



# Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias de Costa Rica (CIGA)





## ANTECEDENTES

- 1992 Conferencia Internacional de Nutrición en Roma
- 1994 INCAP/OPS inicia apoyo técnico y económico para la elaboración de las Guías Alimentarias (G.A.) en Centroamérica
- 1994 Costa Rica inicia el proceso de elaboración de las GA con un grupo interinstitucional e interdisciplinario
- 1998 Oficialización de la Comisión por Decreto No. 26684-S-MEP (MS, CCSS, UCR, MEP y INCAP/OPS como organismo asesor)

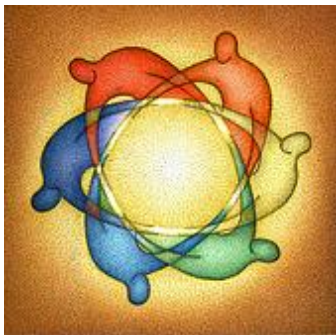




# CIGA

## Misión:

Ser un equipo intersectorial e interinstitucional que propone lineamientos técnicos y acciones en materia de Guías Alimentarias en Costa Rica, mediante la investigación, la educación, la capacitación, la divulgación y la evaluación, basadas en las necesidades y la situación de salud del país, con el fin de promover estilos de vida saludables.



## Visión:

Ser líder nacional en Guías Alimentarias con capacidad de concertación multisectorial, con incidencia política y autogestionaria, para desarrollar acciones coherentes en el campo alimentario y nutricional que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población.





# OBJETIVOS

- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.
- Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición que fundamenten el contenido de los mensajes educativos dirigidos a la población.
- Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.





# Qué son las Guías Alimentarias?

Instrumento  
Educativo

Mensajes prácticos  
que motivan a  
cambios de conducta

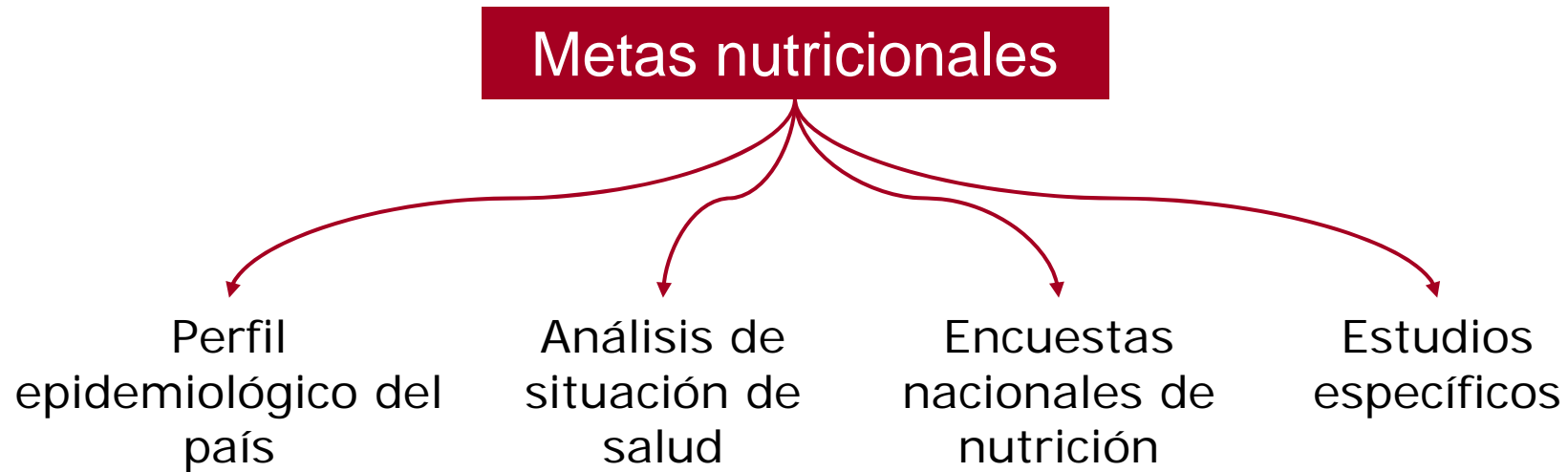
Dirigidos a la  
población sana

Respetan cultura  
alimentaria





## A qué responden las Guías Alimentarias?



Las metas se orientan a promover en la población el consumo adecuado de aquellos nutrientes deficitarios y a reducir el consumo de aquellos que se ingieren en exceso y causan problemas de salud.





