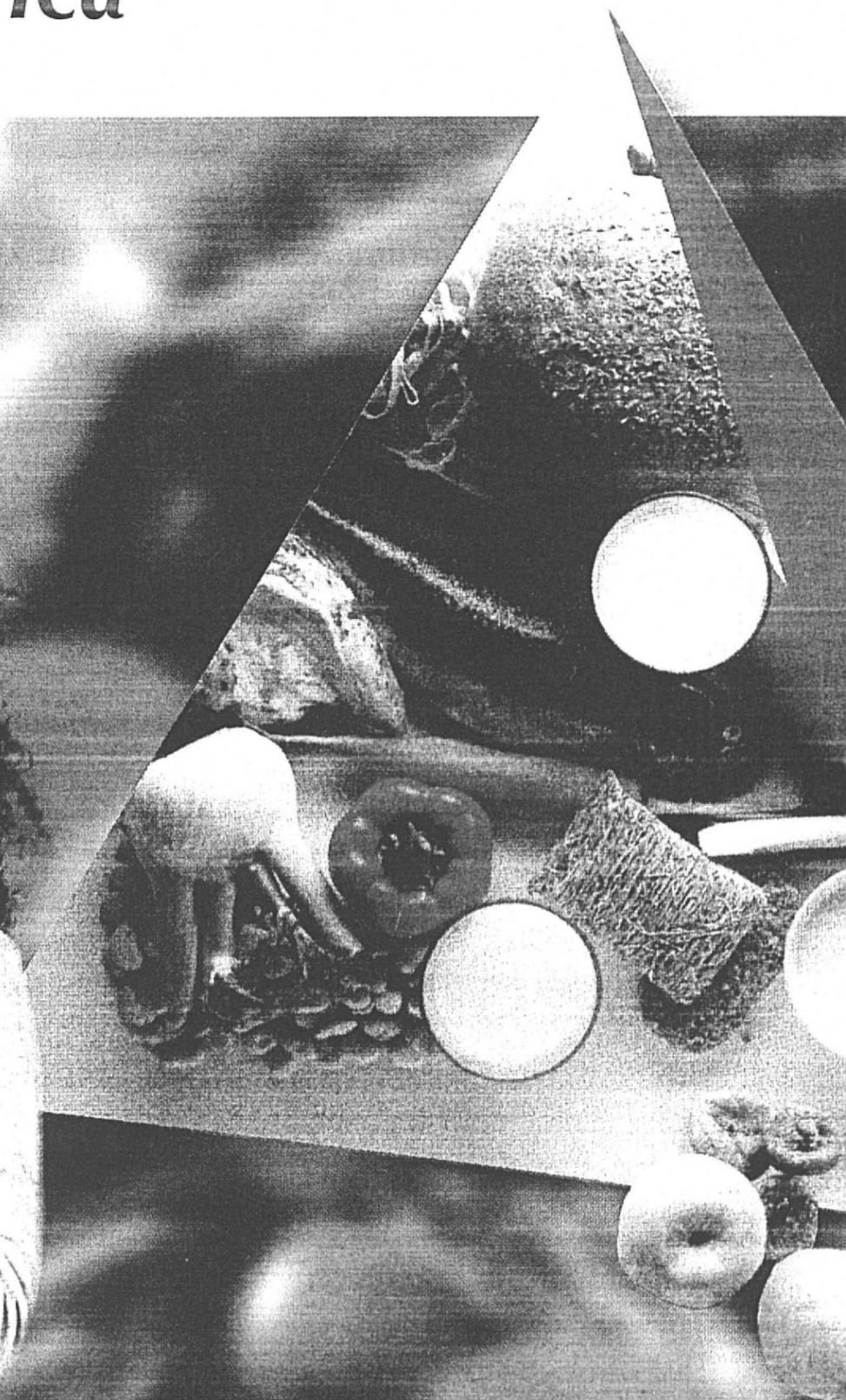
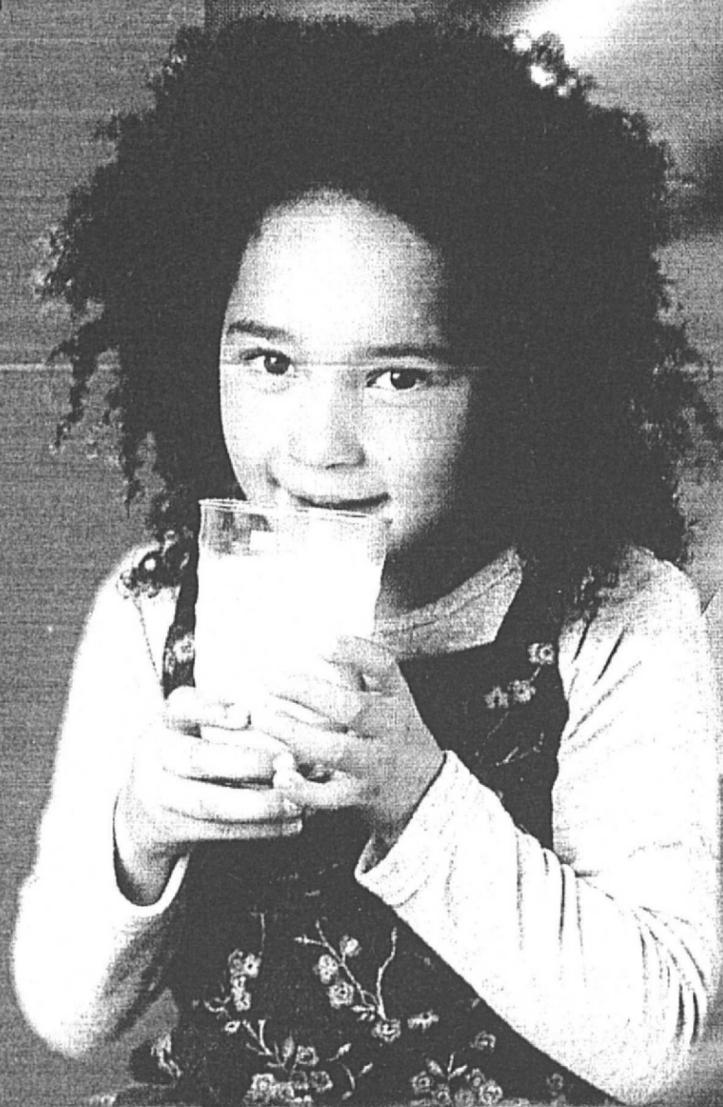


