

# La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina<sup>1</sup>

C. Morón y T. Calderón

Cecilio Morón es Oficial Principal de Políticas Alimentarias y Nutrición, Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Teresa Calderón es Oficial de Nutrición, Servicio de Programas de Nutrición, Dirección de Alimentación y Nutrición, FAO.

La importancia de las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta es reconocida. En la actualidad se ha planteado un nuevo enfoque con el que se persigue elaborar estas guías basándolas en los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer en algunos países.

Las GABA deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población de un país, y tener como objeto, mediante la educación en nutrición, tanto la prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor en los países de América Latina.

En este trabajo se analiza el nivel de avance en la elaboración y uso de las GABA alcanzado en Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela. Fundándose en la experiencia adquirida por estos países, se presentan algunas consideraciones sobre el diseño y utilización de las guías en los programas de educación nutricional destinados a la población.

## SITUACIÓN ALIMENTARIA, NUTRICIONAL Y DE SALUD

La disponibilidad de energía alimentaria en los países América Latina registró, en los últimos 25 años, un leve crecimiento; dicho crecimiento se vio estancado por los efectos de la crisis y el ajuste económico de la década de 1980. La situación de disponibilidad no ha cambiado, aunque en la actualidad se comienza a advertir una cierta mejoría: de 2 497 kcal/per cápita/día en 1969-71, la disponibilidad de energía alimentaria pasó a 2 723 kcal en 1979-81, manteniéndose prácticamente invariable en 2 721 kcal hasta 1989-91, y a 2 799 kcal en 1994-96. La tasa anual de cambio de la disponibilidad de energía

alimentaria en América Latina entre 1969-71 y 1994-96 fue de sólo el 0,6 por ciento (FAO, 1998). La crisis repercutió principalmente en el acceso a los alimentos por la población pobre: desde la década de los ochenta se observó un incremento constante en valores absolutos, y, en los últimos años, una ligera disminución en valores relativos. En la actualidad, 210 millones de personas (el 39 por ciento de la población) se encuentran en situación de pobreza en la región (CEPAL, 1996).

A esta situación se agrega la disminución del nivel de los salarios y de capacidad de compra de alimentos, el aumento del desempleo y el subempleo y la reducción del gasto público en el área social. Se explica así el creciente número de personas afectadas por la insuficiencia alimentaria: de 53 millones en 1970, éstas pasaron a ser 64 millones en 1992, si bien las cifras relativas han mostrado una pauta de descenso que se detuvo en la época de la crisis (el 19 por ciento en 1970, el 14 por ciento en 1980 y el 15 por ciento en 1992) (FAO, 1996).

Las enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados y de baja calidad constituyen un grave problema de salud pública. Estos productos, que son rechazados en el mercado internacional, causan detrimento a las economías nacionales y regionales. Para asegurar su inocuidad, la venta de alimentos en las calles requiere una mayor atención.

La urbanización intensiva, que va asociada a la pobreza rural, está provocando una grave contaminación de las aguas y del medio ambiente. La reciente epidemia de cólera ha dejado al descubierto las deficiencias en el abastecimiento hídrico y en el tratamiento de las aguas servidas, y las malas condiciones de higiene y saneamiento ambiental.

En general, los patrones de consumo en los países del Cono Sur y la región andina, entre el comienzo de la década de 1960 y 1990, han tendido a mantenerse. Se advierte, sin embargo, un aumento en el consumo de aceites vegetales, especialmente en la región andina y en menor medida en el Cono Sur. En ambas regiones se observa un descenso en el consumo de algunos productos de frecuente consumo por las poblaciones campesinas como las raíces y tubérculos.

<sup>1</sup>Este artículo es un resumen del informe del Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos y educación en nutrición para el público, organizado por la FAO y el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (ILSI), que tuvo lugar en Quito, Ecuador, del 2 al 4 de noviembre de 1998 (FAO/ILSI, 1998). Los autores expresan su agradecimiento a los participantes en dicho taller.

El consumo del maíz se ha reducido en la región andina y ha aumentado en el Cono Sur; y el del trigo (aunque en menor medida en los últimos años) y del arroz ha aumentado en casi todos los países de la subregión (Morón, 1998).

A los cambios de las pautas de consumo de productos básicos y genéricos se agrega la importancia creciente de los alimentos industrializados en las dietas nacionales, el acelerado desarrollo de un valor agregado en forma de servicios, y el significativo proceso de diferenciación de las dietas nacionales. Los patrones alimentarios en los países de América Latina están evolucionando hacia un modelo de tipo occidental, en particular en las zonas urbanas.