## Por qué son importantes las Guías Alimentarias?

- Unifican criterios orientadores a la población
- Son la base para los mensajes nutricionales y de alimentación
- Evalúan comportamientos alimentarios
- Adaptadas a la cultura alimentaria y situación económica de la población
- Son una herramienta complementaria de otras acciones colectivas en promoción de la salud





# VINCULACION CON OTRAS ESTRATEGIAS





# QUIÉNES LAS UTILIZAN

1

## SECTOR SALUD:

Primer nivel de atención (EBAIS)

Segundo nivel de atención (consulta nutricional)

Programa de Centros de Nutrición y Desarrollo Infantil (CEN CINAI)



2

## SECTOR EDUCATIVO:

Docentes y estudiantes

3

## Medios de Comunicación

Público en general





# LÍNEA ESTRATÉGICA 1

## INVESTIGACION

➤ **Elaboración de las metas nutricionales en 1995 y actualización en 2006**

➤ **Se ha promovido en los grados de licenciatura y post grado de la Universidad de Costa Rica el desarrollo de investigaciones como proyectos de graduación:**

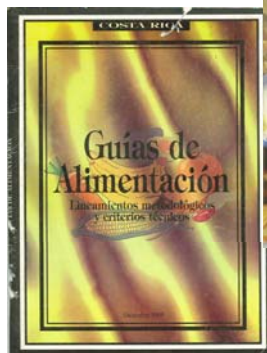
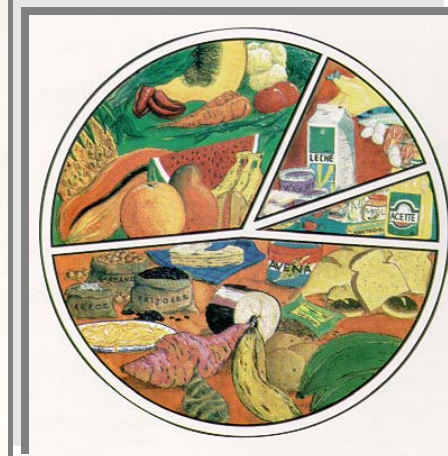
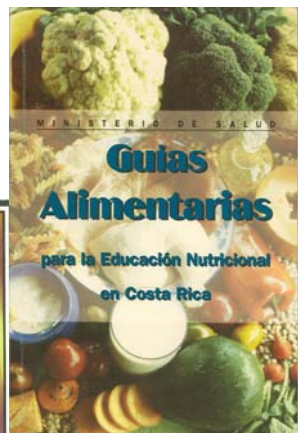
- **Representación gráfica de las Guías Alimentarias**
- **Prácticas alimentarias de las amas de casa**
- **Manual de técnicas didácticas para la enseñanza de Guías Alimentarias**



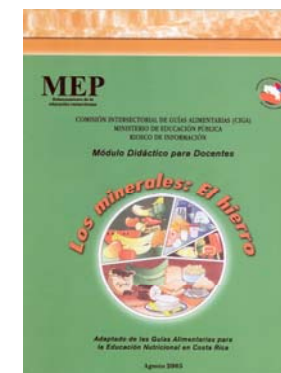
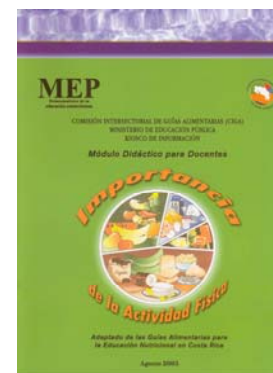
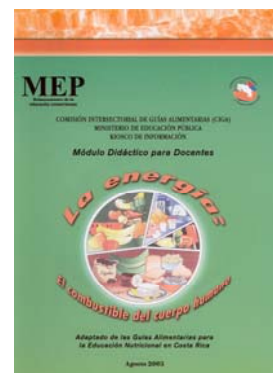
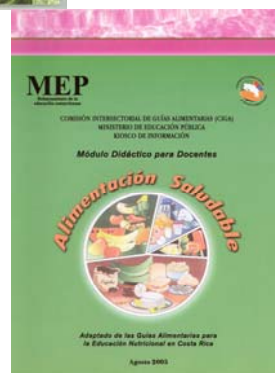
# LÍNEA ESTRATÉGICA 2

## PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN

Publicaciones:



Recetario con preparaciones de alimentos saludables





## LÍNEA ESTRATÉGICA 2

### Medios de comunicación masiva

- ❖ Video para la enseñanza de las guías
- ❖ Cuñas radiofónicas
- ❖ Participación en programas de TV
- ❖ Publicaciones en prensa escrita

