

Nota técnica destacada:

Agricultura urbana y peri-urbana:
producción sostenible de hortalizas
para fortalecer la seguridad
alimentaria

Documento histórico:

**Evolución histórica de las
enfermedades nutricionales en
Guatemala**

Un análisis documental del **Dr. Carlos Tejada Valenzuela** que examina la trayectoria de las principales enfermedades nutricionales y su impacto en la salud pública del país.

Nuevas publicaciones de interés científico

- Informes recientes sobre seguridad alimentaria y nutricional a nivel regional e internacional.
- Estudios actuales en nutrición, alimentos funcionales y enfermedades no transmisibles.
- Guías prácticas sobre inteligencia artificial aplicada a la investigación en salud.

Con la finalidad de cumplir la misión del INCAP relacionada a la difusión y divulgación de la información científico técnica generada en el INCAP, la BCSAN se dedica a obtener los documentos generados por funcionarios del INCAP, así como documentos colaborativos con otras entidades científicas relacionadas con la seguridad alimentaria nutricional, para darlos a conocer por medio de este boletín. Así como a difundir actividades realizadas en la misma. El objetivo es que los especialistas y población en general puedan acceder al conocimiento de una manera libre y equitativa.

NUEVAS PUBLICACIONES

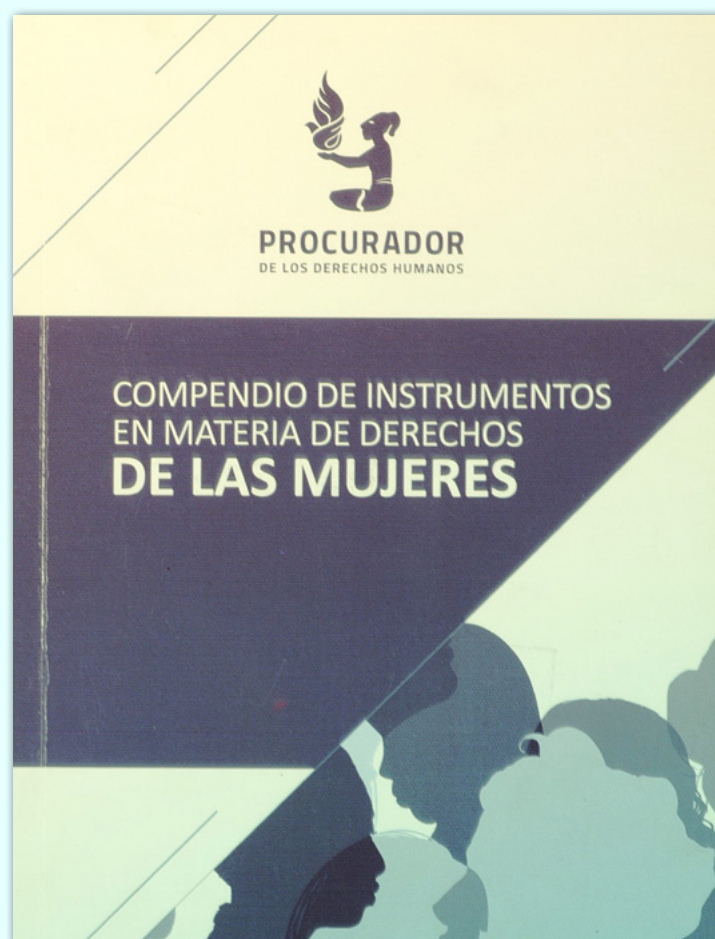
1/2



El Compendio de instrumentos en materia del derecho a la alimentación **reúne y organiza los principales marcos normativos, acuerdos y referencias clave relacionados con la protección y promoción del derecho a la alimentación en Guatemala**. Elaborado por la Procuraduría de los Derechos Humanos (2024), este documento constituye una herramienta de consulta valiosa para investigadores, estudiantes y profesionales interesados en políticas públicas, seguridad alimentaria y derechos humanos. El compendio está **disponible para consulta en sala en la biblioteca** del INCAP.

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2



El Compendio de instrumentos en materia de derechos de las mujeres **reúne y sistematiza los principales marcos normativos, convenios y referencias fundamentales para la promoción y protección de los derechos de las mujeres en Guatemala**. Elaborado por la Procuraduría de los Derechos Humanos (2024), este documento es una herramienta de consulta útil para investigadores, estudiantes y profesionales interesados en derechos humanos, equidad de género y políticas públicas. **El compendio está disponible para consulta en sala en la biblioteca del INCAP.**

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2



Las investigaciones completas y su bibliografía, resumidas en este libro Voces de la ciencia en Guatemala: resultados de investigaciones financiadas por el Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología (2020-2024) (SENACYT, Guatemala, 2025), están disponibles para su consulta en el repositorio virtual de SENACYT.

A través de este espacio, los lectores pueden acceder a los estudios originales y profundizar en los aportes científicos que sustentan esta publicación.

