

La grasa en las guías nutricionales del mundo*

Fat in Dietary Guidelines around the World

Tom Krawczyk¹

RESUMEN

La mayoría de países del mundo ha desarrollado guías nutricionales encaminadas a fomentar la buena nutrición dentro de sus fronteras. Aunque normalmente las guías incluyen recomendaciones acerca del consumo de grasas comestibles, éstas varían de un país a otro. Las pautas respecto de las grasas por lo general se ven afectadas por el nivel de prosperidad o pobreza que existe en el país por lo cual, algunas veces, es necesario adaptarlas a los dos casos. Por otro lado, los lineamientos sobre las grasas comestibles de algunos países están directamente relacionados con la cultura y las tradiciones locales. Debido a que se han visto obligados a afrontar una ola creciente de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes Tipo 2 y otros problemas de salud, los países han comprendido la necesidad de desarrollar pautas para orientar al consumidor sobre la elección de los alimentos y la adopción de comportamientos alimentarios apropiados, en un intento por detener el incremento de dichas enfermedades. Dado que las enfermedades son las mismas, independientemente del país de que se trate, las recomendaciones para prevenirlas son similares y muchos de ellos tienen guías nutricionales comparables. El mensaje más importante que todas ellas transmiten es el de la necesidad de lograr un equilibrio entre la ingesta de calorías y el ejercicio y seleccionar alimentos más nutritivos.

SUMMARY

Most countries throughout the world have developed nutrition guidelines in order to promote proper nutrition inside their borders. Although normally these guidelines include recommendations on dietary fat intake, these vary from country to country. Fat intake guidelines are usually affected by the level of affluence or poverty existing in the country and consequently sometimes these have to be adapted to both cases. On the other hand, dietary fat guidelines in some countries are directly related to local culture and traditions. As a result of the growing rate of heart diseases, obesity, diabetes Type 2, and other health problems, most countries have understood the need for developing nutrition guidelines to orient consumers on their food choices and the adoption of suitable dietary behaviors, in an attempt to control the increase of the above mentioned diseases. Since diseases are the same, regardless of the country, recommendations aimed at prevention are similar and many countries have comparable nutrition guidelines. The key message that these guidelines convey is the need for reaching a balance between calorie intake and exercise and selecting more nutritional foods.

Palabras claves: Grasas, Nutrición humana, Pautas alimenticias.

* Tomado de: Inform (Estados Unidos) v.12 no.2, p.132-140. 2001.
Traducido por: Fedepalma.

1 Editor Senior / Escritor de Inform. AOCS Press. 2211 W. Bradley Ave., Champaign, IL 01281-1827. USA.

INTRODUCCIÓN

Desde Islandia hasta India y desde Nicaragua hasta Nueva Zelandia, todos los países del mundo han desarrollado guías nutricionales encaminadas a fomentar la buena nutrición dentro de sus fronteras. Aunque normalmente estas guías incluyen recomendaciones acerca del consumo de grasas comestibles, éstas varían de un país a otro.

Las pautas con respecto a las grasas, por lo general, se ven afectadas por el nivel de prosperidad o pobreza que existe en el país y algunas veces es necesario adaptarlas a los dos extremos. Por otro lado, los lineamientos sobre las grasas comestibles de algunos países están directamente relacionados con la cultura y las tradiciones locales. De todas maneras, las guías nutricionales ya han modificado los hábitos alimentarios de millones de consumidores a nivel mundial y seguirán evolucionando, como una herramienta para los profesionales de la salud, para orientar tanto a los pobres como a los más pudientes.

SOBRENUTRICIÓN

Las guías nutricionales originalmente se lanzaron con el objeto de abordar los problemas nutricionales que se desprenden de la riqueza, lo cual se refleja en la primera serie de guías publicadas en Suecia, en 1968, bajo el título "Punto de Vista Médico acerca de la Alimentación de los Habitantes de los Países Nórdicos". Ante el incremento de la mecanización y la reducción del trabajo manual dentro del pueblo, profesores de nutrición de Suecia, Finlandia, Noruega y Dinamarca desarrollaron una serie de guías, en un esfuerzo para lograr un equilibrio entre la alimentación nacional y el menor gasto energético. Para ese entonces ya se contaba con suficientes pruebas que sustentaban la hipótesis de que las grasas saturadas podrían tener una relación directa con las enfermedades coronarias.

