



Proceso de actualización de la Guía alimentaria para la población uruguaya

Diciembre 2016



**Ministerio
de SALUD**

Área Programática Nutrición

Autoridades

Dr. Jorge Basso
Ministro

Dra. Cristina Lustemberg
Subsecretaria

Dr. Jorge Quian
Director General de la Salud

Coordinación técnica del proceso de actualización

Mag. Ximena Moratorio
Responsable del Área Programática de Nutrición
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Mag. Elisa Bandeira
Área Programática de Nutrición,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Equipo de trabajo

Dra. Isabel Bove
Asesora Ministro de Salud

Mag. Virginia Vodanovich
Área Programática de Nutrición,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Lic. Gabriela Berri
Área Programática de Nutrición,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Mag. Carolina de León
Área Programática de Salud de la Niñez,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Lic. Isabel Aldabe
Dirección Departamental de Treinta y Tres, Ministerio de Salud.

Depto. de Comunicación y Salud del Ministerio de Salud

Investigadores que desarrollaron la validación de la Guía

Gastón Ares, Leandro Machín, Ana Giménez y Leticia Vidal
Núcleo Interdisciplinario: Alimentación y Bienestar de la Universidad de la República.

Elena Ongay, Marta Elichalt, María Noel Acosta, Rita Barboza, Silvia Bentancor, Mónica Britz, Ana Paula Della Santa, Estela Fernández, Valeria Ferreira, Carolina Menoni, Ana Laura Meroni, María del Huerto Nari, Flavia Noguera, Sofía Remedi, Natalia Rey, Virginia Reyes, Mónica Russo, Claudia Suárez.
Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de la República.

María Rosa Curutchet y Joseline Martínez
Instituto Nacional de Alimentación (INDA-MIDES)

Introducción

La Guía Alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica de manera sencilla y comprensible, con la finalidad de facilitar a la población la selección de una alimentación adecuada y saludable.

Uruguay realizó el lanzamiento de su primer Guía en el año 2005, denominado: Manual para la promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. El proceso de actualización de la Guía alimentaria para la población uruguaya de 2016, comenzó en julio de 2015 y ha sido coordinado por el Área Programática Nutrición del Ministerio de Salud Pública, con la integración de un grupo intersectorial, conformado por representantes designados por instituciones del sector público, actores de la academia y organizaciones de la sociedad civil.

Marco metodológico

La metodología desarrollada para la actualización de la Guía alimentaria se basó en el modelo desarrollado y validado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) para América Latina y el Caribe. La principal ventaja de este modelo es que cuenta con instrumentos e instructivos validados en varios países para llevar a cabo cada una de las etapas propuestas. La actualización de la Guía alimentaria se realizó mediante un proceso cíclico que comenzó con la planificación del trabajo mediante la conformación del grupo intersectorial y el estudio de las diferentes metodologías en los procesos de actualización de las guías alimentarias en Chile, Brasil y Estados Unidos.

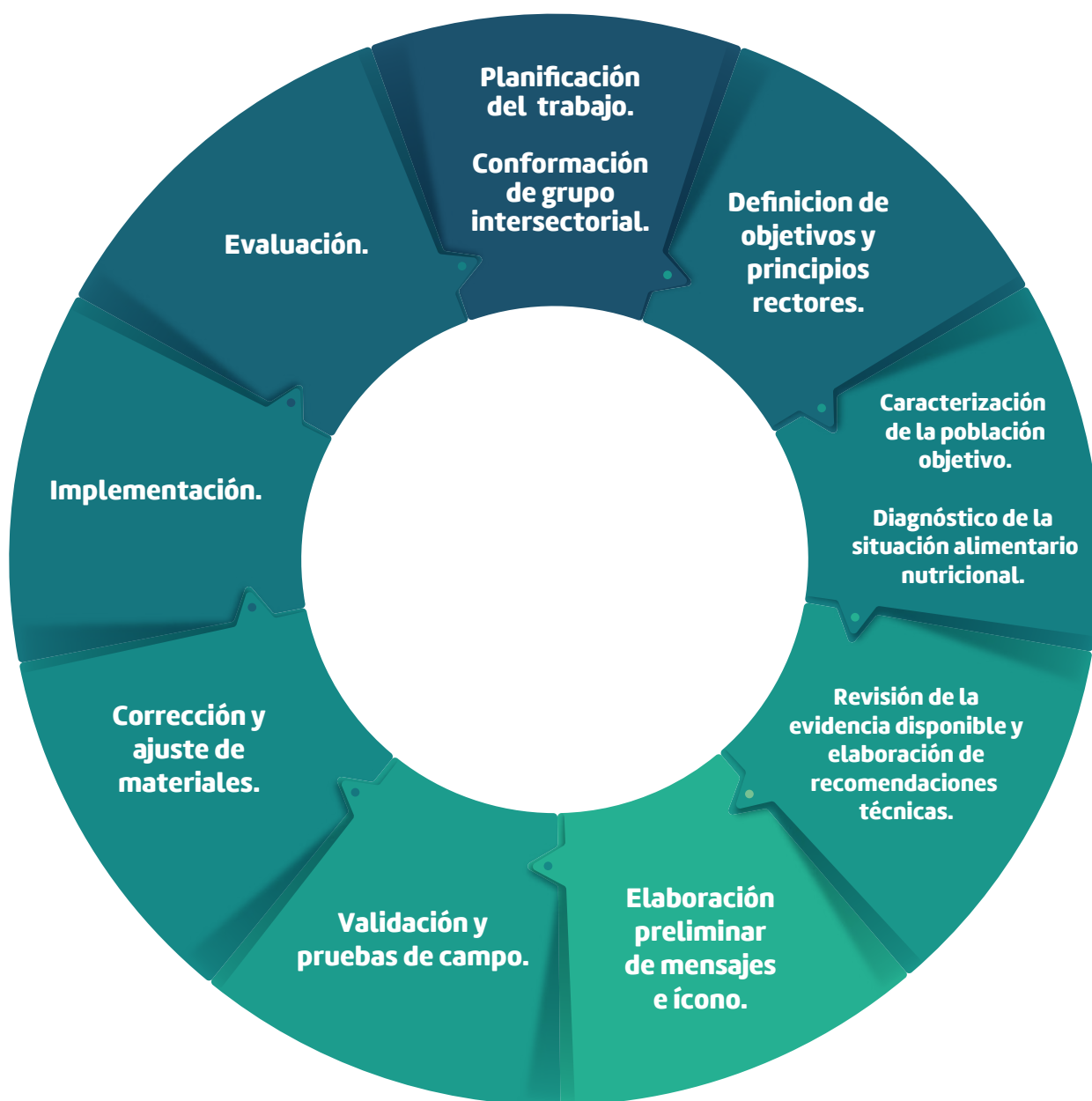


Figura 1. **Etapas para el desarrollo de la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya 2016. Adaptación del Modelo INCAP**

Conformación del grupo intersectorial

La conformación del grupo intersectorial se realizó en julio de 2015 con la integración de diversos sectores vinculados a la temática, contribuyendo al estudio y al compromiso multidisciplinario requerido para la elaboración de la Guía.

Las instituciones estatales que integraron el grupo fueron: Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca, Consejo de Educación Inicial y Primaria, Administración de Servicios de Salud del Estado, Intendencia de Montevideo, Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer (CHLCC) y Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular (CHSCV).

Las instituciones académicas que conformaron el grupo fueron: Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina, Facultad de Química, Facultad de Veterinaria, Facultad de Agronomía y Núcleo Alimentación y Bienestar de la Universidad de la República, y Universidad Católica del Uruguay.

Las organizaciones de la sociedad civil: Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas, Sociedad Uruguaya de Pediatría, Asociación Celíaca del Uruguay, Consumidores y Usuarios Asociados, Huertas Comunitarias Montevideo, Infopesca, Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil y Slow Food Uruguay.

En el Anexo 1 de este documento se detalla la lista completa de representantes institucionales que participaron en el proceso.

Durante el período de julio a diciembre de 2015, gracias al apoyo de FAO Uruguay se contó con el asesoramiento de la consultora Verónica Molina, quien cuenta con una vasta experiencia en el desarrollo de Guías Alimentarias en diferentes países de América Latina y el Caribe.

Se definió la población a la cual está destinada la Guía y los objetivos.

Población destinataria

Población general de todo el país a partir de los dos años de edad.

Objetivo general

Promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables a través de herramientas educativas que favorezcan la toma de decisiones de la población y contribuyan a la revalorización de la cultura alimentaria basada en un sistema alimentario sustentable, para alcanzar un mayor bienestar de la población.

Objetivos específicos

Tal como es indicado por Molina et al., 1995¹, las guías alimentarias tienen objetivos específicos en los ámbitos individual, estatal y en el sector productivo y de la industria de alimentos.

