

GUÍA ALIMENTARIA DE HONDURAS: ¿SALUDABLE Y SOSTENIBLE?

Food guide of Honduras: healthy and sustainable?

Adriana Hernández Santana¹, Juan Xavier Ullaguari Cordero²

INTRODUCCIÓN

La situación actual de malnutrición, está directamente asociada con hábitos alimentarios deficientes y pobre actividad física, adoptados en general, como sociedad. Los países de bajos y medianos ingresos presentan una creciente demanda de alimentos altamente procesados (ej. snacks, comidas rápidas) de fácil acceso y consumo, bajo costo, con falta de regulación, los que inciden negativamente en la salud de la población. Sumado a esto, existe una disminución en la diversidad de las cosechas y reducción de la disponibilidad de alimentos saludables y nutritivos, lo que amenaza la sostenibilidad y la posibilidad de una nutrición adecuada a la población en general.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), particularmente, ante esta situación, ha propuesto la creación de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), que constituyen el “conjunto de orientaciones brindadas por los gobiernos a los habitantes sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes esenciales con la intención de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas”. Su objetivo es ambicioso en la promoción de políticas de alimentación y nutrición, salud y agricultura, y programas de educación alimentaria y nutricional que fomenten hábitos saludables⁽¹⁾. A nivel mundial, particularmente los países desarrollados, disponen de GABA, políticas y programas en beneficio de su población.

Recientemente, se promueve la inclusión del tema de la sostenibilidad en las GABA, debido a que los actuales sistemas alimentarios ponen en riesgo la producción futura de alimentos y no satisfacen las necesidades nutricionales de las personas. Es así como las dietas sostenibles son “aquellas que generan un impacto ambiental reducido y contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional, propiciando una vida saludable a las generaciones actuales y futuras”... son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas, asequibles y nutricionalmente adecuadas, además de proteger y respetar la biodiversidad y ecosistemas⁽²⁾.

En este sentido, el presente artículo de opinión sobre las GABA de Honduras pretende analizar la disponibilidad de un enfoque integrado “saludable y sostenible”, para la promoción, actualización y difusión en beneficio de la población y el planeta.

DESARROLLO

En Honduras, se inició la elaboración de la Guía Alimentaria en 1998, desarrollada en aquel entonces por el Departamento de Alimentación y Nutrición de la Secretaría de Salud, con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Para ello, se conformó la Comisión de las GABA, liderada por la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, con instituciones del gobierno y organizaciones no gubernamentales. En 2001, se presentó por primera vez las GABA para Honduras, bajo el formato Consejos para una Alimentación Sana, con el propósito de promover el consumo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables para la población, corregir hábitos alimentarios inadecuados y reforzar los deseables para mantener la salud⁽³⁾.

Basándose en esta guía, las actualizaciones disponibles en ese momento y considerando el interés de la comisión correspondiente, se publicó las GABA vigente de manera

¹Escuela Agrícola Panamericana. Departamento de Agroindustria Alimentaria. Tegucigalpa, Honduras. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7802-3611><https://orcid.org/0000-0002-7802-3611>.

²Escuela Agrícola Panamericana. Tegucigalpa, Honduras. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9880-313X>

Autor de correspondencia: Adriana Hernández
ahernandez@zamorano.edu

Recibido: 12/01/2021

Aceptado: 26/07/2021

oficial en 2001, representando un esfuerzo interinstitucional dirigido a la población mayor de dos años, encontrándose disponible en la página web de la FAO (<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/honduras/es/>).

Las GABA, constan de un único documento para todo el territorio nacional, como un instrumento autodidacta y de apoyo en la difusión de mensajes dirigidos a la población en general. Si bien es necesario que la coordinación esté a cargo de un único ministerio, este caso el de salud, según Gonzalez y Garnett⁽⁴⁾ es precisa la participación interinstitucional en la formulación y sobretodo en la implementación de las guías. Al respecto, no se dispone de información sobre evaluaciones realizadas y socializadas sobre su implementación, ya que muy pocos países realizan seguimiento y evaluación periódica de los programas y políticas relacionadas.

Los objetivos de las GABA se enfocan en la selección y consumo de alimentos saludables: “guiar a la población hacia una alimentación sana: promover el consumo de una alimentación sana, variada, y culturalmente aceptable”⁽³⁾.

