

MINISTERIO DE SALUD DE BRASIL

GUÍA ALIMENTARIA
PARA LA POBLACIÓN
BRASILEÑA



Brasília — DF
2015

MINISTERIO DE SALUD DE BRASIL
Secretaría de Atención a la Salud
Departamento de Atención Primaria

GUÍA ALIMENTARIA
PARA LA POBLACIÓN
BRASILEÑA



2015 Ministerio de Salud de Brasil.



Esta obra está disponible bajo la Licencia Creative Commons – Asignación - No comercial - Compartir bajo la misma licencia 4.0 internacional. Es permitida la reproducción parcial o total de esta obra siempre que sea citada su fuente.

La colección institucional del Ministerio de Salud puede ser encontrada integralmente en la Biblioteca Virtual de Salud del Ministerio de Salud de Brasil: <http://www.saude.gov.br/bvs>.

Circulación: 1ª edición – 2015 – versión electrónica

Preparación, distribución e información:

MINISTERIO DE SALUD DE BRASIL
Secretaría de Atención a la Salud
Departamento de Atención Primaria
Edifício Premium, SAF Sul, Quadra 2,
lotes 5/6, bloco II, Subsolo
CEP: 70070-600 – Brasília/DF
Fone: (61) 3315-9031
E-mail: dab@saude.gov.br
Site: dab.saude.gov.br

Edición general:

Eduardo Alves Melo

Coordinación técnica general:

Patrícia Constante Jaime
Coordinación General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud

Técnico de la Edificación:

Carlos Augusto Monteiro
Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo

Colaboración técnica:

**Coordinación General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud**

Ana Carolina Feldenheimer da Silva
Ana Luisa Souza de Paiva
Bruna Pitasi Arguelhes
Fernanda Rauber
Gisele Ane Bortolini
Kelly Poliany de Souza Alves
Kimielle Cristina Silva
Lorena Toledo de Araújo Melo
Mara Lucia dos Santos Costa
Renata Guimarães Mendonça de Santana

**Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo**

Ana Paula Bortoletto Martins
Carla Adriano Martins
Carlos Augusto Monteiro (Coordinador)
Daniela Silva Canella
Denise Costa Coitinho
Enrique Jacoby

Francine Lima
Geoffrey Cannon
Jean-Claude Moubarac
Josefa Maria Fellegger Garzillo
Larissa Galastri Baraldi
Maluh Barciotte
Maria Laura da Costa Louzada
Rafael Moreira Claro
Regina Rodrigues
Renata Bertazzi Levy
Semíramis Martins Álvares Domene

Organización Pan-Americana de la Salud (OPAS-Brasil)

Ana Carolina Feldenheimer da Silva
Janine Giuberti Coutinho

Coordinación editorial:

Laetícia Jensen Eble
Marco Aurélio Santana da Silva

Fotografías:

Acervo DAB
Acervo USP
Luciana Melo - DAB

Diseño gráfico, tipografía, cubierta y obras de arte:
Sávio Marques

Ajustes de diagramación:

Roosevelt Ribeiro Teixeira

Normalización:

Daniela Ferreira Barros da Silva – Editora MS/CGDI

Revisión:

Ana Paula Reis
Laetícia Jensen Eble

Traducción:

Carlos Augusto Monteiro

Revisión de la traducción:

Diana Parra
Patrícia Murillo

Apoyo:

Organización Pan-Americana de La Salud (OPAS)

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministerio de Salud de Brasil. Secretaría de Atención a la Salud. Departamento de Atención Primaria.

Guía alimentaria para la población brasileña / Ministerio de Salud de Brasil, Secretaría de Atención a la Salud, Departamento de Atención Primaria; traducido por Carlos Augusto Monteiro con Organización Pan-Americana de la Salud. – Brasília: Ministerio de Salud de Brasil, 2015.
152 p. : il.

Traducción del Guia alimentar para a população brasileira (2ª edición).
Modo de acceso: World Wide Web: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasileira.pdf>
ISBN 978-85-334-2249-0

1. Programas y políticas de nutrición y alimentación. 2. Alimentación. 3. Guía Alimentaria. I. Título.

CDU 612.3

Catalogación en la fuente - Coordinación General de Documentación e Información - Editor MS - OS 2015/0111

Títulos para indexação:

Em português: Guia alimentar para a população brasileira
Em inglês: Food guide for the Brazilian population

ÍNDICE

Presentación	5
Preámbulo	7
Introducción	11
Capítulo 1. Principios	15
Capítulo 2. La elección de los alimentos	25
Capítulo 3. De alimentos a comidas	53
Capítulo 4. El acto de comer y la comensalidad	91
Capítulo 5. La comprensión y superación de obstáculos	103
Diez pasos para una alimentación saludable	125
Para saber más	131
Anexo A – Proceso de trabajo y participantes en la elaboración de la nueva edición de la Guía Alimentaria para la Población Brasileira	145

PRESENTACIÓN

En las últimas décadas, Brasil pasó por diversas mudanzas políticas, económicas, sociales y culturales que evidenciaron transformaciones en el modo de vida de la población. La ampliación de políticas sociales en el área de salud, educación, trabajo y empleo y asistencia social contribuyó para la reducción de las desigualdades sociales y permitió que el País creciera de forma inclusiva. También se observó rápida transición demográfica, epidemiológica y nutricional, teniendo como consecuencia mayor expectativa de vida y reducción del número de hijos por mujer, además de los cambios importantes en el patrón de salud y consumo alimentario de la población brasileira.

Las principales enfermedades que actualmente afectan a los brasileiros dejaron de ser agudas y pasaron a ser crónicas. A pesar de la intensa reducción de la desnutrición en niños, las deficiencias de micronutrientes y la desnutrición crónica siguen prevaleciendo en grupos vulnerables de la población, como en indígenas, quilombolas y niños y mujeres que viven en áreas vulnerables. Simultáneamente, Brasil viene enfrentando un aumento significativo de sobrepeso y obesidad en todas las fajas etarias, y las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en adultos. El exceso de peso se presenta en uno de cada dos adultos y en uno de cada tres niños brasileiros.

Para enfrentar ese escenario, es necesaria la ampliación de acciones intersectoriales que repercutan positivamente sobre los diversos determinantes de la salud y la nutrición. En este contexto, el sector salud cumple un importante papel en la promoción de la alimentación adecuada y saludable, un compromiso expresado en la Política Nacional de Alimentación y Nutrición y en la Política Nacional de Promoción de la Salud. La promoción de la alimentación adecuada y saludable en el Sistema Único de Salud (SUS) debe fundamentarse en

las dimensiones de incentivo, apoyo y protección de la salud y debe combinar iniciativas enfocadas en políticas públicas saludables, la creación de ambientes saludables, el desarrollo de habilidades personales y la reorientación de los servicios de salud en la perspectiva de promoción de la salud.

La Guía Alimentaria para la Población Brasileira, publicada en el 2006, presento las primeras directrices alimentarias oficiales para nuestra población. Frente a las transformaciones sociales vivenciadas por la sociedad brasileira, que influenciaron sus condiciones de salud y nutrición, se hizo necesaria la presentación de nuevas recomendaciones. La segunda edición de la guía paso por un proceso de consulta pública, que permitió un amplio debate por diversos sectores de la sociedad y oriento la construcción de la versión final, aquí presentada.

Partiendo de los supuestos de los derechos a la salud y a la alimentación adecuada y saludable, la guía es un documento oficial que aborda los principios y las recomendaciones de una alimentación adecuada y saludable para la población brasileira, configurándose como instrumento de apoyo a las acciones de la educación alimentaria y nutricional de SUS y también en otros sectores. Considerando los múltiples determinantes de las prácticas alimentarias y la complejidad y los desafíos que involucran la conformación de los sistemas alimentarios actuales, la guía alimentaria refuerza el compromiso del Ministerio de Salud de contribuir para el desarrollo de estrategias para la promoción y la práctica del derecho humano a la alimentación adecuada.

Ministerio de Salud de Brasil

PREÁMBULO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud que los gobiernos formulen y actualicen periódicamente directrices nacionales sobre alimentación y nutrición, teniendo en cuenta los cambios en los hábitos alimentarios así como en las condiciones de salud de la población y los progresos en el conocimiento científico. Esas directrices tienen como propósito fomentar la educación alimentaria y nutricional, y contribuir a elaborar políticas y programas nacionales en materia de alimentación y nutrición.

La elaboración de guías alimentarias se inserta en un conjunto de acciones intersectoriales con vistas a mejorar los patrones de alimentación y nutrición de la población, y a contribuir a la promoción de la salud. Al respecto, la OMS propone que los gobiernos proporcionen información a la población para fomentar los alimentos más saludables, con un lenguaje comprensible para todos y teniendo en cuenta la cultura local.

En el ámbito de las acciones del gobierno brasileño para la promoción de la salud y de la seguridad alimentaria y nutricional, el Ministerio de Salud publicó en el 2006 la *Guía alimentaria para la población brasileña: promover una alimentación saludable*, con las primeras directrices alimentarias oficiales para nuestra población. Dicha guía supuso un marco de referencia para las personas y las familias, así como para los gobiernos y profesionales sanitarios en materia de promoción de una alimentación adecuada y saludable.

Siguiendo la recomendación de la OMS de actualizar periódicamente las recomendaciones sobre alimentación adecuada y saludable, el Ministerio de Salud puso en marcha en el 2011 el proceso de elaboración de una nueva edición de la *Guía alimentaria para la población brasileña*. La nueva edición de esta guía se consideró como una de las metas del Plan Plurianual y del primer Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, ambos para el período del 2012 al 2015.

La *Guía alimentaria para la población brasileña* es una de las estrategias para aplicar la directriz de promoción de la alimentación adecuada y saludable que integra la Política Nacional de Alimentación y Nutrición.

La alimentación adecuada y saludable es un derecho humano básico, que incluye la garantía de acceso permanente y regular, de forma socialmente justa, a una alimentación adecuada a los aspectos biológicos y sociales de la persona y de acuerdo con las necesidades alimentarias especiales, que tenga en cuenta la cultura alimentaria y las dimensiones de género, raza y etnia. Ha de ser accesible desde el punto de vista físico y económico, y armónica en cantidad y calidad, guiándose por los principios de variedad, equilibrio, moderación y placer, y basarse en prácticas productivas adecuadas y sostenibles.

La guía de promoción de la alimentación adecuada y saludable comprende un conjunto de estrategias que pretenden proporcionar a los individuos y a los colectivos herramientas para llevar a cabo prácticas alimentarias apropiadas; teniendo en cuenta los aspectos biológicos, económicos, socioculturales y políticos de tales prácticas, así como el uso sostenible de los recursos naturales y la protección del medioambiente. Esta guía es también una prioridad de la Política Nacional de Promoción de la Salud y, como tal, debe ser aplicada por los gestores y profesionales del Sistema Único de Salud junto con actores de otros sectores, priorizando la participación popular.

La mejora de la accesibilidad y de la calidad de la red de servicios de atención básica de salud en los últimos años presenta una oportunidad para estimular y apoyar la inclusión de prácticas de promoción de la salud en los procesos de trabajo de los equipos de salud en los diferentes territorios del país. Para ello, corroboran otros planes y políticas desarrollados en el ámbito del Sistema Único de Salud, como la Política Nacional de Educación Popular en Salud y el Plan de Acciones Estratégicas para el Enfrentamiento de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en Brasil.