Por consiguiente, las pautas nórdicas con respecto a las grasas comestibles incluían afirmaciones como las siguientes: "es necesario reducir el consumo total de grasa del 40% vigente al 25 y 35% de la ingesta total de calorías" y "es necesario reducir el consumo de grasas saturadas

y simultáneamente aumentar la ingesta de grasas poliinsaturadas".

Hoy en día y por los mismos motivos, la mayor parte de los países industrializados cuentan con guías similares con respecto a las grasas comestibles. Debido a que se han visto obligados a afrontar una ola creciente de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes Tipo 2 y otros problemas de salud que se originan en la prosperidad, los países han comprendido la necesidad de desarrollar pautas para orientar al consumidor sobre la elección de los alimentos y la adopción de comportamientos alimentarios apropiados, en un intento por detener el incremento de dichas enfermedades. Siempre y cuando las enfermedades sean las mismas, independientemente del país de que se trate, las recomendaciones para prevenirlas son similares y muchos países tienen guías nutricionales comparables. El mensaje más importante que todas ellas transmiten es la necesidad de lograr un equilibrio entre la ingesta de calorías y el ejercicio y seleccionar alimentos más nutritivos.

Dentro de los mismos lineamientos, las guías nutricionales en todo el mundo aparentemente dicen lo mismo, de una forma u otra: "no consuma demasiada grasa". La pauta acerca de la ingesta de grasa puede no ser cuantitativa. Por ejemplo, las guías nutricionales surafricanas únicamente dicen: "consuma grasa con moderación".

Por lo general, las guías cuantitativas recomiendan que la grasa debe aportar entre el 20 y el 30% de la ingesta calórica total. Según Julie Howden, directora ejecutiva del Centro Asiático de Información Alimentaria de Singapur, la mayor parte de los países del Sureste Asiático tienen guías nutricionales que normalmente establecen un límite cuantitativo para la ingesta de grasa. En Malasia, Tailandia y Singapur se recomienda limitar el consumo de grasas a un máximo del 30% del valor calórico total, mientras que el límite en Indonesia es más bajo.

"Las 13 guías sobre nutrientes balanceados de nuestro país recomiendan limitar el consumo de grasa a una cuarta parte del requerimiento calórico", dijo Juliawatí Untoro, del Centro Re-

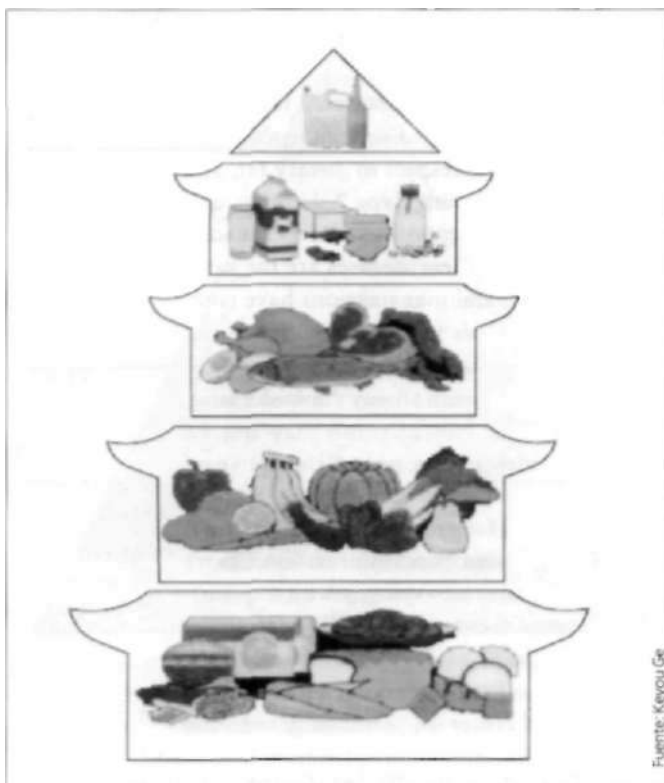
Cómo ilustran los países las recomendaciones nutricionales...



