



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Nutrición Humana
Informe de Servicio Social

“Análisis de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de América Latina y
Propuesta de Modificación para Embarazadas en Condiciones de Vulnerabilidad”

Presenta

Jorge Eduardo Luna Alba

Matrícula **2163024424**

Asesor interno

Asesor externo

Dra. Claudia Radilla Vázquez

Dra. María de Jesús Radilla Vázquez

No. de empleado: 37008

Cédula Profesional: 3628629

13 de octubre del 2021 al 13 de octubre del 2022

1. DATOS GENERALES

Nombre: Jorge Eduardo Luna Alba

Matricula: 2163024424

Créditos Cubiertos al 100%

2. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (DIF Nacional)

- Fecha de inicio: 13 de octubre 2021
- Fecha de término: 13 de octubre 2022

3. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

4. NOMBRE DEL PROYECTO

Propuesta de Elaboración de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos para Mujeres Embarazadas Y Lactantes en México.

5. NOMBRE DEL ASESOR

- Asesor Interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008
- Asesor Externo: Dra. María Radilla Vázquez 3628629

6. INTRODUCCION

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son herramientas que, a través de mensajes e ilustraciones de fácil comprensión, brindan recomendaciones sobre alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos a la población en general. Estas deben reflejar la situación nutricional del grupo a la que van dirigidas, así como adecuarse a las costumbres locales y condiciones socioeconómicas de la población objetivo, de igual forma, las GABA sirven también, para guiar políticas y programas de salud, nutrición, educación alimentaria, y políticas productivas y económicas. (Franch et al., 2021).

Estas ser de carácter nacional, esto quiere decir que cada una debe considerar la situación de salud y nutrición de la población de un país, y tener como objeto, mediante la educación en nutrición, tanto la prevención de las enfermedades

nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor en los países de América Latina (Morón et al., 1999).

Las GABA usualmente están dirigidas un sector específico pero mayoritario de la población de un país, por lo que también deben tener en cuenta los distintos sectores de la población, ya que las recomendaciones nutriciones cambian dependiendo del sexo, edad, etc. Además de factores como el nivel socioeconómico o la geografía. Una de las etapas esenciales para garantizar un buen estado de salud a lo largo de la vida es la correspondiente a los primeros mil días de vida que abarca desde la concepción hasta los 2 años cumplidos. Se ha demostrado que la nutrición y el estilo de vida antes y durante el embarazo, la lactancia y la primera infancia tienen efectos a largo plazo en la salud posterior de la niña y el niño, en esto se incluye el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como: obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (CIGA, 2021). Es por lo anterior que el apoyo a la elaborar GABA a otros grupos etarios es indispensable, específicamente hablando de mujeres embarazadas y lactantes ya que la nutrición durante este periodo impactara el desarrollo y crecimiento el feto.

El presente trabajo está enfocado en analizar las distintas GABA que existen en América Latina y Estados Unidos, así como conocer los pasos para su elaboración y validación, con el fin de elaborar una propuesta de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos para las mujeres embarazadas y lactantes, facilitando así, la obtención de conocimiento de alimentos y grupos de alimentos durante este periodo tan importante en el desarrollo humano.

7. OBJETIVOS

7.1 General

Diseñar una propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos (GABA) para mujeres embarazadas y lactantes en México.

7.2 Especifico

- Realizar una revisión bibliográfica de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos existentes de América Latina y Estados Unidos.
- Realizar una revisión bibliográfica de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos existentes para mujeres embarazadas y lactantes.

8. METODOLOGIA UTILIZADA

El Diseño de la propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes en México se realizó en 3 etapas:

1. Revisión bibliográfica sobre la elaboración de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, así como de la población objetivo: Mujeres embarazadas y lactantes.
2. Revisión de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, de América Latina y Estados Unidos.
3. Diseño de propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.

8.1 Revisión bibliográfica sobre la elaboración de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, así como de la población objetivo: Mujeres embarazadas y lactantes.

Como parte de la revisión bibliográfica se realizó una búsqueda de literatura científica enfocada a las Guía Alimentaria Basada en Alimentos, y a la nutrición de las mujeres embarazadas y lactantes, se utilizaron plataformas de sitio web: Pubmed, Scielo, Google Académico y LILACS, utilizando diferentes combinaciones de las siguientes palabras clave: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, GABA, Embarazada, Lactante, del año 1998 al 2022.