nutrición y salud

Guías Alimentarias de América

La elaboración de una guía alimentaria para una población como herramienta práctica que le facilita la selección de una dieta saludable requiere de un proceso y características particulares.

VERÓNIKA MOLINA nos relata el modelo seguido por el INCAP y realiza una interesante comparación entre las Guías en diversos países de América.



Introducción

En seguimiento a los acuerdos de la Conferencia Internacional de Nutrición, realizada en Roma en 1992, 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, y el Caribe de habla inglesa, a través de talleres de capacitación, asistencia técnica directa y transferencia de metodologías. Este artículo presenta un resumen del proceso propuesto para la elaboración, implementación y evaluación de guías alimentarias y hace un análisis de distintas guías alimentarias en el continente Americano.

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 deben presentarse 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, toma en cuenta la información sobre salud, alimentación y nutrición, incluyendo 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

Casi todos los países las orientan hacia la familia; sin embargo hay países que además cuentan con guías para menores de dos años, y para la tercera edad.

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, desde el inicio del proceso de elaboración de las guías, las ideas y puntos de vista de diversas instituciones de los sectores público y privado, así como de los usuarios. 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), y de 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. Para la elaboración de las guías

alimentarias, el INCAP/OPS propone el modelo que aparece en la Figura No. 1.

Situación y características de las guías alimentarias en el Continente Americano

Al mes de Junio del 2005, 16 países de la Región de las Américas cuentan con sus guías alimentarias implementadas (Argentina, Bahamas, Brasil, Canadá, Chile, Costa Rica, Colombia, Cuba, Guatemala, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, México, Paraguay, Panamá y Venezuela); nueve están en fase de elaboración (Belice, Barbados, Dominica, Ecuador, Grenada, St. Vincet, St. Lucia, Uruguay y República Dominicana) y tres están por iniciar (Bolivia, Nicaragua y Perú).