[Acceso al repositorio](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2

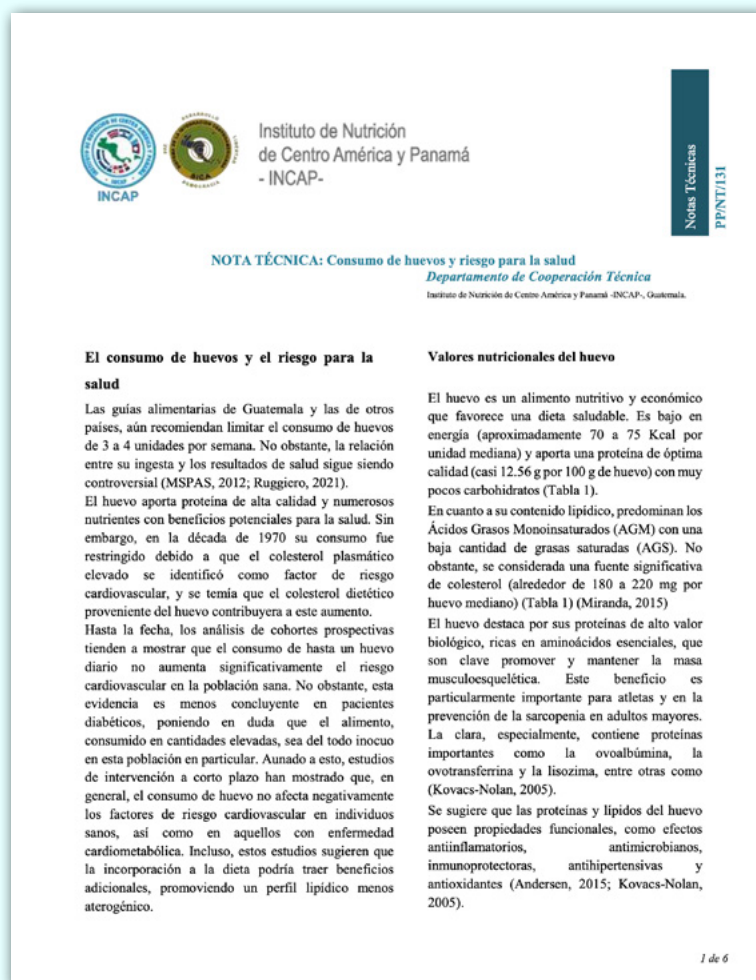


El informe final del proyecto FINDECYT/FODECYT No. 01-2020 resume una investigación sobre un alimento complementario con probióticos para prevenir la diarrea en niños pequeños en Guatemala, cuyos resultados muestran efectos prometedores para mejorar la salud infantil y contribuir al abordaje de la desnutrición.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2



El documento “El consumo de huevos y el riesgo para la salud” **presenta una revisión del debate científico en torno a la ingesta de huevos y su relación con la salud cardiovascular.** A partir de antecedentes históricos y evidencia reciente, el texto contextualiza las recomendaciones alimentarias actuales y describe el valor nutricional del huevo, ofreciendo una síntesis clara sobre su papel dentro de una alimentación equilibrada..

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2



NOTA TÉCNICA: PP/NT/130

EL HUEVO DE GALLINA, UN ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRITIVO, FUNCIONAL Y VERSÁTIL

Mario López / Departamento Tecnología Alimentaria Nutricional

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTROAMERICA Y PANAMA (INCAP)

1. Generalidades

El huevo es el cuerpo germinativo (óvulo) producido por las aves en su propio proceso de reproducción. Está compuesto por la cáscara (8-11 %), que le sirve de barrera protectora; la clara (56-61 %), una porción líquida blanquecina y viscosa, disolución acuosa de proteínas (albúminas) con azúcares y minerales; y la yema (27-32 %), una emulsión de grasa en agua con componentes proteicos y lipídicos (lipoproteínas). (1)

Es un alimento de alto valor nutritivo que aporta energía (84 kcal/unidad) y proteínas de máxima calidad por su elevado valor biológico. La FAO lo considera una proteína de referencia debido a su contenido equilibrado de aminoácidos esenciales. Entre las proteínas del huevo se encuentran las ovoalbúminas (54 % de las proteínas de la clara), la conalbúmina y la ovomucina; en la yema predominan las lipoproteínas y las proteínas del plasma. Además, contiene un elevado contenido de ácidos grasos monoinsaturados y se caracteriza por su riqueza en vitaminas (A, D, B₁₂, B₂ y folatos), así como en minerales como fósforo, yodo, selenio, hierro y zinc. También contiene pigmentos carotenoides asociados a lipoproteínas y xantofilas, principalmente zeaxantina y luteína. (1)

Figura 1. Perfil nutricional del huevo.
El huevo, tesoro nutricional

Valor nutricional por ración (2 huevos, unos 100g)



Fuente: Instituto de estudios del Huevo.

Esta Nota Técnica PP-NT-131 **ofrece un análisis conciso sobre la situación del consumo de huevo y su relación con la salud**, abordando la evidencia científica disponible, los nutrientes que aporta este alimento y las recomendaciones dietéticas actuales. El documento, elaborado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), presenta evidencia técnica útil para profesionales, estudiantes y personas interesadas en nutrición y seguridad alimentaria, facilitando la comprensión de los efectos del consumo de huevo dentro de patrones de dieta saludable.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2

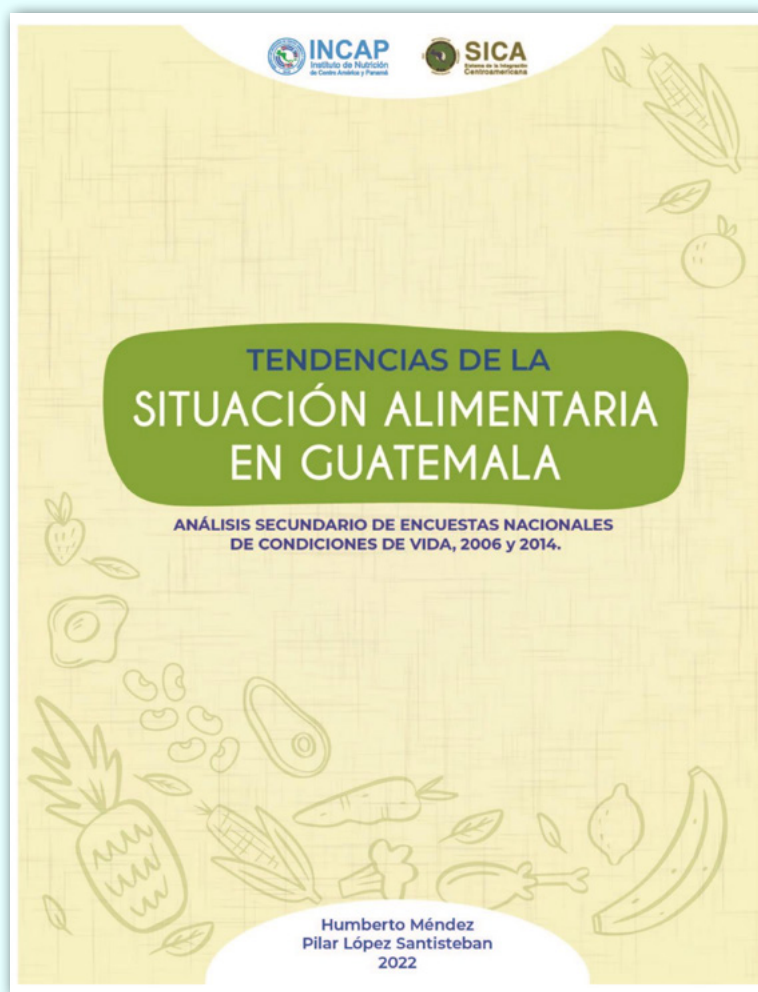


El documento “Seguridad Alimentaria y Nutricional con enfoque de género e interculturalidad en la Región del SICA” es un **policy brief** que aborda la incorporación de la perspectiva de género como un **eje transversal en las políticas y programas de seguridad alimentaria y nutricional en contextos regionales**. A partir de un enfoque integrador, este breve de política pública presenta conceptos clave y consideraciones para orientar la formulación de recomendaciones que fortalezcan la equidad y pertinencia cultural en el diseño de acciones dirigidas a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2