Ámbito individual

- Promover una alimentación adecuada, saludable y culturalmente aceptable para la población.
- Fortalecer los hábitos alimentarios saludables para el mantenimiento de la salud y corregir los hábitos alimentarios inadecuados.
- Orientar al consumidor con respecto a la elección de una dieta saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y tomando en cuenta la estacionalidad de los mismos.

Instituciones estatales

- Servir de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición.
- Servir de insumo para la formulación de políticas relacionadas con la alimentación y la nutrición.
- Orientar y unificar el contenido de los mensajes sobre alimentación y nutrición de las distintas organizaciones e instituciones.
- Proporcionar información básica para incluir en los programas de educación formal y no formal en todos los niveles.
- Promover la oferta de alimentos adecuados y saludables en los programas de alimentación coordinados por el Estado.

Sector productivo e industrial de los alimentos

- Orientar al sector productivo y a la industria en la producción de alimentos adecuados y saludables.
- Orientar normativas que faciliten la selección informada de los alimentos.

¹ Molina, V. (2014). EL ESTADO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE 21 años después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor División de Nutrición Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Roma, 2014. Disponible en: <http://www.audyn.org.uy/sitio/repo/arch/i3677s.pdf>

Principios rectores

Se elaboraron principios rectores considerados como la base conceptual que orienta la Guía alimentaria y los mensajes dirigidos a la población. La inclusión de los principios rectores fue inspirada en la Guía alimentaria para la población brasileña y de una corriente intelectual internacional que valoriza la influencia de las dimensiones culturales y sociales en las prácticas alimentarias. Estos principios consideran que no son solo los nutrientes, los alimentos y las combinaciones de alimentos y las comidas los que generan impactos en la salud de las personas.

Los principios rectores que orientaron la elaboración de la Guía alimentaria para la población uruguaya son los siguientes:

- **La alimentación adecuada y saludable como derecho humano:**
La alimentación saludable, compartida y placentera es un derecho humano universal. Uruguay adhiere y ratifica el derecho a la alimentación adecuada en los tratados internacionales y de forma implícita en la Constitución de la República y en múltiples leyes y artículos. Para garantizar este derecho es necesario adoptar estrategias que ayuden a las personas a optar por alternativas más saludables para su vida. Por lo tanto la Guía tiene por objetivo informar a los ciudadanos uruguayos, para que busquen cambios en sí mismos y en su entorno y exijan el cumplimiento del derecho humano a la alimentación adecuada y saludable.
- **Una Guía basada en alimentos naturales o mínimamente procesados:**
Una gran variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados –en su mayoría de origen vegetal, combinados con algunos de origen animal– son la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada y sabrosa, y culturalmente apropiada. Sin embargo, hoy en día los productos ultraprocesados, incluidos los refrescos y la comida rápida, están desplazando a la dieta tradicional y las comidas caseras y representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben. En Uruguay se ha producido un vertiginoso incremento en las ventas de estos productos, cuyo consumo frecuente se ha asociado a la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- **Una Guía adaptada a los nuevos tiempos:**
Los estilos de vida y, entre ellos, los patrones de conducta alimentaria y de actividad física de los uruguayos han estado sometidos a un constante proceso de transformación. Las enfermedades no transmisibles relacionadas con una inadecuada alimentación constituyen el principal problema de salud pública. Dos de cada tres uruguayos están en riesgo de sufrir graves consecuencias a propósito de su sobrepeso u obesidad, hipertensión y complicaciones derivadas de alimentarse de forma inadecuada.
- **En armonía con la biodiversidad y la sustentabilidad del ambiente:**
Nuestra alimentación debe estar en armonía con los recursos naturales, asegurando la conservación de la diversidad biológica. Los modos de producción generan impactos sociales y ambientales. Los planes de uso de suelos, la diversificación agrícola y ganadera, la promoción de técnicas sustentables para la producción de frutas y hortalizas frescas, la promoción y control del uso y manejo seguro de plaguicidas, y un adecuado manejo de residuos del proceso productivo son fundamentales para alcanzar la sustentabilidad del sistema alimentario. Además, las decisiones cotidianas de los hogares –convenidas por las preferencias alimentarias de las familias– pueden generar gran cantidad de desechos y consumo de energía y agua innecesarias.
- **La alimentación es más que el consumo de nutrientes:**
Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. La comida nos da placer y contribuye cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño.
- **La revalorización de la comida casera y saludable como parte de nuestra cultura:**
Los seres humanos somos la única especie del planeta que transforma los alimentos crudos en platos cocidos y que aplica normas específicas sobre lo que se come, cómo se prepara y cómo se consume. Dicho de otro modo: nuestra humanidad se expresa en nuestro comportamiento alimentario y en nuestras cocinas. Asimismo, la alimentación es un elemento clave del patrimonio cultural de cada grupo social. Qué se come, cómo, dónde, con quién y lo que sentimos cuando comemos son componentes esenciales de nuestra identidad cultural.
- **La actividad física potencia los efectos de la alimentación saludable:**
La alimentación saludable y la práctica habitual de actividad física representan pilares para el bienestar y se traducen en una vida más saludable. Son la clave para la prevención y el control de muchas de las enfermedades que más nos afectan: obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, artrosis, osteoporosis y algunas otras relacionadas con la salud mental.

Recomendaciones técnicas

Se crearon subgrupos de trabajo para el análisis de la situación alimentario y nutricional y la revisión de la evidencia científica en función de los problemas nutricionales y de salud priorizados, mediante una revisión bibliográfica exhaustiva.

A partir de este trabajo en subgrupos se elaboraron los siguientes documentos técnicos que se encuentran disponibles para consulta:

- **Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional del Uruguay.**
- **Revisión de la evidencia científica sobre Nutrición, Alimentación y Actividad Física para la prevención de enfermedades No Transmisibles.**

A partir del Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional del país, se realizó la identificación de los principales problemas de nutrición y de salud, teniendo en consideración los factores de riesgo relacionados con la alimentación, los estilos de vida y el impacto en los patrones de morbi-mortalidad.

Posteriormente se desarrollaron las recomendaciones técnicas utilizando una matriz de análisis elaborada en base a los problemas de nutrición y salud identificados y las conclusiones obtenidas a partir de la revisión de la evidencia científica disponible para la prevención de dichos problemas.

Para cada uno de los problemas de nutrición y salud incluidos en la matriz, se identificaron los nutrientes críticos relacionados incluyendo si el problema es consecuencia de la deficiencia, el exceso o la interferencia en su absorción. También se identificaron los alimentos que contienen los nutrientes críticos y se identificaron como alimentos críticos. (Cuadro 1: Ejemplo de matriz de análisis para el caso de obesidad)

Además se realizó la asociación entre dichos problemas y el consumo de alimentos, la producción, la disponibilidad y el acceso a estos alimentos, considerando a las prácticas, los hábitos y las creencias e identificando los determinantes que inciden en cada uno de los problemas.

En función del análisis integral de todos los aspectos incluidos en la matriz, se desarrollaron las **Recomendaciones técnicas** que tienen como propósito contribuir a solucionar los problemas de salud y nutrición priorizados. Se eligieron aquellas que se repitieron mayor número de veces en la matriz, ya que son recomendaciones comunes que dan respuesta a varios de los problemas identificados.

Las Recomendaciones técnicas son además un insumo para la elaboración de las Metas Nutricionales y porciones, documento técnico que establece el requerimiento energético y las guías de consumo en base a las recomendaciones nutricionales.

Luego de definidas las recomendaciones técnicas, se acordaron 11 **Mensajes preliminares** dirigidos a la población a través de una nueva matriz de análisis. En esta matriz se identificaron los **beneficios** que tendría implementar los cambios sugeridos. (Cuadro 2: Ejemplo de matriz para el desarrollo de los Mensajes de la Guía alimentaria).

Problemas de nutrición y salud priorizados:

- Sobrepeso y obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes.
- Cáncer.
- Osteoporosis

Cuadro 1. Ejemplo de matriz de análisis para la elaboración de las Recomendaciones Técnicas en base al problema de salud y nutrición identificado: OBESIDAD.