En el contexto intersectorial, la elaboración de esta nueva edición de la guía alimentaria se da en medio del fortalecimiento de la institucionalización de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, puesta en marcha a raíz de la publicación de la Ley Orgánica de Seguridad



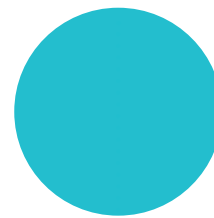
Alimentaria y Nutricional, y del reconocimiento y la inclusión del derecho a la alimentación como uno de los derechos sociales en la Constitución de Brasil.

La Ley Orgánica de Seguridad Alimentaria y Nutricional crea el Sistema de Seguridad Alimentaria y Nutricional, por medio del cual los poderes públicos, con la participación de la sociedad civil organizada, formula y ejecuta políticas, planes, programas y acciones con miras a asegurar el derecho humano a una alimentación adecuada y saludable, es decir el derecho de cada persona a tener acceso físico y económico, ininterrumpidamente, a una alimentación adecuada y saludable o a los medios para obtener esa alimentación, sin comprometer los recursos para asegurar otros derechos fundamentales, como la salud y la educación.

También hay que destacar la publicación de dos marcos de referencia para políticas públicas intersectoriales, que apuntan a elementos importantes para las prácticas de promoción de la salud y de la alimentación adecuada y saludable: el Marco de Referencia de Educación Alimentaria y Nutricional, y el Marco de Referencia de la Educación Popular. Esta segunda edición de la guía alimentaria reconoce y considera los principios y las directrices de esos dos marcos de referencia, convirtiéndose en un instrumento de apoyo para las acciones de educación alimentaria y nutricional en el sector de la salud y en otros sectores.

Así, la *Guía alimentaria para la población brasileña* se constituye como un instrumento para fomentar las prácticas alimentarias saludables a nivel individual y colectivo, como también para apoyar políticas, programas y acciones cuyo fin sea incentivar, apoyar, proteger y promover la salud y la seguridad alimentaria y nutricional de la población.

Coordinación General de
Alimentación y Nutrición del
Ministerio de Salud de Brasil







INTRODUCCIÓN

La *Guía alimentaria para la población brasileña* presenta un conjunto de informaciones y recomendaciones sobre alimentación para promover la salud de personas, familias y comunidades y de la sociedad brasileña como un todo, ahora y en el futuro. Sustituye a la versión anterior publicada en el 2006.

Esta guía está destinada a todos los brasileños. Algunos de ellos serán trabajadores cuyo oficio esté relacionado con la promoción de la salud de la población, tales como profesionales de la salud, agentes comunitarios, educadores, formadores de recursos humanos y otros. Esos trabajadores serán fundamentales para la amplia divulgación del contenido de esta guía, y para que ese contenido sea comprendido por todos, incluso por quienes tengan alguna dificultad de lectura.

Se busca que esta guía se utilice en casa, en los centros de salud, en las escuelas y en cualquier sitio en que se lleven a cabo actividades de promoción de la salud, como centros comunitarios, centros de referencia de asistencia social, sindicatos, centros de formación de trabajadores y sedes de movimientos sociales.

Aunque el foco de esta guía sea la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, sus recomendaciones podrán ser útiles para personas que padezcan enfermedades específicas. No obstante, en esos casos será imprescindible que un nutricionista adapte las recomendaciones a la situación específica de cada persona, apoyando a los profesionales de la salud en la organización de la atención nutricional.

En otras publicaciones del Ministerio de Salud se podrá encontrar orientaciones específicas sobre la alimentación de niños menores de dos años, en línea con las recomendaciones generales de esta guía.

QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA

En el capítulo 1 se describen los principios que han guiado la elaboración de esta guía.

En primer lugar, esos principios justifican el tratamiento amplio dado a la relación entre alimentación y salud, considerando nutrientes, alimentos, combinaciones de alimentos y comidas, así como las dimensiones culturales y sociales de las prácticas alimentarias. A continuación, fundamentan la emisión de recomendaciones que tienen en cuenta la evolución de la alimentación y de la salud en Brasil, y la interdependencia entre la alimentación adecuada y saludable y la sostenibilidad del sistema alimentario. Por último, apoyan el uso que hace esta guía del conocimiento generado por diferentes saberes, y sustentan su compromiso respecto a una mayor autonomía de las personas en sus elecciones alimentarias y a la defensa del derecho humano a la alimentación.

En el capítulo 2 se proporcionan recomendaciones generales sobre la elección de alimentos. Estas recomendaciones, coherentes con los principios rectores de esta guía, proponen que los alimentos naturales o mínimamente procesados, muy variados y predominantemente de origen vegetal, sean la base de la alimentación.

En el capítulo 3 se ofrece orientación sobre cómo combinar los alimentos en la forma de comidas. Esa orientación se basa en las prácticas alimentarias de una parte sustancial de la población brasileña, que aún basa su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados, y en preparaciones culinarias hechas con esos alimentos.

En el capítulo 4 se presenta orientación sobre el acto de comer y la comensalidad, abordando las circunstancias —tiempo y atención, espacio y compañía— que influyen en el aprovechamiento de los alimentos y en el placer que proporciona la alimentación.



En el capítulo 5 se examinan factores que pueden ser obstáculos para que las personas sigan las recomendaciones de esta guía —información, oferta, costo, habilidades culinarias, tiempo y publicidad— y se propone para su superación el combinar acciones en el plano personal y familiar, y en el plano del ejercicio de la ciudadanía.

Las recomendaciones de esta guía se ofrecen en forma resumida en la sección “Diez pasos para una alimentación adecuada y saludable”.

En la sección final se sugieren lecturas para cada capítulo, que tratan más en detalle los temas abordados y analizados en esta guía.







CAPÍTULO 1.

PRINCIPIOS

Toda acción humana estructurada se guía implícita o explícitamente por principios, y la formulación de guías alimentarias no es una excepción. En este capítulo se presentan los principios que han orientado la elaboración de esta guía.

LA ALIMENTACIÓN ES MÁS QUE LA INGESTIÓN DE NUTRIENTES

.....

La alimentación se refiere a la ingestión de nutrientes, pero también a los alimentos que contienen y proporcionan esos nutrientes, a la manera en que esos alimentos se preparan y se combinan entre sí, a las características del modo de comer, y a las dimensiones culturales y sociales de las prácticas alimentarias, siendo todos ellos aspectos que influyen en la salud y el bienestar.

La ingestión de nutrientes, propiciada por la alimentación, es esencial para una buena salud. Igualmente importantes para la salud son los alimentos específicos que proporcionan los nutrientes, las innumerables posibles combinaciones entre esos alimentos y las formas de prepararlos, las características del modo de comer y las dimensiones sociales y culturales de las prácticas alimentarias.

La ciencia de la nutrición surge con la identificación y el aislamiento de los nutrientes presentes en los alimentos, y con los estudios sobre el efecto de cada nutriente sobre la incidencia de determinadas enfermedades. Esos estudios fueron

fundamentales para formular políticas y acciones destinadas a prevenir carencias nutricionales específicas (como las de proteínas, vitaminas y minerales) y enfermedades cardiovasculares asociadas al consumo excesivo de sodio o de grasas de origen animal.

Sin embargo, el efecto de los nutrientes de manera aislada se fue mostrando insuficiente para explicar la relación entre alimentación y salud. Por ejemplo, varios estudios han demostrado que la protección que confiere el consumo de frutas o de legumbres y verduras contra las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer no se repite con intervenciones consistentes en suministrar medicamentos o suplementos que contengan los mismos nutrientes presentes en dichos alimentos. Esos estudios indican que el efecto benéfico sobre la prevención de enfermedades procede del alimento en sí y de las combinaciones de nutrientes y otros compuestos químicos que forman parte de la matriz del alimento, más que de sus nutrientes aislados.

Otros estudios revelan que los efectos positivos para la salud de algunos patrones tradicionales de alimentación, como la llamada dieta mediterránea, deben atribuirse menos a ciertos alimentos particulares y más al conjunto de alimentos que integran esos patrones y a la forma en que se preparan y se consumen. También hay evidencias de que las circunstancias en que se da el consumo de alimentos —por ejemplo, comer solo, sentado en el sofá y frente al televisor, o compartir una comida, sentado a la mesa con familiares o amigos— son importantes para determinar qué alimentos se consumirán y, lo que es más importante, en qué cantidades.

Finalmente, los alimentos específicos, las preparaciones culinarias que resultan de la combinación y preparación de esos alimentos, y los modos de comer particulares, constituyen una parte importante de la cultura de una sociedad y, como tal, están fuertemente relacionados con la identidad y el sentimiento de pertenencia social de las personas, con la sensación de autonomía, con el placer brindado por la alimentación y, consecuentemente, con su estado de bienestar.

Al mirar de manera integral la alimentación y su relación con la salud y el bienestar, las recomendaciones de esta guía tienen en cuenta nutrientes, alimentos, combinaciones de alimentos, preparaciones culinarias y las dimensiones culturales y sociales de las prácticas alimentarias.



LAS RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN DEBEN ESTAR EN SINTONÍA CON SU TIEMPO

Las recomendaciones de las guías alimentarias deben tener en cuenta la evolución de la alimentación y de las condiciones de salud de la población.

Los patrones de alimentación están cambiando rápidamente en la gran mayoría de los países y, en particular, en los países económicamente emergentes. Los principales cambios se refieren a la substitución de alimentos naturales o mínimamente procesados de origen vegetal (arroz, frijoles, yuca, papa, legumbres y verduras) y preparaciones culinarias a base de esos alimentos, por productos industrializados listos para el consumo. Esos cambios, observados con gran intensidad en Brasil, determinan, entre otras consecuencias, el desequilibrio en la oferta de nutrientes y la ingestión excesiva de calorías.

En la mayoría de los países y, nuevamente, en particular en los países emergentes como Brasil, la frecuencia de la obesidad y de la diabetes está aumentando rápidamente. Otras enfermedades crónicas relacionadas con el consumo excesivo de calorías y la oferta desequilibrada de nutrientes en la alimentación, como la hipertensión, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, presentan una evolución semejante. Inicialmente consideradas como enfermedades de personas de edad más avanzada, muchos de esos problemas afectan ahora a adultos jóvenes e incluso a adolescentes y niños.

En contraste con la obesidad, la desnutrición presenta una tendencia mundial de descenso, aunque haya grandes variaciones entre países y el problema aún sea de una magnitud importante en la mayoría de los países menos desarrollados. En Brasil, como resultado de políticas públicas exitosas de distribución del ingreso, erradicación de la pobreza absoluta y de ampliación del acceso de la población a servicios básicos de salud, saneamiento y educación, el descenso de la desnutrición y de las enfermedades infecciosas asociadas a esa carencia ha sido excepcional en los últimos años. Con la continuidad de esas políticas públicas, y con la mejora de los programas de control de carencias específicas de

micronutrientes en grupos vulnerables de la población, se espera que la desnutrición se controle en un futuro próximo.

En sintonía con su tiempo, esta guía ofrece recomendaciones para promover una alimentación adecuada y saludable y, en esa medida, acelerar el descenso de la desnutrición y revertir las tendencias desfavorables de aumento de la obesidad y de otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

LA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y SALUDABLE PROVIENE DE SISTEMAS ALIMENTARIOS SOCIAL Y AMBIENTALMENTE SOSTENIBLES

Las recomendaciones sobre alimentación deben tener en cuenta el impacto de las formas de producción y distribución de alimentos sobre la justicia social y la integridad del ambiente.

Según sus características, el sistema de producción y distribución de alimentos puede promover la justicia social y proteger el ambiente o, contrariamente, dar lugar a desigualdades sociales y amenazas a los recursos naturales y la biodiversidad.