Los diferentes mensajes refuerzan hábitos alimentarios deseables para mantener una buena salud y contribuir a evitar hábitos no deseables. Esto refleja que la guía se centra en la etapa postcosecha, dejando de lado los sectores restantes de la cadena alimentaria. Los mensajes se presentan de forma general al inicio del documento y luego se especifican a lo largo del mismo. Los siete mensajes de las GABA de Honduras son

- 1: Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica la “Olla”.
- 2: Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.
- 3: Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo.
- 4: Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.
- 5: Disminuya el consumo de sal, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta.
- 6: Tome al menos 8 vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo.

7: Camine al menos media hora diaria para mantenerse saludable y sin estrés.

Las GABA presentan un ícono que refleja, en una sola imagen, los siete mensajes (Figura 1). Tal ícono presenta los grupos de alimentos y las proporciones a consumir con regularidad por la población para mantenerse saludable, además de imágenes ilustrativas que resaltan la importancia de la actividad física y tomar agua.

Con respecto a la sostenibilidad, las GABA tiene un enfoque transversal, implícito dentro del contenido. Según Garnett⁽⁵⁾, las características de las dietas saludables y de bajo impacto ambiental incluyen diversidad, equilibrio energético, consumo moderado de productos, entre otros.



Figura 1. Ícono de la Guía Alimentaria de Honduras⁽³⁾

En este sentido, para el cumplimiento de la Agenda 2030, específicamente en el Objetivo 2 de Desarrollo Sostenible (ODS), que detalla poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición, promover la agricultura sostenible y orientar a la población a elegir el consumo de alimentos locales, saludables y culturalmente apropiados para mantener un óptimo estado de salud, así mismo promocionar actividad física, consumo de agua segura, la comensalidad, el rol de la agricultura familiar campesina, la pesca artesanal, y el derecho a la información del consumidor. Esto permitirá transformar el actual sistema alimentario, a uno más sostenible y sensible. Es importante mencionar el contenido implícito sobre la sostenibilidad en los enunciados de las GABA, los cuales pueden traducirse en una reducción del impacto ambiental⁽⁴⁾, por ejemplo, “Coma frutas y verduras diariamente”,

“Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos” o “Disminuya el consumo de sal, cubitos y sopas instantáneas”. Además, las GABA de Honduras contribuyen también en la reducción del impacto ambiental al fomentar el consumo de platillos elaborados con materiales locales y de fácil acceso (incluye recetario).

Los países que hasta el momento han publicado su GABA oficial, con enfoque en salud y sostenibilidad, son Brasil, Suecia, Qatar y Alemania. Otros países, como Estados Unidos de América y Australia que, a pesar de haber realizado estudios avanzados sobre la integración de cuestiones ambientales en sus GABA, no cuentan aún con el apoyo oficial del gobierno.

Conclusión

Las Guías Alimentarias brindan información relevante y contextualizada sobre los diferentes alimentos que las personas deben consumir para mantener un buen estado nutricional, contribuyen al estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades. Si bien, las GABA de Honduras incluye aspectos de salud y sostenibilidad implícitos, requiere actualizarse y presentar sus recomendaciones, englobando todos los componentes de la cadena alimentaria, también debe incluir el enfoque de sostenibilidad de manera explícita, al promover la adaptación de sistemas alimentarios socialmente justos y ambientalmente responsables y no solo direccionados al consumo (selección y adopción) de alimentos saludables.

Por tanto, se recomienda la actualización de las GABA con un enfoque de salud y sostenibilidad, que beneficie tanto a su población en términos de salud, como al ambiente, conservando los recursos naturales empleados en la producción de los alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Food and Agriculture Organization. Guías alimentarias basadas en alimentos. [Internet]. Roma: FAO; 2021. [citado 21 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/>
2. Food and Agriculture Organization. Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action. [Internet]. Roma: FAO; 2010. [citado 14 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>

3. Secretaría de Salud (HN). Guías Alimentarias para Honduras. [Internet]. Tegucigalpa: SESAL, OPS; 2013. [citado 11 enero 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as874s/as874s.pdf>

4. Gonzalez Fischer C, Garnett T. Platos, pirámides y planeta: Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación. [Internet]. Roma: FAO; 2018. [citado 14 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/publications/card/es/c/I5640ES/>

5. Garnett T. Changing What We Eat. A Call for Research & Action on Widespread Adoption of Sustainable Healthy Eating.: Food Climate Research Network. Report of FCRN-Food Climate Research Network. [Internet]. Roma: FCRN; 2014. [citado 11 enero 2021]. Disponible en: <https://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/downloads/reports/FCRN%20Wellcome%20GFS%20CHANGING%20CONSUMPTION%20REPORT%20FINAL.pdf>