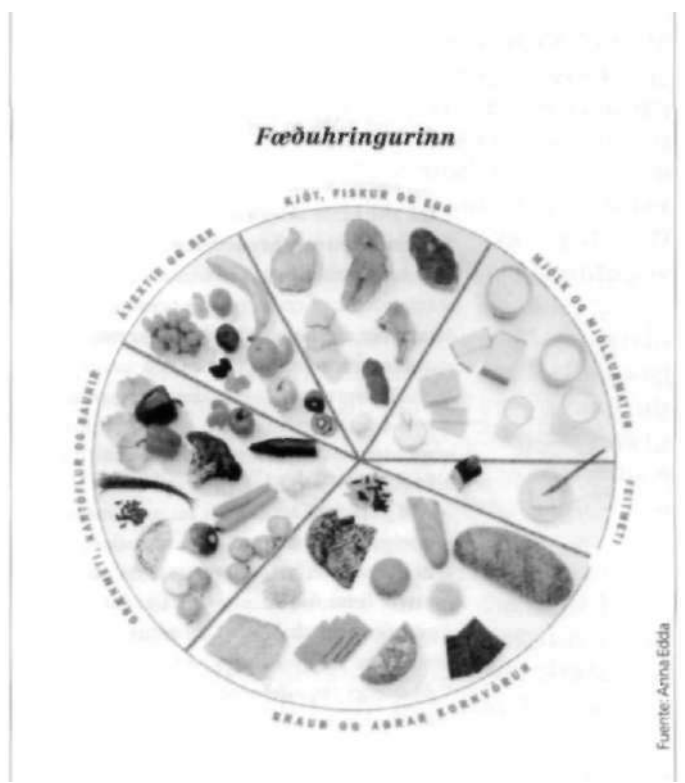
El Arco Iris Nutricional de Canadá



La Pirámide Nutricional de Indonesia



La Pagoda Nutricional de China



El Círculo Nutricional de Islandia



La Pirámide Nutricional de Estados Unidos

gional para la Nutrición Comunitaria de la Universidad de Indonesia, en Jakarta.

QUÉ TIPO DE GRASA Y CUÁNTA?

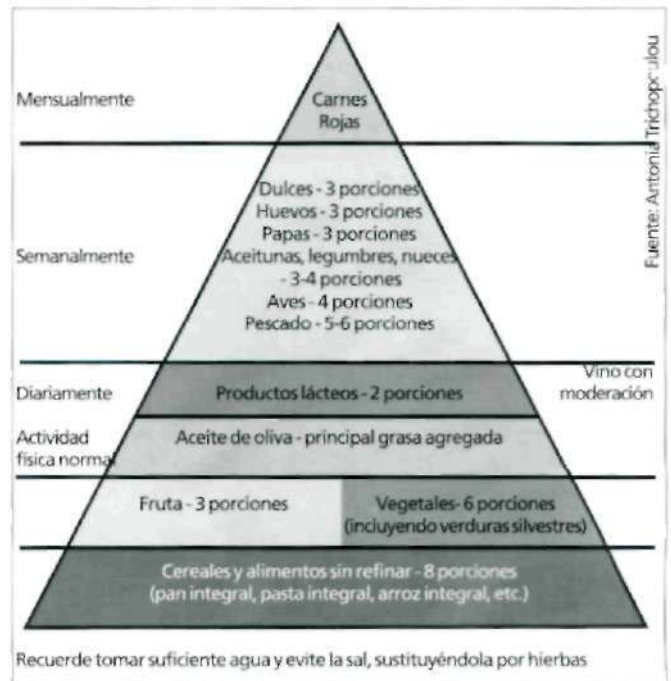
Si bien algunos países recomiendan limitar el consumo total de grasa, se da más énfasis a la reducción de las grasas saturadas, lo cual se puede expresar estableciendo un límite específico (máximo 10% del valor energético total) o con una directriz un poco más general (sustituya las grasas de origen animal por grasas vegetales) (Tabla 1).