Entre los aspectos que determinan el impacto social del sistema alimentario se encuentran el tamaño y uso de las propiedades rurales que producen los alimentos, la autonomía de los agricultores en la elección de semillas, los fertilizantes y las formas de control de plagas





y enfermedades, las condiciones laborales y la exposición a riesgos ocupacionales, el papel y número de intermediarios entre agricultores y consumidores, la capilaridad del sistema de comercialización, la generación de oportunidades de trabajo e ingresos a lo largo de la cadena alimentaria y la distribución de las ganancias generadas por el sistema entre el capital y el trabajo.

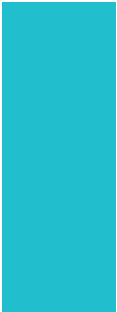
En relación con el impacto ambiental de diferentes formas de producción y distribución de los alimentos, hay que considerar aspectos como las técnicas empleadas para la conservación del suelo, el uso de fertilizantes orgánicos o sintéticos, la plantación de semillas convencionales o transgénicas, el control biológico o químico de plagas y enfermedades, las formas intensivas o extensivas de cría de animales, el uso de antibióticos, la producción y el tratamiento de estiércol y residuos, la conservación de los bosques y de la biodiversidad, el grado y la naturaleza del procesamiento de los alimentos, la lejanía entre productores y consumidores, los medios de transporte, y el agua y la energía consumidas a lo largo de toda la cadena alimentaria.

Recientemente, en la mayor parte del mundo, las formas de producir y distribuir alimentos están cambiando de manera desfavorable en cuanto a la distribución social de la riqueza, la autonomía de los agricultores, la generación de oportunidades de trabajo e ingresos, la protección de los recursos naturales y de la biodiversidad, y la producción de alimentos seguros y saludables.

Están perdiendo fuerza los sistemas alimentarios centrados en la agricultura familiar, en técnicas tradicionales y eficaces de cultivo y manejo del suelo, en el uso intensivo de la mano de obra, en el cultivo agrupado de varios alimentos combinado con la cría de animales, en el procesamiento mínimo de los alimentos realizado por los propios agricultores o por industrias locales, y en una red de distribución de gran capilaridad formada por mercados, ferias y pequeños comerciantes. En su lugar, surgen sistemas alimentarios que operan basados en monocultivos que proporcionan materias primas para la producción de alimentos ultraprocesados o de comida para la cría intensiva de animales. Esos sistemas dependen de grandes extensiones de tierra, del uso intensivo de la mecanización, del alto consumo de agua y de combustibles, del uso de fertilizantes químicos, semillas transgénicas, productos fitosanitarios

y antibióticos y, además, del transporte de largas distancias. Completan esos sistemas alimentarios las grandes redes de distribución, con gran poder de negociación de precios en relación con sus proveedores y con los consumidores finales.

Esta guía tiene en cuenta las formas de producción y distribución de los alimentos, privilegiando aquellas cuyo sistema de producción y distribución sea social y ambientalmente sostenible.



DIVERSOS SABERES GENERAN LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA LA FORMULACIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

.....

Visto que las diversas dimensiones de la alimentación y la compleja relación entre esas dimensiones y la salud y el bienestar de las personas, el conocimiento necesario para elaborar recomendaciones sobre alimentación procede de diferentes saberes.

Los conocimientos generados por estudios experimentales o clínicos son importantes para formular recomendaciones sobre alimentación, puesto que proporcionan la base para entender de qué manera los diferentes componentes de los alimentos interactúan con la fisiología y el metabolismo. Gracias a esos estudios conocemos las diversas funciones de los nutrientes en el organismo humano. Estudios más recientes han demostrado la existencia de numerosos compuestos químicos con actividad biológica en los alimentos, en particular la presencia de compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias en alimentos como frutas, legumbres, verduras, castañas, nueces y pescados. Los efectos de la interacción entre nutrientes y otros compuestos con actividad biológica es otra área en la que se han logrado notables descubrimientos científicos.

Los estudios poblacionales sobre alimentación y nutrición son esenciales para determinar la relevancia práctica de conocimientos obtenidos a través de estudios experimentales y clínicos y, en ocasiones, para generar hipótesis que serán investigadas por tales estudios. Además, combinados con estudios



antropológicos, los estudios poblacionales proveen una información muy valiosa sobre los patrones de alimentación vigentes, su distribución social y su tendencia de evolución. Esa información es esencial para asegurar que las recomendaciones sobre alimentación sean coherentes, apropiadas y factibles, respetando la identidad y la cultura alimentaria de la población.

Los patrones tradicionales de alimentación, desarrollados y transmitidos a lo largo de generaciones, son fuentes esenciales de conocimientos para la formulación de recomendaciones cuyo fin es promover una alimentación adecuada y saludable. Esos patrones resultan de la acumulación de conocimientos sobre las variedades de plantas y animales que mejor se adaptaron a las condiciones del clima y del suelo, sobre las técnicas de producción que resultaron más productivas y sostenibles, y sobre las combinaciones de alimentos y preparaciones culinarias que servían bien a la salud y al paladar humano. El proceso de selección subyacente al período de desarrollo de los patrones tradicionales de alimentación constituye un verdadero experimento natural y, siendo así, debe ser considerado en las guías alimentarias.

Esta guía basa sus recomendaciones en conocimientos generados por estudios experimentales, clínicos, poblacionales y antropológicos, así como en los conocimientos implícitos en la formación de los patrones tradicionales de alimentación.

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS INCREMENTAN LA AUTONOMÍA EN LAS ELECCIONES ALIMENTARIAS

.....

El acceso a una información fiable sobre las características y determinantes de la alimentación adecuada y saludable contribuye a que las personas, familias y comunidades amplíen su autonomía para elegir sus alimentos y para que exijan el cumplimiento del derecho humano a una alimentación adecuada y saludable.

La ampliación de la autonomía en la elección de alimentos implica el fortalecimiento de las personas, las familias y las comunidades para convertirse en agentes productores de su salud, desarrollando su

capacidad de autocuidado y de actuar sobre los factores del ambiente que determinan su salud.

La constitución de la autonomía para elegir alternativas más saludables en el campo de la alimentación depende del propio sujeto, pero también del ambiente en que vive. Es decir, depende de la capacidad individual de elegir, gobernar y producir su propia vida y también de condiciones externas al sujeto, incluyendo la forma de organización de la sociedad y sus leyes, los valores culturales y el acceso a la educación y a servicios de salud.

Adoptar una alimentación saludable no es meramente una cuestión de elección individual. Muchos factores —de naturaleza física, económica, política, cultural o social— pueden influir positiva o negativamente en el patrón de alimentación de las personas. Por ejemplo, vivir en barrios o territorios en que hay ferias y mercados que venden frutas, verduras y legumbres de buena calidad facilita la adopción de patrones saludables de alimentación. Otros factores pueden dificultar la adopción de tales patrones, como el costo más elevado de los alimentos mínimamente procesados comparado con los ultraprocesados, la necesidad de comer en locales que no ofrecen opciones saludables de alimentación y la exposición intensa a la publicidad de alimentos no saludables.

Así, los instrumentos y estrategias de educación alimentaria y nutricional deben apoyar a las personas, familias y comunidades para que adopten prácticas alimentarias que fomenten la salud y para que comprendan los factores que determinan esas prácticas, contribuyendo al fortalecimiento de los sujetos en la búsqueda de habilidades para tomar decisiones y transformar la realidad, así como para exigir el cumplimiento del derecho humano a la alimentación adecuada y saludable. Es fundamental que diversos sectores, como los de salud, educación, desarrollo social, desarrollo agrario y vivienda, lleven a cabo acciones de educación alimentaria y nutricional.

Esta guía se elaboró con el objetivo de facilitar el acceso de las personas, familias y comunidades a conocimientos sobre las características y los determinantes de una alimentación saludable, posibilitando que amplíen su autonomía para optar por alternativas mejores para su vida, reflexionen sobre las situaciones cotidianas, busquen cambios en sí mismos y en el entorno donde viven, contribuyan a la garantía de la seguridad alimentaria y nutricional para todos y exijan el cumplimiento del derecho humano a la alimentación adecuada y saludable.



LOS CINCO PRINCIPIOS QUE ORIENTARON LA ELABORACIÓN DE ESTA GUÍA

La alimentación es más que la ingestión de nutrientes

La alimentación se refiere a la ingestión de nutrientes, pero también a los alimentos que contienen y proporcionan los nutrientes, a la manera en que los alimentos se preparan y se combinan entre sí, a las características del modo de comer y a las dimensiones culturales y sociales de las prácticas alimentarias. Todos ellos son aspectos que influyen en la salud y el bienestar.

Las recomendaciones sobre alimentación deben estar en sintonía con su tiempo

Las recomendaciones en las guías alimentarias deben tener en cuenta la evolución de la alimentación y de las condiciones de salud de la población.

Una alimentación saludable proviene de un sistema alimentario social y ambientalmente sostenible

Las recomendaciones sobre la alimentación deben tener en cuenta el impacto de las formas de producción y distribución de los alimentos sobre la justicia social y la integridad de los recursos naturales y de la biodiversidad.

Diversos saberes generan los conocimientos necesarios para la elaboración de guías alimentarias

Visto que las diversas dimensiones de la alimentación y la compleja relación entre esas dimensiones y la salud y el bienestar de las personas, el conocimiento necesario para elaborar recomendaciones sobre alimentación procede de diversos saberes.

Las guías alimentarias amplían la autonomía para elegir qué comer

El acceso a información confiable sobre las características y determinantes de la alimentación saludable contribuye a que las personas, las familias y las comunidades amplíen su autonomía para elegir qué alimentos consumir y a que exijan el cumplimiento del derecho humano a la alimentación adecuada.





CAPÍTULO 2. LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Este capítulo presenta recomendaciones generales que orientan la elección de alimentos para componer una alimentación nutricionalmente balanceada, sabrosa y culturalmente apropiada y, al mismo tiempo, promotora de sistemas alimentarios social y ambientalmente sostenibles. Estas recomendaciones se elaboraron siguiendo los principios expuestos en el capítulo anterior y, como las demás recomendaciones de esta guía, tienen como fin potenciar la salud y el bienestar de todos, ahora y en el futuro.

Las recomendaciones de este capítulo dan gran importancia al tipo de procesamiento a que son sometidos los alimentos antes de su adquisición, preparación y consumo. Como se verá más adelante, el tipo de procesamiento empleado en la producción de estos condiciona su perfil de nutrientes, el gusto y el sabor que agrega a la alimentación, además de influir en la elección de otros alimentos con qué se consumirá, en qué circunstancias (cuándo, dónde, con quién) e, incluso, en qué cantidad. El tipo de procesamiento utilizado también influye en el impacto social y ambiental de la producción de alimentos.

Las recomendaciones de este capítulo abarcan cuatro categorías de alimentos, definidas según el tipo de procesamiento empleado en su producción.

La primera categoría corresponde a los alimentos naturales o mínimamente procesados. Los alimentos naturales son los que se obtienen directamente de plantas o de animales (como hojas, frutos, huevos y leche) y adquiridos para consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras dejar la naturaleza.

Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que, antes de su adquisición, se someten a alteraciones mínimas. Ejemplos de ellos son los cereales secos, pulidos y empaquetados o molidos en forma de harina, raíces y tubérculos lavados, cortes de carne enfriados o congelados y leche pasteurizada.

La segunda categoría corresponde a productos extraídos de alimentos naturales o directamente de la naturaleza y usados para condimentar y cocinar alimentos y hacer preparaciones culinarias. Entre ellos están los aceites, grasas, azúcar y sal.

La tercera categoría corresponde a productos fabricados esencialmente añadiendo sal o azúcar a un alimento natural o mínimamente procesado. Ejemplos de ellos serían las legumbres en conserva, las frutas en almíbar, los quesos y los panes.