#### Problemas nutricionales

**Desnutrición energético-proteica.** Se ha registrado una reducción importante de las formas graves de desnutrición; sin embargo, las tasas de desnutrición son aún elevadas sobre todo en niños menores y mujeres gestantes y en edad fértil. Particular atención deberá prestarse a la alta prevalencia de la desnutrición energético-proteica en niños de edad preescolar y en escolares de talla baja y crecimiento y desarrollo insuficientes debido a causas de origen nutricional. Este último problema es de alcance social porque afecta a la capacidad de desarrollo futuro de una amplia parte de la población.

**Deficiencias de micronutrientes.** Los riesgos y la incidencia de desórdenes por deficiencia de yodo se han podido reducir mediante algunas intervenciones eficaces. El enriquecimiento de los alimentos con yodo y una vigilancia adecuada han constituido la estrategia fundamental para combatir estas deficiencias. Muchos países de la región lograron tasas de cobertura con sal yodada de los alimentos para el 90 por ciento de la población (OPS/OMS, 1998).

La deficiencia de vitamina A aún persiste en determinadas zonas de la región. La suplementación alimentaria proporcionada a grupos de riesgo y el enriquecimiento del azúcar con vitamina A se cuentan entre las otras estrategias fundamentales para combatir las deficiencias de micronutrientes. La diversificación alimentaria propuesta en las guías alimentarias es una medida conexas que se está llevando a la práctica en diversos países.

La deficiencia de hierro es el problema nutricional de mayor magnitud en la región (más del 50 por ciento de la población padece de esta deficiencia), y afecta sobre todo a los niños de corta edad y a las mujeres en edad fértil (OPS/OMS, 1998). En la mayoría de los países se recurre al enriquecimiento con hierro y con otros nutrientes –especialmente ácido fólico– de los alimentos de mayor consumo (por ejemplo, las harinas de trigo y maíz).

**El sobrepeso y la obesidad.** El sobrepeso y la obesidad se han manifestado con una frecuencia cada vez mayor en los últimos 15 años, y afectan entre el 20 y el 50 por ciento de la población urbana pobre y adulta y predominantemente femenina de muchos países (OPS/OMS, 1998). El sobrepeso y la obesidad se suman a otras deficiencias (sobre todo de hierro, ácido fólico y calcio), constituyendo un problema complejo que requiere una atención prioritaria mediante la prevención y las campañas de promoción de la salud.

#### FORMULACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Las GABA fueron objeto de análisis durante una consulta conjunta FAO/OMS que tuvo lugar en Chipre en marzo de 1995 (FAO/OMS, 1998). El propósito de la consulta fue establecer las bases científicas para la elaboración, uso y adopción de las guías en todos los países, dado el importante papel que éstas pueden tener en las pautas de consumo y en las prácticas alimentarias, y en la información sobre trastornos relacionados con la alimentación, ya sea por deficiencia o por exceso.

Las GABA figuraron entre las consideraciones prioritarias de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN) (Roma, 1992) y de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996). La Declaración mundial sobre la nutrición y el Plan de Acción adoptados por la CIN incluyeron entre sus objetivos la eliminación o reducción sustancial del hambre –y de las muertes causadas por el hambre–, de la desnutrición crónica, de las deficiencias de micronutrientes y de las enfermedades transmisibles y no transmisibles relacionadas con la alimentación. En el caso de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación, se enfatizó la necesidad de promover dietas apropiadas y modos de vida sanos como estrategia apropiada para alcanzar los objetivos propuestos.

Para elaborar el contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener un conocimiento cabal de los problemas de salud pública predominantes de un país. Se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. Se deben formular mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios y la satisfacción que procura una alimentación apropiada. Es necesario en fin tener en cuenta diversos campos científicos y los intereses de grupos multidisciplinarios y multisectoriales, con el objeto de poner de manifiesto los aspectos vinculados al mejoramiento de la alimentación y nutrición de las poblaciones.

Para la preparación de las GABA se deben seguir varias etapas que comprenden la formación de un grupo de trabajo;

la recopilación y análisis de información sobre salud, educación, agricultura y ambiente; la identificación de los problemas relacionados con la alimentación y la nutrición; la definición de propósitos; la elaboración de mensajes claves y su validación; y la difusión de las guías.

Los mensajes sobre prácticas alimentarias apropiadas –cuya expresión deberá ajustarse a los niveles de educación de la población– contenidos en las GABA han de recoger la siguiente información básica:

- situación de salud y nutrición de la población;
- disponibilidad y acceso a los alimentos;
- patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales.

El diagnóstico de la situación alimentaria se hace mediante la revisión de encuestas, informes y documentos existentes con el fin de identificar la magnitud de los problemas, las soluciones posibles, y valorar el impacto de las intervenciones que es necesario poner en práctica.

