

# Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias

Food Guidelines in Latin America. Report of a regional technical consultation in 2007

Verónica Molina<sup>1</sup>

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

## I. Modelo propuesto para la elaboración de Guías Alimentarias

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

El modelo propuesto por el INCAP/OPS (2), toma en cuenta la información sobre salud, alimentación y nutrición, tal como el estado nutricional de la población, el perfil epidemiológico, la información acerca de la disponibilidad, costo, acceso y consumo de alimentos y la composición química de los mismos, así como los hábitos alimentarios de la población. A estos criterios se incorporan elementos de la antropología social, que permiten adaptar las guías alimentarias a la realidad social, cultural y económica del grupo objetivo.

En el modelo propuesto, es indispensable incorporar las ideas y puntos de vista de diversas instituciones de los sectores público y privado y de los usuarios, desde el inicio del procesos de elaboración de las guías alimentarias. Por esta razón, el primer paso recomendado consiste en la conformación de la Comisión o Comité Nacional de Guías Alimentarias que incluya representantes del sector público (salud, educación, agricultura, comercio, economía, y

otros), del sector académico y privado (universidades, asociaciones profesionales, instituciones especializadas en nutrición, ligas de consumidores, cámaras de comercio e industria, organizaciones no gubernamentales y otros), así como agencias internacionales y bilaterales. La participación de los diversos sectores no sólo permite el enfoque multidisciplinario requerido para la elaboración de las guías, sino que facilita su implementación en las diferentes instancias (3).

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



Figura1. Etapas para la elaboración de las Guías Alimentarias.

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

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

1. Nutricionista con Maestría en Educación. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá INCAP/OPS. P.O. BOX 1188. Guatemala.  
Solicitar copia a: Veronika\_molina@yahoo.com,  
vmolina@incap.ops-oms.org, Teléfono: (502) 471-3605

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

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

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

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

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

Para ello, se deben considerar el contenido de nutrientes de los alimentos, definir grupos de alimentos, el perfil de nutrientes de cada grupo, el tamaño y número de porciones que aseguren la ingesta adecuada en cantidad y calidad de alimentos. El producto final de esta fase es un documento técnico que resume las metas nutricionales, las recomendaciones nutricionales, y otras sugerencias adicionales para prevenir los problemas detectados en la primera fase. Este documento contiene las bases científicas que sustentan las guías alimentarias y está dirigido a profesionales de la salud y la nutrición, y no al público en general.

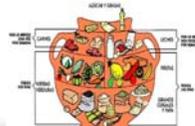
### *Cuarta Fase: Selección y Prueba de las Recomendaciones Factibles*

Esta fase de selección y pruebas de recomendaciones factibles la dirigen antropólogos y sociólogos y es el paso clave en la metodología propuesta por INCAP/OPS, que marca la diferencia con otras metodologías usadas para la elaboración de guías alimentarias. Esta fase consiste en una prueba de campo en pequeña escala para conocer la disposición (habilidades y motivaciones) de la población

objetivo para cumplir con las recomendaciones técnicas señaladas en el paso previo. Estas pruebas investigan si esa población quiere y puede realizar las recomendaciones propuestas y analiza sus reacciones a las mismas. Además permite identificar el lenguaje apropiado para elaborar los mensajes de las guías y las motivaciones para poner en práctica las recomendaciones. El producto de esta fase es una negociación entre lo ideal desde el punto de vista técnico y lo factible desde el punto de vista de la población objetivo. A manera de ilustración se muestra en el cuadro 1 los cambios realizados a una de las recomendaciones técnicas de las guías alimentarias de Guatemala como resultado de las pruebas de campo (4). Es evidente el cambio de vocabulario y enfoque, pasando de un mensaje cuantitativo a uno eminentemente cualitativo.

