



Original/*Obesidad*

Diseño y validación de la imagen para la difusión e implementación de las guías alimentarias para la población chilena

Sonia Olivares Cortés¹, Isabel Zacarías Hasbún¹, Carmen Gloria González González¹, Lilian Fonseca Morán¹, Fernanda Mediano Stoltze², Anna Christina Pinheiro Fernandes² y Lorena Rodríguez Osia²

¹Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Mönckeberg, de la Universidad de Chile. ²Departamento de Alimentos y Nutrición, División de Políticas Públicas, Ministerio de Salud, Chile.

Resumen

Introducción: las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) generalmente van acompañadas de una imagen para su difusión e implementación.

Objetivo: diseñar y validar una imagen que represente la variedad y proporcionalidad de las nuevas guías alimentarias para la población chilena, incluyendo los alimentos altos en nutrientes críticos que es necesario evitar y la actividad física.

Método: un panel de expertos analizó siete propuestas gráficas y seleccionó tres que fueron validadas con 12 grupos focales de personas de 10-14 y 20-40 años, distinto sexo, nivel socioeconómico y sector urbano/rural. Se analizó la percepción de la variedad y proporcionalidad de los grupos de alimentos a comer diariamente y la motivación a la acción en alimentación y actividad física. Se trabajó con METAPLÁN, método ya utilizado en la validación de las GABA.

Resultados y discusión: la imagen definitiva es un círculo que presenta la variedad y proporcionalidad de los grupos de alimentos a consumir durante el día (en fotografías), incluye la actividad física en una franja que rodea la mitad del círculo y un rectángulo inferior con ejemplos de alimentos altos en nutrientes críticos en blanco y negro. La imagen elegida fue modificada con las aportaciones de los participantes y validada con tres nuevos grupos focales, mejorando su comprensión y aceptación.

Conclusión: la mayoría de los participantes comprendió que la imagen representaba la relación entre la alimentación saludable y la actividad física diaria, identificando los grupos de alimentos de los que se sugiere comer más y de los que se necesita reducir o evitar su consumo.

(Nutr Hosp. 2015;32:582-589)

DOI:10.3305/nh.2015.32.2.9084

Palabras clave: *Imagen o icono. Guías alimentarias de Chile. Alimentos saludables. Nutrientes críticos. Actividad física.*

Correspondencia: Sonia Olivares.
INTA, Universidad de Chile.
El Líbano 5524, Comuna de Macul, Santiago de Chile.
E-mail: solivare@inta.uchile.cl

Recibido: 8-IV-2015.
Aceptado: 13-V-2015.

DESIGN AND VALIDATION OF AN IMAGE FOR DISSEMINATION AND IMPLEMENTATION OF CHILEAN DIETARY GUIDELINES

Abstract

Introduction: Food-Based Dietary Guidelines (FBDG) are usually accompanied by an image for dissemination and implementation.

Objective: to design and validate an image to represent the variety and proportions of the new Chilean dietary guidelines, include foods high in critical nutrients that should be avoided and physical activity guidelines.

Method: a panel of experts tested seven graphics and selected three that were validated with 12 focus groups of people aged 10-14 and 20-40 years, of both sexes, from different socioeconomic groups and from both rural and urban areas. We analyzed the perception of variety and proportions of the food groups for daily intake and motivation for action in diet and physical activity. We utilized the METAPLAN method used previously in the validation of FBDG.

Results and discussion: the final image was a circle that showed the variety and proportions of each food group for daily consumption (in pictures), included physical activity guidelines in a strip around the middle of the circle and a rectangle towards of bottom of the image with examples of foods high in critical nutrients in black and white. The chosen picture was modified using input from participants and validated with three additional focus groups, improving its understanding and acceptance.

Conclusion: most participants understood that the image represented the relationship between healthy eating and daily physical activity, correctly identifying the food groups for which increased intake was suggested and those groups in which intake should be reduced or avoided.

(Nutr Hosp. 2015;32:582-589)

DOI:10.3305/nh.2015.32.2.9084

Key words: *Image or icon. Chilean dietary guidelines Chile. Healthy foods. Critical nutrients. Physical activity.*

Introducción

Las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) oficialmente publicadas por el Ministerio de Salud de Chile el año 2013^{1,2}, se basan en las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS)³⁻⁷ y en el actual perfil epidemiológico de la población chilena, caracterizado por una elevada prevalencia de sobrepeso, obesidad y otros factores de riesgo de las Enfermedades No Transmisibles (ENT), que afectan con mayor frecuencia y gravedad a los grupos de menor nivel educacional e ingresos^{8,9}.