La investigación bibliográfica se basó en la revisión de artículos, tesis, páginas web del tema de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, de los cuales se utilizaron estudios de revisión, revisiones sistemáticas, comparaciones, evaluaciones e información de instituciones gubernamentales.

La revisión bibliográfica tuvo por objetivo identificar el procedimiento de elaboración de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos, así como las recomendaciones nutricionales de mujeres embarazadas y lactantes, además de las condiciones socioeconómicas y culturales de esta población, con el fin de poder diseñar una propuesta adecuada tanto a las características de una Guía Alimentaria como de la población objetivo.

8.2 Revisión de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, de América Latina y Estados Unidos.

Para la revisión de las GABA de América Latina y Estados Unidos, se utilizaron las Guías alimentarias pertenecientes a México (Plato del buen comer), Estados Unidos (MY PLATE), Colombia (Plato Saludable de la Familia Colombiana), Chile (Guías de Alimentación Sana), Guatemala, Honduras, Ecuador, y Uruguay, se buscó la versión más reciente de Guía Alimentaria Basada en Alimentos de cada país.

La revisión las GABA de América Latina y Estados Unidos tuvo por objetivo identificar los mensajes de alimentos o grupos de alimentos que estas contenían, así como evaluar si estas se adecuaban a las costumbres locales y condiciones socioeconómicas de la población de este, con el fin de utilizarlas de base para el diseño de la propuesta.

8.3 Diseño de propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.

Una vez revisada y recolectada la información esencial, se diseñó y elaboro una propuesta de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes. Para ello se propusieron mensajes simples y de fácil entendimiento, así como un icono basado en los distintos materiales de los países de América Latina.

ACTIVIDADES REALIZADAS

En la tabla 1 están las actividades realizadas a lo largo del proyecto por semana

Tabla 1.

Actividades Realizadas		
Mes	Semana/Fecha	Actividades
Octubre	1 13/Oct/2021- 15/Oct/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de protocolo de investigación sobre Síndrome Metabólico. • Definición de tema de proyecto de investigación e inicio de revisión de información.
	2 18/Oct/2021- 22/Oct/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección y modificación de protocolo de investigación sobre síndrome metabólico • Primera revisión del protocolo de investigación.
	3 25/Oct/2021- 29/Oct/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de modificaciones de protocolo de investigación • Búsqueda y recopilación de información sobre lactancia materna y ablactación.
Noviembre	4 1/Nov/2021- 5/Nov/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y revisión de protocolo sobre lactancia materna y ablactación.
	5 8/Nov/2021- 12/Nov/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Primer Junta con DIF y UNICEF sobre la elaboración

		<p>de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segunda revisión de protocolo de investigación.
	<p>6 15/Nov/2021- 19/Nov/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recopilación de información sobre lactancia en tándem para libro de mitos sobre la lactancia materna y ablactación. • Entrega de avances del protocolo de investigación.
	<p>7 22/Nov/2021- 26/Nov/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a conferencias virtuales del encuentro DIF Nacional 2021.
Diciembre	<p>8 29/Nov/2021- 03/Dic/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Segunda Junta con DIF y UNICEF sobre la elaboración de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación. • Clasificación de los distintos mitos recopilados sobre lactancia y ablactación.
	<p>9 06/Dic/2021- 10/Dic/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio del pilotaje del curso “Mi bebe y yo”. • Entrega de correcciones sobre el protocolo de propuesta de GABA para embarazadas y lactantes.
	<p>10 13/Dic/2021- 17/Dic/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fin del pilotaje y entrega de observaciones del curso curso “Mi bebe y yo”. • Tercera revisión de protocolo de investigación.
	<p>11 20/Dic/2021- 24/Dic/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sin Actividades
	<p>12 27/Dic/2021- 31/Dic/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sin Actividades