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

### **Cuadro 1: Modificaciones realizadas a los mensajes de las Guías Alimentarias de Guatemala como resultados de las pruebas de campo.**

RECOMENDACIONES TÉCNICAS Y FACTIBLES		
<p><b>PRIMERAS RECOMENDACIONES</b></p> <p><b>COMA DIARIAMENTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-7-20 PORCIONES DE CEREALES</li> <li>-1-3 PORCIONES DE FRUTAS</li> <li>- 2-3 PORCIONES DE VERDURAS</li> <li>-1-2 PORCIONES DE LECHE O EQUIVALENTES</li> <li>-2-8 PORCIONES DE CARNES O ALTERNATIVAS</li> </ul>	<p><b>SEGUNDAS RECOMENDACIONES</b></p> <p>COMA DIARIAMENTE UNA ALIMENTACION VARIADA, QUE INCLUYA ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* TORTILLA, PAN CEREALES, GRANOS Y RAICES</li> <li>* VERDURAS Y YERBAS</li> <li>* FRUTAS</li> <li>*CARNES, HUEVOS, QUESO Y FRIJOLES</li> <li>* LECHE Y SUBSTITUTOS</li> <li>* GRASAS Y AZUCARES</li> </ul>	<p>RECOMENDACIONES DESPUES DE LAS PRUEBAS DE COMPORTAMIENTOS</p> <p>COMA VARIADO COMO SE INDICA EN LA OLLA FAMILIAR</p> 

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

Las guías alimentarias son las recomendaciones que recibirá la población objetivo a través de mensajes que pueden ser complementados por un ícono o representación gráfica. Los mensajes se elaboran de acuerdo a los resultados de la fase previa, usando el

<sup>2</sup> Las metas nutricionales por definición, son las recomendaciones dietéticas diarias ajustadas a una población específica, tomando en consideración sus particularidades, para promover la salud, reducir el riesgo y prevenir enfermedades asociadas a la nutrición.

lenguaje utilizado por la población en las pruebas de campo. El número ideal de mensajes en las guías alimentarias es entre 6 y 8, para que la población pueda recordarlos y para que facilite su difusión a través de programas de Información, Educación y Comunicación (IEC).

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

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

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

## **II Implementación de las Guías Alimentarias**

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

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

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

- CONCIENCIAR A LOS NIVELES POLÍTICO-NORMATIVOS para que promuevan políticas públicas

que apoyen la implementación de las guías alimentarias a nivel nacional.

- CAPACITAR EN FORMA PERMANENTE Y CONTINUA a los recursos humanos de los diferentes sectores y niveles, públicos y privados, a fin de que se conviertan en agentes multiplicadores de los mensajes de las guías alimentarias.
- INCLUIR LOS CONTENIDOS DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS en el pensum de estudios en todos los niveles de educación formal desde escolar básica hasta el nivel universitario.
- INCLUIR LOS MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS EN LOS PROGRAMAS de alimentación y nutrición de los sectores gubernamentales y no gubernamentales.
- DESARROLLAR CAMPAÑAS POR MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN que permitan difundir los mensajes educativos de las guías alimentarias para sensibilizar a la población sobre la importancia de una alimentación adecuada.
- INCLUIR LOS CONTENIDOS de las guías alimentarias en los diferentes Programas de Salud existentes en el Ministerio de Salud Pública.
- PROMOVER QUE LAS GUIAS ALIMENTARIAS sirvan de base para asegurar la entrega de alimentos saludables en las tiendas y comedores escolares, servicios de alimentación institucional y para planificar programas de asistencia alimentaria a grupos de población sana.
- PROMOVER INSTANCIAS ESPECIFICAS DE COMUNICACIÓN con empresarios del sector privado especialmente de la industria alimentaria, para la promoción y difusión de las guías alimentarias.
- ESTABLECER MECANISMOS PERMANENTES DE SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN para reformular los mensajes y las estrategias elegidas para comunicarlos.