La cuarta categoría corresponde a productos cuya fabricación implica diversas etapas y técnicas de procesamiento y diversos ingredientes, muchos de ellos de uso exclusivamente industrial. En esta categoría se encuentran los refrescos o bebidas gaseosas, las galletas rellenas, los snacks empaquetados y los fideos instantáneos.

A continuación presentamos las recomendaciones para el consumo de esas cuatro categorías de alimentos. Las recomendaciones van acompañadas de una definición detallada de cada categoría, una lista de alimentos que forman parte de cada una y las razones principales subyacentes a las recomendaciones sobre su consumo.

ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Haga de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de su alimentación

Los alimentos naturales o mínimamente procesados, en gran variedad y predominantemente de origen vegetal, son la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa y culturalmente apropiada y, al mismo tiempo, promotora de un sistema alimentario social y ambientalmente sostenible.



Entre los alimentos naturales o mínimamente procesados hay una gran variedad de cereales, tubérculos y raíces, legumbres y verduras, frutas, leche, huevos, pescados, carnes, y el agua.

Como vimos, los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales, y son adquiridos para su consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras extraerlos de la naturaleza.

La adquisición de alimentos naturales se limita a algunas variedades de alimentos, como frutas, legumbres, verduras, raíces, tubérculos y huevos. Y, aun así, es común que incluso esos alimentos sufran alguna alteración antes de su adquisición, como limpieza, remoción de partes no comestibles y refrigeración. Otros alimentos, como arroz, frijoles, leche y carne, suelen adquirirse tras su secado, envase,



pasteurización, enfriamiento o congelación. Otros cereales, como el maíz y el trigo, y raíces, como la yuca, suelen molerse y consumirse en forma de harina o de masas hechas de harinas y agua, como las pastas. La leche puede fermentarse y consumirse en forma de yogures y cuajadas.

Procesos como la limpieza, la remoción de partes no comestibles, el secado, el envase, la pasteurización, el enfriamiento, la congelación, la molienda y la fermentación son ejemplos de procesos mínimos que transforman los alimentos naturales en alimentos mínimamente procesados. Hay que notar que, como en todo procesamiento mínimo, no se añade al alimento sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

Los alimentos naturales tienden a deteriorarse muy rápidamente, lo cual es el principal motivo para que sean mínimamente procesados antes de su adquisición. Tales procesos mínimos aumentan la duración de los alimentos naturales, preservándolos y haciendo posible su almacenamiento.

Algunos procesos mínimos también pueden abreviar las etapas de preparación de los alimentos (limpieza y remoción de partes no comestibles) o facilitar su digestión o hacerlos más agradables al paladar (molienda, fermentación).

En algunas situaciones, ciertas técnicas de procesamiento mínimo, como el pulido excesivo de granos, pueden disminuir el contenido de nutrientes de los alimentos, en cuyo caso se debe preferir el alimento menos procesado (como la harina de trigo menos refinada y el arroz integral). En todo caso, casi siempre, los beneficios del procesamiento mínimo superan sus eventuales desventajas.

El cuadro siguiente define la categoría de alimentos naturales o mínimamente procesados y ofrece una lista detallada de ejemplos. A continuación se presentan los motivos por los que esta guía recomienda basar la alimentación en ellos.



ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

¿Qué son?

Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales y no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a un proceso de limpieza, remoción de partes no comestibles o indeseables, fraccionamiento, molienda, secado, fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación y procesos similares sin añadir al alimento original sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

Ejemplos

Legumbres, verduras, frutas, papa, yuca y otras raíces y tubérculos naturales o envasados, troceados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral o parbolizado, a granel o envasado; maíz en grano o en espiga, granos de trigo y de otros cereales; frijoles de todos los colores, lentejas, garbanzo y otras leguminosas; champiñones frescos o secos; frutos secos, jugos de frutas y jugos de frutas pasteurizados y sin adición de azúcar u otras sustancias; castañas, nueces, cacahuetes y otras oleaginosas sin sal ni azúcar; clavo, canela, especias en general y hierbas frescas o secas; harinas de yuca, de maíz o de trigo y pastas frescas o secas hechas con esas harinas y agua; carnes de vaca, de cerdo y de aves y pescados frescos, enfriados o congelados; leche pasteurizada, ultrapasteurizada (de larga vida) o en polvo, yogur (sin adición de azúcar); huevos; té, café y agua potable.

¿Por qué basar la alimentación en una gran variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados y de origen predominantemente vegetal?

RAZONES BIOLÓGICAS Y CULTURALES

Los alimentos naturales o mínimamente procesados varían considerablemente en cuanto a la cantidad de energía o calorías por gramo (densidad de energía o densidad calórica) y de nutrientes por caloría (contenido de nutrientes).

Los alimentos de origen animal son buenas fuentes de proteínas y de la mayoría de las vitaminas y minerales que necesitamos, pero no contienen fibra y pueden presentar una elevada cantidad de calorías por gramo y un contenido excesivo de grasas no saludables (llamadas grasas saturadas), características que pueden favorecer el riesgo de obesidad, de cardiopatías y de otras enfermedades crónicas.

Por su parte, los alimentos de origen vegetal suelen constituir una buena fuente de fibras y de diversos nutrientes, y generalmente tienen menos calorías por gramo

que los de origen animal. Pero, individualmente, no suelen ofrecer en la proporción adecuada todos los nutrientes que necesitamos.

De hecho, con excepción de la leche materna en los primeros seis meses de vida, ningún alimento por sí solo proporciona a los seres humanos el contenido de nutrientes que requiere su organismo. Esto explica que la especie humana haya ido evolucionando para poder consumir una gran variedad de alimentos. También explica por qué diversas sociedades y sistemas alimentarios tradicionales se establecieron combinando alimentos de origen vegetal con perfiles de nutrientes que se complementan, y consumiendo pequeñas cantidades de alimentos de origen animal.

Se encuentran ejemplos de combinaciones de alimentos de origen vegetal que se complementan desde el punto de vista nutricional en la combinación de cereales con leguminosas (común en la cocina mexicana y presente en nuestro arroz con frijoles), de cereales con legumbres y verduras (común en la cocina de países asiáticos y presente en el arroz con jambu del estado de Pará), de tubérculos con leguminosas (común en países



africanos y presente en nuestro tutu con frijoles) y de cereales o tubérculos con frutas (común en cocinas de varios países y presente en el arroz con piquí del estado de Goiás y en la harina de yuca con huasaí de la Amazonia).

En muchas de las cocinas tradicionales, la carne, el pescado y los huevos se consumen como parte de preparaciones culinarias basadas en alimentos vegetales. La presencia de alimentos de origen animal añade sabor a la comida, realza el sabor de cereales, frijoles, legumbres, verduras y tubérculos, y mejora la composición nutricional de la preparación final. Un papel semejante desempeña la adición de alimentos de sabor intenso a las comidas, como ajo, cebolla, pimientos, albahaca y cilantro.

Con la complementación de pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, las combinaciones de alimentos de origen vegetal —diversos tipos de cereales, raíces, tubérculos, harinas, legumbres, verduras, frutas y nueces— constituyen una excelente base para una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa y culturalmente apropiada.

RAZONES SOCIALES Y AMBIENTALES

Optar por varios tipos de alimentos de origen vegetal y por un consumo limitado de alimentos de origen animal implica indirectamente optar por un sistema alimentario socialmente más justo y menos estresante para el medio ambiente, para los animales y para la biodiversidad en general.

El consumo de arroz, frijoles, maíz, yuca, papas y varios tipos de legumbres, verduras y frutas tiene como consecuencia natural un estímulo de la agricultura familiar y de la economía local, favoreciendo así formas solidarias de vida y de producción, y contribuyendo a promover la biodiversidad y a reducir el impacto ambiental de la producción y distribución de alimentos.

La disminución de la demanda de alimentos de origen animal reduce notablemente las emisiones de gases de efecto invernadero (responsables del calentamiento del planeta), la deforestación resultante de la creación de nuevas áreas de pastos y el uso intensivo de agua.

El menor consumo de alimentos de origen animal disminuye también la necesidad de sistemas intensivos de producción animal, que son particularmente nocivos para el medioambiente. La aglomeración de animales, típica de esos sistemas, además de estresar a los animales, aumenta la producción de estiércol por área y la necesidad del uso continuo de antibióticos, que causa la contaminación del suelo y aumenta el riesgo de contaminación de las aguas subterráneas y de los ríos, lagos y represas de la región.

Los sistemas intensivos de producción animal consumen grandes cantidades de raciones fabricadas con ingredientes procedentes de monocultivos de soya y maíz, los cuales, a su vez, dependen de productos fitosanitarios y del uso intensivo de fertilizantes químicos, con los consiguientes riesgos para el medioambiente, ya sea por contaminación de las fuentes de agua, por la degradación de la calidad del suelo y el aumento de la resistencia de las plagas, o por el riesgo para la biodiversidad. También son motivo de preocupación ambiental el uso intensivo del agua y de semillas genéticamente modificadas (transgénicas), comunes en los monocultivos de soya y de maíz, aunque no se limitan a ellos.

Los alimentos de origen vegetal o animal procedentes de sistemas que promueven el uso sostenible de los recursos naturales, producen alimentos libres de contaminantes, protegen la biodiversidad, contribuyen a la desconcentración de las tierras productivas y a la creación de puestos de trabajo, al tiempo que respetan y perfeccionan los saberes y las formas de producción tradicionales, son llamados alimentos orgánicos y de base agroecológica.

Cuanto mayor sea la demanda de alimentos orgánicos y de base agroecológica, mayor apoyo recibirán los productores de la agroecología familiar y más cerca estaremos de un sistema alimentario social y ambientalmente sostenible.

Aunque una alimentación nutricionalmente equilibrada pueda contener solo alimentos naturales o mínimamente procesados, los cereales, raíces y tubérculos, harinas, legumbres y verduras, carnes y pescados se consumen habitualmente en forma de preparaciones culinarias saladas o dulces hechas con aceites, grasas, sal o azúcar. Esos productos se utilizan en las



cocinas de los hogares o de los restaurantes para condimentar, mezclar y cocinar alimentos naturales o mínimamente procesados y para crear con ellos preparaciones culinarias agradables al paladar. A esa categoría de productos se aplica la segunda recomendación de este capítulo.

ACEITES, GRASAS, SAL Y AZÚCAR

Utilice aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades al condimentar y cocinar alimentos y crear preparaciones culinarias

Siempre y cuando se usen con moderación en preparaciones culinarias basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados, los aceites, las grasas, la sal y el azúcar contribuyen a diversificar y hacer más sabrosa la alimentación sin desequilibrarla nutricionalmente.



Los aceites, las grasas, la sal y el azúcar son productos alimenticios usados para condimentar y cocinar alimentos, y para crear preparaciones culinarias.



Los aceites vegetales (como los de soya, maíz, girasol u oliva), las grasas (como la mantequilla y la manteca de coco), la sal y el azúcar, son productos alimenticios fabricados por la industria extrayendo sustancias presentes en alimentos naturales o, en el caso de la sal, presentes en la naturaleza.

Esos productos se utilizan en los hogares o en cafeterías y restaurantes para condimentar y cocinar alimentos naturales o mínimamente procesados, y para crear preparaciones culinarias variadas y agradables al paladar. Raramente se consumen solos, sin esos otros alimentos.