Al analizar los resultados del estudio realizado con 50 grupos focales para validar las GABA en el norte, centro y sur del país², se encontró que la mayoría comprendía y aceptaba los mensajes, aunque los referidos a disminuir el consumo de alimentos altos en nutrientes críticos presentaron rechazo en algunos participantes. En los niños, quienes responsabilizaron a los adultos de acostumbrarlos a comer con mucha grasa, azúcar y sal desde pequeños, los mensajes más aceptados fueron los asociados a alimentos presentes en la publicidad a través de la televisión (lácteos, frutas y verduras). Llamó la atención que los niños mostraran mayores conocimientos y una actitud más positiva que las madres de preescolares ante los cambios de conducta propuestos en los mensajes¹⁰.

En la mayoría de los países, las GABA son acompañadas por una imagen o ícono que intenta representar la variedad y proporcionalidad de los grupos de alimentos que debiera consumir la población durante el día. La literatura sobre los métodos utilizados para definir y validar esta imagen es escasa, pero en general se basa en estudios cualitativos, principalmente grupos focales, o en cuestionarios aplicados a través de la web.

En una revisión realizada por la FAO el año 2014 en 15 países de América Latina y 10 del Caribe¹¹, se encontró que varias imágenes reflejaban la identidad cultural del país, además de considerar la variedad y proporcionalidad en la agrupación de los alimentos. Por ejemplo, los íconos de Guatemala, Paraguay y Honduras representan una olla, Belize y Dominica utilizan una canasta, Venezuela un trompo, Argentina una elipse y Costa Rica un círculo. Colombia, México y Uruguay están utilizando un plato. Se encontró además que en 11 de los 24 países analizados, la imagen incluye el concepto de actividad física y en 7 el consumo de agua. Otros países, como El Salvador y Brasil han decidido no crear imágenes para acompañar sus guías alimentarias.

En los países latinoamericanos, sólo se logró obtener información detallada sobre el diseño y validación de la imagen en Uruguay, país en el que fue posible tener acceso a los documentos utilizados para la validación (informes no publicados). Cabe señalar que ésta se realizó al mismo tiempo que la de las GABA.

Anexo I

Guías alimentarias para la población chilena (GABA)

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasa, como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume lácteos bajos en grasa y azúcar 3 veces al día.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con carne o cecinas.
10. La mejor forma de mantenerte hidratado, es con 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los bajos en grasas, azúcar y sal (sodio).

Resolución Exenta N° 260 que aprueba la Norma General Técnica N° 148, sobre Guías Alimentarias para la Población. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica. Santiago, 16 de mayo de 2013¹³.

El trabajo se desarrolló en 3 niveles: autoridades, nutricionistas y población objetivo. En los dos primeros se aplicaron encuestas y en la población objetivo se realizaron grupos focales¹².

En la revisión de las imágenes que apoyan las GABA en algunos países desarrollados, se observó que Australia, además de las ilustraciones para orientar a la población sana, el año 2013 incluyó también la prevención del sobrepeso y la obesidad. Su imagen, representada por un círculo con fotografías de alimentos, indica la proporcionalidad y variedad pero, a diferencia de otros países, fuera del círculo incluye ejemplos de los alimentos que se deben consumir en forma ocasional y en pequeña cantidad¹³.

Para la difusión de sus nuevas GABA del año 2014, Finlandia está utilizando simultáneamente un triángulo y un plato. En la base del triángulo aparecen las verduras y frutas, destacando la necesidad de su mayor consumo¹⁴. Portugal está usando un círculo, en el que se presentan fotografías de diversos alimentos naturales, con divisiones de distintos tamaños que representan la proporcionalidad sugerida para su consumo. El agua aparece en el centro de la imagen¹⁵.