Problema de Salud y Nutrición	Nutriente Crítico	Alimento Crítico	Prácticas / Hábitos/ Creencias	Evidencia Científica	Recomendaciones Técnicas
Obesidad.	Alto consumo de carbohidratos refinados.	Bebidas azucaradas, jugos para preparar o instantáneos, mate).	Sustitución del agua por bebidas azucaradas. Omisión del desayuno y/o sustitución por bebidas azucaradas. Hábito de consumo de mate dulce.	La comida rápida y las bebidas azucaradas se asocian al aumento de la prevalencia del sobrepeso y obesidad. El exceso de azúcares se asocia a obesidad, síndrome metabólico e indirectamente a través de la obesidad a diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los niños que no desayunan tienen un riesgo aumentado de sobrepeso y obesidad. La evidencia es más fuerte para adolescentes. Hay evidencia inconsistente de que los adultos que saltean el desayuno presentan un riesgo aumentado de sobrepeso y obesidad.	Elegir agua para hidratarse. Disminuir consumo de refrescos. Realizar las comidas principales y evitar omisión del desayuno. Evitar consumir mate con agregado de azúcar.
	Alto consumo de grasas.	Comida rápida Alimentos fritos Alimentos altos en grasas. Alimentos con alta densidad energética (repostería, galletería, alfajores, snacks, golosinas, embutidos, bizcochos, etc).	Realización de comidas fuera de casa. Consumo frecuente de comidas prontas para el consumo.	Los productos ultraprocesados, en comparación con el resto de la dieta, tienen menos fibra, más azúcar y sal añadidos, y mayor densidad energética. El informe elaborado por la OPS en el 2015 destaca que las ventas de alimentos procesados industrialmente, incluyendo la comida rápida y las bebidas azucaradas, están ayudando al incremento de las tasas de obesidad. En los países en que las ventas de estos productos fueron mayores, la población tuvo una media de masa corporal mayor.	Alimentación variada. Evitar el consumo de productos ultraprocesados. Disminuir consumo frituras. Evitar el consumo de comidas rápidas.

Problema de Salud y Nutrición	Nutriente Crítico	Alimento Crítico	Prácticas / Hábitos/ Creencias	Evidencia Científica	Recomendaciones Técnicas
Obesidad.	Bajo consumo de fibra.	Vegetales y frutas, granos integrales.	<p>Bajo consumo de vegetales y frutas</p> <p>Dificultades de disponibilidad y accesibilidad (en algunas zonas)</p> <p>Pérdidas de prácticas culinarias en el hogar y desplazamiento de comidas caseras.</p> <p>Inactividad física.</p> <p>Comer viendo TV.</p>	<p>Los alimentos que son ricos en fibra están relacionados con un menor riesgo de aumento de peso.</p> <p>Los individuos con adecuado consumo de frutas y verduras presentan una tendencia hacia una menor ganancia de peso durante 5 o más años en la mitad de la vida adulta.</p> <p>La actividad física regular protege contra un aumento de peso perjudicial, mientras que los modos de vida sedentarios lo favorecen. La mayoría de los estudios epidemiológicos muestran un menor riesgo de aumento de peso, sobrepeso y obesidad entre las personas que en ese momento realizan regularmente ejercicio físico de intensidad moderada a alta.</p> <p>Las horas dedicadas a ver la televisión por los niños se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad. El uso de computadoras y videojuegos, disminuye el tiempo que los niños hacen actividad física e incrementa el consumo de refrescos, snacks y golosinas que aumentan la ingesta calórica.</p>	<p>Elegir agua para hidratarse.</p> <p>Disminuir consumo de refrescos</p> <p>Realizar las comidas principales y evitar omisión del desayuno.</p> <p>Evitar consumir mate con agregado de azúcar.</p> <p>Fomentar la actividad física aeróbica planificada y sistematizada.</p> <p>Aumentar actividad física.</p> <p>Estimular la actividad física al aire libre evitando horas delante del TV, computadoras, videojuegos.</p>

Cuadro 2. Ejemplo de matriz para el desarrollo de los Mensajes de la Guía alimentaria.

Recomendación Técnica	Mensaje preliminar	Beneficios
Aumentar el consumo de verduras y frutas.	Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a mantener un peso saludable.	<p>Aportan fibra dietética que contribuye a mantener la función intestinal normal y prevenir el estreñimiento.</p> <p>Ayudan a prevenir enfermedades como la obesidad, el cáncer y la diabetes.</p> <p>Aportan vitaminas y minerales que ayudan a mantener el buen funcionamiento del cuerpo.</p> <p>Ayudan a disminuir el colesterol.</p>

Mensajes preliminares

- 1 Disfruta de la comida, come despacio y siempre que puedas busca hacerlo en compañía.
- 2 Comienza el día con un desayuno y no te saltees comidas.
- 3 Basa tu alimentación en alimentos naturales. Evita los productos ultra-procesados con alto contenido en grasas, azúcar y sal.
- 4 Prefiere siempre el agua a otras bebidas. Limita los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
- 5 Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a mantener un peso saludable.
- 6 Incluye el pescado al menos una vez a la semana y disminuye las carnes procesadas como fiambres y embutidos.
- 7 Sustituye las grasas sólidas como la margarina, la grasa animal y la manteca por los aceites. Dan saciedad y sabor a las comidas además de cuidar tu salud.
- 8 Disminuye la sal y el azúcar cuando cocinas. Pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.
- 9 Descubre el gusto por la cocina y comparte tus habilidades con familia y amigos. Cocinar tus propios alimentos hace bien.
- 10 Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.
- 11 Realiza al menos 150 minutos de actividad física por semana y disminuye el tiempo que pasas sin moverte.

Validación de los mensajes

Para evaluar la factibilidad de implementar las recomendaciones a nivel de la población objetivo, se estudió la comprensión de los mensajes, los beneficios percibidos, los elementos facilitadores y las barreras para la implementación de los mismos, identificando además aspectos a mejorar en la calidad de la información, la forma de comunicación e impacto de los mensajes en la población.

Metodología de las pruebas realizadas

Se utilizaron métodos cualitativos y cuantitativos para analizar la percepción de las recomendaciones incluidas en los mensajes consensuados por el Grupo de trabajo interinstitucional para la actualización de la Guía.

La encuesta on-line

El estudio fue desarrollado por el Grupo Interdisciplinario de Alimentación y Bienestar, conformado por la Universidad de la República y el Instituto Nacional de Alimentación. Fue implementado durante una semana en noviembre de 2015 y se utilizó para la recopilación de datos el software Compusense Cloud (Compusense Inc., Guelph, Canadá).

Participaron 2381 personas de entre 18 y 67 años de edad, de nivel socioeconómico medio y medio/alto, con educación secundaria completa (excluyendo profesionales vinculados a la salud), residentes principalmente en Montevideo y área Metropolitana. Los mismos fueron reclutados a través de la empresa Edenred, cuya base de datos incluye trabajadores que operan con ticket alimentación y por medio de difusión en redes sociales.

Se efectuó un cuestionario on-line con 3 módulos de preguntas sobre: autopercepción de la alimentación, percepción de los mensajes de la guía y preguntas adicionales.

Las preguntas cuantitativas se analizaron mediante procedimientos

de frecuencia. En el caso de las preguntas cualitativas se utilizó análisis de contenido mediante codificación inductiva. Las categorías se determinaron por consenso entre los investigadores que lideraron el estudio.

Los grupos focales

Se realizaron un total de 20 grupos focales, en los cuales participaron 157 personas con edades comprendidas entre los 18 y 64 años, de distinto nivel socioeconómico, con un nivel educativo de secundaria o superior en su mayoría, residentes en los departamentos de Artigas, Paysandú, Tacuarembó, Treinta y Tres, Montevideo y Área Metropolitana. El estudio se desarrolló durante el mes de febrero de 2016 por dos grupos de investigación: el Grupo Interdisciplinario de Alimentación y Bienestar, conformado por la Universidad de la República y el Instituto Nacional de Alimentación, y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de la República.

Los grupos fueron conducidos por un moderador con experiencia en grupos focales y contaron con la participación de un anotador. Se realizó grabación en audio y posterior transcripción.

A partir del análisis cualitativo de la discusión de los once mensajes, fueron identificadas de forma deductiva las temáticas de interés de cada uno de ellos. Las temáticas identificadas fueron: comprensión, aceptación, beneficios percibidos, facilitadores y barreras para su implementación. A su vez, dentro de cada temática se identificaron categorías por medio de un análisis inductivo.

Principales Resultados

En términos generales la encuesta on-line y los grupos focales presentaron similares resultados. Para cada uno de los mensajes el contenido de la discusión de los grupos focales fue similar, no encontrándose grandes diferencias en las ideas vertidas entre los grupos realizados en distintos departamentos y con participantes de distinto nivel socio-económico, lo que evidencia homogeneidad en la percepción de los mensajes.

En cuanto a la autopercepción de la alimentación observada en la encuesta, en su mayoría fue buena, muy buena o excelente (64.7%

de los participantes), sin embargo al consultar sobre los cambios que podrían hacer para mejorar su alimentación, el 97.9% mencionó cambios vinculados con cuatro dimensiones que se encuentran contempladas en los mensajes: el tipo de alimentos consumidos, la ingesta de nutrientes específicos, la forma de alimentarse, y el acceso a los alimentos. Únicamente el 2.1% mencionó que no consideraba necesario la realización de cambio alguno.

