

ASOCIACION ARGENTINA DE DIETISTAS Y  
NUTRICIONISTAS DIETISTAS

## GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ARGENTINA

EQUIPO TECNICO: Lic. Silvia N. Lema  
Lic. Elsa N. Longo  
Lic. Alicia Lopresti

## GUIAS ALIMENTARIAS

INSTRUMENTOS EDUCATIVOS QUE  
TRADUCEN LOS CONOCIMIENTOS DE  
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y  
COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS  
EN MENSAJES QUE AYUDAN A LAS  
PERSONAS EN LA ELECCIÓN Y  
CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES,  
CULTURALMENTE ACEPTABLES Y A  
COSTOS RAZONABLES

## EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL

- PROCESO
  - C. A. Ps.
  - APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS
  - RESOLUCION DE PROBLEMAS
- AUTONOMIA*
- AUTOCUIDADO*
- RESPONSABILIDAD*

## EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL

- PRESERVAR EL ESTADO NUTRICIONAL
- CAPACIDAD DE ALARMA Y AUTOCUIDADO
- MÁXIMO APROVECHAMIENTO DE RECURSOS
- AUTONOMÍA Y DIGNIDAD DE LAS PERSONAS
- CULTURA ALIMENTARIA



## POBLACION OBJETIVO

- POBLACIONES URBANAS



- MUJER ADULTA



## PAUTAS A PROMOVER

- NUTRIENTES CRITICOS

- RECOMENDACIONES ESPECIALES

## GRUPOS DE ALIMENTOS

Criterios de agrupamiento:

- NUTRICIONAL
- SOCIOECONOMICO
- ANTROPOLOGICO

## GRUPOS DE ALIMENTOS

- LECHES, YOGURES Y QUESOS
- CARNES Y HUEVOS
- HORTALIZAS Y FRUTAS
- CEREALES Y DERIVADOS, Y LEGUMBRES
- GRASAS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS
- AZUCARES Y DULCES

## DISEÑO DE MENSAJES

DIAGNOSTICO

MENSAJES PRELIMINARES

GRUPOS FOCALES

REFORMULACION

REUNION NACIONAL DE CONSENSO

## GRUPOS FOCALES



- VALORACION DE LAS GUIAS
- RATIFICACION DE CONTENIDOS
- RECHAZO DE CIERTAS PROPUESTAS
- REFORMULACION DE EXPRESIONES
- NUEVO NOMBRE PARA LAS GUIAS

## GRAFICA DE LA ALIMENTACION SALUDABLE



## PLAN COMUNICACIONAL

### ■ POSICIONAMIENTO

Medios Masivos  
Bocas de expendio y consumo

### ■ EDUCACION ALIMENTARIA

Materiales didácticos  
Capacitación y asesoría

## MANUAL PARA MULTIPLICADORES

- MENSAJES
- INTERPRETACION Y USO DE LA GRAFICA
- INFORMACION SOBRE ALIMENTACION Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
- ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR CON LA GENTE

Para vivir con salud es bueno...

Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Es bueno comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Disminuir el consumo de azúcar y sal.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

Para vivir con salud es bueno...

Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos  
Cátedra de Educación en Nutrición, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Octubre 2003

## SITUACION ACTUAL

- Declaración de Interés Nacional (Resolución S.G. Nº 559 / 02)
- Programa Nacional de E.A.N.
- Trabajos conjuntos con Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología
- Inclusión en materiales de UNICEF Argentina
- Instrumento en uso en diferentes intervenciones educativas del país

## SITUACION ACTUAL

Reconocimiento de:

- UNICEF
- OPS / OMS
- F.A.O.
- I.N.C.A.P.
- Ministerios Nacionales y Provinciales
- Sociedades Científicas
- Universidades Públicas y Privadas

## SECTORES A COMPROMETER

- ORGANISMOS OFICIALES
- ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES
- INDUSTRIA ALIMENTARIA
- ASOCIACIONES PROFESIONALES Y SOCIEDADES CIENTIFICAS
- MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA

## SECTORES A COMPROMETER

LA SOCIEDAD EN SU CONJUNTO



**MUCHAS GRACIAS!!!!**