Entre los países con mayor experiencia en el desarrollo y evaluación de estas imágenes, el año 1992 creó la Pirámide Alimentaria, ampliamente difundida a nivel internacional, lo que llevó a muchos países a adoptarla o adaptarla¹⁶. Vigente hasta el año 2004, esta imagen produjo una gran controversia, por la propuesta de aumentar fuertemente el consumo de carbohidratos, ubicados en la base de la Pirámide, y por la confusión que produjo el tamaño de las porciones de alimentos recomendadas. Distintos estudios mostraron que las personas estimaban cantidades mayores a las establecidas, lo que las habría inducido a comer más, y solicitaron que se usaran medidas caseras para explicar las cantidades de alimentos sugeridas en cada nivel¹⁷⁻²⁰. El año 2005 el país creó una Pirámide con franjas verticales para expresar la proporción y variedad de alimentos. Incorporó además la actividad física a la imagen, la que también fue criticada por su falta de claridad^{21,22}.

En las GABA del año 2010 de EE.UU., se observa un énfasis en los mensajes referidos al balance energético y el mantenimiento del peso corporal; en los alimentos de alta densidad energética y alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sodio, que sería necesario reducir; en los alimentos de los que sería necesario aumentar el consumo en grupos específicos y en ayudar a su población a hacer elecciones saludables en alimentación, actividad física y en conductas para el control del peso²³. Junto con la publicación de las nuevas GABA, el ícono anterior fue reemplazado por un plato en el que se colocaron 4 divisiones de distintas proporciones para indicar la cantidad a consumir, con las palabras Frutas, Verduras, Cereales y Proteínas. Fuera del plato se colocó un círculo pequeño con la palabra Lácteos²⁴.

Implementación y evaluación del ícono que representó a las GABA en Chile

Las primeras Guías Alimentarias para la población chilena fueron publicadas por el Ministerio de Salud (MINSAL) el año 1997, conjuntamente con la Pirámide Alimentaria^{25,26}, una adaptación de la de Estados Unidos del año 1992, con diferencias en la ubicación de algunos alimentos. Al igual que en la Pirámide norteamericana, el criterio utilizado para definir las porciones fue determinar cantidades de alimentos que proporcionarían una cifra semejante de energía y nutrientes críticos, y también como en ese país, la Pirámide Alimentaria y el Etiquetado Nutricional de los Alimentos utilizaron porciones distintas²⁷.

Entre los años 1997 y 2004, la difusión y las acciones educativas con las Guías y la Pirámide Alimentaria en Chile fueron realizadas principalmente por profesionales del sector salud²⁸ y profesores de enseñanza

básica²⁹. En un estudio con nutricionistas de 15 Servicios de Salud se encontró que la Pirámide no era fácilmente comprendida por la población, en especial la ubicación de los alimentos, el concepto de porción y el número y tamaño de las porciones²⁸.

En una evaluación de la comprensión de las Guías y la Pirámide Alimentarias realizada por Yáñez y Cols., con grupos focales de escolares de 5° a 8° básico en el norte, centro y sur del país³⁰, la mayoría había visto la Pirámide Alimentaria, pero tenían una gran confusión entre el tamaño de las porciones estimadas por ellos y las indicadas en la imagen, en especial las referidas al pan, carne, aceite y grasas. Los niños estimaron cantidades dos o tres veces superiores a las recomendadas.

El año 2013, el MINSAL oficializó las 11 nuevas GABA para la población chilena, que incluyen el balance energético, los grupos de alimentos saludables que se recomienda consumir diariamente, los que aportan nutrientes críticos de los que sería necesario reducir o evitar el consumo y la recomendación de realizar actividad física diaria².

En julio de 2014, la Subsecretaría de Salud Pública del MINSAL aprobó las bases de la Licitación Pública para la contratación de servicios de “Construcción de una imagen gráfica didáctica que ilustre las guías alimentarias para la población chilena”, la que fue obtenida por el INTA de la Universidad de Chile.

El objetivo de este estudio fue diseñar y validar una imagen que representara los conceptos de variedad y proporcionalidad en el consumo de alimentos contenidos en las Guías Alimentarias para la población chilena, propusiera evitar el consumo de los alimentos altos en nutrientes críticos y recomendara la práctica diaria de actividad física.

Métodos

El estudio estuvo a cargo de un equipo técnico del INTA, formado por profesionales con experiencia en educación en alimentación y nutrición, métodos cualitativos y diseño de campañas publicitarias y sociales. Este equipo trabajó en forma coordinada con el equipo técnico del Departamento de Alimentos y Nutrición del MINSAL.

