

Lema, Silvia; Longo, Elsa; Lopresi, Alicia (mayo 2006). *Guías alimentarias para la población Argentina : Para comer mejor*. En: Encrucijadas, no. 37. Universidad de Buenos Aires. Disponible en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires: <<http://repositorioubi.sisbi.uba.ar>>

GUÍAS ALIMENTARIAS para la POBLACIÓN ARGENTINA

Para comer mejor

Las guías alimentarias son instrumentos educativos creados con el fin de paliar los problemas nutricionales de la población por medio de información proporcionada por profesionales especialistas. Para la confección de las mismas, se tuvo en cuenta tanto la calidad nutricional de los alimentos, como la capacidad de consumo, facilidades de acceso y contexto socioeconómico y cultural de los consumidores.

por Silvia Lema*, Elsa Longo* y Alicia Lopresti*

*Licenciadas en Nutrición integrantes del Equipo Técnico designado por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND) como responsable del desarrollo de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, editadas por AADYND, Buenos Aires, noviembre 2000.

".....Ante la voluminosa y a veces caótica información sobre alimentos y nutrición ofrecida a la población, estas Guías pretenden servir de instrumento base, punto de partida y sostén para todos los profesionales y organizaciones que trabajen en pos de mejorar la alimentación y la calidad de vida de los argentinos."

Párrafo final del Prólogo de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND). Noviembre de 2000
En la Argentina hay abundancia y variedad de alimentos; sin embargo, el principal problema alimentario de muchas personas es la dificultad para acceder a una adecuada alimentación. Dicho acceso depende básicamente de los precios de los alimentos y la capacidad de compra basada en los ingresos de la población, y también de sus costumbres alimentarias.

Con respecto a la situación salud, en nuestro país conviven dos tipos de problemas nutricionales, unos por exceso y otros por defecto. En el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas de alta frecuencia en nuestra población adulta (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares; etc.), donde los estilos de vida relacionados con la alimentación están estrechamente asociados.

En el segundo caso, se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas específicas. Ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con intervenciones adecuadas. Una de esas intervenciones es la Educación Alimentaria y Nutricional, a través de la cual es posible promover estilos de vida saludables.

En este contexto, las Guías Alimentarias para la Población Argentina constituyen un recurso importante.

¿Qué son las Guías Alimentarias?

Según su definición, "las guías alimentarias son instrumentos educativos que adaptan los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición química de los

alimentos en mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables”.

Son las recomendaciones que recibirá la población a través de mensajes breves, claros, concretos y fundamentados en su alimentación habitual. Estas deben ser culturalmente aceptables y posibles de llevar a la práctica con sus recursos disponibles y los alimentos producidos localmente.

Estos mensajes se dirigen a la población sana en general, con el objeto de promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición.

Su objetivo principal es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

Al mismo tiempo orientan al consumidor en la elección de alimentos sanos, propios de su cultura y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta.

Antecedentes

En nuestro país y con muchos años de labor de los nutricionistas en pos de la educación alimentaria de la población, podemos ubicar el punto de partida de esta propuesta de generar nuevas guías alimentarias para Argentina en el VII Congreso Argentino de Graduados en Nutrición, Buenos Aires, 1996. El grupo de colegas de todas las provincias del país que trabajó durante el congreso sentó las bases metodológicas de estas guías y esbozó los primeros mensajes tentativos.

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND), entidad responsable de continuar la tarea, designó posteriormente un equipo técnico para coordinar el desarrollo de este trabajo. Este equipo realizó una evaluación diagnóstica de la situación alimentaria y nutricional del país, sobre la cual basó la toma de decisiones técnicas acerca de la población objetivo: selección de nutrientes críticos y metas nutricionales, criterios de agrupamiento de alimentos, mensajes orientadores a la población; y la validación de los mismos a través de la metodología de grupos focales. Este trabajo fue realizado por numerosos colegas a lo largo de todo el país.