Los aceites o grasas, por ejemplo, se utilizan para cocinar arroz y frijoles, para saltear legumbres, verduras y carnes, para freír huevos y tubérculos, y en la preparación de caldos y sopas. Los aceites se añaden también a ensaladas de verduras y legumbres a modo de aliño. La sal se usa como condimento en todas esas preparaciones; también se usa en la preparación de conservas de legumbres hechas en casa y se añade a la masa de harina de trigo y agua usada en la preparación de tortas y panes caseros. El azúcar de mesa se utiliza para hacer dulces caseros a base de frutas, leche y huevos, y para hacer galletas y tortas a base de harinas. Los aceites, las grasas, la sal y el azúcar no sustituyen a los alimentos naturales o mínimamente procesados.

ACEITES, GRASAS, SAL Y AZÚCAR

¿Qué son?

Son productos extraídos de alimentos naturales o de la naturaleza por procesos como prensado, molienda, trituración, pulverización y refinado. Se usan en las cocinas de los hogares y en cafeterías y restaurantes para condimentar y cocinar alimentos y para crear preparaciones culinarias variadas y sabrosas, incluyendo caldos y sopas, ensaladas, tortas, panes, galletas, dulces y conservas.

Ejemplos

Aceites de soya, de maíz, de girasol o de oliva, mantequilla, manteca de cerdo, manteca de coco, azúcar de mesa blanco, demerara o morena, sal de cocina refinada o gruesa.



¿POR QUÉ LOS ACEITES, LAS GRASAS, LA SAL Y EL AZÚCAR DEBEN USARSE EN PEQUEÑAS CANTIDADES EN LAS PREPARACIONES CULINARIAS?

Los aceites, las grasas, la sal y el azúcar son productos alimenticios con alto contenido de nutrientes cuyo consumo puede ser perjudicial para la salud: las grasas saturadas (presentes en los aceites y grasas, en particular en estas últimas), el sodio (componente básico de la sal de cocina) y los azúcares libres (presentes en el azúcar de mesa). El consumo excesivo de sodio y de grasas saturadas aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, mientras que el consumo excesivo de azúcar aumenta el riesgo de caries, obesidad y varias otras enfermedades crónicas.

Además, los aceites, las grasas y el azúcar tienen una cantidad elevada de calorías por gramo. Los aceites y las grasas tienen seis veces más calorías por gramo que los granos cocidos y veinte veces más que las legumbres y verduras cocidas. El azúcar tiene entre cinco y diez veces más calorías por gramo que la mayoría de las frutas.

Sin embargo, dado que la sal, los aceites, las grasas y el azúcar son productos usados para condimentar y cocinar alimentos, su impacto sobre la calidad nutricional de la alimentación dependerá esencialmente de la cantidad utilizada en las preparaciones culinarias.

Es verdad que esos productos tienden a ser bastante accesibles, tanto porque pueden almacenarse durante mucho tiempo, como porque en general no son caros, lo que puede favorecer su uso excesivo. No obstante, si se usan con moderación y combinados de forma adecuada con alimentos naturales o mínimamente procesados, permiten crear preparaciones culinarias variadas, sabrosas y además nutricionalmente balanceadas.

Como se verá en el próximo capítulo de esta guía, los alimentos naturales o mínimamente procesados y las preparaciones culinarias basadas en esos alimentos y en el uso de aceites, grasas, sal y azúcar, proporcionan a los brasileños una alimentación de una calidad nutricional muy superior a la que ofrecerían los alimentos procesados o ultraprocesados, sobre los que tratan las dos próximas recomendaciones.

ALIMENTOS PROCESADOS

.....

Limite el uso de alimentos procesados, consumiéndolos en pequeñas cantidades, como ingredientes de preparaciones culinarias o como parte de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados.

Los ingredientes y los métodos usados en la fabricación de alimentos procesados—como conservas de legumbres, compota de frutas, quesos y panes— alteran de modo desfavorable la composición nutricional de los alimentos de los cuales derivan.



Entre los alimentos procesados se encuentran los alimentos en conserva, las frutas en almíbar, los quesos y los panes hechos de harina de trigo, levadura, agua y sal



Los alimentos procesados son productos relativamente simples y antiguos, fabricados esencialmente añadiendo sal o azúcar (u otra sustancia de uso culinario como aceite o vinagre) a un alimento natural o mínimamente procesado. Las técnicas de procesamiento de esos productos se asemejan a técnicas culinarias, y pueden incluir el cocimiento, el secado, la fermentación, el acondicionamiento de los alimentos en latas o envases de vidrio y el uso de métodos de conservación como salazón, salmuera, cura y ahumado. Los alimentos procesados en general se reconocen fácilmente como versiones modificadas del alimento original.

Entre los alimentos procesados se incluyen las conservas de alimentos enteros conservados en salmuera o en una solución de sal y vinagre, frutas enteras conservadas en azúcar, varios tipos de carne con añadido de sal y pescados conservados en sal o aceite, quesos formados por leche y sal (y microorganismos usados para fermentar la leche) y panes hechos de harina de trigo, agua y sal (y levaduras usadas para fermentar la harina).

En todos los ejemplos citados, el objetivo del procesamiento industrial es aumentar la duración de esos alimentos naturales o mínimamente procesados —legumbres, frutas, carnes, pescados, leche y harina de trigo— y, a menudo, hacerlos más agradables al paladar.

Los alimentos procesados se consumen con frecuencia como ingredientes de preparaciones culinarias, como en el caso del queso que se echa a los fideos y las carnes saladas que se echan a los frijoles. Otras veces, como en el caso de panes y pescados enlatados, los alimentos procesados forman parte de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados. Pero a veces, solos o en combinación con otros alimentos procesados o ultraprocesados, pueden sustituir alimentos naturales o mínimamente procesados. Eso sucede, por ejemplo, cuando se sustituyen las preparaciones culinarias por sándwiches. Esta guía no recomienda ese uso de los alimentos procesados.

ALIMENTOS PROCESADOS

¿Qué son?

Los alimentos procesados son fabricados por la industria añadiendo sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario a alimentos naturales con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar. Son productos derivados directamente de alimentos y se reconocen como versiones de los alimentos originales. Suelen consumirse como parte o acompañamiento de preparaciones culinarias hechas a partir de alimentos mínimamente procesados, aunque, solos o combinados con otros alimentos procesados o ultraprocesados, pueden consumirse en lugar de comidas basadas en preparaciones culinarias.

Ejemplos

Zanahoria, pepino, guisantes, palmito, cebolla, coliflor conservados en salmuera o en una solución de sal y vinagre; extracto o concentrados de tomate (con sal y o azúcar); frutas en almíbar y frutas cristalizadas; carne seca y tocino; sardinas y atún enlatados; quesos; y panes hechos de harina de trigo, levaduras, agua y sal.

¿POR QUÉ SE DEBE LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS?

Aunque el alimento procesado mantenga la identidad básica y la mayoría de los nutrientes del alimento del cual deriva, los ingredientes y los métodos de procesamiento utilizados en su fabricación alteran de modo desfavorable su composición nutricional.

La adición de sal o azúcar, en general en cantidades muy superiores a las usadas en preparaciones culinarias, transforma el alimento original en una fuente de nutrientes cuyo consumo excesivo está asociado a enfermedades cardíacas, obesidad y otras enfermedades crónicas.

Además, la pérdida de agua que se da en la fabricación de alimentos procesados y la eventual adición de azúcar o aceite transforman alimentos con una cantidad baja o media de calorías por gramo —por ejemplo, leche, frutas, carne de cerdo, pescado y trigo— en alimentos de alta densidad calórica —quesos, frutas en almíbar, pescados en conserva en aceite, y panes. Como vimos, una alimentación con una alta densidad calórica está asociada al riesgo de obesidad.

Por tales razones, el consumo de alimentos procesados debe limitarse a pequeñas cantidades, ya sea como ingredientes de preparaciones culinarias o como acompañamiento de comidas basadas en alimentos



naturales o mínimamente procesados. Si se consumen, es importante consultar la etiqueta de los productos y preferir los que tengan un contenido menor de sal o azúcar.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Evite los alimentos ultraprocesados.

Debido a sus ingredientes, los alimentos ultraprocesados — como las galletas rellenas, snacks empaquetados, las gaseosas y los fideos instantáneos— son alimentos desequilibrados desde el punto de vista nutricional. Debido a su formulación y presentación, tienden a consumirse en exceso y a sustituir los alimentos naturales o mínimamente procesados. Sus formas de producción, distribución, comercialización y consumo afectan de modo desfavorable la cultura, la vida social y el medioambiente.



Ejemplos de alimentos ultraprocesados son las galletas rellenas y los snacks empaquetados, las gaseosas y los fideos instantáneos

La fabricación de alimentos ultraprocesados, realizada en general por industrias de gran tamaño, comprende diversas etapas y técnicas de procesamiento, y muchos ingredientes, entre ellos sal, azúcar, aceites y grasas, y sustancias de uso exclusivamente industrial.

Entre los ingredientes de uso industrial comunes en esos productos se incluyen proteínas de soya y de leche, extractos de carnes, sustancias obtenidas con el procesamiento adicional de aceites, grasas, carbohidratos

y proteínas, así como sustancias sintetizadas en laboratorios a partir de alimentos y de otras fuentes orgánicas como petróleo y carbón. Muchas de esas sustancias sintetizadas actúan como aditivos alimentarios cuya función es extender la duración de los alimentos ultraprocesados o, más frecuentemente, dotarlos de un color, sabor, aroma y textura que los hagan extremadamente atractivos.

Cuando están presentes, los alimentos naturales o mínimamente procesados representan una proporción reducida de los ingredientes de los productos ultraprocesados.

Las técnicas de procesamiento utilizadas en la fabricación de alimentos ultraprocesados incluyen: tecnologías exclusivamente industriales, como la extrusión de la harina de maíz para fabricar varios tipos de snacks empaquetados, versiones industriales de técnicas culinarias, como el procesamiento previo con fritura o cocción y el empleo de envases sofisticados en varios tamaños y apropiados para almacenamiento del producto o para consumo inmediato sin utensilios domésticos.

Los alimentos ultraprocesados incluyen varios tipos de dulces, bebidas endulzadas con azúcar o edulcorantes artificiales, refrescos en polvo, embutidos y otros productos derivados de carne y grasa animal, productos congelados listos para calentar, productos deshidratados (como mezclas para biscochos, sopas en polvo, fideos instantáneos y aderezos preparados) y una infinidad de nuevos productos que llegan al mercado todos los años, entre ellos múltiples tipos de snacks en paquete, cereales de desayuno, barras de cereales y bebidas energéticas, entre muchos otros. Los panes y productos panificados se vuelven alimentos ultraprocesados cuando, además de harina de trigo, levaduras, agua y sal, entre sus ingredientes hay sustancias como grasa vegetal hidrogenada, azúcar, almidón, suero de leche, emulsionantes y otros aditivos.

Una forma práctica de distinguir los alimentos ultraprocesados de los alimentos procesados es consultar la lista de ingredientes que, por ley, debe constar en las etiquetas de los alimentos envasados que poseen más de un ingrediente. Un número elevado de ingredientes (cinco o más) y, sobre todo, la presencia ingredientes con nombres poco familiares y no usados en preparaciones culinarias (grasa vegetal hidrogenada, aceites interesterificados, jarabe de fructosa, aislados proteicos, agentes de masa,



espesantes, emulsionantes, colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y otros muchos tipos de aditivos), indican que el producto pertenece a la categoría de alimentos ultraprocesados.

A diferencia de los alimentos procesados, la inmensa mayoría de los alimentos ultraprocesados se consume a lo largo del día, sustituyendo alimentos como frutas, leche y agua o, en las comidas principales, en lugar de preparaciones culinarias. Por lo tanto, los alimentos ultraprocesados tienden a limitar el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

¿Qué son?

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Entre sus técnicas de fabricación se cuentan la extrusión, molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción.

