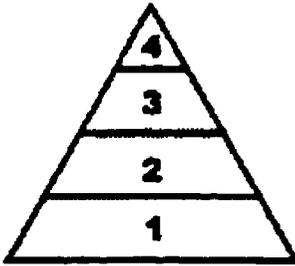
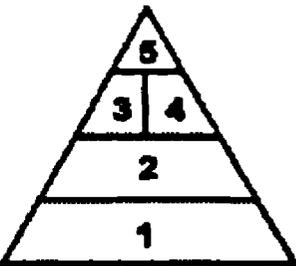
implementación de las guías alimentarias.

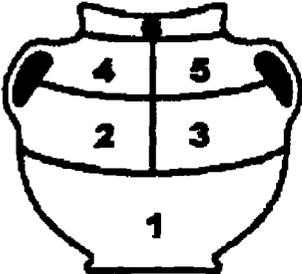
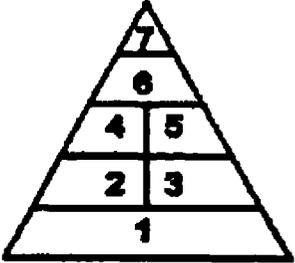
- Necesidad de seleccionar las estrategias de comunicación más adecuadas para la difusión de las guías alimentarias.

Las conclusiones y recomendaciones de este grupo de discusión fueron:

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

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

ESTADOS UNIDOS	CANADA	MEXICO	PANAMA
 <p>Seis grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales</li> <li>2. Verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Lácteos</li> <li>5. Carnes</li> <li>6. Azúcar y aceite</li> </ol>	 <p>Cuatro grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Granos</li> <li>2. Vegetales y frutas</li> <li>3. Lácteos</li> <li>4. Carnes y alternativos</li> </ol>	 <p>Cuatro grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verduras y frutas</li> <li>2. Granos y derivados</li> <li>3. Alimentos animales</li> <li>4. Grasas y azúcares</li> </ol>	 <p>Cinco grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales</li> <li>2. Vegetales y frutas</li> <li>3. Lácteos</li> <li>4. Carnes, huevos y mariscos</li> <li>5. Grasas y dulces</li> </ol>

GUATEMALA	VENEZUELA	CHILE	CUBA
 <p>Seis grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales, Granos y papas</li> <li>2. Yervas y verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Carnes</li> <li>5. Leches</li> <li>6. Azúcar y grasas</li> </ol>	<p>NO HAY GRAFICA</p> <p>Tres grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leche, carnes y huevos</li> <li>2. Hortalizas y frutas</li> <li>3. Granos, cereales y tubérculos</li> </ol>	 <p>Siete grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales, papas y legumbres frescas</li> <li>2. Verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Lácteos</li> <li>5. Pescado, carnes, huevos y legumbres secas</li> <li>6. Aceites, grasas y semillas</li> <li>7. Azúcar</li> </ol>	<p>SIN GRAFICA</p> <p>Siete grupos de alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leche y derivados</li> <li>2. Carnes, huevos y frijoles</li> <li>3. Pan, cereales, arroz, pastas y viandas</li> <li>4. Vegetales grupo A y grupo B</li> <li>5. Frutas</li> <li>6. Dulces y azúcares</li> <li>7. Grasas</li> </ol>

## Mensajes incluidos en guías alimentarias de ocho países del continente americano

Mensajes	Cuba	Canadá	Chile	EE UU	México	Panamá	Guatemala	Venezuela
Consuma dieta variada	x	x	x	x	x	x	x	x
Mantenga peso saludable	x	x	x	x	x	x		x
Limite consumo de grasas/colesterol	x	x	x	x	x	x		x
Dieta  Vegetales, frutas	x	x	x	x	x	x	x	x
Dieta  granos	x	x		x	x	x		
Limite consumo azúcar	x	x	x	x	x	x		
Limite consumo sal	x	x	x	x	x	x		x
Limite consumo alcohol	x	x						x
Limite consumo cafeína			x					
No fume					x			
Limite consumo productos animales								x
Lactancia materna					x			x
Coma con su familia								x
Administre bien su presupuesto								x
Practique hábitos higiénicos								x
Tome agua para buena salud								x
Haga ejercicio					x			
Combine cereales y leguminosas							x	
Incluya productos origen animal								
3 veces por semana							x	
 Consumo de leche			x					
 Consumo alimentos ahumados, horneados y fritos		x						

## BIBLIOGRAFIA

1. Castillo C., et. al. *Guías de Alimentación para la Población Chilena*. Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, Centro de Nutrición de la Universidad de Chile. Santiago, Chile, 1997.
2. Chávez, M., et al. *Guías Alimentarias de México*. Instituto Nacional de Nutrición, OPS/OMS, México, 1993.
3. Health and Welfare Canada. *Using the Food Guide*. Canadá, 1992.
4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Fundación CAVENDES, Instituto Nacional de Nutrición de Venezuela, Organización Panamericana de la Salud. *Resultados del Taller Precongreso XI SLAN, sobre el Desarrollo e Implementación de Guías Alimentarias*. Guatemala, noviembre 1997.
5. Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. *Guías de Alimentación para Venezuela* Fundación Cavendes, Caracas, 1991.
6. Ministerio de Salud de Panamá. *Guías Alimentarias para Panamá*. División de Promoción de la Salud y Atención a las Personas, Depto de Nutrición, Depto de Materno-Infantil, Panamá, noviembre 1995.
7. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Resultados del Taller de Guías Alimentarias para los Países del Cono Sur*. OPS/INCAP, Argentina, febrero, 1995.
8. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Resultados del Taller de Guías Alimentarias para los Países de Centro América y México*. OPS/INCAP, Guatemala, marzo 1995.
9. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Resultados del Taller de Caribe-Hispano parlante* OPS/INCAP, Venezuela, julio 1995.
10. Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. *Resultados del Taller de Guías Alimentarias para los Países Andinos*. OPS/INCAP, Bolivia, septiembre 1995.
11. Palma, Verónica M. de, et. al. *Lineamientos Generales para la Elaboración de Guías Alimentarias*. Una Propuesta del INCAP. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Guatemala, abril 1995. 42 p.
12. Palma, Verónica M. de. *Guías Alimentarias en la Región de las Américas*. Presentado en la Reunión Científica de Celebración LXVI Aniversario INCAP. Guatemala, septiembre 1995.
13. Porrata, Carmen, et al. *Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación para la Población Cubana*. Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos. La Habana, 1996.
14. USDA. *USDA's Food Guide Background and Development*. USDA, HNIS, Miscellaneous publication #1514, 1993.