Para conocer la situación de salud se deben analizar las tasas de mortalidad y morbilidad por grupos de población, sus principales causas y tendencias. Los indicadores antropométricos –y sus puntos de intersección– permiten identificar las alteraciones del peso en función de la talla y de la edad respectivamente, las alteraciones de la talla en función de la edad y los niveles de sobrepeso y obesidad. Es importante también conocer la prevalencia y la incidencia de la deficiencia de micronutrientes, particularmente de hierro, yodo y vitamina A. Se deben tomar en cuenta otros factores como la actividad física, la frecuencia y consumo de alimentos de baja calidad nutricional preparados fuera del hogar, y la posible existencia de contaminantes químicos y biológicos de los alimentos.

#### AVANCES EN LA ELABORACIÓN Y USO DE LAS GABA

La situación de la elaboración de las GABA en los países de América Latina se presenta en el Cuadro 1. En el Cuadro 2 se

CUADRO 1. Estado de avance de las guías alimentarias

País	Guías elaboradas y publicadas	Guías en elaboración	Guías aún no iniciadas o por iniciar
Argentina		X	
Bolivia			X
Chile	X		
Colombia		X <sup>a</sup>	
Ecuador		X	
Paraguay			X
Perú			X
Uruguay			X
Venezuela	X <sup>b</sup>	X <sup>c</sup>	
Total	2	4	4

<sup>a</sup> Guías para preescolares a partir de los 2 años, escolares, adolescentes, adultos y ancianos.

<sup>b</sup> Guías para niños menores de 6 años. Se publicaron, como subproductos, guías para escuelas y para la población rural.

<sup>c</sup> Guías para preescolares y alumnos de tercera etapa de educación básica, 7° a 9° grados.

mencionan las instituciones que integraron el equipo responsable de la producción de las GABA, los problemas de carácter prioritario mencionados en las guías publicadas en cada país, y los países que ya disponen de guías o que las están elaborando. (En Chile y Venezuela las GABA son publicaciones oficiales.) En el Cuadro 3 se indican los tiempos de elaboración y publicación y el método utilizado para la difusión y utilización de las guías, así como las principales limitaciones encontradas. En el Cuadro 4 se mencionan los países que no han iniciado aún o que están iniciando la preparación de las guías, los problemas de salud prioritarios observados y las limitaciones que tienen que afrontar.

#### LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN

Las GABA representan un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables. Entre los avances más importantes observados en los países que ya han producido guías alimentarias se puede citar la formación de equipos interdisciplinarios de distintos sectores; la identificación de problemas prioritarios de salud y nutrición del país, y la definición de objetivos nutricionales de carácter nacional.

Los mensajes educativos destinados a la población, así como las estrategias de comunicación que motivan el cambio, son los elementos en los cuales se necesita hacer hincapié en el más breve plazo posible. Se requiere una investigación actualizada sobre la percepción, creencias, expectativas y valores respecto a los alimentos, nutrición y alimentación saludable de los distintos segmentos de la población. En las intervenciones se han de usar métodos cuantitativos y cualitativos como encuestas, entrevistas, la formación de grupos coordinadores, etc. Para lograr cambios de conducta, se deben formular mensajes precisos (por ejemplo, “comer cinco porciones diarias de verduras y frutas”). Mediante mensajes ambiguos, como “aumentar la variedad” o “moderar el consumo” de determinados alimentos, no se logran buenos resultados. El concepto de porción de alimentos –que forma parte de un mensaje de tipo cuantitativo que la población podría comprender con dificultad– debería estar referido al tamaño de las porciones habitualmente consumidas, y permitir que la idea de ingesta de alimentos se relacione con la cantidad de energía consumida y el estado nutricional y de salud (Young y Nestle, 1998).

La incorporación de la educación en nutrición y para la salud en los programas escolares es objeto de iniciativas como las escuelas promotoras de salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). En estas actividades educativas deben

