

Guías Alimentarias Nacionales: Origen e importancia

Yessica Tenorio Palos¹

Rebeca Monroy Torres^{1,2}

¹Pasante de licenciatura en nutrición del Programa Piloto PREPP, del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (LANAYSA), Dpto. Medicina y Nutrición, Campus León, Universidad de Guanajuato

¹Profesora investigadora Responsable PREPP y LANAYSA

²Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG)

Palabras clave:

Guía alimentaria; orientación alimentaria; plato del bien comer.

De acuerdo con la FAO las guías alimentarias nacionales, son un instrumento esencial para el cumplimiento de las estrategias de educación en nutrición, destinadas al público en general. Las guías alimentarias reflejan la situación nutricional de un país, al mismo tiempo que utilizan un lenguaje comprensible para el público en general, proporcionan consejos prácticos adecuados para las costumbres locales, las pautas alimentarias, las condiciones económicas y los estilos de vida; todo basado en fundamentos científicos. Representan un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación en nutrición, al combinar experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables. Entre los avances más importantes observados en los países que han implementado el uso de 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.

ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

Las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) fueron analizadas durante una consulta conjunta FAO/OMS en marzo de 1995, el propósito fue establecer las bases científicas para la elaboración, uso y adaptación de las guías en todos los países, dado el importante papel que estas pueden tener en las pautas de consumo y en las prácticas alimentarias.

La Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN), realizada en Roma por la FAO y la OMS en el año de 1992, incorporó por primera vez a las enfermedades crónicas no transmisibles como un importante problema de salud

pública mundial, reconociendo que afectaban con más gravedad a los sectores de menor nivel educacional y de bajos ingresos. Considerando los estilos de vida de las personas como los principales factores de riesgo, en especial los asociados a conductas alimentarias y de actividad física, se recomendó a los gobiernos elaborar, implementar y evaluar guías alimentarias basadas en alimentos, remplazando el enfoque existente hasta esa fecha, basado en nutrimentos. En la **Declaración Mundial y Plan de Acción de la CIN**, firmados por 159 estados, se indicó que cada país debía desarrollar sus propias GABA, de acuerdo a sus principales problemas de salud pública, con mensajes relevantes para personas de distinta edad, cultura y estilos de vida.

Para la elaboración del contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener identificados los problemas de salud pública predominantes de un país, considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas relacionados con la disponibilidad y utilización de los alimentos. En conclusión, es necesario tener en cuenta diversos campos científicos y la participación de grupos multidisciplinarios y multisectoriales, con el objetivo de poner de manifiesto los aspectos vinculados a la mejora de la alimentación y nutrición de una población. Para diseñar una guía alimentaria, se deben seguir

varias etapas, que comprenden la información 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; la difusión de las GABA.

El **Instituto Nacional de Centro América y Panamá (INCAP)** y la **Organización Panamericana de Salud (OPS)** proponen los siguientes pasos para la elaboración de las guías alimentarias basadas en alimentos (figura 1).

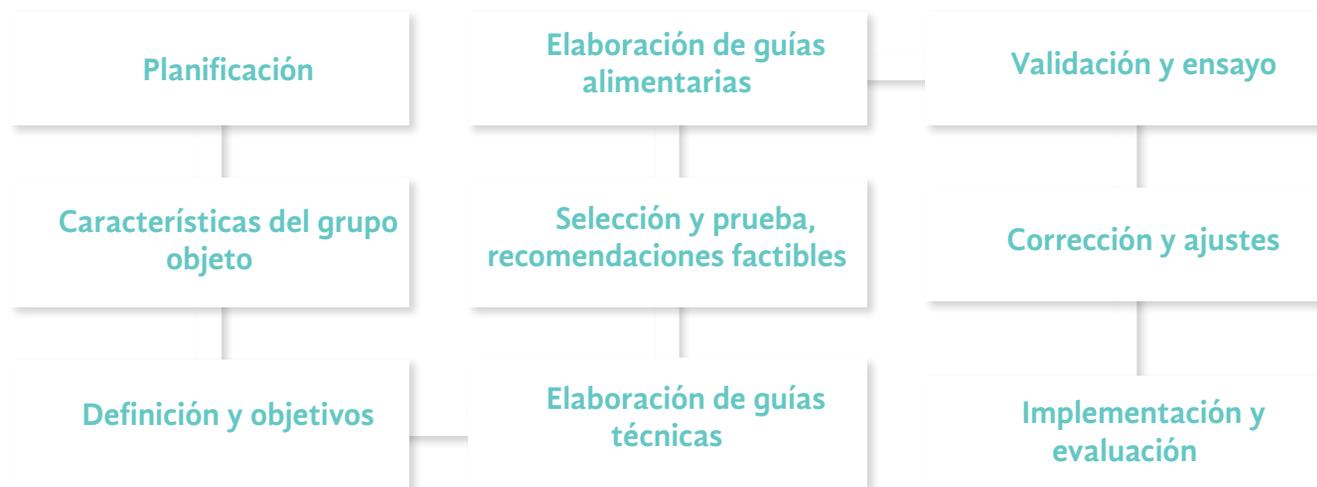


Figura 1. Elaboración de guías alimentarias. Fuente: INCAP/OPS (2008).

GUÍAS ALIMENTARIAS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Para el año 2007, 14 países de América ya contaban con sus guías alimentarias: Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Costa Rica, Colombia, Guatemala, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, México, Paraguay, Panamá y Venezuela. En proyecto, se encontraban Belice, República Dominicana y Ecuador. Por iniciar Bolivia, Nicaragua y Perú; y en proceso de Evaluación Canadá, Costa Rica y Estados Unidos (figura 2).



Figura 2. Ejemplos de guías alimentarias de diferentes países.
Fuente: FAO; 2012.

Para el caso de México, la secretaria de Salud, tiene la obligación de definir las distintas estrategias de trabajo y crear una mayor comunicación y colaboración con las demás secretarías de Educación, Agricultura, Desarrollo Social; por su parte, las universidades y las Organizaciones no Gubernamentales, utilizan las nuevas herramientas tecnológicas de uso habitual para la orientación alimentaria con apoyo de las guías de alimentación. La creación de páginas web, especiales, para la difusión de las GABA, con información complementaria para educar en alimentación, nutrición y actividad física a distintos segmentos de la población, podría representar una gran estrategia de apoyo.

REFERENCIAS

- FAO: Información nutricional, comunicación y educación. Guías alimentarias 2012 [Internet]; [consultado el 13/01/2014]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/>
- FAO: Morón C, Calderón T. La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina 1999 [Internet]; [consultado el 14/01/2014]. Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/X2650t/X2650t04.pdf>.
- Olivares S, Zacarías I, González C, Villalobos V. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena. *Rev Chil Nutr*, 2013; 40(3): 262-268. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182013000300008&script=sci_arttext&lng=es_ Fecha de acceso: Enero 2014.
- Molina V. Alimentarias en América Latina: Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias 2008; 21(1): 31-41. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=s0798_07522008000100006&script=sci_arttext Fecha de acceso: Enero 2014.