A su vez en la encuesta on-line, se encontró un elevado porcentaje de la aceptación de los 11 mensajes, en promedio un 85,6% de los participantes manifestó disposición a implementar las recomendaciones de los mismos (Gráfico 1).

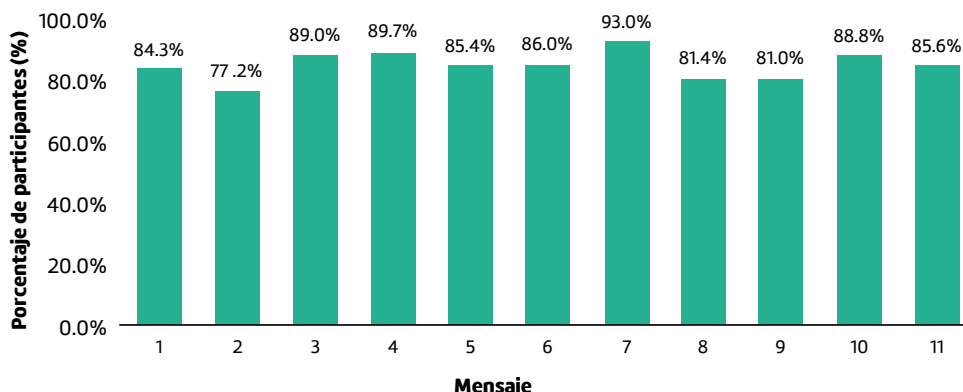


Gráfico 1. Resultados del estudio on-line: ¿Estaría dispuesto a implementar la recomendación?

En la encuesta on-line, el 86.7% de los participantes consideró que los 11 mensajes les reportarían beneficios (Gráfica 2). Sin embargo, la facilidad para llevarlos a la práctica señala la presencia de barreras, siendo considerados fáciles de implementar en promedio en el 71,3% de los participantes (Gráfica 3).

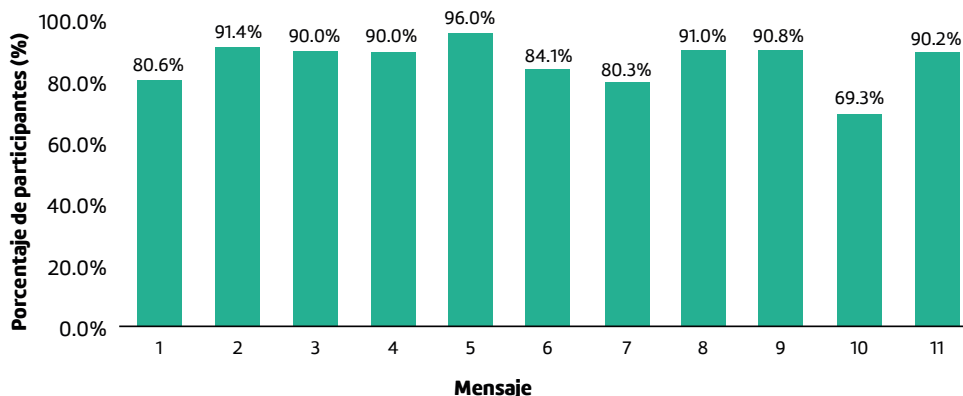


Gráfico 2. Resultados del estudio on-line: ¿Cree que esta recomendación le traería algún beneficio?

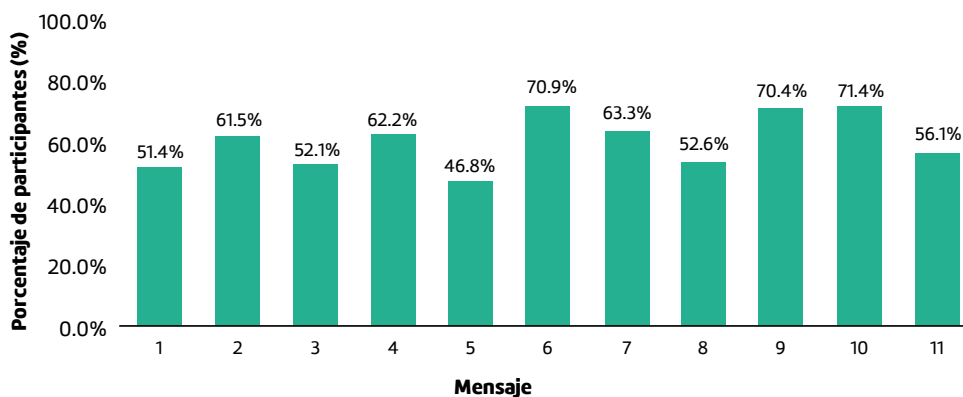


Gráfico 3. Resultados del estudio on-line: ¿Cuán fácil le resultaría implementar esta recomendación?

La percepción de los mensajes

- **Disfruta de la comida, come despacio y siempre que puedas busca hacerlo en compañía.**

Los participantes presentaron una percepción positiva del mensaje, mostrándose interesados en implementarlo. Los principales beneficios percibidos fueron: mejoras en la salud, mejoras en la digestión, mayor disfrute de la comida, mejoras en los hábitos, socialización y beneficios emocionales.

Respecto a la comprensión, se señaló que es necesario reforzar la idea de “hacerse tiempo” en la redacción del mensaje, así como la discrepancia en hacerlo en compañía como condición indicada por el término “siempre”. Por dicho motivo, en el argumento del mensaje se destaca la importancia del acto de comer como una oportunidad de encuentro social y cultural, dedicándole tiempo, atención y disfrute en compañía en la medida que sea posible, sin la condición imperativa de que así sea siempre.

Las principales barreras percibidas fueron la falta de tiempo y las dificultades para contar con compañía en algunas circunstancias.

Al ser consultados por los facilitadores para la implementación del mensaje, resaltaron principalmente la necesidad de hacer cambios en su rutina diaria, así como en su entorno laboral.

- **Comienza el día con un desayuno y no te saltees comidas.**

Los participantes consideraron que el desayuno es la comida más importante del día y mencionaron conocer la importancia de no estar muchas horas sin comer. Entre los beneficios asociados destacaron, mejoras en la salud, mejoras en el funcionamiento del organismo, prevención de enfermedades, tener más energía, mejoras en el rendimiento y mejoras en los hábitos.

A pesar de reconocer los beneficios asociados con el mensaje, muchos participantes afirmaron no seguirlo habitualmente, principalmente debido a la falta de tiempo, la falta de hábito, la falta de apetito durante la mañana, o falta de priorización de la alimentación en su vida cotidiana.

Para mejorar su comprensión se sugirió hacer referencia al concepto de “buen desayuno” para estimular a quienes únicamente toman café o mate al levantarse. Asimismo, el concepto de desayuno presenta diversas interpretaciones por lo que puede llevar a prácticas equívocas. Por dicho motivo, se consideró necesario ampliar el mensaje a través de ejemplos, que luego se incluyeron en los contenidos de la explicación del mensaje, ofreciendo diferentes opciones de desayuno como información complementaria.

Se identificaron varios facilitadores para la implementación del mensaje. Los participantes destacaron la importancia de hacer un esfuerzo por adquirir hábitos saludables, haciendo referencia a varias estrategias simples que podrían ser usadas, por ejemplo, mencionaron la importancia la organización de las compras de forma de tener todas las mañanas los alimentos necesarios para el desayuno.

- **Basa tu alimentación en alimentos naturales. Evita los productos ultra-procesados con alto contenido en grasas, azúcar y sal.**

Los participantes consideraron que basar su alimentación en alimentos naturales y evitar productos ultra-procesados les traería beneficios a su salud y los ayudaría a prevenir enfermedades, así como mejoras en la calidad de la alimentación y en su calidad de vida.

Sin embargo, identificaron diversas barreras para poder implementar el mensaje, las cuales estuvieron principalmente vinculadas con el estilo de vida actual y las características de los productos ultra-procesados, tales como practicidad, elevada disponibilidad, palatabilidad y bajo costo. Los participantes también hicieron referencia a la dificultad que encuentran para poder leer las etiquetas de los productos.

El término “ultra-procesado” fue considerado poco claro en principio, aunque se logró entender a qué se hacía referencia en el mensaje (productos industrializados, poco naturales y listos para consumir) y se mencionaron frecuentemente categorías como fiambres, comida rápida, productos congelados, snacks y alimentos enlatados como ejemplos de productos ultra-procesados. Para facilitar su comprensión se entendió acertado precisar la definición los conceptos asociados al término, incorporando en el texto complementario ejemplos de alimentos ultra-procesados, naturales y mínimamente procesados.