Ejemplos

Diversos tipos de galletas, helados, caramelos y golosinas en general, cereales azucarados para el desayuno, bizcochos y mezclas para bizcochos, barras de cereales, sopas, fideos instantáneos y condimentos preparados, salsas, bolsitas de papitas, gaseosas y jugos en polvo, yogures y bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas, bebidas energéticas, productos congelados y listos para calentar, como platos de pasta, pizzas, hamburguesas y extractos de carne de pollo o pescado empanados de tipo nuggets, salchichas y otros embutidos, panes de molde, panes para hamburguesa o hot dogs, panes dulces y productos panificados cuyos ingredientes incluyen sustancias como grasa vegetal hidrogenada, azúcar, almidón, suero de leche, emulsionantes y otros aditivos.

¿POR QUÉ DEBE EVITARSE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?

Hay muchas razones para evitar el consumo de alimentos ultraprocesados. Esas razones están relacionadas con la composición nutricional de esos productos, con las características que los vinculan al consumo excesivo de calorías y con el impacto que sus formas de producción, distribución, comercialización y consumo tienen sobre la cultura, la vida social y el medioambiente.

Los alimentos ultraprocesados tienen una composición nutricional desbalanceada

Los ingredientes principales de los alimentos ultraprocesados hacen que suelen ser ricos en grasas o azúcares y, muchas veces, ricos en ambos. También es común que tengan un alto contenido de sodio debido a la adición de grandes cantidades de sal, necesaria para extender la duración de los productos e intensificar su sabor o incluso para encubrir sabores indeseables procedentes de aditivos o de sustancias generadas por las técnicas usadas en el ultraprocesamiento.

Para que duren mucho y no se queden rancios rápidamente, los alimentos ultraprocesados suelen fabricarse con grasas resistentes a la oxidación, pero que tienden a obstruir las arterias por las que circula la sangre dentro del cuerpo. Son particularmente comunes en alimentos ultraprocesados los aceites vegetales naturalmente ricos en grasas saturadas y las grasas hidrogenadas, que, además de ser ricas en grasas saturadas, contienen también grasas trans.

Los alimentos ultraprocesados tienden a ser muy pobres en fibras, las cuales son esenciales para prevenir enfermedades cardíacas, diabetes y varios tipos de cáncer. La ausencia de fibras se debe a la ausencia o presencia limitada de alimentos naturales o mínimamente procesados en esos productos. Ese mismo hecho hace que los alimentos ultraprocesados también sean pobres en vitaminas, minerales y otras sustancias con actividad biológica que están naturalmente presentes en los alimentos naturales o mínimamente procesados.

En paralelo al conocimiento cada vez mayor de los profesionales de la salud y de la población en general acerca de la composición nutricional desbalanceada de los alimentos ultraprocesados, se observa un aumento de la oferta de versiones reformuladas de esos productos, a veces denominadas light o diet. Sin embargo, con frecuencia, la reformulación no produce beneficios claros. Por ejemplo, cuando el contenido de grasa del producto se reduce a costa de un aumento del contenido de azúcar, o viceversa. O cuando se añaden fibras o micronutrientes sintéticos a los productos, sin la garantía de que el nutriente añadido reproduzca en el organismo la función del nutriente naturalmente presente en los alimentos.



El problema principal de los alimentos ultraprocesados reformulados es el riesgo de que sean vistos como productos saludables, cuyo consumo ya no tendría que ser limitado. La publicidad de esos productos explora sus supuestas ventajas respecto a los productos regulares (“menos calorías”, “con vitaminas y minerales añadidos”), aumentando las oportunidades de que las personas los vean como saludables.

Así, en resumen, la composición nutricional desbalanceada inherente a los ingredientes de los alimentos ultraprocesados favorece las enfermedades cardíacas, la diabetes y varios tipos de cáncer, además de contribuir al aumento del riesgo de deficiencias nutricionales. Así mismo, aunque cada aditivo utilizado en esos productos tenga que pasar por pruebas y ser aprobado por las autoridades sanitarias, no siempre se conocen bien sus efectos a largo plazo sobre la salud ni el efecto acumulativo de la exposición a diversos aditivos.

Los alimentos ultraprocesados favorecen el consumo excesivo de calorías

Los alimentos ultraprocesados “engañan” a los dispositivos que dispone nuestro organismo para regular el equilibrio de calorías. En esencia, esos dispositivos (situados en el sistema digestivo y en el cerebro) son responsables de hacer que las calorías ingeridas a través de los alimentos igualen a las calorías gastadas en el funcionamiento del organismo y la actividad física. Dicho de un modo bastante simplificado, esos dispositivos tienden a subestimar las calorías que proceden de los alimentos ultraprocesados y, por ello, la indicación de saciedad tras su ingestión no se da, o se produce tardíamente.

En consecuencia, cuando consumimos alimentos ultraprocesados, tendemos, sin darnos cuenta, a ingerir más calorías de las que necesitamos. Las calorías ingeridas y no gastadas inevitablemente acaban almacenadas en nuestro cuerpo en forma de grasa. El resultado es la obesidad.

La elevada cantidad de calorías por gramo, común a la mayoría de los alimentos ultraprocesados, es uno de los principales mecanismos que desregulan el equilibrio energético y aumentan el riesgo de obesidad.

La cantidad de calorías de los alimentos ultraprocesados varía entre las 2.5 calorías por gramo (mayoría de los productos panificados) hasta 4 calorías por gramo (barras de cereal), pudiendo llegar hasta 5 calorías por gramo en las galletas rellenas y las bolsas de *snacks*. Esa cantidad de calorías por gramo es entre 2,5 y 5 veces superior a la tradicional combinación de dos partes de arroz y una de frijoles.

Otros atributos comunes a muchos alimentos ultraprocesados pueden comprometer los mecanismos que señalan la saciedad y controlan el apetito, favoreciendo así el consumo involuntario de calorías y aumentando el riesgo de obesidad. Entre ellos destacan:

Hipersabor: con la “ayuda” de azúcares, grasas, sal y varios aditivos, los alimentos ultraprocesados se formulan para que sean extremadamente sabrosos, o incluso para inducir un hábito o crear dependencia. La publicidad de esos productos suele llamar la atención, con razón, al hecho de que son “irresistibles”.

Comer sin atención: la mayoría de los alimentos ultraprocesados se formula para ser consumida en cualquier lugar y sin necesidad de mesas, platos y cubiertos. Es común consumirlos en casa mientras se ve televisión, en la mesa de trabajo o caminando por la calle. Esas circunstancias, que la publicidad de los alimentos ultraprocesados suele recordar, perjudican igualmente la capacidad del organismo de “registrar” debidamente las calorías ingeridas.

Tamaños gigantes: debido al bajo costo de sus ingredientes, es común que muchos alimentos ultraprocesados se comercialicen en recipientes o envases gigantes y a un precio apenas un poco superior al de los productos de tamaño regular. Ante la exposición a recipientes o envases gigantes, aumenta el riesgo de consumo involuntario de calorías y, por tanto, crece el riesgo de obesidad.

Calorías líquidas: en el caso de gaseosas, refrescos y muchos otros productos listos para beber, el aumento del riesgo de obesidad se da en función de la comprobada menor capacidad que el organismo humano tiene de “registrar” calorías procedentes de bebidas endulzadas.

Como la alta densidad calórica y los demás atributos que inducen el consumo excesivo de calorías son intrínsecos a los alimentos ultraprocesados, la estrategia de reformulación aquí es poco aplicable.

Los alimentos ultraprocesados tienden a afectar negativamente la cultura, la vida social y el ambiente

Las razones descritas hasta aquí, en conjunto, ya serían suficientes para justificar la recomendación de evitar el uso de alimentos ultraprocesados, los cuales, por naturaleza, no son saludables.

Pero hay otras razones para evitarlos, relacionadas con el impacto de su producción, distribución, comercialización y consumo sobre la cultura, la vida social y el ambiente. Indirectamente, estas razones también afectan la salud y el bienestar de las personas.

Impacto en la cultura: las marcas, envases, etiquetas y contenido de los alimentos ultraprocesados tienden a ser idénticos en todo el mundo. Las marcas más conocidas se promueven gracias a campañas publicitarias millonarias y muy agresivas, incluyendo el lanzamiento cada año de centenares de nuevos productos, que dan una falsa sensación de diversidad. Ante esas campañas, las culturas alimentarias genuinas pasan a verse como no interesantes, especialmente entre los jóvenes. Consecuencia de ello es el fomento del deseo de consumir más y más de esos productos para que las personas tengan la sensación de pertenecer a una cultura moderna y superior.

Impacto en la vida social: los alimentos ultraprocesados son formulados y envasados para consumirse sin necesidad de ninguna preparación, a cualquier hora y en cualquier lugar. Su consumo vuelve totalmente innecesarios la preparación de alimentos, la mesa de comer y las comidas en compañía. Su consumo suele darse sin hora fija, muchas veces mientras se ve televisión o se trabaja en la computadora, o al caminar por la calle, al conducir un vehículo o hablar por teléfono, y en otras situaciones de relativo aislamiento. La “interacción social” que suele mostrar la publicidad de esos productos oculta esa realidad.

Impacto en el ambiente: La fabricación, distribución y comercialización de alimentos ultraprocesados son potencialmente dañinas para el ambiente y, conforme a la escala de su producción, amenazan la sostenibilidad del planeta. Eso queda simbólicamente demostrado en los montones de envases de esos productos desechados en el ambiente, muchos de ellos no biodegradables, que desfiguran el paisaje y requieren un uso creciente de nuevos espacios, y de nuevas y costosas tecnologías de manejo de residuos. La demanda de azúcar, aceites vegetales y otras materias primas comunes en la fabricación de alimentos ultraprocesados estimula ciertos monocultivos dependientes de productos fitosanitarios y del uso intensivo de fertilizantes químicos y de agua, en detrimento de la diversificación de la agricultura. La secuencia de procesos involucrados en la fabricación, distribución y comercialización de esos productos incluye largos trayectos de transporte y, por tanto, un gran gasto de energía y emisión de contaminantes. La cantidad de agua utilizada en las diversas etapas de su producción es inmensa. La consecuencia común de todo ello es la degradación y contaminación del ambiente, la reducción de la biodiversidad y el riesgo para las reservas de agua, de energía y de muchos otros recursos naturales.

Por todas esas razones, los alimentos ultraprocesados deben evitarse.





LA REGLA DE ORO

PREFIERA SIEMPRE ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS Y PREPARACIONES CULINARIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

La regla que facilita seguir las cuatro recomendaciones generales hechas en este capítulo es simple, como deben ser las reglas de oro: prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados, y preparaciones culinarias a alimentos ultraprocesados.

Es decir, opte por agua, leche y frutas en lugar de gaseosas, bebidas lácteas y galletas rellenas; no cambie la comida hecha en casa (caldos, sopas, ensaladas, salsas, arroz y frijoles, pastas, salteados de legumbres y verduras, farofas, tortas) por productos que no requieren preparación culinaria (sopas de sobre, fideos instantáneos, platos congelados listos para comerse, sandwiches, fiambres y embutidos, mayonesas y salsas industrializadas, mezclas listas para hacer tortas) y mantenga los postres caseros, prescindiendo de los industrializados.

PARA FINALIZAR

Este capítulo ha tratado del valor de los alimentos naturales o mínimamente procesados, de las sustancias usadas para condimentar y cocinar esos alimentos y crear preparaciones culinarias, y de los alimentos procesados y ultraprocesados. De él emanan cuatro recomendaciones generales para proteger y promover nuestra salud y bienestar, ahora y en el futuro, y una regla de oro que facilita el seguir esas recomendaciones. Las recomendaciones y la regla de oro, que recordadas nuevamente al final de este capítulo, son universales y, por tanto, se pueden aplicar a las poblaciones de todos los países. Las orientaciones específicas para la población brasileña, que detallan dichas recomendaciones, se presentan en el próximo capítulo de esta guía.