CUADRO 2. Países que disponen de guías alimentarias o que las están elaborando

País/alcance de la guía alimentaria	Entidad responsable	Problemas prioritarios considerados
ARGENTINA Nacional	Ministerio de Salud Secretaría de Desarrollo Social Universidades ONG Sociedades científicas	Acceso a los alimentos (precios de los alimentos, salarios de los consumidores) Retardo en el crecimiento infantil Sobrepeso (todas las edades) Anemia nutricional (grupos de riesgo) Enfermedades cardiovasculares (primera causa de mortalidad) Necesidad de promover una alimentación adecuada y hábitos saludables
CHILE Nacional	Ministerio de Salud Ministerio de Educación Universidades Industrias de alimentos ONG Sociedades científicas	Enfermedades cardiovasculares Obesidad Cáncer Diabetes Hipertensión arterial Osteoporosis Anemia en niños menores de 18 meses
COLOMBIA Nacional	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) NUTRIR <sup>1</sup> Comité Científico Nacional y comités regionales <sup>2</sup>	Desnutrición en niños menores de 5 años Desnutrición materna Deficiencia de hierro en mujeres embarazadas y en niños hasta los 15 años Déficit de vitamina A en niños menores de 5 años Subnutrición en ancianos Sobrepeso y obesidad en adultos
ECUADOR Nacional, regional	Ministerio de Salud Ministerio de Educación Ministerio de Agricultura Universidades ONG Organizaciones internacionales	Desnutrición infantil Problemas de lactancia materna Malos hábitos alimentarios Inseguridad alimentaria en el hogar Infecciones Problemas alimentarios durante el ciclo de vida
VENEZUELA Nacional	Instituto Nacional de Nutrición Fundación CAVENDES <sup>3</sup> Ministerio de Educación (Fundación CENAMEC <sup>4</sup> ) Universidades Fundación CIARA <sup>5</sup>	Alimentación deficiente en energía, hierro, vitaminas A e I y fibra Elevado consumo de azúcares refinados y grasas Distribución intrafamiliar Tabús alimentarios Desnutrición en niños menores de 2 años, y en niños de 2 a 6 y 7 a 14 años Bajo peso al nacer Diarrea (primera causa de morbilidad infantil) Enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer Embarazo precoz

<sup>1</sup> La Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil NUTRIR es una ONG contratada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

<sup>2</sup> Los comités regionales están integrados por representantes de diferentes sectores públicos, privados, instituciones y universidades.

<sup>3</sup> CAVENDES: Compañía Anónima Venezolana de Desarrollo.

<sup>4</sup> CENAMEC: Centro Nacional para el Mejoramiento de la Enseñanza de la Ciencia.

<sup>5</sup> CIARA: Capacitación e Investigación Aplicada a la Reforma Agraria.

participar docentes, estudiantes y padres de familia. La divulgación de las GABA también debe tener lugar en las escuelas, y la difusión de los mensajes debe involucrar no sólo a los sectores de la salud y la educación, sino asimismo a la industria de los alimentos, a los comerciantes de alimentos y a los medios de comunicación de masa: todos ellos tienen una gran influencia sobre las conductas alimentarias de la población.

#### Participación de la industria de alimentos

Los gobiernos, los organismos internacionales y la industria de los alimentos pueden encontrar asuntos de interés común en el campo de la educación en nutrición. Estas entidades y los industriales deberían trabajar en forma coordinada para dar a sus mensajes más coherencia y aumentar el impacto de la

educación en nutrición en la población en general. En América Latina, la participación de la industria de los alimentos se ha relacionado más con la difusión y promoción de las GABA que con su elaboración. La escasa participación de la industria en esta etapa inicial ha causado, en algunas ocasiones, una falta de coherencia de los mensajes contenidos en las GABA con los mensajes publicitarios difundidos por las empresas. Además de participar en su promoción y difusión a nivel nacional, la industria podría proporcionar apoyo técnico para la elaboración de las GABA y respaldo financiero para su validación, y colaborar en su implementación.

Sería necesario definir la dimensión ética de las relaciones entre la industria de los alimentos y los organismos técnicos responsables de la elaboración de las GABA. Debido a los cambios en las tendencias del consumo observados en los

últimos años y el aumento en la disponibilidad de alimentos elaborados, es preciso contar con un código de normas de conducta actualizado que regule estas relaciones.

Existen dificultades para la unificación de los mensajes que se originan en el ámbito del comercio internacional de alimentos y otros mensajes contenidos en las GABA. Por ejemplo, la pirámide alimentaria de los Estados Unidos, que figura en los envases de ciertos productos importados a América Latina, suele producir confusión en el consumidor local que está acostumbrado a ver otro tipo de representación gráfica para apoyar los mensajes alimentarios. Los países de América Latina deberían establecer regulaciones para exigir que en los textos de las etiquetas de los alimentos importados se respete el idioma nacional y la índole de los mensajes nutricionales que se difunden convencionalmente en el país, siempre que ello no constituya un obstáculo técnico al comercio.

#### Participación de las asociaciones de consumidores

Para una efectiva promoción de las GABA es necesario fomentar la participación de las organizaciones de consumidores de los países de la región, que a tal efecto necesitan ser fortalecidas.

Se deberían hacer esfuerzos para mejorar el control de los alimentos, con el fin de que los consumidores reciban

alimentos inocuos. En la actualidad, las empresas establecen sus propios sistemas de control, mientras que el Estado ejerce una función de fiscalización. Las GABA deberían incluir también mensajes orientados a la higiene de los alimentos.

