

DEFINICION TECNICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS PARA EL ECUADOR

TEMA SEGURIDAD ALIMENTARIA

GRUPO N° _____

PROBLEMAS	OBJETIVOS/METAS	RECOMENDACIONES TECNICAS
Rotulado nutricional deficiente.	Normas de rotulado nutricional en aplicación eficiente.	Que las GABA reconozcan normas de etiquetado en la elaboración de mensajes.
Acceso económico a los alimentos básicos deteriorado	Orientar el acceso en función de precios de alimentos.	Alimentos tienen que ser zonificados a la disponibilidad local y al aspecto cultural. Educar hacia el consumo de alimentos de temporada y al reemplazo de alimentos semejantes.
Educación alimentaria no existe en el pensum escolar ni en algunas escuelas de medicina.	Educación alimentaria y nutricional en desarrollo los niveles formal y no formal.	Que los municipios ,escuelas, colegios, universidades , medios de comunicación utilicen las guías como un material educativo para su gestión.
La educación no formal es deficitaria en SA.	Para el año 2003 los organismos seccionales utilicen las guías alimentarias.	
El consumidor no exige calidad en sus productos.	Consumo de alimentos de mejor calidad por parte del consumidor.	Se considere esta situación para la elaboración de las GABA.
Contaminación de determinados alimentos que baja su calidad.	Organización y capacidad de respuesta de la comunidad	Control de agua y pesticidas.
Contaminación de alimentos procesados en el hogar que se deterioran.	Disminuir el riesgo de contaminación a través de la educación	Trabajar en educación
Contaminación de la producción. (Químicos, agua, pollos)	Legislación precisa en la regulación de la producción.	Trabajar leyes que regulen la contaminación. Generar procesos con la participación ciudadana que hagan que las leyes se cumplan.
La mujer entró en el ámbito productivo cambiando sus roles en la seguridad alimentaria del hogar.	Compartir roles en la familia	A través considere el enfoque de género.

La gente no participa ni se organiza por falta de conciencia para aliviar sus problemas de S.A.	<p>Existir participación activa de la comunidad para la solución de la S.A.</p> <p>Fortalecer la participación de la sociedad civil en el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria</p>	Que las guías orienten sobre los derechos de la gente frente a la S.A.
La publicidad no orienta a un consumo que garantice la Sa.	<p>Regulación en publicidad</p> <p>Que el Estado asuma proyectos de comunicación como las GABA</p>	<p>Enfatizar el uso del etiquetado nutrional.</p> <p>Crear los mecanismos para que las GABA sean difundidas en los diferentes medios de comunicación.</p>

TRABAJOS DE GRUPO DEL TALLER GABA

MICRONUTRIENTES:

PROBLEMAS	OBJETIVOS/METAS	RECOMENDACIONES TECNICAS
HIERRO La deficiencia de hierro y la anemia es un problema grave en mujeres embarazadas y en menores de 36 meses	Reducir en un 30% la prevalencia e anemia en todos los grupos etáreos hasta el 2004 . Incentivar el consumo de suplemento de hierro folatado en embarazadas hasta cubrir el 100%	Promoción control del embarazo y suplementación
La causa principal de la deficiencia de hierro y anemia es la inadecuada ingesta dietaria	Promociopar la diversificación dietaria y el consumo de hierro en todos los grupos de edad, respetando los hábitos alimentarios.	Exigencia de los consumidores de la disponibilidad en el mercado de harina de trigo fortificada
La falta de educación nutricional y promoción del consumo de alimentos fuentes de hierro		Ejemplos de alimentos ricos en hierro accesibles en todas las regiones del Ecuador. Promover hábitos de higiene para el hierro y los otros problemas nutricionales.
VITAMINA A Existe una deficiencia subclínica de vitamina A en parroquias en riesgo	Eliminación virtual de la deficiencia de vitamina A, hasta 2004.	
El problema de deficiencia está focalizado en menores de 3 años y en mujeres en estado de lactancia	Promocionar la diversificación y el consumo dietario de vitamina A.	Prómocion del control del niño sano y la vacunación y la suplementación de vitamina A.
YODO Existe la necesidad de dar un seguimiento y fortalecimiento del programa	Control de las deficiencias por desordenes de Yodo, Bocio y Cretinismo.	Dar seguimiento y evaluación a la promoción del consumo de sal yodada

DESNUTRICION PROTEICO-CALORICO

PROBLEMA	OBJETIVOS/ METAS	RECOMENDACIONES TECNICAS
La desnutrición proteico-calórico Afecta a la población ecuatoriana en general, especialmente menores de cinco años y mujeres embarazadas.	Disminuir en un 50% la desnutrición moderada y grave. Evitar que la desnutrición leve se convierta en moderada o grave.	Vigilancia epidemiológica nutricional. Control del niño sano Reactivar la red SISVAN.
Existe una inequitativa distribución intrafamiliar de los alimentos. - Accesibilidad.	Promocionar la distribución equitativa dentro de la familia. Mejorar la calidad de la dieta de la familia.	Promoción de la lactancia materna e introducción adecuada de alimentos complementarios durante el primer año de vida.

