



Las Guías Alimentarias (GA) son un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable. Para alcanzar estos propósitos, las GA deben reforzar las prácticas y los hábitos que sean nutricionalmente

adecuados, promover la modificación de los que sean inadecuados y estimular la incorporación de nuevos alimentos y de prácticas alimentarias saludables.

Las GA se basan en los requerimientos de energía y nutrientes, los cuales consideran el sexo, la edad, la actividad y el estado fisiológico. Ade-

Antecedentes



más toma en cuenta la distribución de los nutrientes en la alimentación, los alimentos fuente, la relación con la salud y la situación socioeconómica y cultural del país.

Debido a que las GA tienen un enfoque predominantemente preventivo van dirigidas a la población sana. También, es deseable que sus

lineamientos sean utilizados en la promoción de la salud por diferentes sectores, como el privado y, en particular por la industria agroalimentaria del país.

El proceso metodológico que orientó la elaboración de las GA para Costa Rica fue desarrollado por un grupo técnico interinstitucional.

Como primer paso, se revisaron las metodologías propuestas o empleadas por otros países para el desarrollo de sus propias GA. Luego, se planteó para Costa Rica una propuesta de metodología que fue analizada y aceptada según las experiencias en este campo.

El proceso metodológico utilizado para la elaboración de las GA en Costa Rica ha estado constituido por tres etapas bien definidas que concluyen con la obtención de los siguientes productos:

- Lineamientos metodológicos y criterios técnicos para la elaboración de las guías alimentarias en Costa Rica (documento publicado en 1995, I Etapa).
- Guías alimentarias para educación nutricional en Costa Rica (presente documento II Etapa).
- Guías didácticas para la educación nutricional formal, no formal e informal (futuros documentos III Etapa).

Los objetivos planteados para las GA son:

- 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.

Como los conocimientos científicos pueden cambiar, las GA deben tener un carácter dinámico que permita revisarlas y, si es necesario, modificarlas periódicamente. Además, en el caso de Costa Rica, el país está inmerso en el proceso de globalización de la economía, lo que involucra cambios en la disponibilidad y en el consumo de alimentos que podrían ocasionar modificaciones en los hábitos alimentarios.

Por otra parte, el proceso de Reforma del Estado conduce a cambios en el modelo de atención a las personas, lo cual implica una mayor participación del individuo en el autocuidado de la salud. Por ello, debe proveérsele de instrumentos y recomendaciones que le faciliten esa tarea.

Asimismo, es importante señalar que, en este proceso de elaboración de guías, el diseño de escenarios futuros de salud y nutrición constituye un insumo importante para la determinación de las metas nutricionales que desean alcanzarse.

En Costa Rica el proceso de elaboración de las GA se inició en 1994 con la I Etapa, la cual estuvo coordinada por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, y que culminó con la elaboración del documento: Lineamientos metodológicos y criterios técnicos para la elaboración de las guías alimentarias de Costa Rica. El trabajo fue realizado voluntariamente y con la participación de profesionales en nutrición. Durante el proceso, se recibió asesoría técnica del INCAP/OPS y se participó en un taller subregional para el análisis metodológico.

Esta etapa se inició con una revisión exhaustiva de la información existente sobre la situación alimen-

taria nutricional durante las últimas décadas: estado nutricional, patrón alimentario, consumo de nutrientes, disponibilidad de alimentos y estilos de vida.

El análisis y la integración de toda esta información permitió definir un perfil relativamente completo y actual de la situación alimentaria nutricional de Costa Rica, el cual constituyó el punto de partida del proceso de elaboración de las GA. Posteriormente, se definió la población meta para las GA y la selección de los nutrientes prioritarios.

Un aspecto importante para la definición de la población meta fue el perfil demográfico de Costa Rica, por cuanto uno de los propósitos de las GA es contribuir a mejorar la salud y la alimentación de la mayoría de la población. De esta forma, se decidió trabajar con la población adulta, la cual conforma un grupo importante en la pirámide poblacional e influye de manera determinante sobre la alimentación de todo el grupo familiar.

La selección de los temas para las GA se fundamentó en la evidencia científica de la relación entre el consumo deficiente o excesivo de determinados nutrientes con efectos negativos en la salud. Con base en esto se seleccionaron los siguientes aspectos: carbohidratos, grasas, colesterol, vitamina A, hierro, calcio, sodio y yodo, además de energía, actividad física y fibra.

Las proteínas, a pesar de haber recibido mucha atención por parte de los profesionales en salud en décadas anteriores, no fueron incluidas dentro de las GA, pues, tanto las encuestas nacionales de consumo como estudios específicos, señalan una ingesta adecuada de estas en el nivel nacional. En concordancia, las

estadísticas de salud no muestran problemas relacionados con una deficiencia de proteínas al igual que sucede con la mayoría de las poblaciones del mundo.

Posteriormente, se definieron las metas nutricionales, lo cual significó determinar para cada uno de los temas seleccionados, la dirección y magnitud del cambio o modificación que se pretende lograr mediante las GA, en un plazo máximo de diez años.

La definición de las metas nutricionales tomó en cuenta las recomendaciones dietéticas diarias (RDD) para la población, utilizándose las RDD del INCAP/OPS, 1994.

Una vez identificados los nutrientes y las metas para cada uno de ellos, se definieron los objetivos conductuales que, potencialmente, podrían ser objeto de intervenciones educativas en el marco de las GA. Esta definición se basó en el conocimiento de la realidad nacional y en la experiencia que tiene el país en educación alimentaria y nutricional.

Como se mencionó anteriormente, la presente etapa (II Etapa) toma como punto de partida las metas nutricionales y los objetivos conductuales definidos en la I etapa, teniendo como base las prácticas "ideales", es decir, aquellas conductas que se espera que la población adopte para alcanzar las metas nutricionales establecidas.