## **III. Evaluación de las Guías Alimentarias**

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

- Evaluación de proceso: para definir cómo se elaboraron y cómo se está realizando la implementación. Esta evaluación es permanente y se realiza monitoreando el plan de implementación propuesto.
- Evaluación de efectos: para definir si la población objetivo conoce, recuerda y aplica las guías alimentarias. Esta evaluación debe realizarse cada 5 años aproximadamente, y se hace desde las diferentes etapas de la adopción de nuevas conductas: conocimiento, opinión, expectativas, aceptación y adopción:

1. En el área del conocimiento: se sugiere evaluar el conocimiento, por parte del público-objetivo, de las guías alimentarias en sí, de sus contenidos y recomendaciones. La comprensión e interpretación de esos contenidos y su capacidad de recordarlos.
  2. En el área de la opinión: se evaluará la aceptación y credibilidad de los contenidos de las guías, la intención y acción de búsqueda de mayor información y de confirmación de los contenidos de las guías.
  3. En el área de las expectativas: se indagará sobre la percepción sobre la utilidad de las guías y de sus consejos y recomendaciones, los resultados esperados de aceptar y seguir las recomendaciones de las guías. Así como la percepción sobre la capacidad individual de cada público objetivo para aplicar los consejos y recomendaciones de sus contenidos (claridad, disponibilidad de insumos etc.)
  4. En el área de la aceptación: se evaluará la prueba o intento de aplicar o seguir los consejos y recomendaciones de las guías, la percepción de los usuarios sobre los resultados obtenidos con su uso versus los originalmente esperados (si cumplieron las expectativas y se considera exitosa su aplicación) y la percepción sobre la facilidad o dificultad de aplicación de las guías y de sus contenidos.
  5. En el área de la adopción: se investigará la percepción de rentabilidad de los beneficios a largo plazo de las guías y contenidos. El nivel en que las guías y sus contenidos se han incorporado a la rutina del público-objetivo, así como la actitud de los usuarios de promover y multiplicar el uso de las guías.
- Evaluación de impacto, es a más largo plazo para evaluar el cambio en el patrón de morbilidad y en los estilos de vida del grupo objetivo. Se realiza a través de un diagnóstico similar al realizado en la primera etapa de la elaboración de las guías alimentarias.
- A manera de ilustración en el Cuadro 2 se presentan los cambios realizados en las guías alimentarias de Estados Unidos de 1996 al 2005 como resultado de las evaluaciones de las mismas (8,9).

**Cuadro 2. Cambios realizados en las Guías Alimentarias de Estados Unidos de 1996 al 2005 como resultado de las evaluaciones.**

1996	2000	2005
<ul style="list-style-type: none"> <li>• consuma una variedad de alimentos.</li> <li>• mantenga un peso saludable.</li> <li>• seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.</li> <li>• seleccione una dieta abundante en verduras,</li> <li>• frutas y productos derivados de granos.</li> <li>• consuma azúcares solo con moderación.</li> <li>• consuma sal y sodio solo con moderación.</li> <li>• si toma bebidas alcohólicas hágalo con moderación</li> </ul>	<p><b>PROPÓNGASE ESTAR EN FORMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aspire a un peso saludable</li> <li>• sea activo todos los días</li> </ul> <p><b>CONSTRUYA UNA BASE SALUDABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• permita que la pirámide guíe su elección de alimentos</li> <li>• escoja variedad de granos todos los días, especialmente granos integrales</li> <li>• escoja variedad de verduras y frutas diariamente</li> <li>• cuide la higiene de lo que come</li> </ul> <p><b>ESCOJA ACERTADAMENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• escoja una dieta baja en grasas saturadas y colesterol y</li> <li>• moderada en grasa total</li> <li>• escoja bebidas y comidas moderadas en azúcar</li> <li>• escoja y prepare sus comidas con menos sal</li> <li>• si toma bebidas alcohólicas hágalo con moderación</li> </ul> <p><b>PROPÓNGASE, CONSTRUYA Y ESCOJA BUENA SALUD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>41 Mensajes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 23 mensajes generales</li> <li>• 18 mensajes grupos específicos</li> </ul> </li> <li>• <b>9 áreas temáticas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrientes adecuados a los requerimientos de energía</li> <li>• Control de Peso</li> <li>• Actividad Física</li> <li>• Grupos Alimentarios</li> <li>• Grasas</li> <li>• Carbohidratos</li> <li>• Sodio y Potasio</li> <li>• Bebidas alcohólicas</li> <li>• Inocuidad de alimentos</li> </ul> </li> </ul>