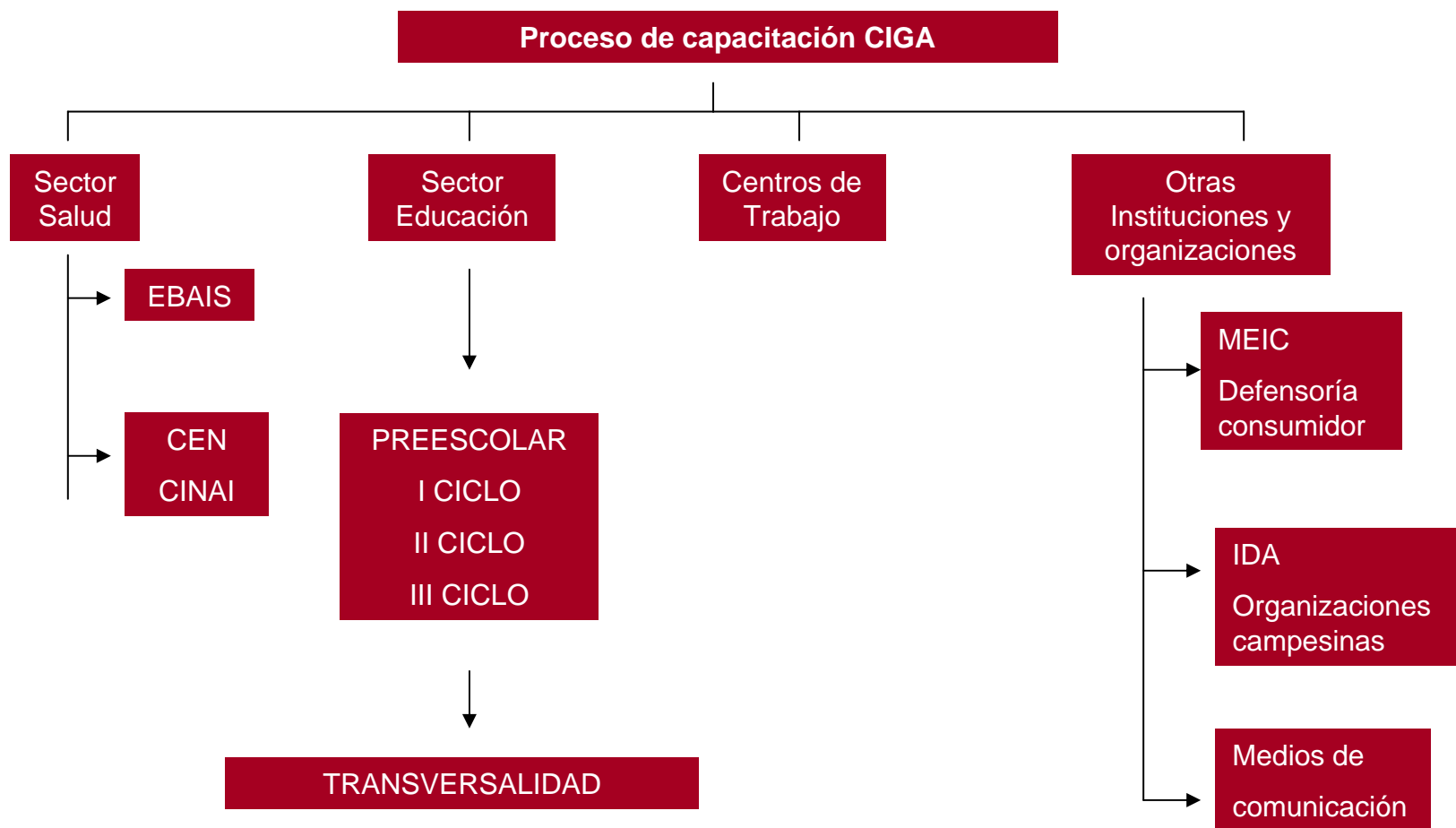
### Eventos Nacionales e internacionales

- ❖ Taller internacional de CA. México y el Caribe en Guías alimentarias
- ❖ Participación en foros y congresos nacionales e internacionales
- ❖ Semana Nacional de la Nutrición (a partir de 1997)



# LÍNEA ESTRATÉGICA 3

## CAPACITACION





# LÍNEA ESTRATÉGICA 4

## ALIANZAS ESTRATÉGICAS

- **Instituciones estatales: MEP, CCSS, UCR, INCIENSA, MAG (Ferias del Agricultor).**
- **Empresa privada: Kelloggs, Hortifrutí, Numar, Laica y Dos Pinos**
- **Organismos internacionales: OPS/OMS, ILSI, FAO**