Las asociaciones de consumidores deben orientar y capacitar a los responsables de la cadena agroalimentaria, con el fin de que el proveedor ofrezca al consumidor alimentos de buena calidad, que la disponibilidad de éstos sea suficiente y constante, y que se promueva, en el marco de los valores socioeconómicos y culturales de la población, el consumo y la producción de los alimentos locales. Tanto durante las campañas de orientación como durante las de educación en nutrición de grupos especiales y del público en general, los derechos básicos del consumidor deben guiar las actuaciones de las asociaciones de consumidores. Los profesionales deben coordinar, a nivel de la comunidad, el contenido de los mensajes y las campañas.

Las asociaciones de consumidores deben profundizar sus conocimientos científicos y técnicos sobre los alimentos, la alimentación y la nutrición, y sobre las leyes, normas y reglamentos alimentarios, y tener confianza en su propia capacidad no sólo como entidades responsables sino también con el fin de orientar acciones colectivas, participar constantemente y con decisión en el manejo de la

**CUADRO 3. Tiempos de elaboración, destinatarios, utilización y limitaciones de las guías alimentarias publicadas oficialmente en Chile y en Venezuela**

Tiempos de elaboración	Tiempo desde la elaboración hasta la publicación	Difusión, destinatarios y utilización	Limitaciones
<b>CHILE</b> 1 año	1 mes	Sector de la salud: a través del componente de nutrición de los programas de salud (destinados a niños, adolescentes, mujeres, adultos y adultos mayores) Educación: a través de escuelas de la JUNAEB <sup>1</sup> y la JUNJI <sup>2</sup> ; contenidos curriculares del nivel básico del Ministerio de Educación Población: población usuaria de los servicios de salud (el 70 por ciento), Semanas de alimentación saludable	Educación mediante alimentos en vez de nutrientes Limitados recursos económicos Resistencia al cambio
<b>VENEZUELA</b> 2 a 2,5 años	3 a 6 meses	Sector de la salud: a través de 23 Unidades de Nutrición del INN <sup>3</sup> Capacitación y comunicación masivas (guías alimentarias destinadas a niños menores de 6 años, Programa "Alimentarse mejor") Educación: Ministerio de Educación, Fundación CENAMEC <sup>4</sup> , capacitación de personal docente Agricultura (Fundación CIARA <sup>5</sup> ): programas de extensión agrícola Población: actos de presentación a autoridades y medios de comunicación; programas difundidos por los medios de comunicación, dirigidos a la comunidad Fundación CAVENDES <sup>6</sup>	Sector de la salud: escasa participación del Ministerio de Salud Educación: formación de un equipo interinstitucional, intereses institucionales y personales, escasez de recursos Agricultura: escasa participación institucional Público: escasez de documentos y recursos humanos

<sup>1</sup> JUNAEB: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas.

<sup>2</sup> JUNJI: Junta Nacional de Jardines Infantiles.

<sup>3</sup> INN: Instituto Nacional de Nutrición.

<sup>4</sup> CENAMEC: Centro Nacional para el Mejoramiento de la Enseñanza de la Ciencia.

<sup>5</sup> CIARA: Capacitación e Investigación Aplicada a la Reforma Agraria.

<sup>6</sup> CAVENDES: Compañía Anónima Venezolana de Desarrollo.

CUADRO 4. Países que no han iniciado aún o que están iniciando la preparación de las guías alimentarias

Problemas prioritarios	Motivación de la planificación	Limitaciones
<b>BOLIVIA</b>	Las guías se consideran importantes para los niños menores de 6 años La guías se difundirán a la población en general (grupos vulnerables)	Escasez de recursos económicos para la impresión y la difusión de las guías
<b>PARAGUAY</b> Deficiencia de micronutrientes (bocio endémico, anemia) Parasitosis Desnutrición crónica Mortalidad materna e infantil Insuficiente acceso a los alimentos	Condiciones socioeconómicas: pobreza, desnutrición, mortalidad materno-infantil	Carencia de encuestas alimentarias Falta de apoyo técnico y financiero
<b>PERÚ</b> Desnutrición en niños de 12 a 23 meses y en escolares Deficiencia de micronutrientes (hierro, vitamina A) Insuficiente ingesta de energía y proteínas por la familia Infecciones respiratorias agudas Enfermedades diarreicas agudas Sobrepeso y obesidad en mujeres	Necesidad de uniformar criterios para la educación de individuos y grupos	Escasez de recursos humanos calificados Insuficiente desarrollo de actividades programadas
<b>URUGUAY</b> Morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares Obesidad Cáncer	Las guías alimentarias se consideran instrumentos para la prevención de enfermedades y la educación nutricional	Carencia diagnósticos de hábitos alimentarios Escaso interés de las instituciones gubernamentales por implementar las guías Carencia de profesionales de la nutrición en los puestos de decisión política

disponibilidad alimentaria y asegurar el acceso de la población a los alimentos.