Así como han sido evaluados los mensajes, también la pirámide debe ser evaluada y modificada, de acuerdo con Walter Willet, citado por el Washington Post, (10) quien afirma que: “Las guías alimentarias son revisadas cada cinco años, pero la pirámide no ha cambiado desde que fue adoptada en 1992. Más aún, cuando uno de los 10 mensajes de las guías se refiere a la pirámide, los demás mensajes y la pirámide no son consistentes entre sí.” El resultado: La pirámide está desactualizada con los últimos avances de la ciencia. Los problemas principales de la pirámide son:

- Agrupa todas las grasas juntas (más los azúcares) en el vértice, no solo no hace distinción entre grasas “buenas” (grasas poli-insaturadas como el aceite de oliva y el de cáñola y los ácidos grasos omega-3) y las grasas malas (grasas saturadas y ácidos grasos insaturados, trans, sino que tampoco enfatiza la forma en que las grasas buenas pueden ser beneficiosas.
- La pirámide tampoco está a la altura en relación a proteínas, agrupando carnes, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todas juntas sin enfatizar las diferencias.
- Incluye las papas que son principalmente almidón, entre los vegetales.
- No distingue entre lácteos altos y bajos en grasa.
- Y pone pan, cereal, arroz y pasta juntos en su base amplia, aún cuando hay diferencias significativas entre los carbohidratos refinados (pan blanco, arroz blanco), y los no refinados (como arroz integral, y pan y pastas integrales) (10).

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

#### IV. Guías Alimentarias de América

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

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



Figura 2. Grado de avance Guías Alimentarias.

El número de mensajes de las guías alimentarias varía entre cinco y doce mensajes (11-24). En el cuadro 3 se analiza el contenido de los mensajes de las guías alimentarias de los diversos países. Como puede observarse la mayoría de los mensajes están orientados a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque Guatemala, El Salvador, Honduras y Costa Rica, incluyen mensajes relativos a problemas de deficiencias nutricionales.

Existen cuatro mensajes comunes a todas las guías alimentarias:

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

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

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

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

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

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

Cuadro 3. Contenido de los mensajes de las Guías Alimentarias.

MENSAJES	ARG	BRA	BAH	CAN	CHI	COL	COR	CUB	ELS	EEUU	GUT	HON	MEX	PAN	PAR	STV	URU	VEN
Alimentación variada	?	?	?	?	?	?			?		?	?	?	?	?	?	?	?
? Vegetales / Frutas	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
? Cereales / Leguminosas	?	?	?	?			?		?	?	?	?	?	?				
? Carnes bajas en grasas	?			?	?			?		?			?		?			
? Grasas animales	?	?	?	?	?	?	?	?		?			?	?	?	?	?	?
? Sodio / Azúcar	?	?*	?	?	?	?	?	?	?*	?		?*	?	?	?*	?	?	?
? Lácteos ? grasa	?	?	?	?	?		?		?	?			?		?		?	?
Consumo de agua	?	?	?				?		?				?			?		?
? Vitamina A y Fe							?		?		?	?	?					
? Biodisponibilidad de proteína		?							?		?	?	?		?			
? Actividad física		?	?	?	?	?	?	?	?				?	?	?	?	?	?
Peso saludable		?		?		?		?					?	?			?	?
? Alcohol	?		?										?		?	?		?
Higiene de alimentos		?				?					?	?	?		?		?	?
Comer en familia	?					?							?					?
Adm. de presupuesto			?														?	?
No. DE MENSAJES	10	7	10	5	7	8	10	8	10	7	7	9	8	6	12	9	10	12

En relación a los grupos de alimentos y gráficas que se ilustran en la Figura 3, se puede observar que tres países: Estados Unidos, Panamá y Chile, utilizan la pirámide Guatemala, Honduras y Paraguay una olla. Costa Rica y México un círculo. Argentina una elipse, Canadá usa un arco iris, Colombia un tren y El Salvador un camino. Todas

las gráficas dan idea de variedad y de proporcionalidad y son culturalmente aceptables para la población objetivo. En relación a los grupos de alimentos, se han dividido entre tres y siete grupos, empleando los nombres comunes de los alimentos y no su función en el organismo, como fue costumbre en décadas pasadas (11-24).