Al inicio, el equipo INTA definió los criterios para que una Agencia de Comunicaciones diseñara siete propuestas de imágenes que pudieran servir de apoyo a la difusión e implementación de las guías alimentarias para la población chilena, considerando la proporcionalidad en el consumo de los grupos de alimentos y la recomendación de realizar actividad física diaria. Se solicitó la presentación de imágenes en fotografías y dibujos.

En la primera etapa, las imágenes propuestas fueron sometidas a la opinión de 31 especialistas en nutrición, salud, educación, agricultura y comunicadores sociales, en una reunión de expertos realizada en octubre del año

2014 en las dependencias de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, con el fin de seleccionar tres imágenes que serían validadas con grupos de la población objetivo. Participaron representantes de FAO, OPS/OMS, Ministerios de Salud, Agricultura, Desarrollo Social, la Junta Nacional de Jardines Infantiles, representantes de Escuelas de Nutrición de cuatro Universidades, el Colegio de Nutricionistas y los equipos técnicos del MINSAL y el INTA.

En el trabajo con el grupo de expertos se utilizó el método para la resolución de problemas METAPLÁN, el que se usaría con todos los grupos participantes en el estudio³¹. Este método fue aplicado con éxito en el “Estudio para la revisión y actualización de las GABA para la población chilena”, realizado los años 2012 y 2013².

Característica importante de este método es que permite visualizar las respuestas de todos, facilitando la comunicación y discusión posterior. Una vez que cada participante escribe sus respuestas en tarjetas, éstas son expuestas en una pizarra o pared para que resulten visibles a todos, agrupadas según la coincidencia o desacuerdo en las opiniones. El moderador dirige la discusión basándose en las respuestas de las tarjetas expuestas. Las sesiones fueron grabadas con el fin de resolver dudas al hacer el informe.

Los factores a evaluar fueron:

- Interpretación y aceptación de la variedad y proporcionalidad de los grupos de alimentos incluidos en las GABA para la población chilena; aceptación de las imágenes y la frecuencia de actividad física recomendados; reconocimiento y representatividad de los alimentos de alta densidad energética incluidos en un recuadro separado, bajo el título “Evita su consumo”.
- Identificación de los grupos de alimentos que la gráfica sugiere consumir en mayor y menor cantidad diariamente.
- Motivación a la acción: determinar si la imagen lograba que los participantes expresaran una intención de cambio positiva; es decir, interés en aumentar su consumo de alimentos saludables, evitar o disminuir el consumo de alimentos altos en nutrientes críticos y realizar actividad física diaria.

En las dos primeras fases de esta etapa, el estudio incluyó la elección de la imagen que representaba mejor las guías alimentarias para los grupos focales (información cuantitativa) y sus opiniones personales en relación a los factores citados (información cualitativa).

Para los fines de este estudio se confeccionó una guía para el desarrollo del METAPLÁN en sus distintas etapas, con preguntas que abordaron las dimensiones de interés. La Guía fue utilizada con todos los grupos focales. Esto permitió que cada participante eligiera la imagen de su preferencia en forma totalmente independiente y opinara sobre sus propias respuestas y las de los demás participantes.

Los criterios utilizados para la selección de las imágenes fueron los siguientes:

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- Llama la atención
- Es atractiva y fácil de entender
- Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad

La Guía incluyó además consultas sobre el mensaje que le entregaban las fotografías sobre actividad física y qué entendían en el mensaje de los alimentos que es necesario evitar. En los tres niveles se consultó si las imágenes lo motivarían a realizar un cambio en su alimentación y actividad física.

Para la validación con los 12 grupos focales se seleccionó una muestra intencionada de grupos de interés para los objetivos del estudio: niños de 10 a 14 años y adultos de 20 a 40 años, de ambos sexos, sector de residencia urbano y rural, nivel educacional (NE) medio alto y medio bajo en los adultos y nivel socioeconómico (NSE) medio alto y medio bajo en los niños.

En el sector urbano se incluyó dos grupos de hombres y dos de mujeres, de NE medio alto y NE medio bajo, respectivamente. En el sector rural se trabajó con un grupo de hombres y uno de mujeres de NE medio bajo. En los niños y niñas se trabajó con dos grupos urbanos de NSE medio alto y 4 de NSE medio bajo (2 urbanos y dos rurales).