"En nuestra 'Guía Nutricional Inteligente para los Israelíes', recomendamos disminuir la cantidad de grasa que se consume, especialmente las grasas saturadas y el colesterol", dijo Dorit Nitzan Kaluski, directora del Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud de Israel.

La grasa saturada no es indispensable para la salud humana, como se refleja en las primeras guías nutricionales publicadas en 1990 por el Ministerio de Agricultura del Reino Unido: "No consuma demasiada grasa (las grasas saturadas no son necesarias en absoluto)". Desde entonces, este comentario ha sido eliminado de las guías nutricionales inglesas.



El Abanico Nutricional de Japón



La Pirámide Nutricional Griega

La última versión de las guías comunes de los países nórdicos sigue la misma tendencia, en el

Tabla 1. Guías nutricionales sobre la grasa en algunos países (como porcentaje de la energía total).

	Cuan- titativa	Grasa Total	AGS	AGPI	AGMI
Australia	NO				
A/V/S ^a	SI	30	10	7-10	>10
Canadá	SI	25-30	10	>3,5	
China	NO				
Grecia	NO				
Islandia	SI	30	15		
Indonesia	SI	25			
Israel	NO				
Japón	SI	20-25	6-8	6-8	8-10
Corea (Sur)	SI	20			
Malasia	SI	20-30	10	10	10
Nueva Zelanda	SI	30-35	12	8	20
Países Nórdicos ^b	SI	30			
Filipinas	NO				
Singapur	SI	20-30	10	10	10
Suráfrica	NO				
Tailandia	SI	30			
Reino Unido	SI	33	10	6-10	
Estados Unidos	SI	30	10		

•Austria, Alemania y Suiza^b Dinamarca, Finlandia, Noruega y Suecia

sentido de prevenir al usuario acerca del consumo de grasas saturadas, pero al mismo tiempo deja un margen de tolerancia para las grasas esenciales de la alimentación. Las guías nórdicas de 1989 establecen los parámetros para reducir el consumo de grasa a un máximo del 30% de la energía total, principalmente mediante la disminución de la grasa saturada de los alimentos. "No obstante, la grasa total no debe superar el 20 ó 25%", según la guía.

De hecho, las guías nórdicas más recientes van un paso más adelante, puesto que recomiendan grasas específicas. "Los ácidos grasos esenciales deben aportar entre el 3 y el 10% de la energía. Tanto el ácido linoleico (n-6) como el linolénico (n-3) son esenciales. No obstante, el requisito del primero es más alto que el del segundo. Los ácidos linolénico y n-3 de cadena larga deben aportar por lo menos el 0,5% de la energía".

En Malasia se reconoce el papel nutricional que desempeñan las grasas cuando se afirma que "las grasas y los aceites contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D, E y K."

Es poco común encontrar guías que recomienden los niveles más aconsejables de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) y monoinsaturados (AGMI). "En Singapur se recomienda una ingesta de grasa distribuida en partes iguales de grasas saturadas, AGPI y AGMI", según Howden.

Andrea Hofbauer, presidenta de la Asociación Austríaca de Dietistas, señala que Austria, Alemania y Suiza publicaron una guía conjunta que también recomienda un límite del 30% de la energía total para los lípidos, aunque los distribuye en "menos del 10% de ácidos grasos saturados, del 7 al 10% de ácidos grasos poliinsaturados y más del 10% de ácidos grasos monoinsaturados". Las guías suizas difieren, puesto que recomiendan distribuir el 30% de grasa de la dieta en un 50% de AGMI, un 25 a 33% AGPI y un 25% a 33% de ácidos grasos saturados, según Beatrice Conrad de la Asociación Suiza de Nutrición.

Aunque las guías nutricionales rara vez especifican la relación n-6/n-3 preferida, en Japón se recomienda una relación de 4,0, como parte de su recomendación para limitar las grasas a un máximo del 20 al 25% de la energía total, de la cual los AGPI representarían del 6 al 8%. De la misma manera, aunque las recomendaciones específicas con respecto a los ácidos grasos *trans* todavía no están muy difundidas, Inglaterra abordó por primera vez el tema en las guías de 1991, en las cuales se recomienda que este tipo de grasas aporten menos del 2% del valor calórico total.