Los facilitadores para la implementación del mensaje estuvieron vinculados principalmente con cambios en el entorno alimentario, en particular la modificación de la composición productos ultra-procesados, la regulación de su venta y publicidad, la implementación de políticas de precios, campañas educativas a la población y la mejora de la información disponible en las etiquetas.

- **Prefiere siempre el agua a otras bebidas. Limita los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.**

Los participantes mencionaron diversos beneficios para la salud derivados de limitar el consumo de refrescos, particularmente en el caso de los niños, tales como mejoras en la salud, prevención de enfermedades, reducir el consumo de azúcar/calorías, reducir el consumo de aditivos, mejora en el apetito, y beneficios económicos.

No se identificaron sugerencias de cambio en la redacción del mensaje, el cual fue considerado claro.

Una elevada proporción de los participantes mencionó consumir frecuentemente refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas e indicó que la implementación del mensaje les resultaría difícil. Dentro de las barreras identificadas se destacaron la preferencia por este tipo de bebidas y la costumbre adquirida de consumirlas en sustitución del agua. Además algunos participantes plantearon dudas respecto a la calidad del agua potable.

El fácil acceso a los refrescos, la influencia de la publicidad y el contexto de consumo fueron reconocidos como dificultades para concretar el mensaje en su vida cotidiana.

En lo que respecta a los facilitadores para su implementación, se destacan la publicidad positiva hacia el mensaje, los aspectos económicos, la necesidad de contar con el apoyo de políticas públicas que limiten el acceso a los refrescos, mencionando frecuentemente el aumento de impuestos, la regulación de la publicidad de estos productos y la inclusión de advertencias sobre los riesgos para la salud en las etiquetas.

- **Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a mantener un peso saludable.**

Los participantes percibieron positivamente el mensaje, manifestándose interesados en implementarlo y señalando que les ocasionaría varios beneficios para su salud, incluyendo la prevención de enfermedades, aumentar la ingesta de nutrientes, mejorar la hidratación y sentirse más livianos.

Al ser consultados por las barreras que encontraban para su implementación mencionaron frecuentemente los hábitos y las costumbres, así como las preferencias por otros productos. En particular, las dificultades para que los niños incorporen verduras a su alimentación fue uno de los puntos relevantes en la discusión, así como la falta de ideas sobre cómo prepararlas y su alto costo. Es importante marcar además, que se mencionó la existencia de una presión social hacia el consumo de alimentos poco saludables en detrimento del consumo de frutas y verduras.

El principal cuestionamiento indicado por los participantes en cuanto a la redacción del mensaje fue que no sentían que el control de peso fuera el principal y único beneficio asociado con la incorporación de frutas y verduras. Asimismo indicaron que la mención a este beneficio puede llevar a que las personas que no están preocupadas con su peso consideren que no deben implementarlo. A partir de esta apreciación se incorporó en la redacción del mensaje la asociación entre el consumo de frutas y verduras no solamente con un peso adecuado sino también con el mantenimiento de un buen estado de salud.

Los participantes mencionaron facilitadores que pasaron por cambios en la vida diaria y el entorno, los cuales estuvieron relacionados con lograr una mayor organización diaria para disponer de tiempo suficiente para poder preparar frutas y verduras, así como aprender nuevas formas de incorporar las frutas y verduras en la alimentación, aumentar el acceso a frutas y verduras, particularmente en el entorno laboral. En el caso de los niños hicieron referencia a la importancia del denominado aprendizaje por observación de modelos, a través del cual los niños consumen frutas y verduras a partir de la observación del comportamiento de sus padres, sus maestros u otros niños del entorno.

- **Incluye el pescado al menos una vez a la semana y disminuye las carnes procesadas como fiambres y embutidos.**

Los participantes encontraron en la implementación del mensaje diversos beneficios para la salud, que incluyeron la prevención de enfermedades, mayor aporte de nutrientes, y mejorar la calidad de la alimentación. Por otra parte, los participantes comprendieron y aceptaron el mensaje.

Se identificaron diversas barreras para la implementación del mensaje. Para algunos de los participantes la principal dificultad para aumentar el consumo de pescado son sus preferencias y hábitos alimentarios. Las limitantes más mencionadas estuvieron

vinculadas con la poca disponibilidad del pescado, su alto costo, su poco rendimiento, su baja capacidad de saciedad y el desconocimiento de formas de preparación.

Los facilitadores para la implementación del mensaje estuvieron vinculados principalmente con aumentar el consumo de pescado, identificándose estrategias para mejorar el acceso al pescado (aumentar la disponibilidad y disminuir el precio), aumentar el conocimiento sobre formas de preparación de pescado para desarrollar la preferencia por este alimento.

- **Sustituye las grasas sólidas como la margarina, la grasa animal y la manteca por los aceites. Dan saciedad y sabor a las comidas además de cuidar tu salud.**

El mensaje sobre la sustitución de grasas sólidas por aceites generó confusión en algunos de los participantes y fue cuestionado por algunos de ellos, quienes manifestaron dudas sobre la existencia de beneficios asociados con este mensaje, indicando que las grasas sólidas y los aceites son iguales, y que se debería limitar el consumo de ambos. Además, algunos participantes manifestaron dudas sobre el poder de saciedad asociado a los aceites.

Al ser consultados sobre cambios en la redacción del mensaje, algunos de los participantes hicieron mención a reducir tanto el consumo de grasas como de aceites, evidenciando la necesidad de trabajar sobre el mensaje, explicar los conceptos y ampliar la información para mejorar su comprensión.

A pesar de las dudas generadas algunos de los participantes identificaron beneficios vinculados con mejoras en el estado de salud, la digestión y la prevención de enfermedades y consideraron que los aceites son mejores para la salud que las grasas.

Las barreras mencionadas para la implementación del mensaje fueron principalmente los hábitos y las costumbres de consumir grasas sólidas en lugar de aceites. Además, se destacó que los aceites de calidad son generalmente más caros que la margarina o la grasa animal.

En lo que respecta a los facilitadores se destacó principalmente la necesidad de información convincente sobre los beneficios de sustituir grasas sólidas por aceites.

A partir de la discusión y comentarios surgidos en los grupos se modificó la redacción del mensaje y se introdujeron ejemplos aludiendo a términos más concretos para facilitar su comprensión.

- **Disminuye la sal y el azúcar cuando cocinas. Pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.**

Los participantes identificaron claramente beneficios para la salud en la implementación del mensaje destacando la prevención de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Además, mencionaron la posibilidad de disfrutar del sabor real de los alimentos como otro beneficio asociado al mensaje.

Es interesante destacar que si bien el mensaje hace referencia a la disminución de sal y azúcar, la primera impresión de los participantes estuvo relacionada con comer sin sal y sin azúcar, ocasionando reacciones negativas vinculadas principalmente con la preferencia por el sabor salado en las comidas, y con los potenciales efectos nocivos del uso de edulcorantes no calóricos.

Las preferencias, los hábitos y costumbres fueron las principales barreras percibidas para la implementación del mensaje. Además los participantes destacaron que existen en el mercado una elevada variedad de alimentos con alto contenido de sal, por otra parte el costo de los sustitutos de sal y azúcar es otra de las barreras identificadas. Algunos de los participantes mencionaron utilizar caldos deshidratados para sustituir la sal, mostrando desconocimiento sobre su elevado contenido de sal.

Los facilitadores para la implementación del mensaje estuvieron relacionados principalmente con la educación, la utilización de sustitutos y la reducción del acceso a la sal y el azúcar. Otra de las estrategias identificadas por los participantes fue la realización de reducciones graduales de la cantidad de sal y azúcar agregada en la elaboración de alimentos.

- **Descubre el gusto por la cocina y comparte tus habilidades con familia y amigos. Cocinar tus propios alimentos hace bien.**

Los participantes comprendieron claramente y percibieron de forma sumamente positiva el mensaje, identificando un elevado número de beneficios derivados de su implementación, tanto para la salud y la prevención de enfermedades, como beneficios emocionales y sociales derivados de compartir la preparación de alimentos en familia o la generación de vínculos con otras personas. Los participantes resaltaron también que cocinar permite conocer las características de los alimentos, en particular sus ingredientes, su composición nutricional e higiene. Además de los beneficios económicos en la preparación de alimentos en el hogar.

Se destacó sin embargo, la existencia de barreras para su implementación, principalmente vinculadas con el estilo de vida actual, caracterizado por la poca disponibilidad de tiempo y la falta de priorización de la alimentación dentro de la vida actual y que el deber de cocinar condiciona el gusto por hacerlo. Además, algunos participantes destacaron la falta de habilidades culinarias o la falta de planificación de la compra y preparación de alimentos en el hogar.