El análisis de contenido de las opiniones emitidas durante la fase de discusión de las preguntas, permitió confirmar las categorías de respuesta que emergieron del análisis de las tarjetas escritas por los participantes, incluir nuevas categorías de respuesta e integrar las



Fig. 1a.—

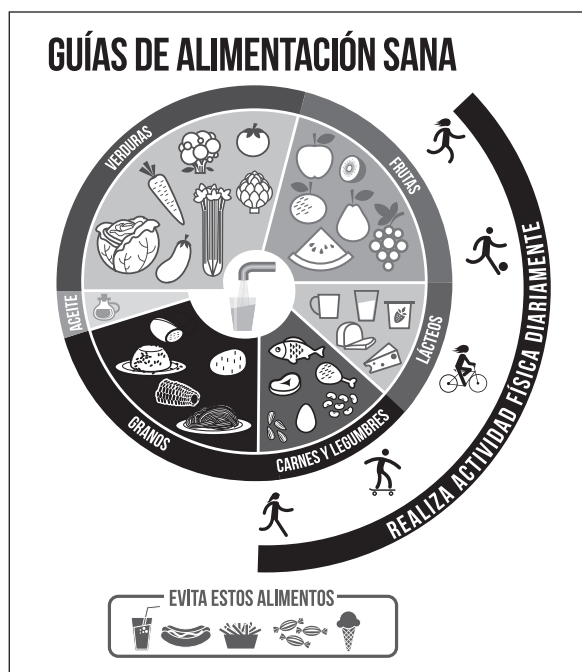


Fig. 1b.—



Fig. 1c.—

opiniones sobre las elecciones emitidas. Se analizó si existían diferencias en las opiniones vertidas por edad, sexo y sector urbano y rural.

Para el desarrollo del trabajo de terreno, el estudio fue sometido a la aprobación del Comité de Ética del INTA, Universidad de Chile. El consentimiento fue firmado por cada uno de los participantes en los grupos focales.

Resultados

Los expertos aportaron valiosas observaciones y sugerencias a cada una de las 3 imágenes seleccionadas previamente (con el mayor número de preferencias). Ellas sirvieron de base para la modificación de cada uno de los íconos antes de su validación con los grupos focales. Uno de los principales cambios incorporados por los equipos técnicos del MINSAL e INTA fue la inclusión de un recuadro con ejemplos de alimentos de alta densidad energética, elevado contenido de grasas saturadas, azúcar y sal (sodio), de los que se requeriría disminuir o evitar el consumo, indispensable para representar los mensajes de las GABA relacionados con estos nutrientes.

En las figuras 1a, 1b y 1c se presentan las 3 imágenes que fueron evaluadas por los 12 grupos focales. Las respuestas de los participantes en estos grupos sobre la interpretación y aceptación de las imágenes presentadas, su proporcionalidad y la motivación a la acción en alimentación y la práctica de ejercicio físico que se presentan a continuación, no mostraron diferencias según edad, sexo, NSE o sector urbano/ rural.

Interpretación y aceptación de la imagen

La mayoría de los participantes manifestó que la gráfica seleccionada era fácil de entender y que en general les gustaba. Expresiones frecuentes en los niños fueron “Da a entender mejor lo que debo comer y lo que no”, “Explica mejor lo que debemos hacer diariamente, lo que es más sano”, “Trae todo lo que uno necesita diariamente, aparecen también los ejercicios”.

Destacaron las opiniones de los/las profesores/as de enseñanza básica, quienes señalaron: “La gráfica es clara, fácil de entender y enseñar”. La mayoría de los grupos señaló que la gráfica indicaba que la alimentación saludable es tan importante como la actividad física, lo que es coherente con el mensaje 1: “Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente”.

En general, los participantes encontraron que el mensaje entregado por las imágenes de actividad física era claro y motivante “La actividad física es muy importante porque lo motiva a uno a tener una vida sana”, “Las imágenes nos invitan a hacer más ejercicios diariamente”. Algunos niños y adultos señalaron “Sería bueno indicar la frecuencia y el tiempo que hay que hacer actividad física”, “Agregaría familias, los hijos divirtiéndose con el papá”.

