

# **COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS CIGA**

**RESUMEN EJECUTIVO**



**COSTA RICA, 2005**

**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.

diversidad de mensajes y de enfoques sobre un mismo tema alimentario o nutricional que más que beneficios ocasionaba confusión y desinformación en algunos sectores de la población.

En 1992 se realizó, en Roma, la Conferencia Internacional sobre Nutrición y entre las recomendaciones emitidas estaba la elaboración de GA .

En concordancia con el mandato anterior, Costa Rica conformó, en 1994, la Comisión intersectorial e interdisciplinaria para que se abocara a elaborar las GA nacionales.

Actualmente dicha Comisión la integran representantes del Ministerio de Salud, (MS- Institución coordinadora), Ministerio de Educación Pública (MEP), Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Desde el inicio de sus funciones el grupo ha contado con la valiosa colaboración del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en calidad de asesores técnicos. La Comisión está constituida legalmente según Decreto Ejecutivo N° 26684-S-MEP, de febrero de 1998.

Es importante destacar que la Comisión no cuenta con recursos financieros propios por lo que debe acudir a las instituciones estatales, a la empresa privada y a los

diversidad de mensajes y de enfoques sobre un mismo tema alimentario o nutricional que más que beneficios ocasionaba confusión y desinformación en algunos sectores de la población.

En 1992 se realizó, en Roma, la Conferencia Internacional sobre Nutrición y entre las recomendaciones emitidas estaba la elaboración de GA .

En concordancia con el mandato anterior, Costa Rica conformó, en 1994, la Comisión intersectorial e interdisciplinaria para que se abocara a elaborar las GA nacionales.

Actualmente dicha Comisión la integran representantes del Ministerio de Salud, (MS- Institución coordinadora), Ministerio de Educación Pública (MEP), Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Desde el inicio de sus funciones el grupo ha contado con la valiosa colaboración del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en calidad de asesores técnicos. La Comisión está constituida legalmente según Decreto Ejecutivo N° 26684-S-MEP, de febrero de 1998.

Es importante destacar que la Comisión no cuenta con recursos financieros propios por lo que debe acudir a las instituciones estatales, a la empresa privada y a los

organismos internacionales para realizar su labor.

El proceso de elaboración y ejecución de las GA se ha venido desarrollando por etapas las cuales fueron definidas, desde un inicio y se han ido cumpliendo, prácticamente, tal como estaban planteadas.

Entre los logros más importantes del trabajo coordinado por la Comisión llamada también CIGA (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias), pueden citarse los relacionados con:

1. Publicaciones
2. Promoción y Divulgación
3. Capacitación
4. Investigación
5. Establecimiento de Alianzas Estratégicas
6. Evaluación

## 1. PUBLICACIONES

- **“Guías de Alimentación: Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos”**, este documento publicado en 1995, presentó la revisión y análisis de la situación alimentaria nutricional en el país y definición de los principales nutrientes así como de las respectivas metas nutricionales para la población costarricense.

Este documento constituyó el punto de partida del proceso de elaboración de GA y fue producto de varios talleres de discusión y reflexión en el que participaron numerosos profesionales de diversas instituciones del país, tanto públicas como privadas.

- **Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica.** Este documento, publicado en 1997, es la base de todo el proceso y fue elaborado con la metodología arriba mencionada. El documento le proporciona al lector los contenidos necesarios sobre alimentación y nutrición y está dirigido a personal de salud, docentes, promotores de salud y otros funcionarios cuyo quehacer se relaciona con la educación alimentaria nutricional.
- **Edición y publicación de 4 fascículos sobre temas específicos: Alimentación Saludable, Hierro, Actividad Física y Energía.** Esta actividad fue posible gracias a la colaboración del Centro Nacional de Didáctica (CENADI) y de profesionales de la División de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (DANEA) del Ministerio de Educación Pública. La información puede accesarse también por medio de la dirección electrónica del CENADI.  
(a.castro@mep.co.cr)

## 2. PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN

- **Diseño y selección del logo** de la Comisión.
- **Elaboración y divulgación de afiches** con el círculo que identifica la Alimentación Saludable y el logo de la Comisión.
- **Publicación del círculo de GA** en los billetes de la lotería nacional.
- **Elaboración de dos despleables:** uno titulado Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica y el otro sobre 10 Consejos de las Guías Alimentarias. Ambos contienen, en forma concisa, los principales mensajes dirigidos a la población para el logro de una alimentación saludable.
- **Elaboración de cuñas radiofónicas** sobre varios temas de alimentación y nutrición.
- **Participación en programas de televisión** sobre contenidos temáticos de las GA.
- **Publicación en la prensa escrita** sobre los principales contenidos de las GA.