Enero	13 03/Ene/2022- 07/Ene/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Sin Actividades
	14 10/Ene/2022- 14/Ene/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de Avances de mitos sobre la Lactancia, ablactación y alimentación preconcepcional.
	15 17/Ene/2022- 21/Ene/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de avance del libro Mitos de la lactancia y ablactación. • Tercera Junta con DIF y UNICEF sobre la elaboración de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.
	16 24/Ene/2022- 28/Ene/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Recopilación y entrega de información de alimentación preconcepcional. • Cuarta revisión de protocolo de investigación.
Febrero	17 31/Ene/2022- 04/Feb/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de correcciones de información de alimentación preconcepcional. • Cuarta Junta con DIF y UNICEF sobre la de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.
	18 07/Feb/2022- 11/Feb/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Recopilación de información sobre la cosmología de los mitos seleccionados para la propuesta del libro de mitos de lactancia y ablactación. • Nueva clasificación de los mitos sobre lactancia y ablactación.
	19 14/Feb/2022- 18/Feb/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Quinta revisión de protocolo de investigación. • Revisión de información sobre la cosmología de los mitos seleccionados para la

		propuesta del libro de mitos de lactancia y ablactación.
	21 21/Feb/2022- 25/Feb/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Recopilación de información sobre la cosmología de los mitos seleccionados para la propuesta del libro de mitos de lactancia y ablactación. • Búsqueda de justificaciones para los mitos seleccionados a formar parte del libro mitos de la lactancia y ablactación.
Marzo	22 28/Feb/2022- 04/Mar/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de justificaciones para los mitos seleccionados a formar parte del libro mitos de la lactancia y ablactación.
	23 07/Mar/2022- 11/Mar/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Quinta junta con DIF y UNICEF sobre la elaboración de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.
	24 14/Mar/2022- 18/Mar/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Sexta revisión de protocolo de investigación. • Entrega de avances sobre las justificaciones para los mitos seleccionados a formar parte del libro mitos de la lactancia y ablactación.
	25 21/Mar/2022- 25/Mar/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de justificaciones para los mitos seleccionados a formar parte del libro mitos de la lactancia y ablactación.
	26 28/Mar/2022- 01/Abr/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Modificación y reorganización del libro de mitos sobre la lactancia y ablactación.
Abril	27 04/Abr/2022-08/Abr/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Sexta junta con DIF y UNICEF sobre la elaboración de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.
	28	<ul style="list-style-type: none"> • Semana Santa

	11/Abr/2022-15/Abr/2022	
	29 18/Abr/2022-22/Abr/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Séptima revisión de protocolo de investigación. • Junta virtual DIF para comentar las justificaciones y cosmología de los mitos de lactancia y ablactación.
	30 25/Abr/2022-29/Abr/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de correcciones sobre la justificación y cosmología de los mitos de lactancia y ablactación.
Mayo	31 02/May/2022-06/May/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Séptima junta con DIF y UNICEF sobre la elaboración de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.
	32 09/May/2022-13/May/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Octava y última revisión de protocolo de investigación. • Entrega de videos de cuestionarios sobre mitos y realidades de la lactancia materna en adultos jóvenes.
	33 16/May/2022-20/May/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de cuestionarios sobre mitos y realidades de la lactancia materna en adultos jóvenes.
	34 23/May/2022-27/May/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de revisión de cuestionarios sobre mitos y realidades de la lactancia materna en adultos jóvenes.
Junio	35 30/May/2022-03/Jun/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Sin actividades debido a enfermedad de Covid-19 por parte del servidor.
	36 06/Jun/2022-10/Jun/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Junta virtual sobre las observaciones realizadas durante la revisión de cuestionarios sobre mitos y realidades de la lactancia materna en adultos jóvenes.