A medida que se han venido publicando nuevas investigaciones sobre las grasas específicas y la salud, por lo menos un país ha modificado la guía nutricional para que ésta sea más "amistosa" con la grasa. Según Antonia Trichopoulou, presidenta de la Sociedad Griega de Nutrición y Alimentos, las guías nutricionales griegas incluyen la siguiente nota, bajo la categoría de "lípidos agregados" (grasa visible) dentro de las opciones alimentarias: "Se debe preferir el aceite de oliva sobre otras grasas en ensaladas y alimentos fritos o cocidos. Cuando el índice de masa corporal (IMC) se mantiene por debajo de 25, no existe razón científica para limitar la ingesta de aceite de oliva, a pesar de su alto contenido calórico".

La FAO y la OMS desarrollan una guía nutricional internacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para los Alimentos y la Agricultura (FAO) de las Naciones Unidas se reunieron en la Primera Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN) de 1992. Durante esta conferencia se adoptó "La Declaración Mundial y el Plan de Acción para la Nutrición", en la cual se hace un llamado a los gobiernos para que "asesoren al público difundiendo, por los medios de comunicación y otros a que haya lugar, una serie de guías nutricionales cualitativas y/o cuantitativas dirigidas a los diferentes grupos de edades y estilos de vida, adaptándolas a la población del país".

La FAO hizo un llamado para que las naciones formulen un plan de acción acorde con su cultura, identifiquen los problemas de salud pública y las tendencias relacionadas con los patrones alimentarios nacionales y adopten estrategias locales encaminadas a resolverlos. "El Plan de Acción del CIN no determina metas numéricas en cuanto a la ingesta de alimentos y nutrientes, lo cual indica que existe una

mentalidad más amplia dentro de los nutricionistas, puesto que se alejan de las políticas dictadas por las recomendaciones nutricionales y se acercan más a las que definen los problemas sanitarios predominantes," señala la FAO.

Con el fin de formular esta estrategia, en 1995 la FAO y la OMS convocaron, en forma conjunta, un panel internacional de expertos para debatir la elaboración y aplicación de las "guías nutricionales sobre la base de los alimentos". Los expertos revisaron las pruebas científicas acerca de los problemas sanitarios relacionados con la alimentación, dentro de los cuales se cuentan las enfermedades no contagiosas y otras formas de desnutrición, estudiaron la literatura existente sobre la ingesta recomendada de nutrientes y recopilaron las recomendaciones nutricionales que la FAO ha venido fomentando durante los últimos cinco años.

"Varios países han desarrollado guías nutricionales en lenguaje científico con recomendaciones cuantitativas acerca de

los nutrientes y los componentes de los alimentos, las cuales sirven de referencia para los profesionales de la salud y para aquéllos que formulan las políticas sanitarias", señaló Edith Howard Hogan, dietista certificada y portavoz de la Asociación Dietética Americana. "No obstante, estas recomendaciones se suelen malinterpretar y se aplican en forma incorrecta, tanto por parte de los nutricionistas como del público en general. Por otro lado, las guías nutricionales sobre la base de los alimentos han sido diseñadas para uso del público en general, con el fin de educarlo y de establecer parámetros nutricionales en términos comprensibles para la mayor parte de los consumidores.

Enlaces en Internet:

Guías nutricionales basadas en los alimentos
www.fao.org/waicent/faoinfo/economic/esn/fbdg/httoc.htm

Obtenga lo Mejor de los Alimentos
www.fao.org/docrep/X0242E/X0242E00.htm

La representación pictórica de las guías nutricionales griegas muestra al aceite de oliva como uno de los alimentos que se pueden consumir diariamente, sin especificar el número de porciones diarias.

SUBNUTRICIÓN

Fuera de los países desarrollados, las discusiones acerca de los AGMI, la relación n-6/n-3 y los ácidos grasos *trans* pasan a un segundo plano con respecto a otros problemas que afectan directamente la calidad de vida.