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 y Paraguay que además cuentan con guías para menores de dos años, y Chile y Canadá que también han elaborado guías para la tercera edad. El número de mensajes de las guías alimentarias varía entre cinco y doce, aunque las nuevas guías alimentarias de Estados Unidos incluyen 41 mensajes. Esta nueva versión de las guías alimentarias de Estados Unidos, es más un manual o protocolo de educación alimentario nutricional, dirigido a técnicos y no a la población, por lo que se hará necesario elaborar las guías

Cuadro No.1: Mensajes Comunes en las Guías

- Alimentación variada
- Aumento en el consumo de vegetales
- Aumento en el consumo de frutas
- Aumento en el consumo de cereales
- Disminución en el consumo de grasas
- Disminución en el consumo de azúcares
- Disminución en el consumo de sal
- Higiene en la preparación de los alimentos

alimentarias con mensajes dirigidos a la población. En la Figura No. 2 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

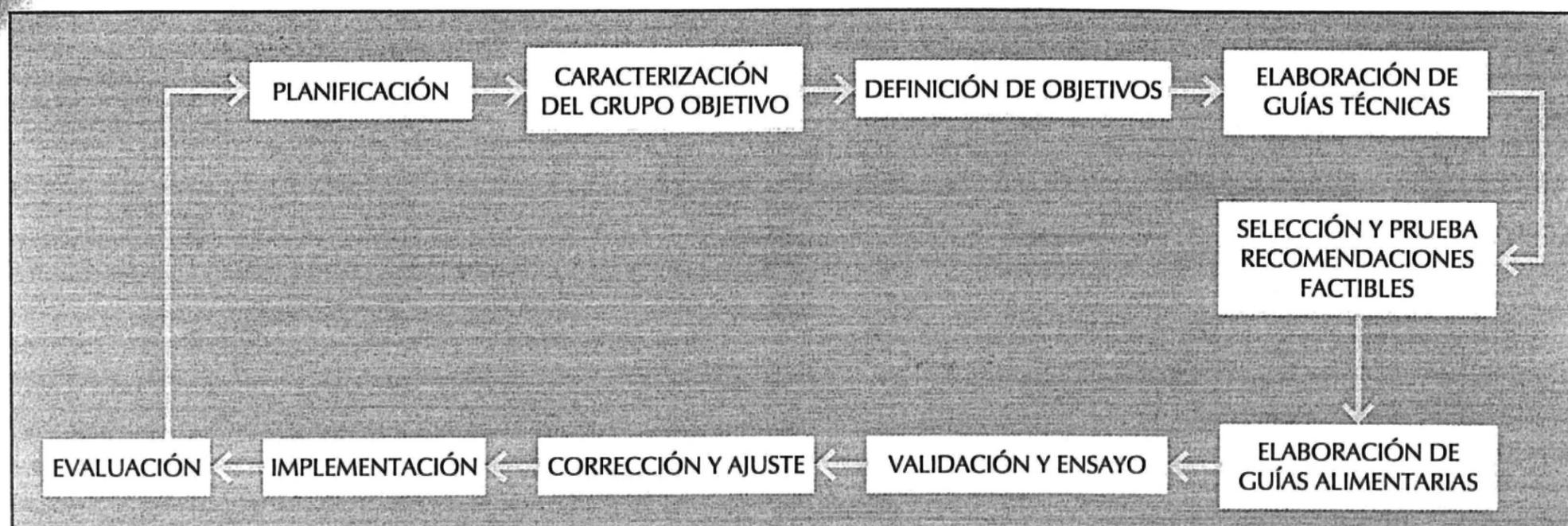


Figura No. 1: Modelo de Elaboración de las Guías Alimentarias propuesto por el INCAP/OPS.

de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque Guatemala, El Salvador, Honduras y Costa Rica, incluyen mensajes relativos a problemas de deficiencias nutricionales.