Es necesario destacar que en varios grupos la imagen que les pareció más atractiva para presentar la actividad física correspondía a una franja que rodeaba parte del círculo con los grupos de alimentos saludables. Originalmente, esta imagen aparecía en el círculo con dibujos y no en la imagen seleccionada (con fotos). Se acogió la sugerencia, incorporando la opción solicitada por los participantes.

Con respecto al recuadro Evita estos alimentos, la mayoría entendió que las imágenes presentadas se referían a toda la comida con elevado aporte de calorías, grasas, azúcar y sal. Los niños manifestaron que la imagen indicaba “*Que esos alimentos te hacen mal, son malos para la salud*”, “*Que no tenemos que comer comida chatarra*”, pero también plantearon “*Se refiere a la mayoría de los alimentos que consumimos*”.

Algunos niños y adultos manifestaron que las fotos en color de estos alimentos les hacían desear comerlos y sugirieron colocarlos en fotos en blanco y negro, para indicar que no era bueno consumirlos. Como sugerencia, algunos niños y niñas solicitaron que se mostraran los efectos de estos alimentos. “*Le agregaría por qué hacen mal para la salud*”. Algunas mujeres rurales sugirieron “*Mostrar las enfermedades que produce tener esta alimentación, un corazón deteriorado por las grasas, por el colesterol*”.

Percepción de la proporcionalidad y variedad

Todos los participantes interpretaron que los alimentos que se deben comer en mayor proporción son las verduras y frutas, y varios nombraron además los granos, carnes y legumbres. Algunos señalaron “*el agua por estar al centro*”. Hubo consenso en que el aceite es el alimento que se debe consumir en menor cantidad.

Si bien algunos participantes incluyeron también los lácteos entre los alimentos de los que se debe comer más, varios opinaron que el menor tamaño de este grupo en las primeras imágenes estaría indicando que se deben consumir menos. Esto llevó al equipo a aumentar el tamaño y la variedad de productos, considerando su bajo consumo por la población chilena.

La mayoría de los participantes comprendió que el recuadro Evita estos alimentos indicaba que se debían comer menos, e incluían no solo a los que aparecían en las fotos, sino a toda la “*comida chatarra*”, frituras, carnes grasas, entre otros.

Motivación a la acción

Los participantes, en forma mayoritaria, expresaron sentirse motivados a realizar algún cambio a partir de la información proporcionada por la imagen. Algunos plantearon que los motivaba el diseño y la realidad de las fotos y otros que les ayudaría a recordar comer más sano. Entre las acciones nombradas, los participantes señalaron que la gráfica los motivaba a realizar cambios generales en su

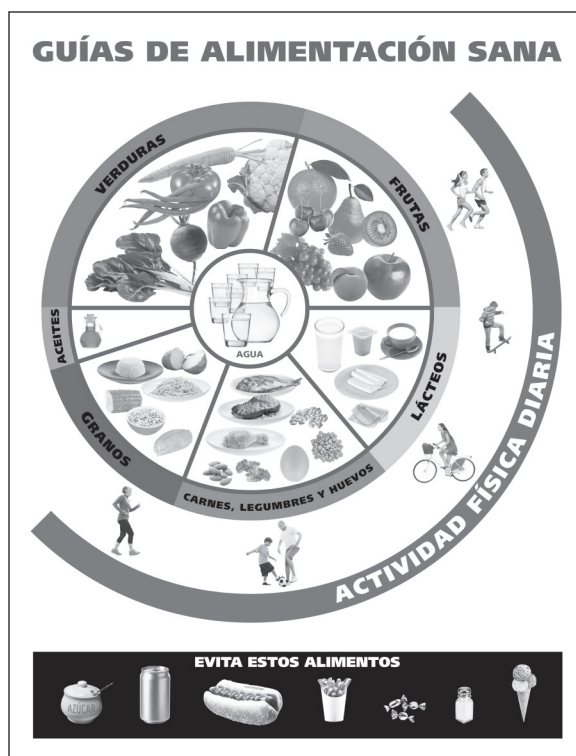


Fig. 2.—

estilo de vida e hicieron referencia a cambios concretos como aumentar o disminuir el consumo de grupos de alimentos específicos, principalmente aumentar el consumo de frutas y verduras y disminuir “*la comida chatarra*”, frituras y bebidas.

