



Para el desarrollo de esta II Etapa del proceso de elaboración de las GA se siguieron los pasos indicados en el flujograma 1 de la página 12.

Con base en el documento: Guías de Alimentación: lineamientos metodológicos y criterios técnicos, se identificaron las prácticas alimentarias ideales para cada nutriente. Esta

actividad se realizó de acuerdo a los objetivos conductuales y metas para la población, definidos en la Etapa I y con el apoyo teórico dado para cada nutriente. Para esto se contó con el apoyo de nutricionistas y un especialista en antropología y sociología respectivamente.

Metodología



Una vez definidas las prácticas ideales, se procedió a realizar con un grupo específico de mujeres adultas, la identificación de las barreras cognitivas, culturales, económicas y fisiológicas que pudieran impedir la adopción de las prácticas alimentarias ideales ⁽¹⁾.

Este estudio se realizó en seis grupos de mujeres adultas residentes en la Gran Área Metropolitana. La participación de estos grupos de mujeres

(1) Abarca, L.; Chaves, D.; Dumani, M.; Elizondo, F.; Flores, R. y Riggioni, R. Memoria Seminario de Graduación: Prácticas alimentarias en seis grupos de mujeres de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, 1996.

GUIAS DE ALIMENTACION:
LINEAMIENTOS METODOLÓGICOS
Y CRITERIOS TÉCNICOS

OBJETIVOS CONDUCTUALES

IDENTIFICACION DE PRACTICAS
ALIMENTARIAS IDEALES

II ETAPA GUIAS ALIMENTARIAS

FLUOGRAMA 1

INVESTIGACION CUALITATIVA

IDENTIFICACION PRACTICAS
ALIMENTARIAS REALES

**IDENTIFICACION
PRACTICAS
ALIMENTARIAS
DESCABLES**

DESARROLLO DE TEMAS
POR NUTRIENTE

DESARROLLO DE CONTENIDOS
POR NUTRIENTE PARA LOS MENSAJES

**COMITE
EDITORIAL**

ELABORACION DE MENSAJES
PARA LA POBLACION

REVISION PEDAGOGICA POR
CENADI/MEP

VALIDACION DE MENSAJES



**DOCUMENTO: GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA EDUCACION
NUTRICIONAL EN COSTA RICA**

fue útil para identificar primeramente, las prácticas alimentarias reales y adecuar el lenguaje de las prácticas deseables. Estas últimas se obtuvieron luego de un proceso de intervención con los grupos de estudio.

Con esta información, se efectuó un taller con profesionales en nutrición, educación, comunicadores, sociólogos y médicos para el análisis del grado de factibilidad de adopción de las prácticas alimentarias deseables, por la población adulta del país. Este análisis consistió en la confrontación de las prácticas alimentarias reales con las ideales para determinar las prácticas deseables. De esta manera se obtuvo el contenido de los mensajes educativos sobre alimentación que necesita la población del país.

Con estos contenidos se elaboraron los mensajes para cada nutriente, los cuales fueron revisados y analizados por un grupo de profesionales en nutrición y comunicación. Los mensajes fueron sometidos a un proceso de validación realizado por personal calificado y capacitado para este fin. Así participaron profesionales en nutrición, técnicos de nutrición del Ministerio de Salud, estudiantes de Nutrición de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica y un profesional en comunicación. Este proceso de validación se realizó en todo el territorio nacional en población rural y urbana con amas de casa, docentes y funcionarios de salud.

Paralelamente, se elaboraron los temas por nutriente considerando la situación actual del país y los men-

sajes que deberían llegar a la población para promover la adopción de las prácticas alimentarias deseables. Cada tema fue asignado a un profesional en nutrición involucrado en el proceso.

También se solicitó al Centro Nacional de Didáctica (CENADI) del Ministerio de Educación Pública, la revisión pedagógica de este documento para facilitar su utilización como un instrumento en la educación alimentaria nutricional.

La conducción y seguimiento de esta II Etapa ha estado a cargo del Ministerio de Salud con la asesoría técnica del INCAP/OPS y un comité constituido por profesionales en nutrición y comunicación del sector.

A continuación se presentan 11 secciones correspondientes a: alimentación saludable, energía, actividad física, carbohidratos y fibra dietética, grasas, colesterol, hierro, vitamina A, calcio, yodo y sodio. Para cada uno se describe la función, alimentos fuente, situación actual, prácticas deseables, conocimientos que debe tener la población y mensajes educativos.