El documento “Tendencias de la situación alimentaria en Guatemala: Análisis secundario de Encuestas Nacionales de Condiciones de Vida, 2006 y 2014” **ofrece una perspectiva sobre cómo ha evolucionado la situación alimentaria en el país a partir del análisis de datos de encuestas representativas.** Esta publicación del INCAP pone a disposición de profesionales y público interesado una visión general de los patrones de disponibilidad alimentaria y sus determinantes en distintos grupos poblacionales.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2



El informe **“Una gran tormenta acecha en el horizonte: las cargas macroeconómicas y de salud de las enfermedades no transmisibles y los problemas de salud mental en América del Sur”** de la Organización Panamericana de la Salud explora las crecientes cargas que representan las enfermedades no transmisibles y los trastornos de salud mental en la región sudamericana, así como sus implicaciones para los sistemas de salud y la economía. Este documento ofrece una perspectiva integral sobre la importancia de abordar estos desafíos de forma multisectorial para promover el bienestar y el desarrollo en los países estudiados.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

1/2

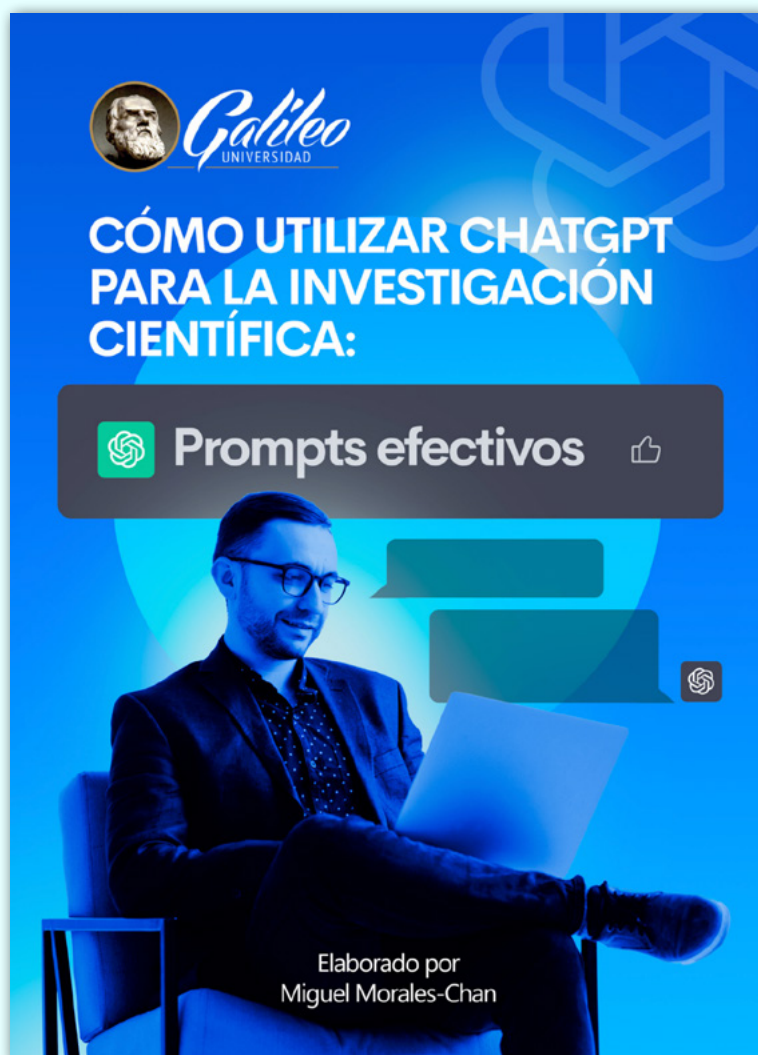


En este material se presentan datos sobre la mortalidad por ENT, junto con las tendencias por sexo, en la Región de las Américas y en los 35 Estados Miembros de la Organización Panamericana de la Salud del 2000 al 2021. También se destaca el progreso hacia las metas mundiales en materia de ENT para el 2025.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El documento **Cómo utilizar ChatGPT en la investigación científica** de la Universidad Galileo ofrece una introducción al uso de modelos de lenguaje basados en inteligencia artificial como apoyo en el proceso investigativo. El texto describe el potencial de estas herramientas tecnológicas para facilitar distintas etapas de la investigación científica, destacando su capacidad para procesar y sintetizar información como un recurso complementario para investigadores.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2

