

GUIAS ALIMENTARIAS DE AMERICA

**Licda. Veronika Molina / Nutricionista con Maestría en Educación
Investigadora Asociada del Instituto de Nutrición de Centro America y Panamá INCAP/OPS**

En seguimiento a los acuerdos de la Conferencia Internacional de Nutrición, realizada en Roma en 1992, 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 la región de las Américas, a través de talleres de capacitación, asistencia técnica directa y transferencia de metodologías.

A la fecha, 22 países de la Región de las Américas cuentan con sus guías alimentarias implementadas: Argentina, Brasil, Bahamas, Barbados, Canadá, Chile, Costa Rica, Colombia, Cuba, Dominica, Guatemala, Grenada, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, México, Paraguay, Panamá, St. Lucia, St. Vincent, Uruguay y Venezuela, tres países están en fase de elaboración: Ecuador, Belice y República Dominicana y tres países están por iniciar: Bolivia, Nicaragua y Perú. Estas guías alimentarias están dirigidas a la familia, y en algunos países cuentan con guías para menores de dos años y para la tercera edad.

El número de mensajes de las guías alimentarias varía entre cinco y doce mensajes. La mayoría de los mensajes están orientados a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque algunos países, incluyen mensajes relativos a problemas de deficiencias nutricionales. Existen cuatro mensajes comunes a todas las guías alimentarias: Consumo de una alimentación variada, aumento en el consumo de vegetales, aumento en el consumo de frutas y aumento en el consumo de cereales.

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. En relación a las gráficas se usan diversas formas, pirámides, círculos, ollas, y otros. Todas las gráficas dan idea de variedad y de proporcionalidad y son culturalmente aceptables para la población objetivo.

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.

Molina, V. Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. An Venez Nutr v.21 n.1 Caracas jun. 2008