En lo que respecta a los facilitadores, los participantes destacaron la necesidad de lograr una mayor organización y planificación de la alimentación, así como de compartir la responsabilidad de la cocina con otros integrantes del grupo familiar. Además, se hizo mención a campañas informativas y educativas que busquen aumentar los conocimientos culinarios y desarrollar el gusto por la cocina, sobre todo en los niños.

- **Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.**

Los participantes consideraron positivo ser críticos con la información y los mensajes publicitarios sobre alimentación, percibiendo varios beneficios entre los que se destacaron poder elegir y comprar de forma más racional, ahorrar dinero y poder educar al entorno sobre las características de los productos.

En lo que respecta a la redacción del mensaje, si bien fue comprendido, algunos participantes indicaron que debería desarrollarse el concepto de “ser crítico” y hacerse mención explícita a la información incluida en los envases de alimentos, especialmente en el caso de productos para niños.

Como facilitadores se identificaron la regulación de la publicidad, fomentar el hábito de leer las etiquetas de los productos, aumentar la educación nutricional y la información disponible a la población.

Las principales barreras asociadas con la implementación del mensaje tuvieron que ver con las características del entorno alimentario, en particular el efecto de las campañas publicitarias agresivas de muchos productos, la elevada disponibilidad de productos poco saludables, y la información poco clara y a veces engañosa de las etiquetas de alimentos. Además, los participantes mencionaron características individuales que les dificultan ser críticos con la información, tales como la falta de tiempo para informarse sobre las características de los productos y la falta de educación nutricional.

- **Realiza al menos 150 minutos de actividad física por semana y disminuye el tiempo que pasas sin moverte.**

Todos los participantes consideraron positivo el mensaje y destacaron un gran número de beneficios con su implementación. Los beneficios identificados por los participantes incluyeron tanto efectos positivos en la salud y el funcionamiento corporal como beneficios emocionales y sociales.

En lo que respecta a la redacción del mensaje, si bien la mayoría de los participantes lo entendieron, mencionaron dificultades para comprender el tiempo que se recomienda, e indicaron podría ser más claro si se hablara de tiempo de actividad física por día en lugar de por semana.

Al consultar sobre los facilitadores para la implementación del mensaje los participantes destacaron la necesidad de poner voluntad y realizar pequeños cambios en su vida para incorporar la actividad de a poco, sugiriendo alternativas como ir caminando a su lugar de trabajo, bajarse algunas paradas antes del ómnibus cuando van al trabajo, las actividades grupales, la construcción de ciclovías fueron valorados positivamente por los participantes, quienes además sugirieron la implementación de programas de actividad física en los trabajos.

Conclusiones

Los resultados de la encuesta online y de los grupos focales fueron coincidentes en cuanto al contenido general de la discusión sobre los mensajes e ideas vertidas por los participantes. Las temáticas evaluadas tuvieron aceptación en general y en el proceso se identificaron fortalezas y debilidades de los mensajes que permitieron introducir cambios en su redacción, la información y el contenido para facilitar su comprensión e implementación por la población.

Respecto de los discursos surgidos en los grupos focales, éstos evidenciaron en algunos mensajes la oposición entre las pautas y estilos de vida instituidos culturalmente y las prácticas alternativas instituyentes que proponen ciertas recomendaciones. Por tal motivo, aquellas personas más apegadas a las prácticas culturalmente imperantes encontrarán más condicionantes para llevar a la práctica alguna de las recomendaciones, mientras que, otras encontrarán en las recomendaciones propuestas un fuerte estímulo para implementar los mensajes. Por ello, cada mensaje contiene en su argumento la explicación de los beneficios ofreciendo alternativas posibles en la vida cotidiana y ejemplos concretos que motiven un proceso de adopción de cambios hacia

estilos de vida que promuevan la salud.

En general, los mensajes fueron valorados positivamente por los participantes, quienes manifestaron interés y disposición en llevarlos a la práctica, asociando diversos beneficios con su implementación. Asimismo varias de las recomendaciones incluidas en los mensajes fueron similares a los cambios identificados por los participantes como necesarios para mejorar la calidad de su alimentación.

El mensaje referido a la sustitución de las grasas sólidas por aceites generó dudas principalmente debido a que no se percibieron beneficios y a que se consideró que tanto el consumo excesivo de grasas como aceites es perjudicial para la salud, destacándose la necesidad de incorporar información esclarecedora sobre los beneficios de preferir los aceites en lugar de las grasas sólidas y la presencia de ejemplos que permitan identificar estas últimas.

Respecto del mensaje que recomienda incorporar frutas y verduras, los participantes indicaron que vincular el consumo de frutas y verduras solamente con el mantenimiento de un peso saludable podía llevar a que este mensaje se interprete exclusivamente como una estrategia de tratamiento para quienes tienen problemas de exceso de peso y no como medida de prevención para todas las personas, afirmando la importancia de ampliar la redacción del mensaje en cuanto a los beneficios para la salud del consumo de frutas y verduras. El análisis de los comentarios surgidos a partir de este mensaje pone de manifiesto la falta de conciencia sobre la elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población.

En relación a la comprensión del mensaje que hace referencia a los productos ultra-procesados con alto contenido en grasas, azúcar y sal, los participantes señalaron que a pesar de no estar familiarizados con el término “producto ultra-procesado” podían entender la recomendación, principalmente debido a la especificación de su composición nutricional. Al ser consultados sobre qué es un producto ultra-procesado, los participantes hicieron referencia a productos industrializados, poco naturales y listos para consumir, lo cual indica que el nivel de conocimiento del concepto permite entender el término en el contexto de la redacción del mensaje. No obstante, para mejorar la comprensión de los conceptos alimento ultra-procesado y alimento natural se incluyeron ejemplos concretos en los materiales de difusión de los mensajes.

En cuanto al mensaje sobre la disminución de la sal y el azúcar la primera impresión de los participantes estuvo relacionada con la interpretación de eliminarlos de la dieta, en el caso del azúcar a través de la incorporación de edulcorantes no calóricos. Por lo cual el mensaje principal fue enriquecido en su desarrollo con especificación de cantidades, estrategias para realzar el sabor y ejemplificación de alimentos con alta concentración de sal y azúcar.

Las barreras encontradas para la aceptación e implementación de los mensajes se vincularon fuertemente con las características del estilo de vida actual, principalmente el poco tiempo disponible, y las características del entorno alimentario, caracterizado por la elevada disponibilidad de alimentos poco saludables, la elevada presión de la publicidad y la dificultad para acceder a información clara y confiable. Además, se identificaron barreras vinculadas con los hábitos alimentarios actuales de la población, destacándose la pérdida del hábito de cocinar y la preferencia por alimentos con elevado contenido de sal, grasa y azúcar.

Los participantes mencionaron diversos facilitadores para la implementación de los mensajes, los cuales se relacionaron tanto con cambios en el estilo de vida y la organización diaria, como la importancia de políticas públicas que debería impulsar el Estado para estimular estilos de vida saludables en la población.

Las apreciaciones realizadas por los participantes en el proceso de evaluación de los mensajes permitieron tener una visión aproximada del impacto de los mismos en la población e incorporar modificaciones en su contenido, ampliando algunos de los conceptos en la redacción de los mensajes para mejorar su entendimiento, implementación y apropiación por parte de la población. Por ello, cada mensaje incluido en la Guía Alimentaria contiene en su argumento la explicación de los beneficios, ofreciendo alternativas posibles en la vida cotidiana y ejemplos concretos que motiven un proceso de adopción de cambios hacia estilos de vida que promuevan la salud.

Elaboración preliminar del ícono

Se conformó un subgrupo interdisciplinario para la discusión del nuevo ícono de la Guía Alimentaria.

Las principales conclusiones a las que el grupo llegó respecto a la nueva imagen gráfica fueron las siguientes:

- Tomando en cuenta que el ícono de la Guía 2005 tuvo una gran difusión y logró un buen nivel de reconocimiento por parte de la población, se consideró necesario mantener imagen circular o similar, de modo de mantener de cierta forma la identidad de la versión anterior.
- Las imágenes de alimentos deberían ser reales, fotos o dibujos claros y evitar la superposición de los mismos.
- El ícono debiera incluir los 7 grupos de alimentos:
 1. Panes, harinas, pastas, arroz y papas.
 2. Verduras y legumbres.
 3. Frutas
 4. Leches y quesos.
 5. Carnes, pescados y huevos.
 6. Azúcares y dulces,
 7. Semillas y aceites.
- La conformación de estos grupos debería reflejar varios cambios respecto a los 6 grupos de la Guía 2005, dentro de los cuales se destacan: La inclusión de las legumbres en el grupo de vegetales. La exclusión de los tubérculos del grupo de los vegetales e incorporación al grupo conformado por panes, harinas, arroz y pastas. El aumento de la proporción correspondiente a vegetales, legumbres y frutas, ya que el grupo consideró que por su importancia para la salud deberían ocupar la mitad del círculo. La exclusión de productos tales como chocolate y caramelos de los grupos de grasas y azúcares y dulces respectivamente. Además, la selección de alimentos a incluir en cada grupo debería reflejar el 5º principio de la guía, es decir, priorizar una selección de alimentos basada en alimentos naturales o mínimamente procesados y moderadas cantidades de alimentos procesados.
- Colocar el agua en un lugar privilegiado en un vaso o jarra que aparezca la palabra "agua".
- Como complemento del ícono principal, se definió incluir imágenes que reflejaran el concepto de comensalidad, la actividad física y los productos ultraprocesados cuyo consumo la guía aconseja evitar en el día a día.