ENFERMEDADES CRONICAS

PROBLEMAS	OBJETIVOS/METAS	RECOMENDACIONES TECNICAS
Enfermedades cardiovasculares agravados por la hipertensión arterial	Objetivo Disminuir la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares. Meta Reducir la presencia de estas enfermedades en los índices de mortalidad	Educación prioritaria en todos los niveles de prestación de salud. Extensión educativa a nivel familiar, todos los niveles de escolaridad. Modificar los hábitos en general que constituyen factores de riesgo que agrava las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Fundamentalmente corregir los factores de riesgo que atentan contra las normas saludables de alimentación.
Falta de conocimiento de los beneficios que representa el consumo de verduras y frutas coloreadas en la alimentación diaria	Lograr que la población introduzca en su alimentación frutas y verduras.	Proporcionar el consumo diario de por lo menos una ración de fruta y/o verduras que sean posibles consumirlas crudas..
Inadecuada promoción y utilización en el consumo de grasas vegetales.	Educar a la población que no reutilicen la grasa	Utilizar solo la cantidad necesaria para cualquier preparación. No reutilizar el aceite de las frituras. Prefiera las preparaciones al horno, vapor, parrilla.

PROBLEMAS	OBJETIVOS/METAS	RECOMENDACIONES TECNICAS
Desconocimiento de las desventajas que produce al organismo la comercialización de grasas de origen animal (manteca, sebo de res)	Promover la salud y reducir el riesgo a padecer enfermedades crónicas	Promover en las familias la selección de alimentos al hacer las adquisiciones (canasta familiar) de mejor valor nutritivo.
Mala selección de los productos en el momento de la adquisición.	Fomentar el consumo de grasa de origen vegetal por su contenido en ácidos grasos insaturados.	Realizar las adquisiciones de alimentos frescos, no industrializados.
Desinformación de las bondades de la presencia de fibra en la dieta de la población	Lograr a que la población consiga y elija los alimentos de mayor aporte de fibra	Introducir en la alimentación las frutas con cascara, granos, cereales integrales, por lo menos una porción diaria. Preferir el consumo de frutas al natural. Preferir consumo de frutas al natural en lugar de jugos.
Desconocimiento de los beneficios de la fibra y antioxidantes presentes en los alimentos de origen vegetal.	Educar la población en general sobre los beneficios de buenas prácticas alimentarias.	La fibra alimentaria tiene efectos fisiológicos ,metabólicos y contribuye al establecimiento de una flora microbiana adecuada .Tiene efectos beneficios en la metabolización de las grasas y su prevención en la aparición de enfermedades crónicas, cardiocirculatorias, cardiovasculares, cáncer, colesterol, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, aterosclerosis, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades isquémicas miocardio etc. Propiciar el consumo de pan integral, granos integrales. Enviar en las loncheras preparaciones tradicionales como: choclos, tostados, mote, habas. Cuando consuma algunas frituras, acompañe con una fruta como: naranja, piña
Desconocimiento del riesgo que produce un elevado consumo de glucidos simples en la alimentación diaria	Disminuir el consumo de azúcares simples	Consumir jugos de fruta al natural, utilizar panela . Evitar el consumo de postres azucarados, caramelos, refrescos industrializados.

TEMA: HABITOS ALIMENTARIOS

PROBLEMAS	OBJETIVOS/METAS	RECOMENDACIONES TECNICAS
Dieta monótona	Que la población objetiva consuma una dieta adecuada en macro – micro nutrientes y energía	Aumentar el consumo de verduras y frutas y leguminosas. Educación Alimentaria Nutricional. Promover el consumo de mezclas alimentarias Elevar la categoría social de productos de alto valor nutritivo tradicionales.
Un porcentaje de la población no desayuna o merienda	Educar a la población en la importancia de la frecuencia alimentaria.	Importancia del desayuno, almuerzo y merienda y sus contenidos.
Incremento del consumo de alimentos procesados que han perdido el valor nutritivo	Educar a la población para el consumo de alimentos nutritivos.	Exigir el etiquetado nutricional de los productos. Educar a la población para interpretar y seleccionar adecuadamente los alimentos.
Elevado consumo de grasas y azúcares	Promover una disminución en el consumo grasas y azúcares	Promover el consumo de aceites mono y poliinsaturados Evitar el consumo de grasas saturadas, frituras y reutilización de las grasas. Incentivar el consumo de azúcares poco refinado, panela
Bajo consumo de alimentos de origen animal	Promover al mínimo el consumo de alimentos de origen animal	Consumo de carne y visceras una vez por semana Aregar porciones pequeñas de proteína de origen animal