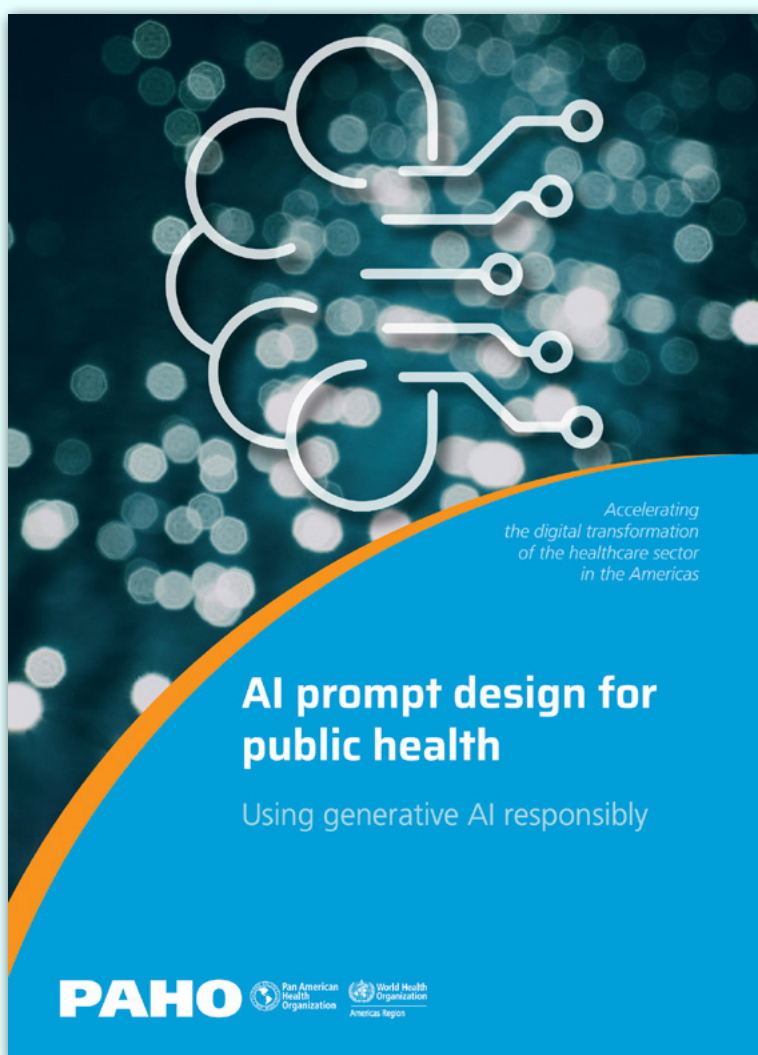


El informe de **FINUT sobre cereales de grano entero y salud (2025)** sintetiza la evidencia científica más reciente acerca del papel de los cereales integrales en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas. Este documento ofrece una visión amplia y actualizada que permite comprender mejor la importancia de estos alimentos dentro de una alimentación saludable.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2

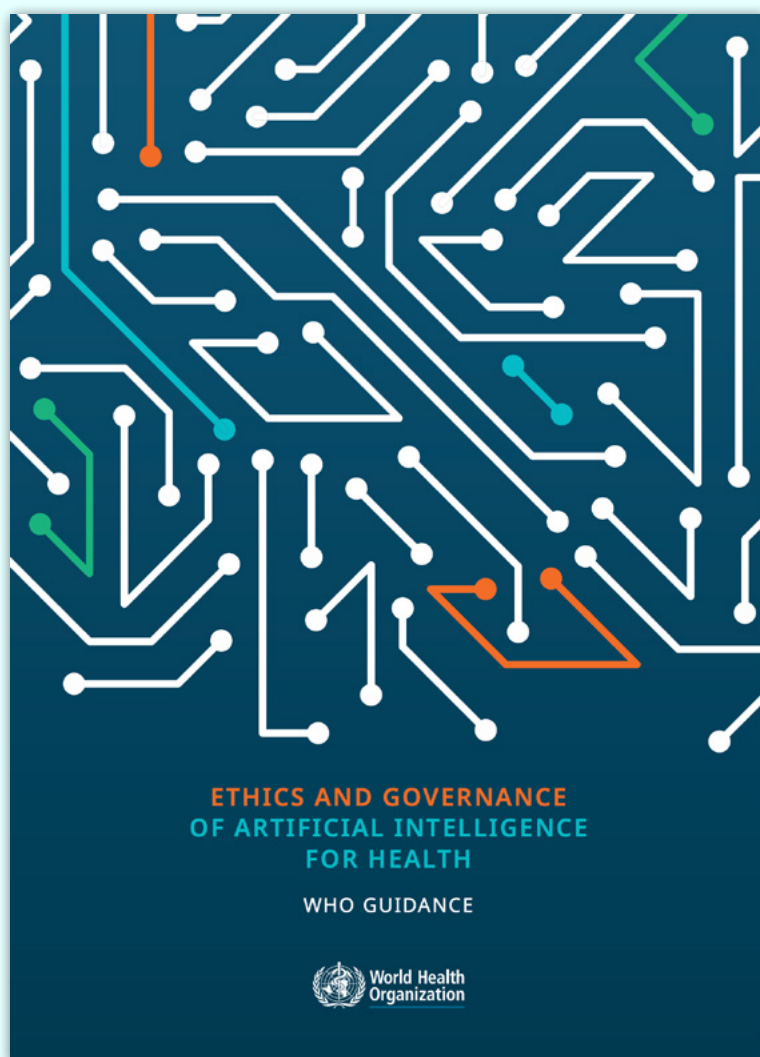


El documento “**AI prompt design for public health: Using generative AI responsibly**”, elaborado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS/PAHO), ofrece orientaciones sobre el diseño de instrucciones para herramientas de inteligencia artificial generativa aplicadas al ámbito de la salud pública. Esta guía destaca la importancia de formular indicaciones claras y éticas para generar contenidos útiles y culturalmente pertinentes, promoviendo así un uso responsable de la IA en la comunicación y toma de decisiones en salud pública.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El documento **“Ethics and governance of artificial intelligence for health: WHO guidance”**, elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), presenta orientaciones sobre los principios éticos y de gobernanza necesarios para la aplicación de la inteligencia artificial en el ámbito de la salud. La guía analiza los desafíos asociados a estas tecnologías y subraya la importancia de integrar la ética y los derechos humanos en su diseño y uso, promoviendo un marco responsable para su implementación en los sistemas de salud.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2

Editorial

Salud mental a través del ejercicio físico

Mental Health through Physical Exercise

Miguel del Valle Soto
Universidad de Oviedo

doi: 10.18176/archmeddeporte.00198

Abundantes investigaciones científicas de calidad avalan que el ejercicio físico (EF) es un factor muy importante en la prevención y como coadyuvante del tratamiento de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles del siglo XXI y que el sedentarismo incrementa el riesgo de padecerlas. Estas enfermedades provocan cada año más de 41 millones de muertes prematuras (71% del total), sin embargo, en el mundo, más de 1800 millones de personas adultas no cumplen con las recomendaciones de EF establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Recientes investigaciones han demostrado que el ejercicio físico es un elemento independiente que mejora la salud, incluso en enfermos, por medio de diferentes mecanismos que van más allá de la mejora de los factores de riesgo. Un estilo de vida saludable podría prolongar la esperanza de vida en 14 años para las mujeres y 12 años para los hombres según algunas investigaciones.

El EF no solamente produce bienestar fisiológico, sino que también tiene efectos psíquicos y sociales. Aporta protección contra muchas enfermedades psiquiátricas entre las que hay que destacar la ansiedad, la depresión, el estrés, la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

Los mecanismos que conducen a la aparición de estas enfermedades psiquiátricas están relacionados con factores genéticos, ambientales, conductuales y con el estilo de vida. Entre estos mecanismos podemos mencionar la disminución de la neuroplasticidad, el estrés oxidativo o la neuroinflamación.

La actividad física (AF), además de generar un efecto beneficioso sobre determinados trastornos, también puede mitigar la inflamación o favorecer una respuesta antiinflamatoria, incrementar la actividad de las células inmunes y estimular el desarrollo de proteínas neuroprotectoras.