CUATRO RECOMENDACIONES Y UNA REGLA DE ORO

.....

Haga de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de su alimentación

Los alimentos naturales o mínimamente procesados, en gran variedad y predominantemente de origen vegetal, son la base de una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa y culturalmente apropiada, y promotora de un sistema alimentario social y ambientalmente sostenible.

Utilice aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades al condimentar y cocinar alimentos y crear preparaciones culinarias

Si se utilizan con moderación en preparaciones culinarias basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados, los aceites, las grasas, la sal y el azúcar contribuyen a diversificar y hacer más sabrosa la alimentación, sin desequilibrarla nutricionalmente.

Limite el uso de alimentos procesados, consumiéndolos en pequeñas cantidades, como ingredientes de preparaciones culinarias o como parte de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados

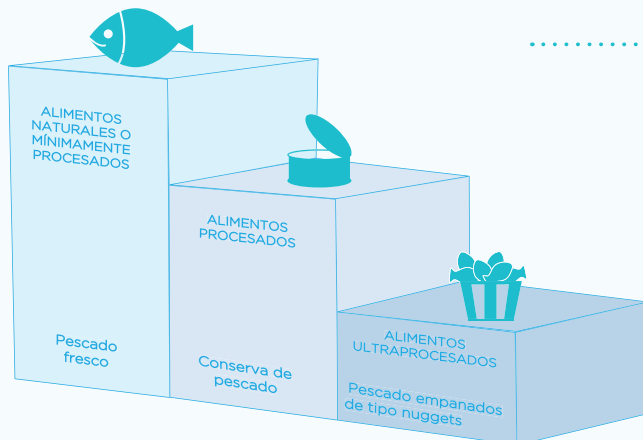
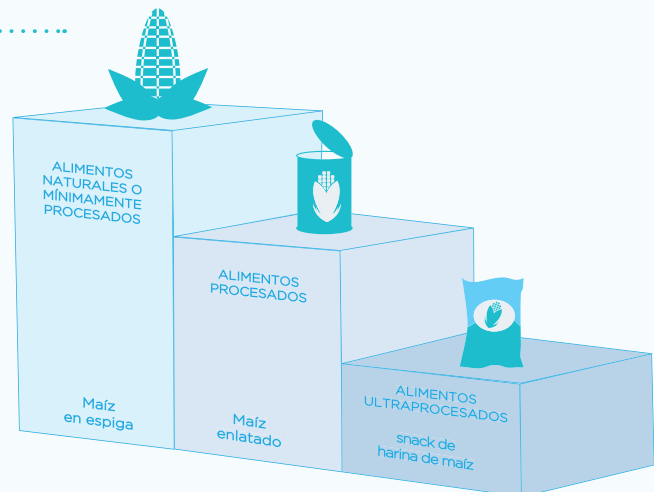
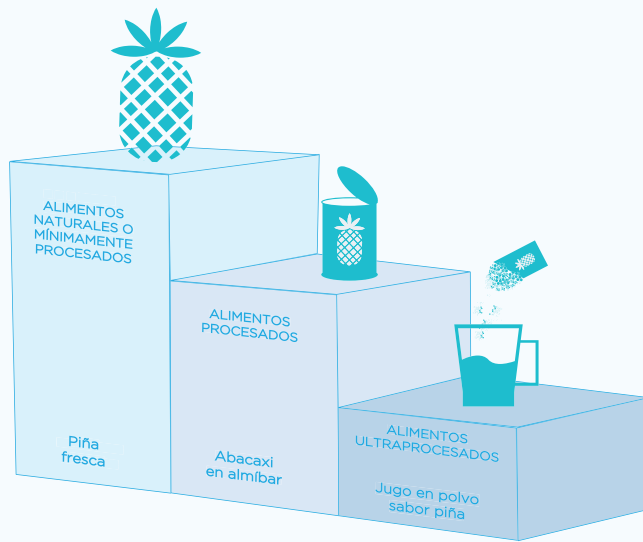
Los ingredientes y los métodos usados en la fabricación de alimentos procesados —como conservas de legumbres, compota de frutas, quesos y panes— alteran de modo desfavorable la composición nutricional de los alimentos de los que derivan.

Evite los productos ultraprocesados

Debido a sus ingredientes, los alimentos ultraprocesados — como galletas rellenas, snacks en paquetes, gaseosas y fideos instantáneos— son alimentos desbalanceados desde el punto de vista nutricional. Debido a su formulación y presentación, tienden a consumirse en exceso y a sustituir a los alimentos naturales o mínimamente procesados. Sus formas de producción, distribución, comercialización y consumo afectan de modo desfavorable la cultura, la vida social y el medioambiente.

La regla de oro: prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias a alimentos ultraprocesados.

Opte por agua, leche y frutas en lugar de gaseosas, bebidas lácteas y galletas rellenas; no cambie la comida hecha en casa (caldos, sopas, ensaladas, salsas, arroz y frijoles, pastas, salteados de legumbres y verduras, farofas, tortas) por productos que no requieren preparación culinaria (sopas de sobre, fideos instantáneos, platos congelados listos para comerse, sánwiches, fiambres y embutidos, mayonesas y salsas industrializadas, mezclas listas para tortas) y prefiera los postres caseros, prescindiendo de los industrializados.







CAPÍTULO 3. DE ALIMENTOS A COMIDAS

En el capítulo anterior hemos presentado recomendaciones generales sobre la elección de alimentos para componer una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa, culturalmente apropiada y que promueva sistemas alimentarios social y ambientalmente sostenibles.

Esencialmente, dijimos que la base de esa alimentación consiste en una gran variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados, predominantemente de origen vegetal, y en las preparaciones culinarias hechas con esos alimentos. También dijimos que los alimentos procesados pueden formar parte de la alimentación, si se consumen en pequeñas cantidades y siempre como parte o acompañamiento de preparaciones culinarias cuya base sean alimentos naturales o mínimamente procesados. Los alimentos ultraprocesados deben ser evitados.

En este capítulo se ofrece orientación específica para la población brasileña sobre cómo combinar los alimentos en las comidas. Como se detallará en la primera sección del capítulo, esas orientaciones se basan en el consumo alimentario de brasileños que en su alimentación priorizan los alimentos naturales o mínimamente procesados. En la sección siguiente mostraremos ejemplos de comidas que consumen esos brasileños. En una sección final, ofreceremos información para poder multiplicar esos ejemplos.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS BRASILEÑOS

Las características de la alimentación brasileña descritas a continuación proceden de los análisis de la Encuesta de

Presupuestos Familiares (EPF) realizada por el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE) entre mayo del 2008 y mayo del 2009. Esos análisis se hicieron especialmente como apoyo a la elaboración de esta guía.

La EPF del 2008-2009 estudió detalladamente la alimentación de una muestra de más de treinta mil brasileños de diez años o más, representativa de todas las regiones del país, de sus áreas urbanas y rurales y de los diversos estratos socioeconómicos de la población. Se registraron cuidadosamente todos los alimentos que esos brasileños consumieron durante dos días de la semana, tanto en casa como fuera de casa.

Aunque las encuestas anteriores del IBGE indican una fuerte tendencia de aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, la EPF 2008-2009 muestra que alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias hechas con esos alimentos suponen aún, en cuanto al total de calorías consumidas, dos tercios de la alimentación de los brasileños.

El arroz y los frijoles corresponden a casi un cuarto de la alimentación. Les siguen las carnes de res o de

cerdo (carnes rojas), carne de pollo, leche, raíces y tubérculos (en especial, yuca y papa), frutas, pescados, legumbres, verduras y huevos.

Entre los alimentos procesados o ultraprocesados, los que proveen más calorías son los panes y sándwiches, bizcochos industriales, galletas dulces y golosinas en general, gaseosas, snacks empaquetados, bebidas lácteas, salchichas y otros embutidos, y quesos.

El análisis de la EPF 2008-2009, de gran relevancia para las recomendaciones de esta guía, muestra que, en su conjunto, los alimentos naturales o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias presentan una composición nutricional muy superior a la del conjunto de alimentos procesados o ultraprocesados.

La superioridad de los alimentos naturales o mínimamente procesados es particularmente patente en relación con los nutrientes cuyo contenido en la alimentación brasileña, según los criterios de la Organización Mundial de la Salud, se considera insuficiente (como las fibras y algunos minerales y vitaminas)



o excesivo, como el azúcar o las grasas no saludables (grasas saturadas y grasas trans).

La EPF 2008-2009 revela también que un quinto de la población brasileña (cerca de 40 millones de personas, si consideramos todas las edades) sigue basando su alimentación ampliamente en alimentos naturales o mínimamente procesados. Esos alimentos y sus preparaciones culinarias corresponden al 85% o más del total de calorías que consumen al día. Los análisis de esa misma encuesta ponen de manifiesto que la alimentación de esos brasileños se aproxima a las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud para el consumo de proteínas, grasas (varios tipos), azúcar y fibras, y que su contenido de vitaminas y minerales es, en la mayor parte de los casos, bastante superior al contenido medio observado en Brasil.

Unos pequeños cambios en el consumo de esos brasileños que basan su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados, incluido el aumento en la ingestión de legumbres y verduras y la reducción del consumo de carnes rojas, harían el perfil nutricional de su alimentación prácticamente ideal.

La alimentación de esos brasileños, que se encuentran en todas las regiones del país y en todas las categorías de ingresos, se tomará como base para las opciones de comidas mostradas en la sección siguiente de este capítulo.

OPCIONES DE COMIDAS SALUDABLES

Esta sección describe ejemplos de comidas saludables, todos extraídos del grupo de brasileños cuyo consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados, así como sus preparaciones culinarias, corresponde a por lo menos el 85% del total de calorías de su alimentación. Procuramos representar a hombres y mujeres, los varios grupos de edad (a partir de diez años), las cinco grandes regiones del país, el medio urbano y el rural, y todas las categorías de ingresos.

Los ejemplos se centran en las tres principales comidas del día: desayuno, almuerzo y cena. Entre los brasileños que basan su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados, esas tres comidas proveen cerca del 90% del total de calorías consumidas a lo largo del día.

En la selección de los ejemplos, para atender al deseable consumo regular de legumbres y verduras (poco consumidas en todo Brasil), se seleccionaron almuerzos y cenas en las que había al menos uno de esos alimentos. Del lado opuesto, las carnes rojas (excesivamente consumidas en todo el país) aparecen en solo un tercio de los almuerzos y cenas seleccionadas.

Las comidas presentadas no deben tomarse como recomendaciones rígidas o como menús fijos a ser seguidos por todos. Simplemente muestran combinaciones de alimentos que, en su conjunto, siguen las recomendaciones generales de esta guía, descritas en el capítulo anterior y que son efectivamente practicadas por un grupo numeroso de hombres y mujeres de todas las regiones del país, del medio urbano y rural, y de diversas categorías de ingresos.

Las variaciones en torno a las combinaciones mostradas son esenciales. Dichas alteraciones, realizadas mediante sustituciones entre tipos de alimentos con una composición nutricional y un uso culinario semejantes (por ejemplo, sustituyendo frijoles con lentejas o garbanzos; papas por yuca o ñame; quingombó por jiló o calabaza), hacen la alimentación

aún más saludable, pues las variedades dentro de un mismo grupo de alimentos significan una mayor diversidad en el aporte de nutrientes.