A partir de estas directivas fueron diseñadas dos opciones para la validación posterior por parte de la población.

Validación del ícono

Se realizó un estudio on line con el objetivo de evaluar la percepción de la población de dos variantes del ícono de la Guía alimentaria. La población objetivo fueron adultos de nivel socioeconómico medio y medio/alto. Se trabajó con un total de 653 participantes, reclutados a través de la empresa Edenred, cuya base de datos incluye trabajadores que operan con ticket alimentación y por medio de difusión en redes sociales.

El mismo fue desarrollado durante el mes de setiembre de 2016 por el Grupo Interdisciplinario de Alimentación y Bienestar, conformado por la Universidad de la República y el Instituto Nacional de Alimentación (INDA). Para la recopilación de datos se utilizó el software Compusense Cloud (Compusense Inc., Guelph, Canadá) del grupo Sensometría y Ciencia del consumidor del Instituto Polo Tecnológico de Pando de Facultad de Química de la Universidad de la República.

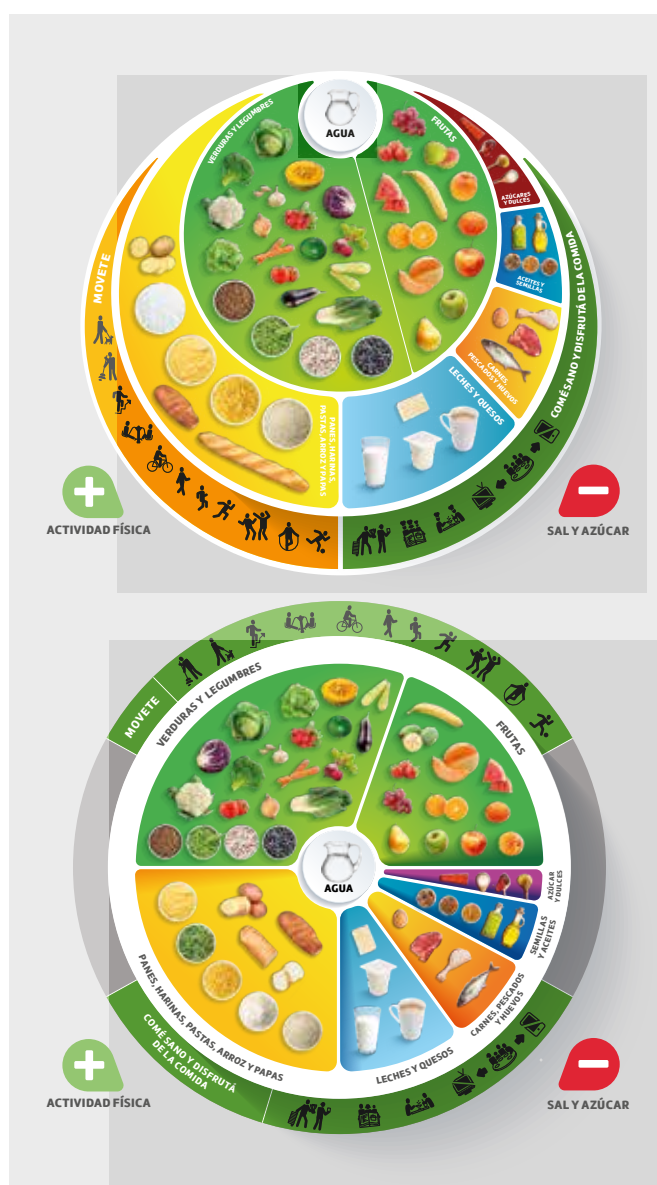


Figura 2. Propuestas de ícono de la guía alimentaria: Versión 1 (arriba) y Versión 2 (abajo).

El cuestionario online se dividió en tres módulos:

Módulo 1 – Percepción de uno de los íconos

Los participantes fueron divididos al azar en dos grupos, cada uno de los cuales evaluó una de las propuestas de ícono utilizando las preguntas que se presentan a continuación.

Pregunta 1. ¿Qué recomendaciones le parece que la imagen trata de transmitir?

Pregunta 2. Si usted usara esta imagen para seleccionar sus alimentos, ¿qué alimentos comería más? ¿Y qué alimentos comería menos?

Pregunta 3. ¿Cuánto le gusta la imagen? (1=me disgusta mucho, 9=me gusta mucho)

Pregunta 4. Piense en el mensaje que la imagen trata de transmitir. ¿Le parece que sería fácil o difícil de entender para la mayoría de la población? (1=muy fácil, 9=muy difícil)

Pregunta 5. ¿Qué cambios le haría a la imagen para que se entienda mejor?

Módulo 2 – Elección del ícono preferido

Luego de la evaluación de una de las propuestas de ícono, a los participantes se les mostraron las dos propuestas y se les pidió que eligieran la que preferían y que indicaran el por qué de su elección.

Módulo 3 – Preguntas socio-demográficos

Los participantes debieron indicar su género, edad, nivel educativo, lugar de residencia, profesión y frecuencia con la cual eran responsables de la preparación de alimentos en su hogar.

Análisis de los datos:

Las preguntas cuantitativas se analizaron mediante procedimientos de frecuencia. En el caso de las preguntas cualitativas se utilizó análisis de contenido mediante codificación inductiva, el cual fue realizado por un investigador con extensa experiencia en estudios cualitativos. Se determinó la frecuencia de mención de cada una de las categorías identificadas.

Resultados:

Las dos versiones del ícono fueron evaluados positivamente por los participantes, quienes interpretaron adecuadamente las recomendaciones que intentaban transmitir.

Al consultar a los participantes cuál de las dos versiones prefería, se encontró una clara preferencia por la Versión 2, la cual fue elegida por el 60% de los participantes.

Los principales motivos que explicaron dicha preferencia fueron la mayor claridad y facilidad de comprensión, la cual se vinculó principalmente a la mejor interpretación de la proporción que debe consumirse de los diferentes grupos de alimentos. Además, algunos participantes indicaron preferir la Versión 2 sobre la Versión 1 por considerarla más clásica y conocida.

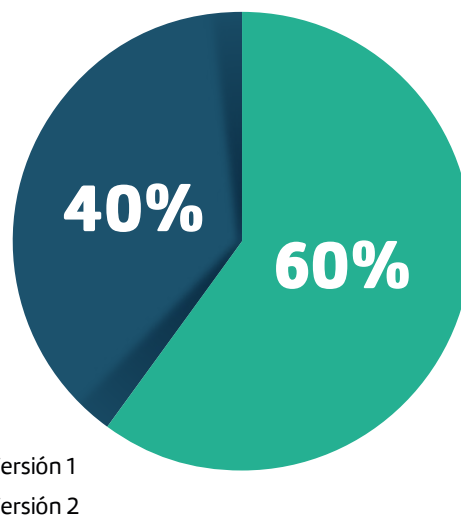


Gráfico 4. Porcentaje de los participantes que prefirió cada una de las versiones del ícono.

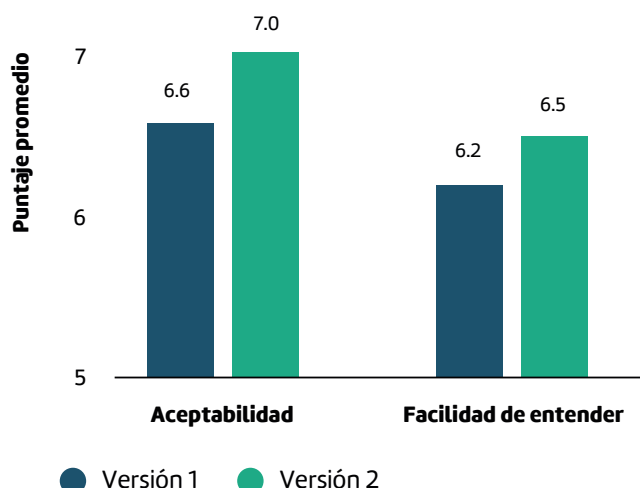


Gráfico 5. Puntaje promedio de aceptabilidad y facilidad de entendimiento de cada una de las versiones del ícono.