Los profesionales de la nutrición, las empresas alimentarias y las asociaciones de consumidores deberían cambiar sus actitudes y métodos de acción haciendo hincapié, en todo momento, en una orientación hacia el consumidor y sus alimentos. Dicha orientación ha de tener un carácter sostenido y estar coordinada con la educación en nutrición: este es un objetivo fundamental de las GABA.

#### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Estas conclusiones y recomendaciones fueron formuladas por los participantes en el Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos y educación en nutrición para el público.

#### Conclusiones

Las GABA son un instrumento importante para la educación alimentaria y nutricional, y para la promoción de estilos de vida saludables. Para su elaboración deben tenerse presente las siguientes consideraciones:

- El proceso que rige la implementación de las GABA debe ser participativo, multisectorial e interdisciplinario, tanto para la formulación como para la implementación y difusión.
- Las GABA deben ajustarse a las metas nutricionales y a las recomendaciones sobre aportes de energía y nutrientes de cada país.
- Las GABA deben fundarse en un diagnóstico de salud,

alimentación y nutrición de la población, conforme a los datos estadísticos y de investigación académica disponibles. Dicho diagnóstico debe incluir un análisis de tendencias y de los datos de antropología nutricional referidos a las diferentes etapas del proceso de elaboración de las GABA.

- Las GABA deben estar dirigidas a la población sana. Cada país identificará, según sus prioridades, a la población objetivo. El grupo constituido por los niños menores de 2 años será objeto de recomendaciones especiales.
- Para que las GABA sean una estrategia equitativa y sostenible en el tiempo, en su diseño se han de considerar factores económicos (como la disponibilidad y el acceso a los alimentos); factores psicosociales y culturales (como los patrones de consumo y las prácticas alimentarias); el nivel de educación de la población, y el enfoque de género.
- Las GABA deben inscribirse en las estrategias para la promoción de salud del país.
- Las GABA deben mencionar aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables, por ejemplo la actividad física regular y la higiene alimentaria.
- Las GABA deben contener el menor número de recomendaciones (mensajes) posible; la experiencia actual indica que éstas no deben ser más de diez.
- Las representaciones gráficas (iconos o símbolos) que figuren en las GABA deben expresar los conceptos de variedad, frecuencia y proporción de alimentos, y dimanar de estudios de validación llevados a cabo con la

población objetivo.

- Las GABA han de ser objeto de una planificación estratégica o de un marco lógico que permita cumplir con los objetivos propuestos, y realizar una evaluación y un seguimiento.
- En la elaboración, aplicación y evaluación de las GABA se deben tomar en consideración las diferentes etapas de la cadena alimentaria.
- Es necesario utilizar estrategias innovadoras de información, educación y comunicación, y tener en cuenta las características particulares de los destinatarios.
- Hay que tener presente las metodologías que permitan adaptar las GABA a las diferentes realidades locales.
- En el etiquetado de alimentos deben participar los organismos de reglamentación alimentaria, la industria, las universidades y las asociaciones de consumidores.
- Es necesario definir un marco de normas éticas en el cual deberán establecerse las relaciones entre el gobierno y las universidades por una parte, y el sector de la economía y de la industria por otra.
- Durante todo el proceso de elaboración de las GABA, es recomendable constituir un grupo de gestión que ha de actuar en el ámbito institucional.

## Recomendaciones

### *A los organismos gubernamentales*

- Se deberá dar cumplimiento a los compromisos contraídos por los gobiernos durante la Conferencia Internacional sobre Nutrición (Roma, 1992) y durante la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996) en relación con la educación alimentaria y nutricional.
- La elaboración de las GABA deberá figurar como asunto prioritario en los planes nacionales de cooperación.
- Los organismos gubernamentales deberán asumir la responsabilidad de liderazgo y coordinación durante el proceso de elaboración de las GABA; deberán asimismo promover la participación activa de instituciones públicas, privadas, ONG, asociaciones de consumidores, la sociedad civil, instituciones científicas y profesionales y universidades.
- En los países que aún no dispongan de ellas, se deben crear comisiones nacionales y regionales para apoyar el proceso de elaboración de las GABA. Estas comisiones deben contar con un equipo ejecutivo. Se tratará de utilizar los recursos existentes para no duplicar esfuerzos.
- Se deben asignar recursos humanos, técnicos y económicos para la elaboración de las GABA y para asegurar su sostenibilidad en el tiempo.
- Durante el proceso de elaboración de las GABA, se debe asegurar la capacitación permanente, a nivel nacional,

provincial y departamental, de los recursos humanos de diversas disciplinas técnicas.