Sobre la base del conocimiento de la situación de salud de la población, la disponibilidad, el consumo y las costumbres de elección de los alimentos, se construyó este material educativo en cuyo proceso se cubrieron numerosas instancias de consulta, evaluación y consenso.

El Documento Definitivo, publicado en el año 2000, plantea los Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos sobre los cuales se han de basar las estrategias pedagógicas y comunicacionales y los materiales educativos que conforman este Programa de Educación Alimentaria Nutricional, cuyo instrumento principal son las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Se ha elaborado posteriormente un Manual de Capacitación para Multiplicadores (maestros, agentes de equipos de salud, agentes de programas sociales, etc.) y también materiales educativos para la población en general.

Algunos aspectos metodológicos

Población objetivo

¿A qué población se destinan estas guías?

Las recomendaciones de estas guías están destinadas a la población sana, urbana (dado que el 92% de la población hoy vive en centros urbanos) y mayor de dos años (se

incluyen recomendaciones específicas de promoción de la lactancia materna y otras más generales para niños a partir de los 2 años).

En la formulación de los mensajes –sin estar específicamente dirigidos a la mujer– se ha tenido presente que hay un 40% de mujeres trabajando fuera de su hogar y un porcentaje importante de hogares a cargo de mujeres –en 1991 representaban el 22%–. Por otro lado, en nuestra cultura, aún sigue siendo principalmente la mujer quien decide la compra de alimentos y la selección de menús.

Teniendo en cuenta el proceso de transición epidemiológica que atraviesa nuestro país, que se traduce en el aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y su coexistencia con malnutrición por carencia; las metas nutricionales y los mensajes que de ellas se desprenden apuntan a la prevención de patologías nutricionales tanto por exceso como por déficit.

Es importante destacar también que es necesaria la adecuación en el nivel local de estas guías para la población rural, así como el avance en la investigación sobre sus hábitos alimentarios y sobre la composición nutricional de alimentos regionales. Además, con respecto a la población menor de dos años, se recomienda la elaboración de guías específicas, dadas las características particulares de la alimentación en esta franja poblacional.

Diseño de mensajes

¿Cómo se diseñaron los mensajes?

El diseño de los mensajes se realizó del siguiente modo:

- 1) Basándose en el diagnóstico inicial se formularon 12 mensajes principales con sus secundarios, con el propósito de que al finalizar el proceso el número total de mensajes no excediera los 10 (el número recomendado es entre 7 y 10).
- 2) Se sometieron a pruebas con muestras de poblaciones de diferentes grupos de edad en todo el país (madres de niños pequeños, adultos mayores, hombres y mujeres de edad mediana, adolescentes y jóvenes) a través de la técnica de Grupos Focales. Es de destacar que la totalidad de las personas convocadas valoraron la existencia de este Proyecto por venir a cubrir una necesidad sentida por la población de educación para la salud y orientación del consumo.
- 3) Con los resultados de estas pruebas, y trabajando con comunicadores sociales, se reformularon los mensajes, se consensuaron y corrigieron, alcanzando la meta de los 10 mensajes definitivos con sus respectivos mensajes secundarios.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

10 recomendaciones para una alimentación saludable

“Para vivir con salud es bueno....”

- [1] Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- [2] Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios en todas las edades.
- [3] Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- [4] Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- [5] Preparar sus comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- [6] Disminuir el consumo de azúcar y sal

[7] Aumentar el consumo variado de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.

[8] Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.

[9] Tomar abundante cantidad de agua potable durante el día

[10] Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros ...Se lo sugieren los nutricionistas argentinos”.

La gráfica de la alimentación saludable

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina se acompañan de una gráfica: “La gráfica de la alimentación saludable” que ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.



La base de una alimentación saludable es consumir en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo de los mismos se los clasifica en diferentes grupos, organizados para facilitar su comprensión. Existen diferentes maneras de ilustrar estos grupos de alimentos en una gráfica. La más conocida es la Pirámide, que es de origen norteamericano.