Hay una serie de factores clave que contribuyen a la salud neurológica y mental entre los que se encuentra estimular la vascularización neuronal y la angiogénesis para el suministro de oxígeno y nutrientes y el equilibrio hormonal; también es muy importante el mantenimiento de un sistema simpático activo, un sistema inmunológico fuerte y una saturación adecuada de oxígeno. En todos estos factores influye muy positivamente el EF. Las personas con mala salud mental tienen niveles más bajos de forma física.

Además, el EF promueve la plasticidad neuronal, mejora el funcionamiento neuromuscular y reduce la rigidez, previene del deterioro físico y mejora la calidad de vida a nivel global. También estimula factores neurotróficos como el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) que es esencial para la plasticidad sináptica, así como para la protección de las neuronas y la neurogénesis, y el aumento de la producción de dopamina, que afecta al movimiento, la memoria, el placer y la satisfacción.

Mucha evidencia sugiere que el EF mejora el comportamiento y el funcionamiento cognitivo protegiendo al cerebro de los efectos perjudiciales del envejecimiento y mejorando la autoeficacia, la autoestima, la motivación y el bienestar emocional; previene el deterioro cognitivo ligado a la edad en personas sanas, reduce el riesgo de desarrollar demencia y puede mejorar la calidad de vida en personas con demencia, más allá de los beneficios físicos que también comporta.

El EF previene la neurodegeneración y mejora las conexiones sinápticas y la regeneración neuronal. Puede aumentar la memoria y la concentración y reducir la ansiedad o la depresión. Asimismo, puede desarrollar las capacidades cognitivas, así como el estado de ánimo y el bienestar mental.

Pero no sólo es un buen elemento protector, sino que en diferentes estudios epidemiológicos se ha probado que el EF ayuda en

Correspondencia: Miguel del Valle Soto
E-mail: miva@uniovi.es

Arch Med Deporte 2025;42(2):65-66

65

El editorial del número 226 de Archivos de Medicina del Deporte, revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, reflexiona sobre el papel del ejercicio físico en la salud mental y contextualiza su importancia dentro de la medicina del deporte y la actividad física.

Acceso al material

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2

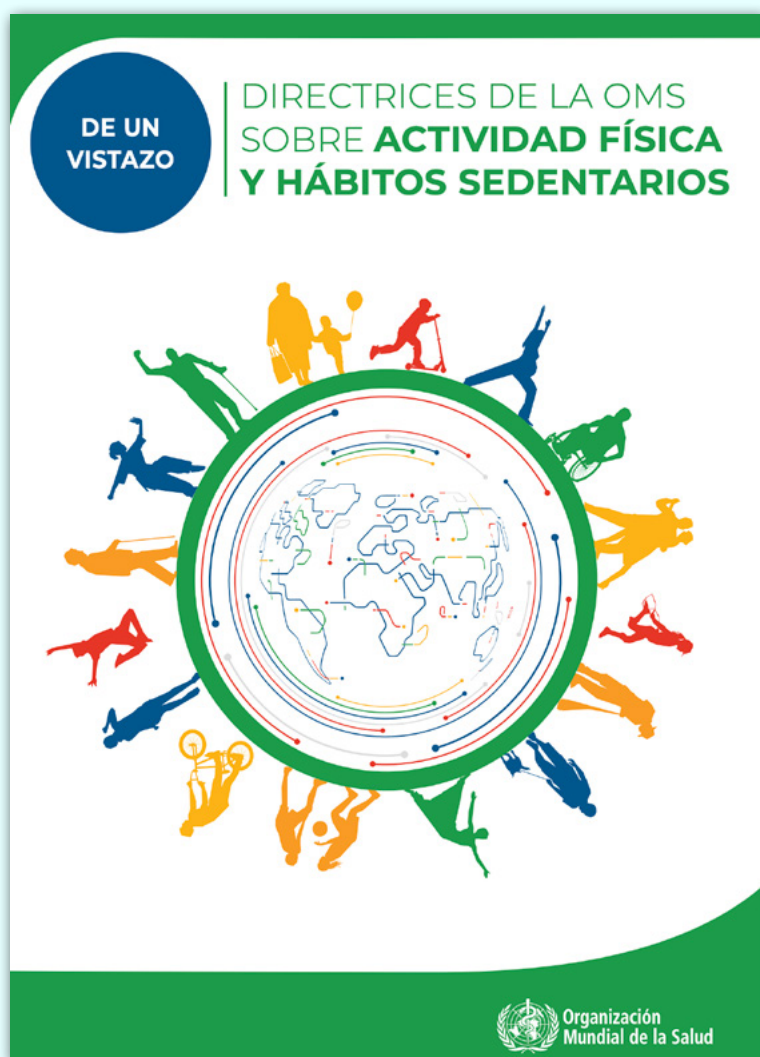


El artículo “Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios”, publicado en la revista Retos, presenta una revisión de estudios científicos sobre la relación entre la actividad física y diversos aspectos de la salud mental en distintos entornos y poblaciones. Este trabajo sintetiza evidencia reciente que explora cómo la práctica regular de ejercicio puede influir en variables psicológicas y de bienestar, contribuyendo a una comprensión más amplia de su papel en la promoción de la salud integral.

Acceso al material

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El documento “**Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo**” fue elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y presenta de forma concisa las recomendaciones basadas en evidencia sobre actividad física y comportamientos sedentarios para diferentes grupos poblacionales. Esta guía sintetiza la información clave para apoyar la promoción de estilos de vida más activos y saludables dentro de la salud pública.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El documento El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2025 disponible en el repositorio Open Knowledge de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) presenta un análisis relacionado con la seguridad alimentaria y temas globales asociados, enmarcado dentro de las publicaciones accesibles de esta agencia de la ONU. Esta publicación forma parte de los recursos abiertos que la FAO pone a disposición para apoyar la investigación, la formulación de políticas y el intercambio de conocimiento sobre alimentación, nutrición y agricultura en el mundo.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El **Plan de la Lucha contra la Malnutrición 2025–2028**, publicado por la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN) de la Presidencia de la República de Guatemala, es un instrumento estratégico que orienta las acciones del Estado para abordar de manera integral las diversas formas de malnutrición en el país. Este plan, alineado con las políticas nacionales de seguridad alimentaria y nutricional, promueve un enfoque territorial y sostenido que integra múltiples sectores para mejorar la nutrición y el bienestar de la población guatemalteca durante el periodo 2025–2028.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El informe “**Estimaciones de inseguridad alimentaria aguda en Guatemala según la Clasificación Integrada de la seguridad alimentaria en Fases CIF 2025-2026**”, elaborado en el marco de la Clasificación Integrada de Fases (IPC) con participación de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN), presenta un análisis de la situación de inseguridad alimentaria aguda en Guatemala y sus proyecciones entre mayo de 2025 y abril de 2026. El documento contextualiza las condiciones actuales y futuras de acceso a los alimentos en el país, considerando factores climáticos y socioeconómicos, y clasifica a la población según distintos niveles de inseguridad alimentaria.