Existen ocho mensajes comunes a casi todas las guías alimentarias (Cuadro No.1). 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 que, 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 en el consumo de alcohol; y en seis países se menciona además aumentar la actividad física.

Como se ilustra en la Figura No. 3, en relación a los grafismos utilizados en las guías, tres países, Estados Unidos, Panamá y Chile, utilizan la pirámide; Guatemala, Honduras y Paraguay una olla; Costa Rica y México un círculo; Argentina una elipse; Canadá usa un arco iris; Colombia un tren y El Salvador un camino. Todas las ilustraciones dan idea



...las ilustraciones dan idea de variedad y de proporcionalidad y son culturalmente aceptables para la población objetivo.

de variedad y de proporcionalidad y son culturalmente aceptables para la población objetivo. En cuanto 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.

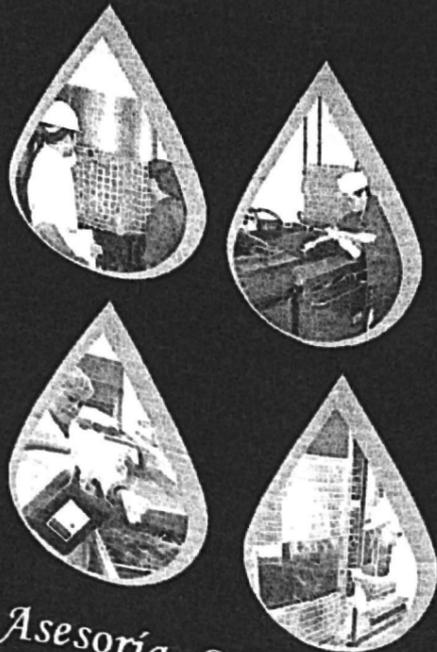
Consideraciones finales

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, sino una herramienta educativa que ayuda a unificar los mensajes que sobre alimentación y nutrición debe conocer la población, ayudando al consumidor a tomar decisiones informadas en relación a la elección de su alimentación. Esto hace que las guías alimentarias deben ser parte de los programas integrales de promoción de la salud.



Podemos Servirle Mejor, Siempre!

**Guatemala Empresa Certificada
ISO 9001:2000**



Sistemas Integrales de Limpieza y Sanitización para la Industria Alimenticia:

● *Multilimpiadores, sanitizantes y desengrasantes para plantas avícolas, rastros porcinos y vacunos.*

● *Aditivos para soda, detergentes espumantes y sanitizantes para sistemas CIP diseñados para plantas embotelladoras y procesos que involucren el manejo de lácteos.*

● *Sanitizantes, detergentes y multilimpiadores formulados para empresas procesadoras de verduras e industrias alimenticias en general.*

Asesoría, Seguimiento y Capacitación

El Salvador (503) 2273-7222	Honduras (504) 552-0668	Nicaragua (505) 240-0458	Guatemala (502) 24294900	Costa Rica (506) 220-2574	U.S.A. (305) 380-6377
www.alkemycorp.com					

Mensajes	Número de mensajes											
	ARG	USA	CAN	GUT	ELS	HON	COR	PAN	VEN	CHI	COL	PAR
Alimentación Variada	✓	*	✓	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓		✓
Vegetales/Frutas ↑	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Cereales ↑	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Grasas ↓	✓		✓				✓	✓	✓	✓		
Sodio/Azúcar ↓	✓	*	✓		*	*	✓	✓	✓			✓
Peso Saludable		*	✓					✓	✓		✓	✓
Consumo Agua	✓				✓		✓		✓			
Actividad Física ↑			✓		✓		✓				✓	✓
Alcohol ↓	✓	*	✓						✓			✓
Higiene Alimentos		*		✓	✓	✓			✓		✓	✓
Vitamina/Hierro ↑				✓	✓	✓	✓					
Biodisp. Proteína ↑				✓	✓	✓						✓
Número de mensajes	10	41	5	7	10	9	10	6	12	7	8	12