"En los países desarrollados, las guías nutricionales tienden a fomentar una dieta que evite las enfermedades crónicas", dijo Edith Howard Hogan, dietista autorizada y portavoz de la Asociación Dietética Americana. "No obstante, el objetivo de las guías nutricionales de los países en desarrollo es promover una alimentación que

aporte los suficientes nutrientes para proteger a los habitantes de la desnutrición".

De hecho, muchos países en desarrollo se concentran, en primer lugar, en contar con los alimentos necesarios para que el pueblo consuma los nutrientes mínimos requeridos para evitar las enfermedades que se derivan del déficit nutricional. Cuando un país en desarrollo expide una guía nutricional, posiblemente lo hace desde el punto de vista de que el consumidor debe aumentar la ingesta lípida y no disminuirla. El gobierno de Filipinas aconseja a sus habitantes que "consuman alimentos cocidos en aceite comestible/de cocina todos los días".

No obstante, existen dos factores que dificultan aún más la formulación de guías nutricionales en los países de bajos ingresos. La escasez de datos respecto a la composición de los alimentos impide ofrecer recomendaciones específicas acerca del consumo de los alimentos producidos

a nivel local. Además, la amplia gama de condiciones nutricionales de los consumidores, que van desde la subnutrición hasta la sobrenutrición, hacen más difícil la tarea de orientar a un segmento de la población hacia la prevención de las enfermedades causadas por la escasez y al mismo tiempo mantener al otro segmento alejado de las enfermedades producidas por la abundancia (Véase "Caso de estudio: China"). Es difícil diseñar guías alimentarias útiles en los países que se encuentran en una etapa de transición económica y nutricional.

"Desafortunadamente, en Marruecos no tenemos guías alimentarias", dijo Sabah Benjelloun, profesor del Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición del Institut Agronomique et Vétérinaire Hassan II, en Rabat. "Hasta donde sé, no existen muchos países en desarrollo que las tengan".

Algunos expertos abordan el problema de la disparidad nutricional de la población mediante la propuesta de formular dos guías diferentes que incluyan alimentos específicos y recomendaciones acerca del comportamiento, tales como "coma menos grasa", para algunos y "coma más grasa", para otros. Según Howden, "India ha desarrollado guías diferentes para los pobres y para los ricos". A los más pobres se les recomienda consumir la mayor cantidad posible de alimentos tradicionales y limitar el consumo de aceites y grasas (visibles) al 10% del valor calórico total. A los más ricos se les recomienda un consumo diario de menos de 40 gramos de comestibles, mientras que la ingesta total de grasas no debe superar el 20% de la energía total, señaló Howden.

Otros países proponen un solo conjunto de guías (como "la grasa de los alimentos debe aportar entre el 20 y el 25% de la energía total") y dejan las recomendaciones específicas en manos de los profesionales de la salud. El enfoque del grupo de trabajo de 1990 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es similar. El informe de la OMS propone metas mundiales con un rango de consumo de grasa que varíe del 15 al 30%, distribuido en un 0 a 10% de grasas saturadas y un 3 a 7% de grasas polinsaturadas. Posteriormente, la OMS se unió a la Organización para los Ali-

mentos y la Agricultura de las Naciones Unidas en la búsqueda de un sistema para establecer guías generales que se pudieran adaptar a cualquier país (véase: "La FAO y la OMS desarrollan una guía nutricional internacional"). Este esfuerzo conjunto produjo los siguientes lineamientos respecto de las grasas comestibles:

- En términos generales, los adultos deben obtener de las grasas y los aceites comestibles por lo menos un 15% de la energía.
- Las mujeres en edad de concebir deben obtener de las grasas por lo menos un 20% de las calorías, con el fin de garantizar la ingesta de los ácidos grasos esenciales para el desarrollo del cerebro del feto y del bebé.
- Las personas activas que no sufren de obesidad pueden consumir hasta un 35% de energía proveniente de grasas, siempre y cuando los ácidos grasos saturados no superen el 10% de la ingesta calórica total.
- Las personas sedentarias deben limitar el consumo de grasas a un máximo de 30% de la ingesta calórica total.
- Los ácidos grasos saturados se deben limitar al 10% de la ingesta total.