	37 13/Jun/2022-17/Jun/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de mitos sobre lactancia y ablactación. • Simplificación de información de cosmología de los mitos de lactancia y ablactación.
	38 20/Jun/2022-24/Jun/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminación de mitos de los cuales no fue posible encontrar justificación o cosmología. • Elaboración de propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos.
	39 27/Jun/2022-01/Jul/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de primer propuesta para la elaboración de un libro sobre mitos de lactancia y ablactación.
Julio	40 04/Jul/2022-08/Jul/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de Icono para Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.
	41 11/Jul/2022-15/Jul/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Modificaciones de mensajes e icono para elaboración de propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.
	42 18/Jul/2022-22/Jul/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de primer propuesta para elaboración de libro sobre mitos de la lactancia y ablactación.
	43 25/Jul/2022-29/Jul/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de Material para presentar propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos.
	44 01/Ago/2022-05/Ago/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación y modificación de material para presentar propuesta de Guía

Agosto		Alimentaria Basada en Alimentos.
	45 08/Ago/2022-12/Ago/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Última revisión de material para taller de grupo control sobre propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.
	46 15/Ago/2022-19/Ago/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de cuestionarios a grupo control de mujeres embarazadas para proyecto de investigación de propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos.
	47 22/Ago/2022-26/Ago/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Obtención y revisión de resultados de grupo control.
	48 29/Ago/2022-02/Sep/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Modificación de propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos.
Septiembre	49 05/Sep/2022-09/Sep/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega y Revisión de nueva propuesta para elaboración de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos.
	50 12/Sep/2022-16/Sep/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de correcciones de la primera propuesta del libro mitos de lactancia y ablactación. • Entrega de correcciones de nueva propuesta para elaboración de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos.
	51 19/Sep/2022-23/Sep/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión de resultados obtenidos del proyecto de propuesta para elaboración de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.

	52 26/Sep/2022-30/Sep/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Junta con DIF y UNICEF, para modificaciones y correcciones de la primera propuesta del libro mitos de lactancia y ablactación. • Revisión final de proyecto de propuesta para elaboración de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.
Octubre	53 03/Oct/2022-07/Oct/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega final de proyecto de propuesta para elaboración de Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres embarazadas y lactantes.
	54 10/Oct/2022-13/Oct/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de informe final.

OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS

La tabla 2 muestra los objetivos establecidos al inicio del proyecto y las metas alcanzadas al final de este.

Tabla 2.

Objetivos		Metas alcanzadas
General	Diseñar una propuesta de Guía Alimentaria Basada en Alimentos (GABA) para mujeres embarazadas y lactantes en México.	Alcanzada
Específico	Realizar una revisión bibliográfica de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos existentes de América Latina y Estados Unidos.	Alcanzada
	Realizar una revisión bibliográfica de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos existentes para mujeres embarazadas y lactantes.	Alcanzada

RESULTADOS

Este proyecto realizó una revisión bibliográfica de los pasos para la elaboración de una Guía Alimentaria Basada en Alimentos, junto con una revisión de las guías alimentarias de los distintos países de América Latina y Estados Unidos, con el propósito de elaborar una propuesta de Guía Alimentaria para mujeres embarazadas y lactantes. Estos fueron los resultados obtenidos de esa revisión:

Tabla 3.

Información Básica
a) Salud, alimentación y nutrición.
b) Estado Nutricional de la Población
c) Perfil epidemiológico
d) Disponibilidad
e) Hábitos y patrones alimentarios de la población
Fuente: Morón et al., 1999

Tabla 4.

Objetivo	
Gubernamental	<ul style="list-style-type: none">• 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

	<p>todos los niveles (primario, secundario y universitario).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover la oferta de alimentos saludables en todos los programas de alimentación coordinados por los gobiernos.
Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Promover una dieta saludable y culturalmente aceptable para la población. • Corregir los hábitos alimentarios indeseables y reforzar aquellos deseables para el mantenimiento de la salud. • 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.
Industrial	<ul style="list-style-type: none"> • Orientar a la industria de alimentos en la elaboración de alimentos de alta calidad nutricional. • Orientar el etiquetado nutricional en la industria alimentaria.
Fuente: FAO, 2014	

Tabla 5.

Etapas para la elaboración de las Guías Alimentarias.	
1. Caracterización del grupo objetivo	Es el diagnóstico de la situación de salud y nutrición de la población objetivo para quienes se elaborara las guías alimentarias.
2. Definición de Objetivos	Se definen los objetivos de las guías alimentarias de acuerdo a lo que se espera que la población objetivo aprenda y realice en un futuro.