- **Elaboración de un Video** cuyo objetivo es facilitar la enseñanza de las GA y constituye una herramienta muy útil para los educadores y educandos en este tema.
- En 1999 la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en Roma y el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (ILSI), seleccionaron a Costa Rica para realizar un **“Taller sobre Guías Alimentarias Basadas en Alimentos y Educación en Nutrición para el Público (GABA)”**, con la participación de representantes de Centroamérica, México y el Caribe . El objetivo de la reunión fue el de analizar los procesos de desarrollo y difusión de las GA, en los países participantes.
- **Elaboración de dos recetarios** con preparaciones de alimentos saludables distribuidos en las Semanas Nacionales de Nutrición.
- Otro mecanismo de promoción y divulgación de las GA, lo constituye la presentación del proceso en varios foros nacionales e internacionales, entre ellos, el Congreso Latinoamericano de Nutrición, celebrado en Guatemala.

### 3. CAPACITACIÓN

Esta actividad es una de las más importante que la Comisión ha desarrollado, en su calidad de coordinadora del proceso. El proceso se inició en 1998, para ello se elaboró un Plan de Acción que incluía los mecanismos para realizar la capacitación y para transmitir u operacionalizar la enseñanza de las GA.

En el área de la salud, se capacitó a los y las nutricionistas tanto del Ministerio de Salud (MS) como de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), que trabajan en los niveles locales.

Por poseer este personal los conocimientos técnicos, el énfasis se hizo en la aplicación de metodologías y técnicas didácticas adecuadas.

En el MEP la primera fase consistió en capacitar a las jefaturas del nivel central y a los (as) asesores- supervisores. Posteriormente se capacitó a todos los docentes de educación preescolar del país. No obstante, por ser tan numeroso el personal docente de ese Ministerio, la labor de capacitación es continua y se realiza por niveles y áreas geográficas.

A lo interno de las instituciones como MS, MEP y CCSS se ha promovido la inserción de las GA como parte de la capacitación dada en los Programas CARMEN: Conjunto de acciones para la reducción multifactorial de enfermedades no transmisibles, Sitios Centinelas, Escuelas Promotoras de Salud, Fronteras Solidarias y otros.

Con el objeto de ampliar la cobertura y facilitar el proceso de capacitación una acción a futuro que se ha propuesto la Comisión es impartir la educación sobre guías alimentarias mediante la metodología a distancia. Al respecto se tienen algunas experiencias con buenos resultados. Un ejemplo de ello es la adecuación de los módulos a distancia elaborada en Guatemala para capacitar a docentes en nutrición y salud a las GA de Costa Rica que hizo INCAP/OPS en coordinación con CIGA.

#### **4. INVESTIGACIÓN**

A través de todo el proceso de elaboración de las GA se ha contado con importantes aportes de trabajos de investigación.

La mayoría de ellos provenientes de la Universidad de Costa Rica y específicamente de profesionales o estudiantes de la Escuela de Nutrición que han enriquecido el conocimiento

y permitido contar con investigaciones consideradas fundamentales para el desarrollo del mismo. Entre ellos pueden citarse los siguientes:

- Evaluación de representaciones gráficas para la enseñanza de la alimentación saludable en Costa Rica
- Prácticas alimentarias de seis grupos de mujeres de la Gran Area Metropolitana.
- Manual de Técnicas Didácticas para la Enseñanza de las Guías Alimentarias.

Además, desde hace unos años se han venido realizando talleres conjuntos de discusión y análisis con funcionarios e investigadores de las universidades, con el abordaje de temas como: Metas Nutricionales y Los Alimentos Funcionales y Los Alimentos Transgénicos, que son motivo de estudio actualmente por su vinculación con las GA.

## **5. ALIANZAS ESTRATÉGICAS**

Un aspecto importante del trabajo de la Comisión, lo constituye el establecimiento de alianzas estratégicas con la empresa privada, instituciones estatales y organismos internacionales.

Desde su creación se ha coordinado con algunas empresas privadas con resultados positivos. Por un lado, el grupo técnico-profesional que integra la Comisión, proporciona asesoría cuando le es requerida y a cambio las empresas se comprometen a editar y publicar material educativo.

Entre las empresas con las que se han establecido alianzas pueden citarse: NUMAR, LAICA, Dos Pinos, Compañía Kellogg's, y Hortifrut. Con estas dos últimas empresas se ha trabajado dando apoyo en revisión de planes y material educativo para programas de educación nutricional coordinados y desarrollados, por ellas, en centros educativos nacionales.

Entre los organismos internacionales, puede citarse a ILSI y a FAO. (además de los asesores permanentes OPS e INCAP).

## **6. EVALUACIÓN**

Como parte de la planificación de las GA se han realizado algunas evaluaciones, básicamente de proceso. Desde su creación, la CIGA, elabora un plan de trabajo que se evalúa anualmente. De esta forma se analiza lo programado, se enriquecen aquellas acciones que se consideran vigentes,

otras se replantean y se hace frente a nuevos retos, acorde a las necesidades y recursos disponibles.

Con ayuda de funcionarios de INCAP/OPS , a finales del año 2003 se diseñó un plan formal de evaluación del proceso de capacitación para la enseñanza de GA iniciado en 1998. Los resultados servirán de base para realizar los ajustes que el proceso requiera de una manera sistemática y fiable.