“*Sí, menos papas, bebidas, completos – más verduras*”, “*Motiva a cambiar porque me recordaría comer más sano*”.

Hubo casos aislados que dijeron sentirse poco o nada motivados por la gráfica, señalando que les gustaban los alimentos con mucha grasa, azúcar y/o sal, por lo que una imagen no lograría motivar un cambio. “*Es más rica la comida chatarra, no alcanza a motivarme*”

Como sugerencias para aumentar la motivación los participantes, especialmente los niños, propusieron que esta imagen y las guías alimentarias fueran difundidas a través de la televisión, redes sociales y en lugares públicos. “*Sí, sería bueno que este afiche esté en todas partes: entrada y salida del metro, escuelas, parques, restaurantes y patios de comida rápida, para motivar a la gente*”

Resultados de la validación final de la imagen seleccionada

En la última fase, 3 grupos focales validaron la imagen seleccionada con los cambios sugeridos por los 12 grupos focales anteriores; uno de niños y niñas de NSE medio alto, uno de mujeres de NE medio alto y uno de adultos de NE medio bajo. Se realizaron discusiones abiertas con grupos de 8 personas, con los que se analizó la compren-

sión de la imagen; la percepción de la proporcionalidad y variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos y la motivación a la acción en alimentación saludable, realizar actividad física y evitar los alimentos de alta densidad energética. Figura 2.

La imagen fue bien comprendida y aceptada por la mayoría de los participantes, quienes la encontraron clara, llamativa, que educa y enseña a comer. Adultos y niños se sintieron parte del grupo al que está dirigida. Ante la pregunta sobre si reconocían algunos aspectos destacados de las guías alimentarias en la imagen, las respuestas más frecuentes fueron: las 5 frutas y verduras, el agua, los alimentos que no se deben consumir y la necesidad de realizar actividad física diaria.

Respecto a las imágenes de actividad física, la mayoría señaló que le gustaban. Los niños plantearon que les gustaría que esta gráfica estuviera en su sala de clases “*Las imágenes de actividad física motivan a hacerla en forma diaria y a comer más frutas y verduras*” y opinaron que era “*Muy buena la imagen del papá jugando con su hijo*”.

Sobre el significado del recuadro “Evita estos alimentos”, los participantes plantearon que si bien son ricos, hay que evitarlos porque producen obesidad. Consideraron que las fotos en blanco y negro permitían diferenciarlas claramente de los alimentos saludables. Sugirieron mejorar la foto del azúcar y colocar su nombre en el envase, lo que se incorporó a la gráfica final.

Al consultar si las imágenes los motivarían a cambiar su alimentación, prácticamente todos indicaron que sí, con algunos comentarios como: “*Uno se puede evaluar, mirar la imagen y ver que está mal en su alimentación, ver el camino correcto*”, “*Hay que incluir el agua en la alimentación diaria*”.

Conclusión

La imagen que representa los grupos de alimentos saludables a consumir, realizar actividad física diaria y disminuir o evitar el consumo de alimentos con elevado aporte de calorías, grasas saturadas, azúcar y sal, fue comprendida y aceptada por personas de distinta edad, sexo y nivel socioeconómico o educacional de sectores urbanos y rurales que participaron voluntariamente en grupos focales para su validación.

Se estima que su contribución a la difusión e implementación de las guías alimentarias para la población chilena, dependerá en gran medida del acceso a los medios de comunicación y la preparación de profesionales de salud, educación y comunicadores sociales, que puedan explicar apropiadamente los distintos mensajes que incluye en las distintas instituciones que realizan acciones para prevenir y controlar las enfermedades relacionadas con la alimentación y la nutrición que afectan a la población chilena en la actualidad.

Este estudio fue financiado por el Ministerio de Salud de Chile. Santiago, 2014.