3. Elaboración de Guías Técnicas	Resume las metas nutricionales, las recomendaciones nutricionales, y otras sugerencias adicionales para prevenir los problemas detectados en la primera fase.
4. Selección y pruebas de recomendaciones factibles	Se debe realizar una prueba de campo en pequeña escala para conocer la disposición de la población a cumplir las recomendaciones elaboradas en la fase anterior.
5. Elaboración de Guías alimentarias Mensajes y Gráfica	Se diseña la guía alimentaria constando principalmente de mensajes e icono. Los mensajes se elaboran de lenguaje utilizado por la población en las pruebas de campo. Por otro lado, el icono tiene como propósito ayudar al grupo objetivo a recordar fácilmente cuales son los alimentos que debe incluir en su dieta diaria.
6. Validación, Ensayo y Ajuste de las Guías Alimentarias	Las guías alimentarias deben ser validadas con personas representantes de la población objetivo a través de pruebas de campo, para asegurarse que estas son comprendidas, relevantes y aplicables
Fuente: Molina 2007	

Tabla 6.

País	Mensajes	Icono	Grupos Alimenticios	Actividad Física	Consumo de Agua
México	7	Plato	3	Si	No
Estados Unidos	7	Plato	6	Si	No
Chile	7	Plato	7	Si	Si
Colombia	7	Plato	6	Si	Si
Honduras	7	Olla	6	Si	Si
Guatemala	10	Olla	6	Si	Si
Uruguay	10	Plato	6	Si	Si
Fuente: Fao, 2014					

CONCLUSIONES

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos son instrumentos indispensables para la salud y nutrición de la población de cada país, es importante entender que estas deben ser de fácil comprensión ya que debe ser dirigida de forma general a la población, para ello se recomienda la utilización de mensajes donde se hable de cantidad, moderación, disminución y frecuencia de consumo de alimentos pero sin llegar a un valor exacto ya que estos dependen de personas a personas y de grupos a grupos.

Para esto, es necesario entender que es un esfuerzo conjunto donde tanto el individuo, el gobierno y la industria alimentaria deben formar parte, para que este se difunda y comunique de la mejor forma posible. Además es importante la elaboración de Guías Alimentarias para grupo específicos ya que hay etapas en el desarrollo humano donde la nutrición toma un papel todavía más vital del que ya tiene.

Las mujeres embarazadas y lactantes son un ejemplo de esto ya es una etapa importante para el crecimiento del feto, es necesario informar la importancia de una nutrición adecuada mediante mensajes simples e iconos entendibles, de esa forma la población objetivo será más receptiva a las recomendaciones. Las Guías de Alimentación aun necesitan revisiones y mejoras en cada país, pero esta se actualizan y mejoran constantemente, por lo que deja una visión bastante optimista sobre el futuro.

RECOMENDACIONES

Tabla 7.

Recomendaciones
Individuales/Mujeres embarazadas
<ul style="list-style-type: none">• Conocer la Guía Alimentaria de su país.• Identificar si hay Guía Alimentaria para su grupo específico.• Seguir las recomendaciones de forma general: mayor consumo, disminución, frecuencia, etc.
Gubernamentales
<ul style="list-style-type: none">• Apoyar las políticas de nutrición implementadas por el sector salud• Elaborar Guías Alimentarias para otros grupos etarios como lo es las mujeres embarazadas y lactantes, Niños de 0 a 2 años de edad, personas de la tercera edad.• Comunicar y promocionar las distintas guías en otros programas además de los de salud.
Industriales

- Promocionar hábitos alimenticios saludables.
- Señalar los beneficios o daños de productos alimenticios.

BIBLIOGRAFIA

1. Franch C., Pemjean I., Rodriguez L., Hernandez P. y Ortega A. (2021). Comparación de las Guías Alimentarias de nueve países de las Américas. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 71(2), 149-160.
2. Morón C. y Calderón T. (1999). La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina. *Food, Nutrition And Agriculture/Alimentation, Nutrition Et Agriculture*, 24, 19-28.
3. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias (2021). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos*. Consultado 19 de noviembre 2021, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>.
4. C. Morón y T. Calderón. (1999). La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina. *FNA/ANA*, 24, 19-28.
5. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). El Estado de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en América Latina y el Caribe. División de nutrición.
6. Molina V. (2008). Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 21(1), 31-41.