Por su parte, los participantes que prefirieron la Versión 1 también hicieron referencia a su claridad y facilidad de interpretación, destacando que el diseño era más original, menos tradicional, generando más curiosidad y atrayendo más atención. Además, los participantes indicaron que en este diseño se podía percibir una jerarquía en los grupos de alimentos y que el agua tenía un rol más relevante en el ícono al estar ubicada en la parte superior.

Se identificaron sugerencias de cambio en la versión seleccionada que podrían permitir mejorar su interpretación por parte de la población, destacándose la reducción del número de alimentos incluidos en cada grupo, aumentar la relevancia del sector que identifica a los alimentos no recomendados y mejorar el contraste entre las letras y el fondo.

Mensajes e ícono de la Guía alimentaria

Luego de culminada la etapa de validación de los mensajes y del ícono, se realizó el análisis de los resultados obtenidos y se hicieron los ajustes correspondientes.

Los 11 mensajes de la Guía Alimentaria se presentan como “Las claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera” y se dividen en dos subgrupos:

1. Las claves en tu día a día: sugiere seis mensajes sobre nuestro estilo de vida y la forma en que comemos, que nos orientan a vivir de un modo más saludable y, además más placentero.

Mensaje 1. Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas hazelo en compañía.

Mensaje 2. Basá tu alimentación en alimentos naturales y evita el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

Mensaje 3. Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.

Mensaje 4. Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.

Mensaje 5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.

Mensaje 6. Acumula al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

2. Las claves en tu mesa: reúne cinco mensajes prácticos sobre cómo elegir y preparar los alimentos y bebidas que consumimos para alcanzar un mayor nivel de salud y bienestar.

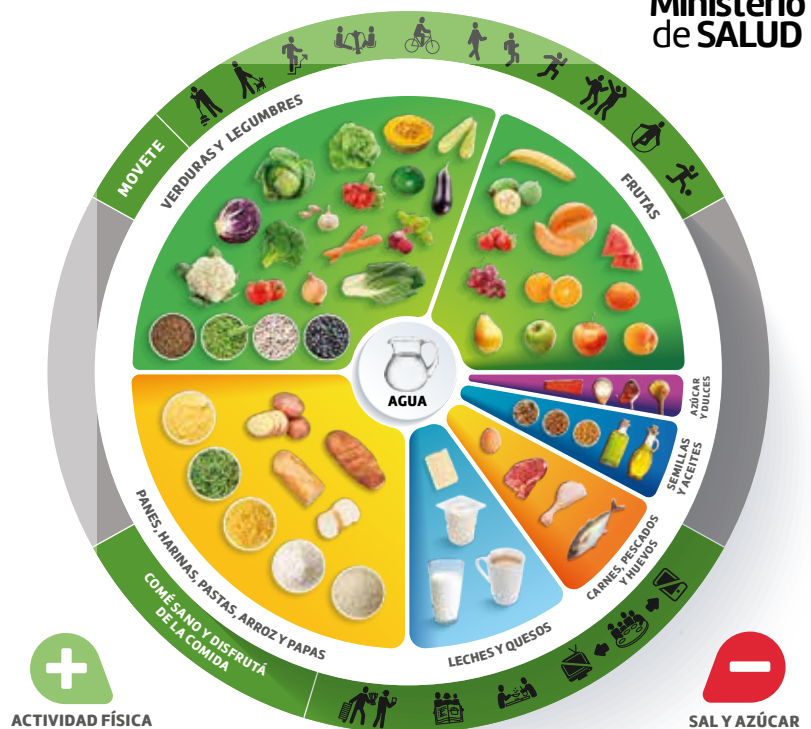
Mensaje 1. Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.

Mensaje 2. Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

Mensaje 3. Elegí aceite para tus preparaciones, en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.

Mensaje 4. Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

Mensaje 5. Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



- EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:**
- Papas fritas
 - Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
 - Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
 - Snacks
 - Alfajores y galletitas rellenas
 - Helados y golosinas
 - Caldos y sopas instantáneas y aderezos

Figura 3. Ícono de la Guía alimentaria

Anexo 1

Representantes Institucionales que participaron en el proceso de discusión de la Guía

Ministerio de Salud

División Fiscalización:
Claudia Boullosa
Rosana Di Landro
Luis Mele
Mariana Pereda
Lara Taroco

Departamento de Alimentos:
Nora Villalba

Área Programática del Adulto Mayor:
Mariano Silva
Dardo Roldán
Alejandra Talice

Área Programática Salud Bucal:
Alma Chiodi

Área Programática de Salud Adolescente:
Yeni Hortonedá

División Normas Sanitarias:
Dora Mira

Área Programática Enfermedades No Transmisibles:
María José Rodríguez
Graciela Herwig
Andrea Mazzei

Programa de Prevención de Enfermedades No transmisibles:
Zully Olivera
Calíope Ciríacos

Dirección Departamental de Treinta Y Tres:
Isabel Aldabe

Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer:
Bibiana Sologastoa

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular:
Gabriela González
Cecilia del Campo

Ministerio de Desarrollo Social

Tarjeta Uruguay Social:
María Eugenia Oholeguy

Instituto Nacional de Alimentación:
María Rosa Curutchet
Joseline Martínez

Instituto del Niño y del Adolescente del Uruguay:
Fabiana Peregalli

Dirección Uruguay Crece Contigo:
Florencia Cerruti
Veronica Pandolfo
Florencia Koncke

Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja:
Nora Enrich
Elisabeth Carrega

Infopesca
Nelson Avdalov

Ministerio de Educación y Cultura

Carlos Brasezco
Federico Medina

Consejo de Educación Inicial y Primaria

Programa de Alimentación Escolar:
Laura Estable
Caren Zelmonovich
Adriana Capel
Mariné Picasso
Sabrina Pasantes

Administración de Servicios de Salud del Estado

Programa de Alimentación y Nutrición:
Mónica Blanco

Red de Atención del Primer Nivel:
Carlos Larroque
Alfonsina Ortiz
Tania Rey
Mariana Simoncelli
Natalia Arenares
Gabriela Pravía
Analía Rosano
Virginia Natero
Ana Laura Meroni

Intendencia de Montevideo

División Salud – Programa de Nutrición:
Natalia Rey
Patricia Barreto

Servicio de Regulación Alimentaria:
Marcelo Amado
Isabel Algorta

Programa Cocina Uruguay:
Lidia Erro
Viviana Santin

Mercado Modelo:
Pablo Pacheco
Alfredo Pérez

Universidad de la República

Facultad de Veterinaria:
Rosario De los Santos
Darío Hirigoyen
Cristina López
José Pedro Dragonetti

Facultad de Química:
Adriana Gámbaro
Patricia Lema
María Antonia Grompone

Facultad de Agronomía:
Stella Reginensi
Gianfranca Camussi

Facultad de Medicina:
Departamento de Medicina Preventiva:
Cecilia Severi
Cátedra de Gastroenterología: Natalie Nabon
Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar: Ana Giménez y Gastón Ares

Escuela de Nutrición:
Elena Ongay, Marta Elichalt, Teresa Dornell, Gabriela Fajardo, Norma González, Estela Fernández, Mónica Britz, Cecilia Piñeyro, Paula Moliterno, Marina Moirano, Ana Paula Della Santa, Claudia Fraga, Angela Torres, Florencia Ceriani, Mónica Russo, Flavia Noguera, Claudia Suárez, María Noel Acosta, Estela Skapino, Ana Laura Meroni, Rita Barboza, Sofia Remedi, Raquel Palumbo, Luisa Saravia, Virginia Reyes, Natalia Rey, Carolina Menoni, Florencia Muniz, Fernanda Risso, Pablo Pereira y Jaqueline Lucas

Universidad Católica del Uruguay

Departamento de Nutrición:
Isabel Pereyra
Beatriz Agazzi

Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas

Alejandra Girona
Virginia Puyares

Asociación Celiaca del Uruguay

Fabiana Bentancor
Carolina Olivera
Haydee Facelli

Consumidores y Usuarios Asociados

Raquel Sánchez
Guillermo Silva

Huertas Comunitarias Montevideo

Diego Ruete

Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil

Nadya Golovchenko

Sociedad Uruguaya de Pediatría

Rosario Satriano
Cristina Estefanell

Slow Food

Laura Rosano
Paula Rama



**Ministerio
de SALUD**

Área Programática Nutrición: nutricion@msp.gub.uy

 / Ministerio de Salud – Uruguay

 @MSPUruguay

www.msp.gub.uy