- Las GABA se deben implementar en todos los niveles jurisdiccionales del país.
- Se debe diseñar un sistema de monitoreo, seguimiento y evaluación permanente del proceso relativo a las GABA.
- Se ha de asegurar que los medios de comunicación proporcionen gratuitamente espacios para la difusión de las GABA.
- Se debe establecer, revisar y actualizar un marco que regule la ética de las relaciones de la industria con los responsables de las GABA.

### *A los organismos internacionales de cooperación técnica y financiera*

- Debe proseguir la cooperación técnica y la gestión financiera para la elaboración de las GABA en los países de la región.
- Se debe facilitar el intercambio de experiencias en la región mediante la cooperación técnica entre países en desarrollo.
- Se ha de formar una red de intercambio informativo para facilitar la elaboración, implementación y evaluación de las GABA.
- Se ha de negociar con las instancias decisorias del país para que la elaboración de las GABA se lleve a cabo con prioridad, con el objeto de asegurar la promoción de la salud.

### *A las universidades, ONG y organizaciones de consumidores*

- Participar activamente en el proceso de elaboración de las GABA, haciendo no sólo aportaciones técnicas y científicas, sino contribuyendo también a la gestión de los recursos financieros.
- Incorporar las GABA en actividades docentes –comprendidas la investigación y la extensión, que preparan a las carreras ligadas al sistema alimentario-nutricional– como la comunicación social, la publicidad y el mercadeo.

### *A los medios de comunicación de masa*

- Asumir el compromiso de participar en la etapa de difusión de las GABA.

### *A las industrias agroalimentarias*

- Apoyar el desarrollo, la validación y la implementación de las GABA, así como su promoción y difusión.
- Ofrecer productos que sean los recomendados en las dietas contenidas en las GABA.
- Armonizar sus criterios con los de los organismos competentes respecto a la difusión, publicidad y

etiquetado, en concordancia con el contenido de las GABA.

- Promover la producción y utilización de alimentos autóctonos y de alto valor nutritivo; asegurar que la elaboración por la población de dichos productos no presente dificultades.
- Apoyar la investigación conjunta con universidades y otras instituciones sobre elaboración de productos nutritivos basados en los alimentos locales. ◆

## BIBLIOGRAFÍA

**CEPAL.** 1996. *Panorama social de América Latina*. Santiago de Chile, CEPAL.

**FAO.** 1996. *Sexta encuesta alimentaria mundial*. Roma.

**FAO.** 1998. Hojas de balance de alimentos (www.fao.org).

**FAO/ILSI.** 1998. *Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) y educación en nutrición para el público*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, Santiago de Chile. (www.rlc.fao.org/eventos/1998/noviembr/10058.htm).

**FAO/OMS.** 1998. Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta FAO/OMS, Nicosia, Chipre. Roma.

**Morón, C.** 1998. *Situación alimentaria y nutricional de América Latina*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, Santiago de Chile.

**OPS/OMS.** 1998. *La salud de las Américas*. Publicación Científica 569, Vol. 1. Washington, D.C.

**Young L. y Nestle, M.** 1998. Variation in perceptions of a “medium” food portion: implications for dietary guidance. *J. Am. Diet. Assoc.*, 98: 458-459. ◆



**La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina**

Las guías alimentarias basadas en alimentos son instrumentos importantes para la promoción de estilos de vida saludables y para la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta. En este artículo se analizan los avances en la elaboración y uso de dichas guías en Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela. Fundándose en la experiencia adquirida por esos países, se presentan algunas consideraciones sobre la producción y utilización de las guías en los programas de educación nutricional de la población. Este trabajo resume el informe del Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos y educación en nutrición para el público, que tuvo lugar en Quito, Ecuador, del 2 al 4 de noviembre de 1998. El propósito del taller fue establecer las bases científicas para el desarrollo y la promoción de las guías, y su implementación en todos los países, a la luz del importante papel que pueden tener en las pautas de consumo, prácticas alimentarias y trastornos –ya sea por deficiencia o por exceso– relacionados con la alimentación. Al redactar las guías se deben conocer los problemas predominantes vinculados a la salud pública y tomar en cuenta los factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas relacionados con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. Se deben formular mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios y la satisfacción que procura una alimentación apropiada. También se deben contemplar otros factores como el nivel de actividad física, la frecuencia de consumo de alimentos de baja calidad nutricional preparados fuera del hogar y los posibles contaminantes químicos y biológicos de los alimentos.

Los gobiernos, organismos internacionales, industria de los alimentos y organizaciones de consumidores pueden encontrar asuntos de interés comunes en el ámbito de la educación en nutrición. Es preciso que estas entidades mancomunen sus esfuerzos y trabajen de forma concertada para que los mensajes que difunden sean más coherentes y tengan un impacto mayor en la educación en nutrición de la población en general. Los profesionales de la nutrición, las empresas alimentarias y las asociaciones de consumidores deberían cambiar sus actitudes y métodos de acción orientándolos en todo momento a la relación que existe entre el consumidor y sus alimentos. Dicha orientación debería tener un carácter sostenido y estar coordinada con la educación en nutrición: este es el objetivo fundamental de las guías alimentarias basadas en los alimentos.