[Acceso al material](#)

NUEVAS PUBLICACIONES

2/2



El recurso **Comunicación para el Cambio Social y de Comportamiento**, desarrollado por la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN) de la Presidencia de la República de Guatemala, presenta la Estrategia Nacional de Comunicación orientada a promover el diálogo, la apropiación de conocimientos y la participación comunitaria para impulsar prácticas saludables en alimentación, higiene y bienestar. Este documento ofrece una visión general de herramientas y enfoques metodológicos que apoyan intervenciones comunitarias para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional en el país.

[Acceso al material](#)

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

El maíz y su legado mesoamericano



Q150

El Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) presenta **El maíz y su legado mesoamericano**, una obra que resalta la riqueza cultural, histórica y nutricional del maíz, pilar de las sociedades mesoamericanas. El libro muestra su importancia no solo como alimento, sino como símbolo de identidad reflejado en el arte, la mitología y la gastronomía. Reúne investigaciones del INCAP y de expertos sobre su valor nutricional, diversidad genética, procesos de nixtamalización y papel en la dieta tradicional de la región.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana



Q150

Las frutas han formado parte no solo de nuestra dieta, sino también de nuestra identidad, de las entrañas de nuestra tierra salen ricos y diversos frutos que han nutrido a generaciones. Basta con visitar los puestos de los artesanos locales, para comprender la importancia que estas tienen no solamente para nuestra salud, sino también para nuestra cultura.

Este libro tiene como propósito reunir la información de 20 frutas que se producen y consumen en la región, para dar a conocer su importancia en la alimentación diaria y aprovechar al máximo su disponibilidad estacional y con ello, los beneficios para la salud.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana



Q150

Las legumbres, han formado parte de la alimentación humana desde hace siglos. Esta publicación es una herramienta no solo de difusión del valor de las legumbres, sus beneficios en la salud individual y colectiva, ofreciendo una muestra de la gastronomía del frijol, sino también como un medio para el desarrollo humano y el estado de bienestar de los pueblos de la región.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana



Q150

Esta publicación hace referencia a las hortalizas, por su importante valor en nuestra alimentación y cultura alimentaria, por disponibilidad tienen como fin común obtener los nutrientes necesarios para la supervivencia humana. Es así, que la alimentación y nutrición de las personas, están basadas en los hábitos, costumbres, tendencias que rigen a la sociedad en su conjunto, considerando aspectos sociales, económicos, políticos y tecnológicos.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

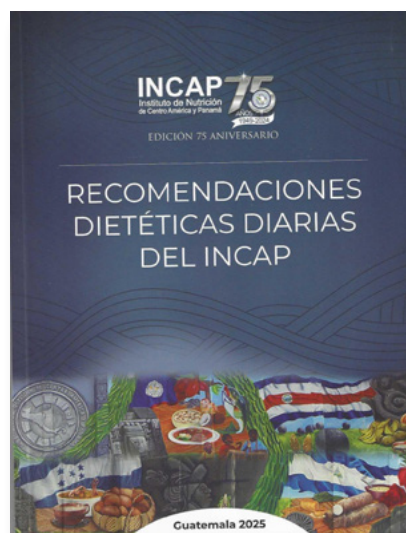
Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD-

2da. Edición revisada 2025



Q120

El documento que se presenta es producto de una revisión y aplicación de nuevos conceptos y enfoques a las recomendaciones anteriormente establecidas para Centroamérica en la edición de 1994 por el INCAP. En ella se han incorporado datos de las revisiones internacionales importantes sobre requerimientos nutricionales y el papel de los nutrientes en el mantenimiento de la salud y en la prevención de enfermedades.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica -TCA- 3ª. ed.



Q200

El conocimiento basado en evidencia científica sobre los alimentos que consume la población —sus cantidades, preparaciones, frecuencia y contenido nutricional— es esencial para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Latinoamérica. Esta información permite identificar deficiencias o excesos, orientar intervenciones y promover la salud nutricional. El documento presenta 25 grupos de alimentos, entre ellos tres nuevos (comida rápida, snacks y bocadillos, y comidas caseras o de restaurante), relevantes para estudiar la actual transición alimentaria en la región.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

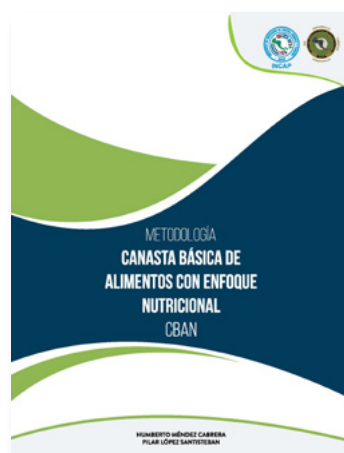
La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-



Q50

Para apoyar los esfuerzos en mejorar la Seguridad Alimentaria y nutricional de la población de Centroamérica, el INCAP presenta este documento que es una guía técnica de consejería y orientación para una dieta saludable y nutricionalmente balanceada, ya que tiene como principio fundamental el derecho a una alimentación adecuada, mediante un mínimo alimentario que cubra las recomendaciones nutricionales de energía, proteína, vitaminas y minerales para un hogar promedio de referencia, conservando la cultura alimentar de la población



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

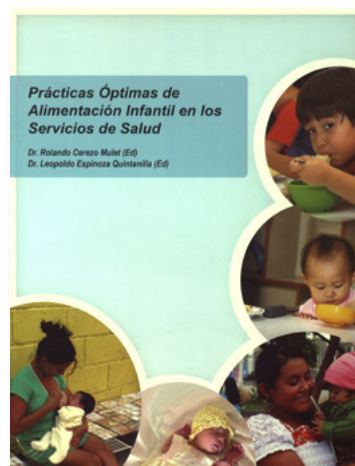
La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Prácticas óptimas de alimentación infantil en los servicios de salud



Q75

Dentro del marco de uno de los objetivos del INCAP que es la investigación, información y comunicación científica, se presenta este documento basado en los cambios actuales y con evidencia científica donde se enfatiza la nutrición dentro del curso de vida que abarca las etapas de preconcepcional, el embarazo, el período de lactancia, el recién nacido, la niña y el niño y la adolescencia. También se enfatiza la alimentación y nutrición en situaciones especiales y los mecanismos de monitoreo, seguimiento y vigilancia nutricional