**Crea la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias  
N° 26684-S-MEP  
LA SEGUNDA VICEPRESIDENTA  
EN EJERCICIO DE LA PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA  
Y LOS MINISTROS DE SALUD  
Y DE EDUCACION PUBLICA,**

En uso de las facultades que les confieren los artículos 140 incisos 3) y 18) de la Constitución Política; 27 y 28 de la Ley N° 6227 de 2 de mayo de 1978 “Ley General de la Administración Pública”; 1 y 2 de la Ley N° 5395 de 30 de octubre de 1973 “Ley General de Salud”.

**Considerando:**

- I.- Que la Salud de la población es un bien de interés público tutelado por el Estado.
- II.- Que la educación alimentaria nutricional es un proceso integral que pretende potencializar al individuo, la familia y a diferentes grupos poblacionales, para mantener un adecuado estado nutricional y gozar de salud.
- III.- Que desde hace varios años, el Ministerio de Salud y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, con el apoyo del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá/Organización Pamericana de la Salud, vienen elaborando los instrumentos que faciliten y fortalezcan las acciones de educación nutricional.
- IV.- Que en 1994 el Ministerio de Educación Pública y la Caja Costarricense de Seguro Social se suman a este trabajo, con lo cual se consolidó la conformación de una Comisión de Guías Alimentarias.
- V.- Que los dos primeros productos de este esfuerzo son los documentos: Lineamientos metodológicos y criterios técnicos para las Guías Alimentarias en Costa Rica y Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica
- VI.- Que las Guías Alimentarias (GA) tienen como propósito reforzar las prácticas y los hábitos nutricionalmente adecuados, promover la

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

VII.- Que dada la importancia de continuar con el proceso de elaboración de las Guías Alimentarias a corto, mediano y largo plazo para diferentes grupos de población, se considera oportuno y necesario oficializar una comisión intersectorial. Por tanto,

**DECRETAN:**

Artículo 1°- Créase la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, en adelante denominada "La Comisión", cuyo objetivo fundamental será la elaboración de las Guías Alimentarias para los diferentes grupos de población.

Artículo 2°- La Comisión estará integrada por representantes de las siguientes instituciones:

- a) Ministerio de Salud, quien coordinará.
- b) Ministerio de Educación Pública.
- c) Caja Costarricense de Seguro Social.
- d) Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica

Los integrantes de la Comisión durarán en sus cargos dos años, pudiendo ser designados por períodos sucesivos. El ejercicio del cargo será en forma ad honorem.

Artículo 3°- Cada uno de los representantes ante la Comisión, será designado por el Jefe de la institución, y deberán tener el siguiente perfil:

- a) Ser funcionario de la institución que representa.
- b) Profesional en alguna de las siguientes disciplinas:

educación, nutrición o comunicación social.

c) Tener experiencia en el desarrollo de procesos relacionados con la educación alimentaria nutricional.

d) Responsabilidad y disponibilidad en la ejecución de las tareas que le competen a la Comisión.

Artículo 4º- Serán funciones de la Comisión:

a) Elaborar las guías alimentarias para los diferentes grupos de población.

b) Realizar actividades de capacitación sobre las guías alimentarias, en educación formal, no formal y medios de comunicación.

c) Generar la investigación científica en el campo de la educación alimentaria y nutricional.

d) Monitorear y evaluar el proceso de utilización de las guías alimentarias.

e) Promover la educación de la población para el mejoramiento de las prácticas alimentarias.

Artículo 5º- Las dependencias del Sector Público y del Sector Privado, podrán contribuir con recursos económicos y técnicos, en la medida de sus posibilidades, y sin perjuicio del cumplimiento de sus propios objetivos, para la exitosa realización de las actividades indicadas.

Artículo 6º- Rige a partir de su publicación.

## INTEGRANTES DE LA COMISIÓN

MSc. Cecilia Gamboa Cerda	Promoción de la Salud <b>Ministerio de Salud</b> <b>Coordinadora de Ciga</b>
MSc.. Margarita Claramunt Garro	Promoción de la Salud <b>Ministerio de Salud</b>
Lic. Clara Jorquera Encina	Dirección Centros de Salud y Desarrollo Infantil <b>Ministerio de Salud</b>
Lic Marcela Dumani Echandi	Escuela de Nutrición <b>Universidad de Costa Rica</b>
MSc. María Esther Bravo	Dirección de Alimentación y Nutrición del escolar y del adolescente DANEA <b>Ministerio de Educación Pública</b>
MSc. Priscilla Arce León	Dirección de Alimentación y Nutrición del escolar y del adolescente DANEA <b>Ministerio de Educación Pública</b>
Lic. Luisa F. del Río Olivera	<b>Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud CCSS</b>
Lic. Sandra Chaves Delgado	<b>Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud CCSS</b>
Lic Haydee Brenes Cordero	<b>Colaboradora CIGA</b>
Dra. Sandra Murillo González	<b>Asesora INCAP/OPS</b>
MSc. Xinia Bustamante	<b>Asesora OPS/OMS</b>

# CIGA

COMISIÓN INTERSECTORIAL  
DE GUÍAS ALIMENTARIAS



**Promoviendo  
una alimentación  
Saludable**