Figura 3. Guías Alimentarias de América.

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

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

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

En mayo del 2007, la OMS, la OPS y el INCAP, organizaron una Consulta Técnica regional para analizar el grado de avance de las GABAS en los países de la región, el informe de la reunión se presenta en el Anexo A.

### Referencias

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) Verónica, 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. Controversies of Dietary Guidelines Food Guide Pyramid. The Washington Post. January 15, 2003, Food Supplement, p F-F-5.
11. Ministerio de Salud, Comité Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para la Población Argentina. República de Argentina, 2000.
12. Instituto Danone. Alimentação Equilibrada para la População Brasileira. Instituto Danone. Workshop. Florainapolis, Brasil, 1998
13. Health and Welfare Canadá. Using the Food Guide. Canadá 1992
14. Ministerio de Salud de Chile, Instituto Nacional de Nutrición, Universidad de Chile. Guías Alimentarias para la Población Chilena. Chile 1997
15. Escuela de Nutrición de Costa Rica, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Guías de Alimentación. Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos. Costa Rica, diciembre 1995.
16. Ministerio de Salud de Costa Rica. Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica. Costa Rica, 1997.
17. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Colombiana. 2000.
18. Comisión Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala. 1998.
19. Grupo Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Honduras: Consejos para una Alimentación Sana. Instructivo para el Facilitador. Honduras 1999.
20. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Comité Intersectorial de Guías Alimentarias. Guía de Alimentación para la Familia Salvadoreña. El Salvador 1999.
21. Secretaría de Salud de México. Servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación. PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-043-SSA2-1999. México 1999.
22. Ministerio de Salud de Panamá. Guías Alimentarias para Panamá. División de Promoción de la Salud y Atención a las Personas, Departamento de Nutrición, Departamento Materno-infantil. Panamá, noviembre 1997
23. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Comité Técnico Nacional de las Guías Alimentarias del Paraguay, Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición, Dirección General de Programas de Salud. Guías Alimentarias del Paraguay. Asunción, Paraguay, 2002.
24. Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. Guías de Alimentación para Venezuela. Fundación Cavendes, Caracas, 1991.
25. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Comisión de Guías Alimentarias para la Población Guatemalteca Menor de dos Años. Guías Alimentarias para la Población Guatemalteca Menor de Dos Años. Alimento y Amor. Guatemala, 2002
26. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Comité Técnico Nacional de las Guías Alimentarias del Paraguay, Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición, Dirección General de Programas de Salud. Guías Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años del Paraguay. Asunción, Paraguay, 2002.
27. Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, INTA, Centro de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Guías de Alimentación para el Adulto Mayor. Bases para la Acción. Chile 1999.

**Anexo A**  
**Informe de la Consulta Técnica Regional de**  
**“Guías Alimentarias Basadas en Alimentos”**  
**Antigua Guatemala, 28-30 de mayo 2007**

### Antecedentes

Desde la década de los 90 OPS/OMS y el INCAP apoyaron la elaboración de las GABAS en la región de las Américas. Se elaboró un documento donde se hizo un análisis del desarrollo de las GABAS a la fecha y se propuso un modelo metodológico para la elaboración de las GABAS, en el que se tomó en cuenta el estado nutricional y el perfil epidemiológico de la región, información sobre disponibilidad acceso y consumo de alimentos. A esos criterios se le sumaron algunos de carácter antropológico social, con el propósito de incorporar información social, cultural y económica de los grupos objetivo.

En esa etapa se elaboraron los lineamientos técnicos y se diseñaron pruebas de recomendaciones de factibilidad a tener en cuenta en la implementación. Entre 1995 y 1997 se realizaron 6 talleres subregionales: Cono sur, Centroamérica y México, Caribe de habla hispana, Región Andina, Brasil y Caribe de habla inglesa. En los cuales participaron 20 países. Como resultado de estos talleres se propusieron las siguientes recomendaciones.