La Gráfica de la Alimentación Saludable “ha sido diseñada especialmente para nuestro país y fue puesta a prueba, junto con otras dos gráficas, en distintos grupos de personas de todas las provincias (366 personas de diferentes edades y ocupaciones y 250

nutricionistas)”. La mayoría eligió ésta por relacionarla con:

-“un camino que conduce a la alimentación saludable”;

-“una fuente de vida que fluye y nutre”;

-“un ciclo de vida que incluye alimentos necesarios para la vida humana”;

-“una imagen dinámica, con movimiento” que transmite la “idea de alimentación completa, variada y proporcionada” de manera “llamativa”, “original” y “atractiva”.

Efectivamente, la gráfica pretende transmitir la idea de que la alimentación diaria puede ser planificada adecuadamente sin ser esquemática.

Grupos de Alimentos

¿Con qué criterio se agruparon los alimentos?

Para el agrupamiento se han tenido en cuenta varias cuestiones:

- Punto de vista nutricional: Los nutrientes críticos (por exceso o por defecto) detectados en el diagnóstico.

- Punto de vista socioeconómico: La disponibilidad y consumo aparente de alimentos en el país.

- Punto de vista antropológico: que los alimentos incluidos en cada grupo fueran reconocidos por la población como pertenecientes al mismo.

También se decidió separar las grasas de los azúcares para facilitar el trabajo educativo con respecto a la función biológica que desempeñan las grasas y la importancia de su adecuada selección.

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Hay algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más “biodisponible”, es decir, que nuestro organismo puede aprovecharla al máximo. Entonces, a los alimentos que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o la contienen en forma altamente biodisponible se los conoce como “alimentos fuente” de esa sustancia.

Así, la Gráfica está formada por seis grupos de “alimentos fuente”:

1- CEREALES (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus DERIVADOS (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y LEGUMBRES SECAS (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.

2- VERDURAS Y FRUTAS: son fuente principal de Vitaminas (C, A y otras), de Fibra y de sustancias minerales como por ejemplo Potasio, Magnesio; etc. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

3- LECHE, YOGUR, Y QUESO: nos ofrecen PROTEÍNAS COMPLETAS de muy alto valor y son fuente principal de Calcio.

4- CARNES Y HUEVOS: nos ofrecen las mejores PROTEÍNAS y todas las carnes son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves.

5- ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS: son fuente principal de Energía y de Vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.

6- AZÚCAR Y DULCES: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

TODOS ESTOS GRUPOS SON IMPORTANTES

Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos ayuda a vivir con salud.

En síntesis, las Guías Alimentarias para la Población Argentina han sido propuestas,

pensadas y diseñadas para la gente, para que pueda apropiarse de ellas y utilizarlas en la promoción y protección de su calidad de vida. Para esto es necesario que logremos el compromiso de todos y cada uno de los sectores responsables de la gestión social de la salud.

Estas Guías:

- Han sido Declaradas de Interés Nacional por el Poder Ejecutivo de la Nación (Resolución S. G. N° 559/02)
- Forman parte de materiales educativos elaborados en un trabajo conjunto con el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología
- Han sido incluidas en materiales de capacitación editados por la UNICEF Argentina.
- Son utilizadas en numerosas intervenciones educativas en todo el país
- El Programa Nacional de Educación Alimentaria Nutricional diseñado y coordinado por los Ministerios de Salud y Ambiente - Ministerio de Desarrollo Social de la Nación (Convenio Marco Sep.2002), ha adoptado la estrategia de formación de multiplicadores de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.
- Cuentan con el reconocimiento de: UNICEF; OPS/OMS; FAO; INCAP; Ministerios Provinciales de Salud y de Desarrollo Social; Sociedades Científicas y Asociaciones de profesionales; Universidades Públicas y Privadas.