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones



Q50

Contiene la descripción de diferentes métodos para realizar estudios relacionados con el consumo de alimentos en poblaciones diferentes. Explica el uso, las ventajas y desventajas de cada uno de ellos, así como ayuda a escoger la mejor herramienta de acuerdo al grupo a ser estudiado.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

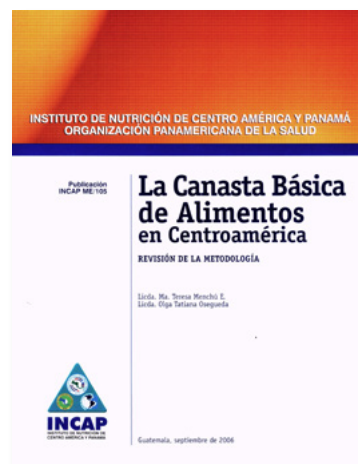
La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica



Q50

Documento que ofrece una guía metodológica para elaborar y definir la Canasta Básica de Alimentos, (CBA), herramienta indispensable que juega un papel importante en las diversas actividades relacionadas con la promoción de la SAN. Un documento dirigido a aquellos profesionales de distintas disciplinas que tengan bajo su cargo la definición de la CBA en sus países.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica -TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional -CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

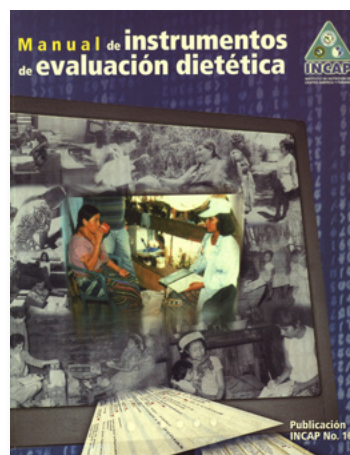
La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética



Q100

El Manual que presentamos, constituye una fuente de información objetiva sobre métodos de evaluación dietética, que será de interés para nutriólogos, médicos, salubristas y otros interesados en el tema. Así como a todos aquellos que trabajan en los campos de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, la salud pública y clínica y otros campos vinculados.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

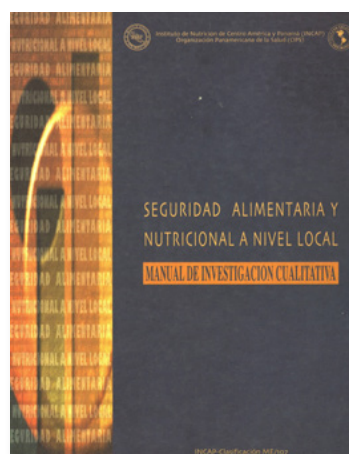
La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa



Q50

Manual diseñado para ser dirigido a equipos interdisciplinarios a cargo de implementar un proceso de investigación cualitativa, particularmente a quienes se constituirán en investigadores principales y capacitarán a los investigadores de campo que han de participar en la recolección de los datos. Ha sido desarrollado con un lenguaje sencillo para ser trasladado a los propios investigadores de campo.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

PUBLICACIONES A LA VENTA

El maíz y su legado mesoamericano

Los frutos de la identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana

Las legumbres y el potencial de una semilla: El libro de las legumbres de Centroamérica y República Dominicana

Un tributo al ambiente y la salud: El libro de las hortalizas de Centroamérica y República Dominicana

Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP -RDD- 2ª. Ed. 2012, revisada 2025

Tabla de Composición de los Alimentos de Centroamérica –TCA- 3ª. ed.

Metodología Canasta Básica de Alimentos con Enfoque Nutricional –CBAN-

Prácticas Óptimas de Alimentación Infantil en los Servicios de Salud

Métodos para estudiar el Consumo de Alimentos en Poblaciones

La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica

Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética

Seguridad Alimentaria y Nutricional a Nivel Local: Manual de investigación cualitativa

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública

Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP: 50 años contribuyendo a la nutrición pública



Q215

Este libro resume los resultados más sobresalientes del Estudio Longitudinal de Oriente del INCAP. La cohorte única de este estudio es la más longeva seguida desde el nacimiento en un país en desarrollo. Para la elaboración de este libro conmemorativo, se reunió a un grupo de 12 prestigiosos investigadores a nivel internacional que intervinieron en el mismo, así como a 5 investigadores en formación.



Métodos de pago disponibles:

- Transferencia bancaria
- Depósito
- VisaLink



Envío a domicilio (opcional):

- Costo adicional según la dirección de envío
- Pago del envío contra entrega

Escribenos un correo indicando el título del libro que deseas adquirir.

Comprar

NOTA TÉCNICA DESTACADA

En esta sección se presentarán notas técnicas elaboradas por especialistas del INCAP, relacionadas con diversas temáticas de interés en el ámbito de la seguridad alimentaria y nutricional. Cada volumen del boletín incluirá una nota técnica que ofrecerá información clara y fundamentada para profundizar en aspectos relevantes del trabajo técnico y científico del Instituto. Algunas de estas notas pueden no ser las más recientes en fecha, pero han sido elegidas por su valor académico y porque siguen siendo una fuente útil y vigente para comprender mejor los temas que nos interesan como región.

Agricultura urbana y peri-urbana: alternativas de producción de hortalizas. Guatemala, 2005. (PP-NT-055)