La FAO lanzó el documento "Obtenga lo Mejor de los Alimentos" como una iniciativa de información pública dirigida al consumidor. El organismo desarrolló un paquete de material

Qué son las Guías de los Estados Unidos?

Si bien Estados Unidos no fue el primero en adoptar las guías nutricionales nacionales (fue Austria en 1979), es uno de los líderes mundiales en investigación sobre nutrición. Las guías estadounidenses se revisan cada cinco años, con el fin de mantenerlas actualizadas con respecto a la investigación médica más reciente, y han sido utilizadas como punto de partida en algunos países que hasta hace poco desarrollaron su propias recomendaciones. La versión más actualizada, publicada en mayo del año 2000, incluye algunos cambios leves con respecto al consumo de grasas. La guía acerca de los lípidos establece lo siguiente: "Prefiera una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol y moderada en grasa total". Se recomienda una ingesta total de grasa (30% del total de calorías) y de grasas saturadas (10%). A diferencia de la recomendación de la versión anterior en el sentido de consumir pocos aceites vegetales, la nueva edición sugiere sustituir las grasas saturadas por aceites vegetales (*Inform 11:879-882*).

Caso de Estudio: China

En un sondeo nutricional que se realizó en China en 1992, se estableció que la ingesta calórica diaria promedio per cápita era de 2.330 kilocalorías, de las cuales la grasa aportaba 58 gramos o el 22% de la energía total. Aunque para muchos éste podría ser un promedio adecuado, China dista mucho de ser un país promedio.

"Debido a las disparidades en el desarrollo socioeconómico del país y a la falta de comprensión acerca de la nutrición por parte de la comunidad, la desnutrición sigue siendo un problema que no podemos pasar por alto", dijo Keyou Ge, presidente de la Sociedad China de Nutrición. Aproximadamente entre el 10 y el 20% de los niños chinos están por debajo del peso normal y "entre la población infantil se observa un número considerable de desórdenes nutricionales atribuibles a la ingesta inadecuada de hierro, yodo y vitaminas A y D", dijo Ge.

No obstante, la población urbana en China está aumentando y ésta ya no sufre de hambre. Sin embargo, la abundancia de alimentos y la reducida actividad física pueden conducir a las enfermedades de la prosperidad.

Las metas generales del plan nacional de nutrición de la China tienen dos aspectos. El primero es garantizar la seguridad y la suficiencia alimentaria, con el fin de reducir la incidencia del hambre, la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes. La segunda es prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, fomentando un comportamiento de consumo alimentario adecuado y un estilo de vida sano, dijo Ge.

Las guías nutricionales de China plantean ocho objetivos alimentarios, aunque no hacen ninguna recomendación respecto de las grasas. La grasa se menciona en la siguiente guía: "Consuma cantidades adecuadas de pescado, aves, huevos y carne magra; reduzca las carnes grasosas y las grasas de origen animal". Bajo este encabezamiento, la guía se refiere a la paradoja de la coexistencia de la subnutrición y la sobrenutrición en el pueblo chino.

"Actualmente, el consumo de productos de origen animal entre gran parte de la población urbana y la mayoría de la población rural de China es inadecuado y debemos corregirlo. Por otro lado, algunos de los habitantes de las grandes ciudades consumen gran cantidad de alimentos de origen animal y muy pocos cereales y vegetales, patrón alimentario que también perjudica la salud."

Después de anotar que la carne de mayor consumo en China es la de cerdo, las guías nutricionales afirman lo siguiente: "se fomentará la cría de cerdos de carne magra, con el fin de reducir el consumo de carne de cerdo de alto contenido graso."