1. Los gobiernos de los países deben apoyar el desarrollo e implementación de las GABAS
2. Que las GABAS estuvieran dirigidas a la población sana, mayor de dos años, y no articuladas a procesos de enfermedad que requerirían otro tipo de enfoque
3. Que para la elaboración de las GABAS, además de la información de estado salud y nutrición de la población, hábitos alimentarios y elementos de acceso y consumo, deben considerarse factores socioantropológicos de los grupos objetivo.
4. Se evidenció la necesidad de conformar un equipo multidisciplinario para la elaboración de la GABAS, que incluyeran profesionales de las ciencias de la salud, las ciencias sociales y de la comunicación
5. Se unificaron los criterios para la elaboración de las guías propuestas por OPS/OMS e INCAP. Y se propuso elaborar un software sobre el programa La Mejor Compra con el apoyo del Instituto de Investigación Nutricional de Perú.

También se brindó asesoría técnica directa a Argentina, Chile, Guatemala, Belice, Nicaragua, Bolivia, Ecuador, Uruguay, Perú, República Dominicana, Brasil, Cuba, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Paraguay, Venezuela, Bahamas, Barbados, Dominica, St. Vincent, St. Lucía y Grenada.

Como resultado de este proceso se propusieron las siguientes actividades y se obtuvieron los siguientes resultados: (Cuadro 1).

### Consulta técnica regional de Guías Alimentarias

Con el propósito de conocer la situación actual de las Guías Alimentarias en la Región de las Américas, la OMS, OPS e INCAP realizaron una Consulta Técnica Regional de “*Guías alimentarias basadas en alimentos*” –GABAS–, en Antigua Guatemala del 28 al 30 de mayo del 2007. En esta reunión participaron la Dra. Denise Coitinho directora de Nutrición de la Organización Mundial de la Salud–OMS–, el Dr. Hernán L. Delgado, director del INCAP y representantes OPS, del INCAP y de los países: Argentina, Brasil, Chile, Costa Rica, Colombia, Guatemala, México, Panamá, Paraguay, Uruguay y Venezuela. En el Cuadro 2 se presenta la lista de participantes.

Esta consulta técnica, tuvo como objetivos:

1. Revisar grado del estado de las GABAS en los países de la región
2. Identificar los factores adversos y favorables en los distintos etapas: elaboración, implementación, uso y evaluación
3. Unir las guías alimentarias a las iniciativas regionales de Cinco al Día, y Actividad Física.
4. Elaborar una propuesta de plan de acción para: apoyar la elaboración, implementación, uso efectivo y evaluación de las guías alimentarias en los países según grado de avance

La reunión fue inaugurada por el Dr. Hernán Delgado, con la conferencia sobre “Estrategia Regional de Nutrición en la Salud y el Desarrollo 2006-2015”. La Dra. Denise Coitinho presentó “La visión mundial de la OMS respecto de las GABAS”, y la Licda. Verónica Molina del INCAP, habló sobre la visión regional de las mismas. “*Las recomendaciones para la promoción del consumo de verduras y frutas*” de la OPS/OMS, fueron presentadas por la Dra. Tomo Kanda de OPS/Chile.

Otros temas presentados fueron: “*Alternativas Innovadoras para la elaboración de las GABAS*”, por la representante de México; “*Estrategias de Educación Nutricional usando las GABAS*”, por las representantes de Chile y Venezuela. Durante la reunión las participantes informaron sobre el avance de las GABAS en sus respectivos países.

En los trabajos de grupo se discutieron los factores limitantes para la elaboración, implementación y evaluación de las GABAS y se hicieron propuestas para solucionar los obstáculos identificados.