**Development of food-based dietary guidelines in South American countries**

Food-based dietary guidelines (FBDGs) are important in promoting healthy lifestyles and preventing nutrition-related disease. This article examines progress made in the preparation and employment of such guidelines in Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Peru, Uruguay and Venezuela. Country experiences form the basis for a number of considerations on the formulation of FBDGs and their use in nutrition education programmes for the general public. This work is a synthesis of the report of the Workshop on Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs) and Nutrition Education for the Public, held in Quito, Ecuador, from 2 to 4 November 1998. The purpose of the meeting was to determine the scientific basis for the development and use of FBDGs, and to promote their implementation in all countries, given the important role they can play in food consumption, dietary practices and nutrition-related disorders arising from both deficiency and excess. Development of the guidelines requires an understanding of major public health problems and consideration of the social, cultural, economic, environmental and agricultural factors that are associated with adequate food availability and use. Positive messages must be employed, acclaiming the benefits and satisfaction that can be derived from an appropriate diet. Other factors also need to be taken into account, including levels of physical activity, the frequencies of consumption of foods prepared outside the home and of low nutritional quality, and the presence of chemical and biological contaminants in food.

Governments, international agencies, the food industry and consumer associations can find common areas of interest in the field of nutrition education. These sectors should join forces and work together, producing more consistent messages and increasing the impact of nutrition education among the general population. At the same time, nutrition experts, food enterprises and associations of food consumers should modify their approaches and methods of operation so that consumers can receive ongoing nutritional guidance. Such guidance should be fostered continuously and coordinated with nutrition education, and these are fundamental objectives of the FBDGs.

L'élaboration  
des directives  
sur  
l'alimentation et  
la nutrition dans  
les pays  
d'Amérique du  
Sud

Les Directives sur l'alimentation et la nutrition jouent un rôle important dans la promotion de styles de vie favorisant une bonne santé et la prévention des maladies liées au régime alimentaire. Cet article analyse le degré d'avancement de l'élaboration et de l'application de telles directives en Argentine, en Bolivie, au Chili, en Colombie, en Équateur, au Paraguay, au Pérou, en Uruguay et au Venezuela. Prenant appui sur l'expérience en la matière dans ces pays, les auteurs proposent certaines considérations sur la formulation et sur l'utilisation des programmes d'éducation nutritionnelle destinées au public, sous forme notamment d'un résumé des travaux de l'Atelier sur les directives concernant l'alimentation, la nutrition et l'éducation nutritionnelle destinées au public, qui s'est tenu à Quito (Équateur), du 2 au 4 novembre 1998. L'Atelier avait pour objet de jeter les bases scientifiques de l'élaboration et de l'utilisation des Directives et de promouvoir leur mise en œuvre dans tous les pays, compte tenu de l'influence qu'elles sont susceptibles d'avoir sur la consommation et les habitudes alimentaires, ainsi qu'à l'égard des troubles liés à une alimentation insuffisante ou excessive. Lors de l'élaboration des directives, il convient de tenir compte des problèmes de santé publique prédominants et d'en apprécier les composantes sociales, culturelles, économiques, environnementales et agricoles, qui conditionnent la disponibilité et la bonne utilisation des produits alimentaires. On veillera à diffuser des messages positifs de nature à promouvoir les bienfaits ainsi que la satisfaction que procure une alimentation appropriée. Parallèlement, on tiendra compte d'autres facteurs, comme le niveau d'activité physique, la fréquence et le volume de consommation d'aliments préparés hors du foyer et de médiocre qualité nutritionnelle, ainsi que la présence, dans les aliments, de contaminants chimiques et biologiques.

Le domaine de l'éducation nutritionnelle est de nature à faire ressortir des points d'intérêt commun entre les gouvernements, les organisations internationales, l'industrie alimentaire et les associations de consommateurs. Ces secteurs devront associer leurs efforts et les coordonner de manière à adresser des messages présentant une meilleure cohérence et à renforcer les résultats obtenus par l'éducation nutritionnelle au sein de la population. En outre, les spécialistes de la nutrition, l'industrie alimentaire ainsi que les associations de consommateurs devront modifier leurs attitudes et leurs méthodes d'action afin de favoriser la mise en place permanente de services d'orientation du consommateur. Cette activité d'orientation devra se dérouler de façon soutenue et en harmonie avec l'éducation nutritionnelle, objectif fondamental des directives sur l'alimentation et la nutrition. ♦