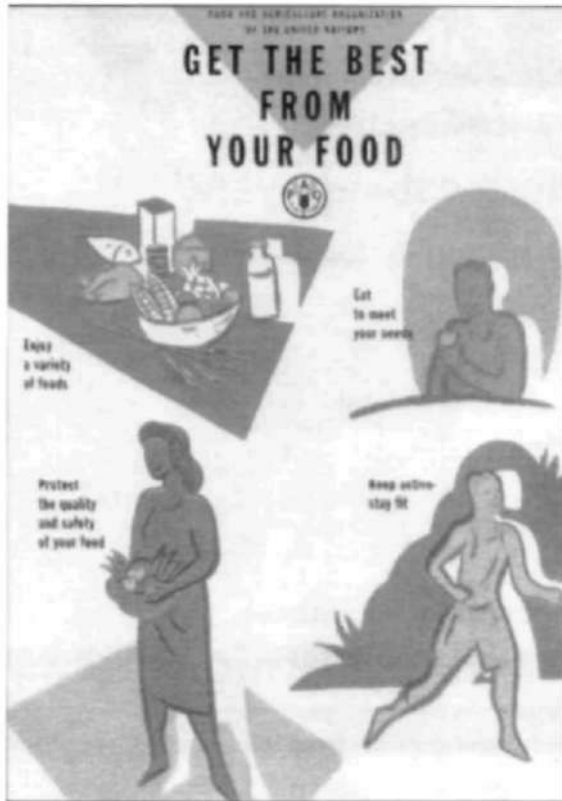
Bajo el parámetro que sugiere preferir "una alimentación ligera baja en sal", la guía la define de la siguiente manera: "menos grasas y aceites, menos sal, menos alimentos de origen animal y menos alimentos fritos o ahumados". Establece además que los "habitantes de las zonas urbanas de China están consumiendo cada vez más aceites y grasas, lo cual constituye una amenaza para la salud".

La Pagoda Nutricional fue diseñada para ilustrar, en forma visual, la dieta ideal, sobre la base de las Guías Nutricionales para los Habitantes de China. En el dibujo de la pagoda, las grasas y los aceites ocupan la parte superior y se recomienda limitarlos a 25 g.

nutricional con un folleto que ofrece una guía sencilla para el público en general y una guía técnica más detallada para los educadores en nutrición. Este paquete se desarrolló desde un punto de vista genérico, lo cual permite adaptarlo al uso regional, nacional y local. Fiel a su carácter exhaustivo, el material de "Obtenga lo Mejor de los Alimentos" de la FAO incluye recomendaciones aparentemente contradictorias respecto de la grasa. Por un lado, aconseja "aumentar el contenido energético de los

alimentos mediante la adición de grasas, aceites y azúcar" en la sección sobre indicaciones para "Aumentar de Peso" y por el otro recomienda "ingerir menos alimentos densos en energía, especialmente aquéllos con un alto contenido de grasa" en la sección sobre cómo "Bajar de Peso".

¿Podría una serie de guías internacionales genéricas reemplazar a las guías nutricionales específicas del país? No es muy probable, aunque los lineamientos básicos en todo el mundo



"Obtenga los Mejor de los Alimentos", iniciativa de la Organización para los Alimentos y la Agricultura de la FAO

pueden llegar a ser muy similares. La forma cómo se presentan estas guías posiblemente sea distinta, puesto que cada país tiene enfoques relativamente diferentes respecto de la salud pública.

Entretanto, persistirán las diferencias de enfoque de las guías nutricionales. Algunos lineamientos nutricionales a nivel mundial se concentran en los grupos de alimentos, mientras otros se ocupan de los hábitos alimentarios. Algunos recomiendan un cambio en los patrones actuales de consumo y otros establecen metas en términos absolutos. Las guías pueden ser de carácter cualitativo o cuantitativo y se distribuyen directamente entre los consumidores o entre los profesionales de la salud, con el fin de que éstos las analicen y eduquen al usuario según su criterio. Sin embargo, el resultado final debería ser el mismo.

"A pesar de algunas diferencias menores, las guías nutricionales desde Italia hasta Suráfrica en realidad transmiten el mismo mensaje: equilibrio, variedad y moderación al seleccionar los alimentos", dijo Hogan.

**El Mundo de la Palma de Aceite...
A un "CLICK"**

Novedades

- Motor de búsqueda
- Noticias
- Consulta bibliográfica
- Listas de correo
- Preguntas y Respuestas
- Geografía Palmera de Colombia
- Información personalizada para palmicultores

www.fedepalma.org