**Cuadro 1: Antecedentes propuestos y grado de avance en la elaboración, implementación y evaluación de los GABAS.**

ACTIVIDAD PROPUESTA	GRADO DE AVANCE
1. Abogar para que todos los países de la región elaboren, implementen y evalúen las GABAS	15 países han elaborado e implementado las GABAS, de los cuales 3 las han evaluado
2 Promover el uso de técnicas cualitativas que aseguren la incorporación del componente antropológico cultural en las guías alimentarias	7 de los 15 países incorporaron técnicas cualitativas en la elaboración de las GABAS
3 Fomentar la incorporación de elementos de mercadeo social al proceso de elaboración de la guías alimentarias	No hay información disponible
4 Brindar cooperación técnica directa y promover la cooperación horizontal a los países que la soliciten	Se brindó asesoría técnica directa a Argentina, Chile, Guatemala, Belice, Nicaragua, Bolivia, Ecuador, Uruguay, Perú, República Dominicana, Brasil, Cuba, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Paraguay, Venezuela, Bahamas, Barbados, Dominica, St. Lucía, St. Vincent y Grenada. La cooperación horizontal ha sido muy limitada
5. Desarrollar y diseminar metodologías, instrumentos e indicadores para el seguimiento y la evaluación de las guías alimentarias	Se elaboró el documento con la metodología en instrumentos para la elaboración de las guías, así mismo se desarrolló una metodología e instrumentos para la evaluación de las GABAS, que está siendo probado en Costa Rica.
6. Sistematizar la metodología de la Mejor Compra y ponerla a disposición de los países como otro elemento para orientar el consumo, tomando en cuenta el costo de los alimentos y el acceso económico de la familia.	Se elaboró el Manual de la Mejor Compra y el software para su aplicación, pero no se diseminó a los países.
7. Diseminar a todos los países el análisis y la perspectiva regional de las experiencias de los países.	Se elaboró y diseminó el documento Guías Alimentarias y Promoción de la Salud en América Latina en español e inglés. También se ha participado en innumerables reuniones técnicas compartiendo la experiencia.
8. Promover el intercambio de experiencias entre países y la conformación de una red que permita compartir los procesos innovativos que se generen en cada país, así como los obstáculos y los elementos facilitadores.	No se ejecutó ya que el Programa Regional de Nutrición de OPS, excluyó esta área como tema prioritario de cooperación técnica.
9. Fomentar las alianzas entre las agencias de cooperación técnica y otras instituciones que participan en este proceso para unificar criterios y optimizar el uso de los recursos.	El INCAP, firmó una carta de acuerdo con FAO y CFNI para apoyar la elaboración de guías alimentarias en Bahamas, Belize, Barbados, St. Vincent, Dominica y Grenada.
10. Promover la legislación del etiquetado nutricional como otro elemento que ayude a fortalecer los derechos del consumidor.	El INCAP ha apoyado en Centroamérica esfuerzos nacionales en este tópico.
11. Fortalecer los programas de educación alimentario nutricional y los de orientación al consumidor para consolidar el proceso de empoderamiento de la población.	El INCAP ha apoyado en Centroamérica esfuerzos nacionales en este tópico.

**Cuadro 2: Informe de la Consulta Técnica Regional de “Guías Alimentarias Basadas en Alimentos”. Antigua Guatemala, 28-30 de mayo 2007.**

---

**Edición: Verónica Molina / INCAP/OPS**  
**Participaron en la elaboración del informe por país:**

---

Argentina: **Alicia Lopresti** - Ministerio de Desarrollo Social

Brasil: **Patricia Chávez Genitl** - Ministerio da Saude do Brasil

Colombia: **Ana Mercedes Cepeda** - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Chile: **Sonia Olivares** - Universidad de Chile  
**Marcela Romo** - Ministerio Salud de Chile  
**Isabel Zacarias** - Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

Guatemala: **Sandra Chew** - Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social  
**Maritza Oliva** - Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

México: **Ester Casanueva** - Instituto Nacional de Investigación en Salud Pública

Panamá: **Mabel de Mas** - Ministerio de Salud Pública de Panamá

Paraguay: **Asunción Coronel** - Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición  
**Juana Redondo** - Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay

Uruguay: **Martha Illa** - Ministerio de Salud Pública de Uruguay

Venezuela: **Maritza Landaeta Jiménez** - Fundación Bengoa

**Instituciones**

OMS : **Denisse Coitinho**  
OPS: **Toma Kanda**  
INCAP: **María José Coto**

---

**Lecciones aprendidas por los países de la región**

Las principales lecciones aprendidas identificadas por los participantes, en el proceso de elaboración, implementación y evaluación se presentan a continuación.