# LÍNEA ESTRATÉGICA 5

## SISTEMATIZACIÓN Y EVALUACIÓN



**Documentación y publicación permanente**

**Plan de trabajo anual y evaluación anual**

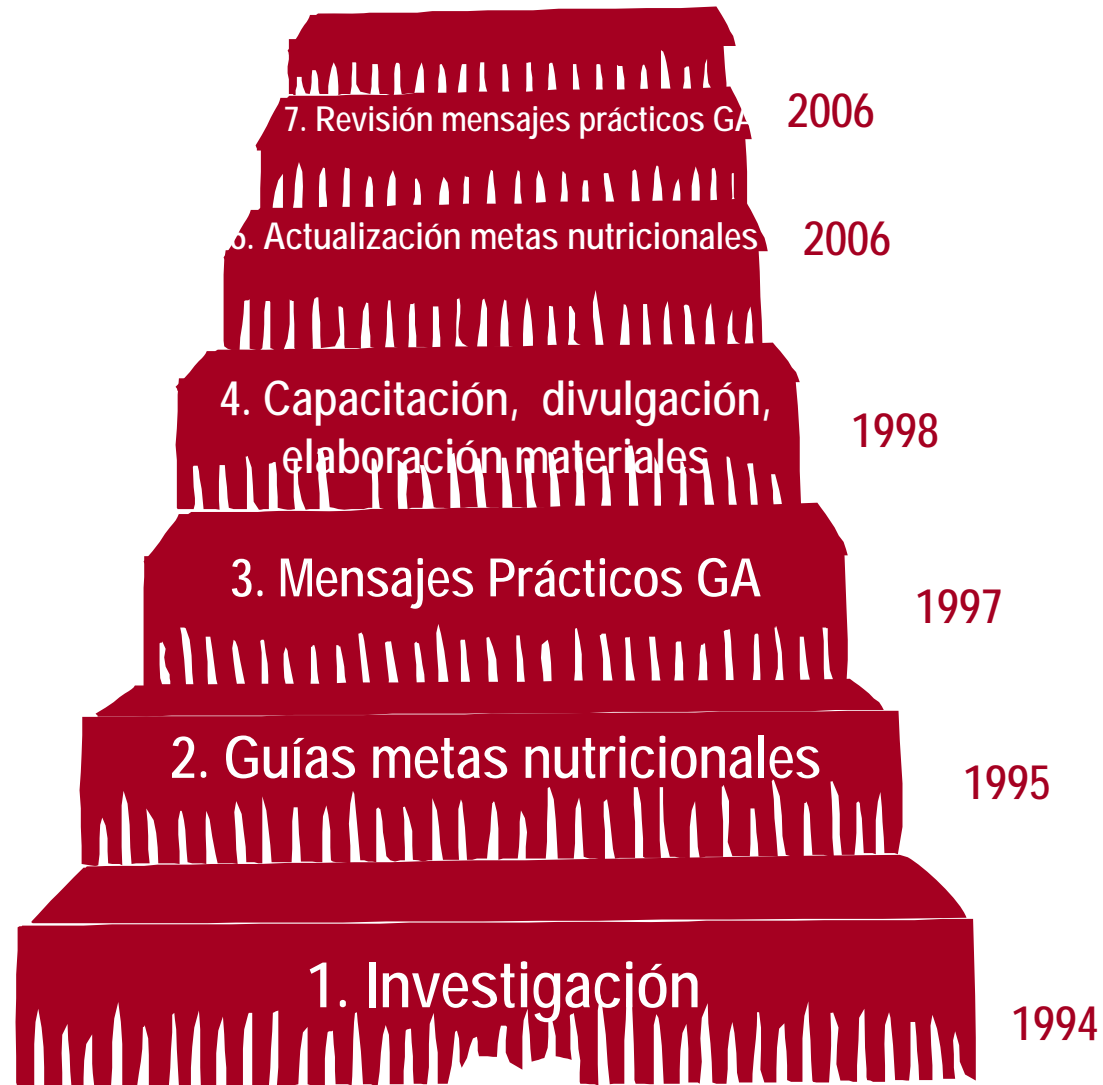


**Evaluación del proceso de capacitación para la enseñanza de las Guías Alimentarias**



# PASO A PASO EL PROCESO GA

E  
v  
a  
l  
u  
a  
c  
i  
ó  
n



Promoción, sensibilización,  
abogacía



# RETOS

- Reforzar capacitación
- Mayor divulgación medios masivos
- Desarrollo campaña 5 al día
- Incorporación del tema en los compromisos de gestión y planes operativos
- Mayor apoyo de las instituciones que integran CIGA





Para cualquier consulta llamar a la Unidad de Promoción de la Salud, Ministerio de Salud.

Contacto: MSc. Cecilia Gamboa

Coordinadora CIGA

Tel: 255-2292

Correo electrónico: [cegamboa@netsalud.sa.cr](mailto:cegamboa@netsalud.sa.cr)