Referencias

1. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica. Resolución Exenta N° 260 que aprueba la Norma General Técnica N° 148, sobre Guías Alimentarias para la población. Santiago, 16 de mayo de 2013.
2. Olivares S, Zacañas I, González CG, Villalobos E. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena. *Rev Chil Nutr* 2013; 40(3): 262-268.
3. Food and Agricultural Organization of the United Nations; World Health Organization. International Conference on Nutrition. Final report of the Conference. Rome: FAO/WHO; 1992.
4. World Health Organization; Food and Agricultural Organization of the United Nations. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation Nicosia, Cyprus. Geneva: WHO Nutrition Program; 1996.
5. Food and Agricultural Organization of the United Nations; World Health Organization. Technical consultation on national food-based dietary guidelines. Cairo, Egypt: FAO/WHO; 2004.
6. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Ginebra: OMS; 2004.
7. Molina V. Guías alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. OMS/OPS/INCAP. Antigua, Guatemala, 28-30 de mayo de 2007. *Anales Venezolanos de Nutrición* 2008; 21(1): 31-41.
8. Gobierno de Chile. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Mapa nutricional 2013. <http://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Informe-Mapa-Nutricional-2013.pdf>.
9. Gobierno de Chile. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Santiago: MINSAL; 2003. Disponible en: <http://www.minsal.cl/epidemiología>
10. Olivares S, Zacañas I, González CG. Motivaciones y barreras de los niños chilenos; ¿amenazas u oportunidades para la implementación de las guías alimentarias 2013? *Nutr Hosp* 2014; 30(2): 260-266.
11. FAO. División de Nutrición. El estado de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en América Latina y el Caribe. 21 años después de la Conferencia de Nutrición. Roma: FAO; 2014.
12. Martínez J, Dornell T, González M, Leites E, Saravia L. Informe final del Grupo Interinstitucional de trabajo sobre GABA. Montevideo: ENYD; 2005.
13. Australian Government. National Health and Medical Research Council. Department of Health and Ageing. Eat for Health. Australian Dietary Guidelines. 2013. http://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n55_australian_dietary_guidelines.pdf
14. Finnish Nutrition Recommendations 2014. New nutrition recommendations take a comprehensive view on the diet. Helsinki, Finland 23.1.2014
15. Portugal. http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/2007/05/29/163160.php
16. USDA Dietary Guidelines for Americans 2000, 5th Edition. Center for Nutrition Policy and Promotion. Food Nutrition Service of the US Department of Agriculture. Washington DC: USDA; 2000. Disponible en: <http://www.usda.gov/fcs.htm>
17. Young L, Nestle M. Variation in perceptions of a “medium” food portion: Implications for dietary guidance. *J Am Diet Assoc* 1998; 98(4): 458-459.
18. Hogbin M, Abbott M. Public confusion over food portions and servings. *J Am Diet Assoc* 1999; 99: 1209-1211.
19. Willet W, Stamper M. Rebuilding the food pyramid. Scientific American.com, 2002
20. Britten P, Haven J, Davis C. Consumer research for development of educational messages for the MyPyramid Food Guidance System. *J Nutr Educ Behav* 2006; 38: S108-S123.
21. United States Department of Agriculture (USDA). Food and Nutrition Service. *MyPyramid* 2005. <http://www.mypyramid.gov>
22. Haven J, Burns A, Britten P, Davis C. Developing the consumer interface for the My Pyramid Food Guidance System. *J Nutr Educ Behav* 2006; 38: S124-S135.

23. US Department of Agriculture; US Department of health and Human Services. Dietary guidelines for Americans 2010. Washington DC: USDA, USDHHS; 2010. Available in: www.dietaryguidelines.gov
24. United States Department of Agriculture: Center for Nutrition Policy and Promotion. MyPlate Background www.myplate.gov Acceso Agosto 2013.
25. Castillo C, Uauy R, Atalah E. Guías de alimentación para la población chilena. Santiago; MINSAL: 1997.
26. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena. Santiago: LOM ediciones; 1997.
27. Araya H, Vera G, Zacarías I, Castillo C. Etiquetado nutricional de los alimentos. *Rev Chil Nutr* 1996; 24: 83-91. Olivares S, Zacarías I, Benavides X, Boj T. Difusión de Guías Alimentarias por los Servicios de Salud. *Rev Chil Nutr* 2004; 31(S1): 244 (R82).
28. Olivares S, Zacarías I, Andrade M. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Morón C, ed. Santiago: FAO/MINEDUC/INTA; 2003.
29. Yáñez Y, Olivares S, Torres I, Guevara M. Validación de las guías y de la pirámide alimentaria en escolares de 5° a 8° básico. *Rev Chil Nutr* 2000; 27:358-367
30. FAO. Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Guía didáctica. Roma: FAO; 1995.