*Promover el consumo de sal yodada y azúcar fortificada con Vitamina A

Figura No. 2: Mensajes de las guías alimentarias en los diversos países

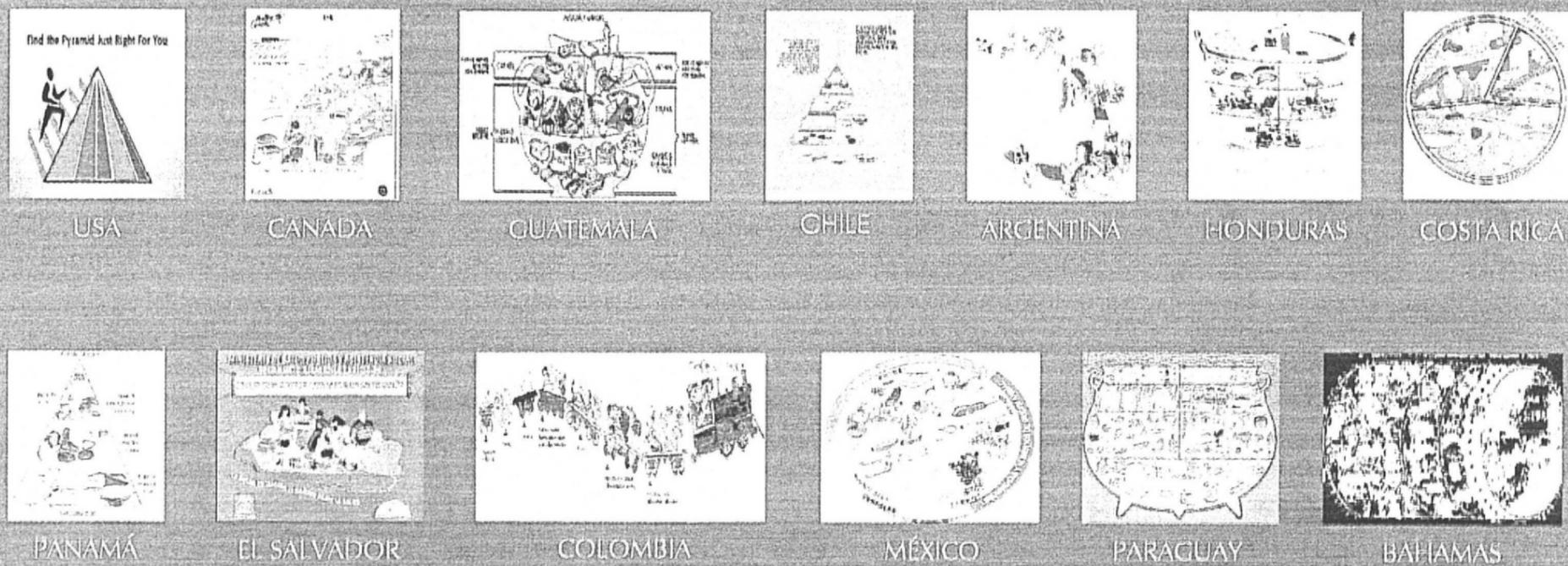


Figura No. 3: Grafismos utilizados en las guías

Por último, debe tomarse en cuenta que las políticas de globalización y libre comercio que están ocurriendo en la región (Area de Libre Comercio de las Américas –ALCA, Tratados de Libre Comercio –TLC- entre países de Norte y Centro América, MERCOSUR, otros) 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. 🌍



Bibliografía

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. Lineamientos 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. Dietary Guidelines for Americans 2005. www.mypyramid.gov
11. Controversies of Dietary Guidelines Food Guide Pyramid. The Washington Post. January 15, 2003, Food Supplement, p F-F-5.
12. Ministerio de Salud, Comité Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para la Población Argentina. República de Argentina, 2000.

Nuestro Arte: Diseñar y Fabricar Sabores...

Sabores Naturales y Artificiales para:

- Bebidas Carbonatadas
- Jugos y Refrescos
- Confeitería en General
- Galletería
- Cereales
- Todo tipo de Snacks

Además:

- Aceites esenciales
- Sabores en polvo encapsulados, sabores líquidos, emulsiones: Savory Flavors Natural Identical Liquid and powder
- Sabores en Polvo Salados: Pollo, Carne, Camarón y Otros...