*Elaboración:*

- Involucrar a profesionales de las ciencias sociales y de la comunicación en la elaboración o revisión e implementación de las GABAS.
- Es necesario tener pocos mensajes basados en los problemas de salud y nutrición y diferenciados por grupos.
- Priorizar la visión de los grupos objetivos por sobre la de los grupos técnicos.
- Contemplar la flexibilidad de los mensajes para desarrollar guías específicas tomando en cuenta variables regionales y socioculturales.
- Vincular a las GABAS como parte de una estrategia nacional de promoción de la salud.

*Implementación:*

- Limitaciones en la sostenibilidad de la implementación de las GABAS por falta de recursos y gestión.
- Resistencia a la aceptación y uso de las GABAS por los técnicos.
- Contemplar dentro del plan de implementación de la promoción de grupos de apoyo y otras estrategias para llegar a la población meta.
- Falta de credibilidad de la información generada por los propios países.
- Adaptación de las gráficas incluyendo alimentos disponibles localmente.

*Monitoreo y evaluación:*

- Hay poca experiencia en el monitoreo y evaluación de la implementación.
- Se han evaluado parcialmente en algunos países la etapa de elaboración.

- La evaluación de las guías debe ser ejecutada por un grupo mixto (interno y externo).
- La evaluación debe hacerse dentro de un periodo de 5 años.
- Es necesario difundir los resultados de evaluación.
- Evaluación de las distintas estrategias de implementación de las GABAS.

### **Acuerdos y compromisos de los participantes a la consulta técnica regional de GABAS**

Los principales acuerdos y compromisos a los que llegó el grupo se presentan a continuación:

- 1- Es necesario unir las GABAS a otras estrategias regionales de promoción de estilos de vida saludables.
  2. Incluir las guías alimentarias en las políticas nacionales de salud, desarrollo y educación.
  3. Formar una red regional de GABAS asociada al foro de la estrategia Regional de Nutrición para la Salud y el Desarrollo.
  4. Contar con un sitio web en el portal INCAP con link a OMS y OPS para intercambiar experiencias y ejemplos de materiales producidos.
  5. Reactivar y actualizar el comité de guías alimentarias de cada país y hacer abogacía sobre el tema de GABAS.
  6. Iniciar el trabajo de la red con el diseño de la Metodología de Evaluación de las GABAS.
  7. Incluir en las encuestas de ingresos y gastos palabras o alimentos marcadores o alimentos centinela que puedan indicar el grado de incorporación y apropiación de los mensajes de las GABAS por la población.
  8. Aprovechar el repunte del tema GABAS para reactivar el tema en los países.
  9. Aprovechar el uso de la tecnología para la red regional de GABAS.
10. Que los participantes de esta consulta técnica, se conviertan en voceros a nivel de sus países difundiendo los resultados con sus comisiones nacionales de GABAS.
  11. Hacer una publicación en Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Cuadernos de Nutrición, Revista Chilena de Nutrición, Anales Venezolanos de Nutrición, Revista OPS, Revista Científica de la Sociedad Argentina y en otras revistas nacionales dirigidas a profesionales. Que incluya el informe de la Consulta Técnica más las guías de cada país. Como una monografía. El primer borrador del documento será elaborado por OMS/INCAP y revisado por los representantes de los países.
  12. Promover la cooperación horizontal entre países.
  13. Incluir en el SLAN un capítulo permanente para revisar el tema de las GABAS, y mantener la presencia del tema en otras reuniones científicas.
  14. Programar consultas periódicas para evaluar avances y necesidades de modificación de las GABAS con recursos de los organismos internacionales.
  15. Se identificaron los temas más importantes a tratar en relación a las GABAS y se propuso que cada país organice Talleres Regionales temáticos. Los diferentes países de acuerdo a su grado de expertise e interés eligieron los temas de la siguiente manera:
    - Mercadeo Social, comunicación y educación alimentario nutricional (Brasil 2008)
    - Implementación de las GABAS en la Escuela (Chile)
    - Evaluación de las GABAS (Colombia)
    - Capacitación a facilitadores (Argentina)