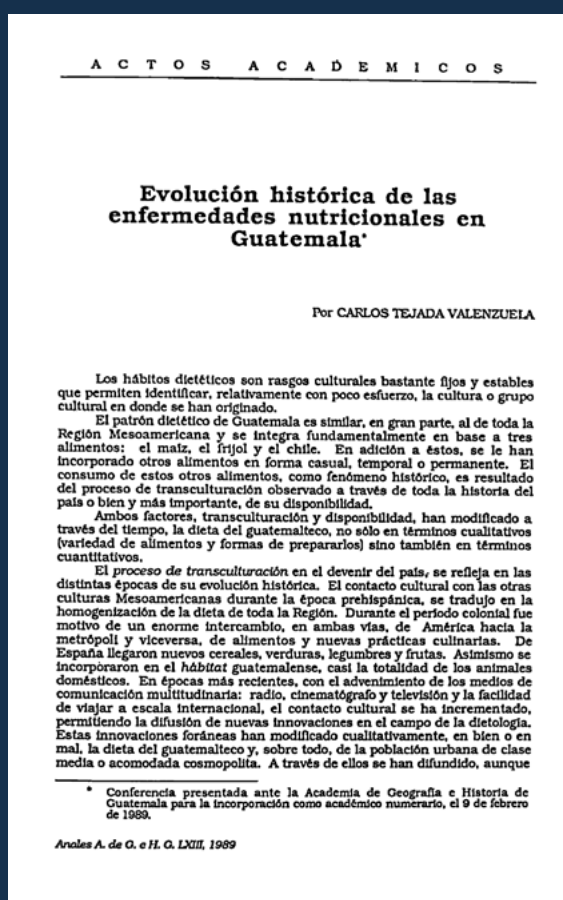


En esta nota técnica se abordan las alternativas de producción de hortalizas para las áreas urbanas y peri-urbanas de los países, la cual permite maximizar la producción de diversos productos agropecuarios, sobre todo hortalizas y frutas frescas, en espacios no utilizados en las ciudades y en los alrededores. Asimismo, indica como estas técnicas pueden aminorar la pobreza, contribuir a la seguridad alimentaria nutricional, proporcionar productos no tradicionales y utilizar desechos orgánicos para la nutrición de plantas y animales.

DOCUMENTOS HISTÓRICOS

El INCAP, a través de su Biblioteca y Centro de Documentación en Seguridad Alimentaria y Nutricional, pone a disposición de sus lectores una selección de documentos que reflejan el legado científico e institucional del Instituto. En cada volumen del boletín se compartirá un **documento histórico** que permitirá conocer parte del valioso trabajo realizado por profesionales destacados del INCAP a lo largo de su trayectoria.

Evolución histórica de las enfermedades nutricionales en Guatemala



En este número de nuestra sección de rescate histórico, destacamos el estudio **“Evolución histórica de las enfermedades nutricionales en Guatemala”** (INCAP ME-199), publicado en 1989 en la revista Anales A. de G. e H. G. LXIII. Realizado por el investigador **Carlos Tejada Valenzuela**, este documento presenta un importante recorrido sobre la evolución histórica de las cuatro enfermedades nutricionales más relevantes por su magnitud y por el daño que causaron en Guatemala.

[Accede al estudio aquí](#)

SABÍAS QUE...

¿SABES QUE...

EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES,

SE CELEBRA CADA 10 DE FEBRERO, PARA DESTACAR LA IMPORTANCIA DE ESTOS ALIMENTOS EN NUESTRA DIETA.

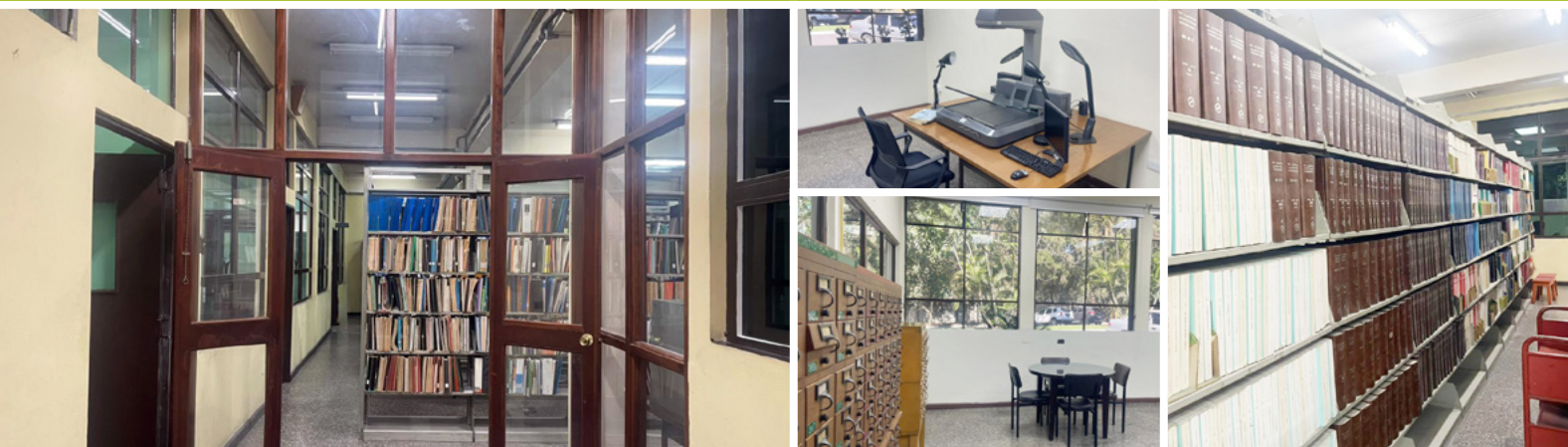
EL VALOR DE LAS LEGUMBRES RADICA EN QUE:

- Diversifica la alimentación de la población y la producción agrícola
- Producen grandes cantidades de nitrógeno orgánico
- Las leguminosas son llamadas abono verde
- Son valoradas como una alternativa económica como fuentes de proteína.
- Útiles para el proceso de polinización.
- Reducen el uso de insumos agrícolas y el efecto invernadero.

Algunas de ellas son: frijol, garbanzo, habas, lentejas y guisantes.



BIBLIOTECA INCAP En Salud, Seguridad Alimentaria y Nutrición



La Biblioteca del INCAP tiene como propósito principal apoyar los procesos de investigación, docencia y toma de decisiones que sobre la temática de la Salud, la Nutrición y la Seguridad Alimentaria se realicen en la región centroamericana. Asimismo, ser la depositaria y preservadora de la mayor cantidad de documentos e investigaciones que sobre estos temas existe en el área centroamericana.

Servicios de información científica en salud y nutrición

- 6 catálogos electrónicos de documentos científicos sobre temas de salud, nutrición, alimentación y temas afines de Centroamérica de acceso abierto.
- Revisión y elaboración de bibliografías para tesis y otros trabajos de investigación.
- Gestión y localización de información en otras fuentes.
- Acceso a bases de datos especializadas: Lilacs, PAHO IRIS, recursos multimedia, catálogos de sitios portales y redes sociales, portal de revistas en salud
- Consulta en sala.
- Impresiones
- Servicio de Digitalización especializada
- Alquiler de sala de conferencias equipada

Contáctenos en:

INCAP Sede

Instituto de Nutrición de
Centro América y Panamá

Dirección:

Calzada Roosevelt 6-25, zona
11 Ciudad de Guatemala,
Guatemala, C.A.

Teléfono:

(502) 23157900
ext. 1117 y 1191

vsantacruz@incap.int

mepeitzner@incap.int