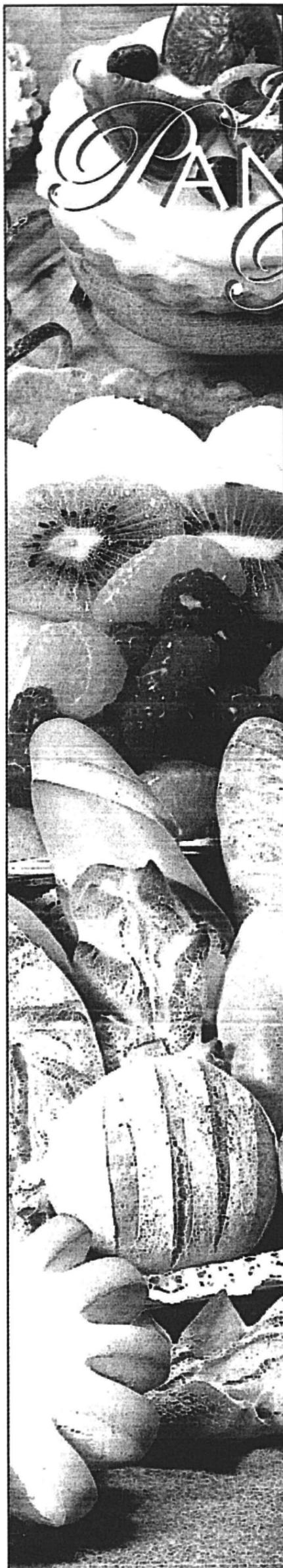
Olas y Olas de Sabores...

GO TO AROMA
sabores a ciencia exacta

- Colores para la Industria Alimenticia en general, incluyendo Color Caramelo Natural
- Emulsiones, Concentrados y Edulcorantes.

17 Avenida 51-40 Zona 12, 01012, Guatemala, C.A.
PBX: (502) 2477-5471, 2479-2493 Fax: (502) 2477-5288
E-mails: info@gotoaroma.com
<http://www.gotoaroma.com>

13. Instituto Danone. Alimentação Equilibrada para la População Brasileira. Instituto Danone. Workshop. Florainapolis, Brasil, 1998
14. Health and Welfare Canadá. Using the Food Guide. Canadá 1992
15. Ministerio de Salud de Chile, Instituto Nacional de Nutrición, Universidad de Chile. Guías Alimentarias para la Población Chilena. Chile 1997
16. 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.
17. Ministerio de Salud de Costa Rica. Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica. Costa Rica, 1997.
18. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Colombiana. 2000.
19. Comisión Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala. 1998.
20. Grupo Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Honduras: Consejos para una Alimentación Sana. Instructivo para el Facilitador. Honduras 1999.
21. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Comité Intersectorial de Guías Alimentarias. Guía de Alimentación para la Familia Salvadoreña. El Salvador 1999.
22. Secretaria 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.
23. 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
24. 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.
25. Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. Guías de Alimentación para Venezuela. Fundación Cavendes, Caracas, 1991.
26. 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
27. 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.
28. Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos,



INGREDIENTES PARA PANADERIA Y REPOSTERIA

• ABRILLANTADORES • DESMOLDEANTES

• EMULSIONANTES • ANTIMOHO

• MEJORANTES DE MASA • CREMA TIPO CHANTILLY

• CREMAS PASTELERAS/MANJARES • ESENCIAS

• FLANES • RELLENOS PARA PANIFICACION

• POLVO PARA TURRON O BETUN • GLASSÉS

• COCO RAYADO • COBERTURAS DE CHOCOLATE

• POLVO DE HORNEAR

• PRE-MEZCLAS CONCENTRADAS



Una marca de Alimentos



Distribución y ventas: OSMOSIS, 19 calle 12-52, Zona 10 Guatemala • Tels.: (502) 2333-5335; 2368-1493; 2333-5663 • Fax: (502) 2333-5336 • email: cranzuetosmo@guate.net.gt

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.

Verónica Molina, Nutricionista con Maestría en Educación, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá INCAPI/OPS.