Las variaciones en torno a los alimentos de un mismo grupo agradan también a los sentidos, ya que permiten diversificar sabores, aromas, colores y texturas en la alimentación. Son también indispensables para acomodar las preferencias regionales y personales.

Finalmente, el lector de esta guía notará que para las comidas presentadas no se ofrecen cantidades absolutas de cada alimento ni cantidades totales de calorías en las comidas. Esa omisión se ha hecho a propósito, ya que las necesidades nutricionales de las personas, particularmente las de calorías, son muy variables, dependiendo de la edad, sexo, tamaño (peso y altura) y nivel de actividad física. Además, hay bastante variabilidad entre las personas sobre cómo distribuyen su alimentación a lo largo de las comidas del día. El control del peso corporal (no el recuento de calorías) es una forma sencilla y eficaz de saber si la cantidad de alimentos consumida es adecuada.



DESAYUNO



*Café con leche,
bizcocho de maíz y melón*



Leche, cuscús, huevo de gallina y banana



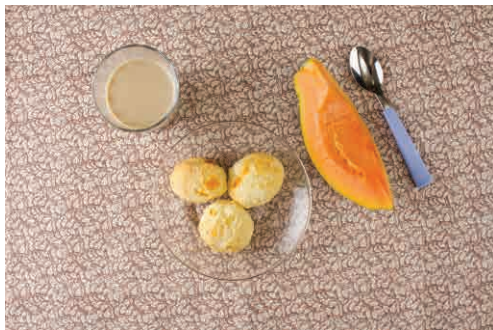
Café, pan integral con queso y ciruela



Café con leche, tapioca y banana

Aquí presentamos la composición del desayuno de ocho brasileños seleccionados entre los que basan su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados.

El lector observará que en la primera comida del día tienen presencia constante la fruta y el café con leche. En uno de los ejemplos, la fruta es sustituida por jugo de naranja y, en otro, el café se toma puro.



*Café con leche,
pan de queso y papaya*



*Café con leche, bizcocho de yuca,
queso y papaya*



*Jugo de naranja natural, pan con
mantequilla y papaya*



Café con leche, cuscús y mango

Respecto a los demás alimentos del desayuno, se observa una gran variedad, que incluye preparaciones a base de cereales o de tubérculos e incluso, en uno de los ejemplos, huevos. La variedad refleja las preferencias regionales, ejemplificadas con el consumo de tapioca, cuscús y bizcocho de maíz.

Los panes y el queso forman parte del desayuno en algunos de los ejemplos, ilustrando que los alimentos procesados pueden integrarse a las comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados.



ALMUERZO



Arroz, frijoles, muslo de pollo asado, beterraga y polenta con queso



Arroz, frijoles, tortilla de huevo y jiló salteado



Feijoada, arroz, vinagreta de cebolla y tomate, farofa, col salteada y naranja



Ensalada de tomate, arroz, frijoles, filete a la plancha y ensalada de frutas

Aquí presentamos la composición del almuerzo de ocho brasileños seleccionados entre los que basan su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados.

La combinación de frijoles con arroz aparece en casi todos los almuerzos seleccionados. Esa situación pone de manifiesto la realidad alimentaria de la inmensa mayoría de los brasileños que priorizan los alimentos naturales o mínimamente procesados y, de hecho, de la gran mayoría de la población brasileña.



Lechuga, arroz, lentejas, pernil de cerdo, papas, repollo salteado y piña



Lechuga, tomate, frijoles, harina de yuca, pescado y cocada



Arroz, frijoles, angu de maíz, calabaza con quingombó y papaya



Lechuga y tomate, arroz, frijoles, berenjena rellena y jugo natural de copuazú

En uno de los ejemplos se observa el uso de lentejas en lugar de frijoles. En otro, los frijoles aparecen junto con harina de yuca (y no arroz). En otros dos ejemplos, preparaciones a base de maíz (angu y polenta) acompañan a los frijoles con arroz.

Como anticipamos, hay verduras o legumbres presentes en todos los almuerzos tomados como ejemplo, aunque esta situación no sea común en Brasil, ni siquiera en el grupo de los brasileños que priorizan los alimentos naturales y las preparaciones culinarias.

Para ilustrar las posibilidades de aumentar y diversificar el consumo de verduras y legumbres, buscamos comidas en las que distintos tipos de esos alimentos (lechuga, tomate, acelga, col, repollo, calabaza, beterraga, quingombó, berenjena, jiló) aparecen preparados de diversas formas, crudos en ensaladas o en preparaciones cocidas o salteadas.



Las carnes rojas (de buey o de cerdo) están presentes en un tercio de las comidas presentadas, priorizándose los cortes magros y las preparaciones a la plancha o asadas. Con el fin de ilustrar opciones de alimentos para sustituir las carnes rojas, seleccionamos comidas donde había preparaciones de pollo o pescado (a la plancha, asadas o en guisos), huevos (tortilla) o legumbres (calabaza con quingombó).

Finalmente, destacamos la presencia alternada de frutas y dulces caseros en los ejemplos de postres y el uso de alimentos procesados como ingredientes y no como substitutos de las preparaciones culinarias, tal como muestra la presencia de queso en la preparación de una polenta de maíz.

CENA



Arroz, frijoles, hígado de res y calabacín salteado



Ensalada de hojas, arroz, frijoles, huevo y manzana



Sopa de legumbres, harina de yuca y huasaí



Ensalada de lechuga, pasta y pollo asado

Aquí presentamos la composición de la cena de ocho brasileños seleccionados entre los que basan su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados.

Repitiendo la situación encontrada en el almuerzo, la combinación de frijoles con arroz se encuentra en la gran mayoría de las cenas.

En uno de los ejemplos, los frijoles con arroz son reemplazados por harina de yuca con huasaí y, en otro, por una preparación de pasta, en este caso servida con pollo.

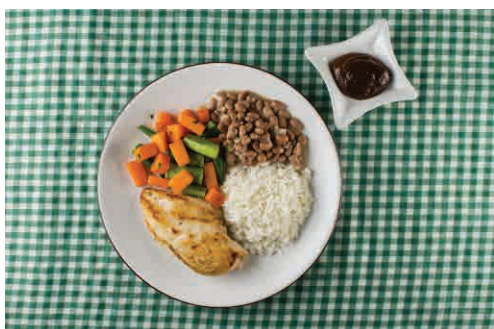
En todas las comidas hay legumbres y verduras, a veces crudas en ensaladas, cocidas o salteadas, acompañando a los frijoles con arroz o en sopas.



Arroz, frijoles, muslo de pollo asado, repollo salteado, calabaza cocida y naranja



Lechuga y tomate, arroz, frijoles, tortilla y yuca al horno



Arroz, frijoles, pechuga de pollo a la plancha, calabaza con quingombó y mermelada de huito



Arroz, frijoles, carne molida con legumbres

Nuevamente, la carne de res o de cerdo se encuentra solo en un tercio de las comidas presentadas. En las demás comidas, las opciones para sustituir las carnes rojas se ilustran con pollo, pescado, huevos y diversos tipos de preparaciones de legumbres y verduras.

Se encuentran frutas como postre o como parte de la cena, como en el caso de huasaí con harina de yuca.

La mermelada de huito como postre es un ejemplo de consumo apropiado de alimentos procesados para complementar, en lugar de reemplazar, a las comidas a base de alimentos naturales o mínimamente procesados.

REFRIGERIOS

Además de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), algunas personas pueden sentir necesidad —o tener el hábito— de hacer otras comidas a lo largo del día. Los niños y adolescentes, al estar en fase de crecimiento, suelen necesitar tomar uno o varios refrigerios a lo largo del día, aunque esto también puede darse en el caso de adultos.

En los refrigerios, la elección de los alimentos debe seguir las recomendaciones generales de esta guía, es decir, priorizar los alimentos naturales o mínimamente procesados, limitar los procesados y evitar los ultraprocesados.

Las frutas frescas o secas son excelentes alternativas, así como leche, yogur natural y castañas o nueces, ya que son alimentos con alto contenido de nutrientes y gran poder de saciedad, además de que son muy prácticos para transportar y consumir.



Yogur con frutas



Nueces



Leche batida con frutas



Ensalada de frutas



Es muy importante planear lo que se consumirá en los refrigerios, sobre todo fuera de casa, por ejemplo, en el trabajo o en la escuela. Para evitar que, por falta de opciones, usted tenga que consumir alimentos ultraprocesados, lleve de casa frutas frescas o secas, otros alimentos naturales o mínimamente procesados, o una preparación culinaria de su gusto.

MÁS OPCIONES

Como dijimos, las comidas ejemplificadas en este capítulo muestran opciones para combinar alimentos, que pueden multiplicarse sustituyendo unos alimentos por otros del mismo grupo.

Para ayudar a los lectores de esta guía a crear comidas basadas en otras combinaciones de alimentos, describimos a continuación los principales grupos de alimentos que forman parte de la alimentación brasileña. Esos grupos corresponden a conjuntos de alimentos que poseen un uso culinario y un perfil nutricional semejante. Para cada uno de ellos, listamos los alimentos del grupo del que forman parte, las variedades existentes, los usos culinarios principales, sugerencias de formas de preparación y propiedades nutricionales.

GRUPO DE LOS FRIJOLES

Garbanzos en ensalada



Frijoles negros



Este grupo incluye varios tipos de frijoles y otros alimentos del grupo de las leguminosas, como arvejas, lentejas y garbanzos.

Hay muchas variedades de frijoles en Brasil: negro, blanco, pinto, pallares, y los denominados *mulato*, *fradinho* y *feijão de corda*, entre muchos otros. Entre los demás alimentos que forman parte del grupo de las leguminosas, y que comparten las mismas propiedades nutricionales y los usos culinarios con los frijoles, los más consumidos son las arvejas, las lentejas y los garbanzos. La alternancia entre diferentes tipos de frijoles y de otras leguminosas amplía el aporte de nutrientes y, lo que es más importante, aporta nuevos sabores y diversidad a la alimentación.

El consumo de frijoles con arroz es la combinación más popular en Brasil, aunque hay varias preparaciones con frijoles apreciadas por los brasileños, como *tutu a la minera*, *frijoles*



Frijoles pintos



troperos, *feijoada*, sopa de frijoles, *acarajé*, y otras muchas. Los frijoles blancos, los frijoles fradinho, las arvejas, las lentejas y los garbanzos cocidos también se consumen en ensaladas.

La preparación de frijoles (y de otras leguminosas) puede ser larga, debido a su prolongado tiempo de cocción. Hay algunas estrategias que pueden acortar ese tiempo, como lavar los granos y dejarlos en remojo por algunas horas antes de la cocción (en este caso, se recomienda tirar el agua del remojo y cocerlos en otra agua). Otra buena alternativa es cocinar los frijoles en una olla a presión. También se puede cocer frijoles en mayor cantidad un día y guardarlos en el congelador para usarlos a lo largo de la semana.

Como en todas las preparaciones de alimentos, hay que ser moderado en el uso de aceite y sal en los frijoles. Use el aceite vegetal de su preferencia —soya, maíz, girasol, canola u otro—, pero siempre en la menor cantidad posible, para no aumentar excesivamente el contenido de calorías de la preparación. Esa misma recomendación se aplica a la cantidad de sal, que debe ser la mínima posible, para que el contenido de sodio no sea excesivo.

Para reducir la cantidad de aceite y sal añadida a los frijoles y el eventual uso de carnes saladas, prepárelos con cantidades generosas de cebolla, ajo, laurel, perejil, cebollino, pimienta, culantro y otros condimentos naturales de su gusto, y recuerde que todos ellos pertenecen al saludable grupo de las legumbres y verduras. Cocinar los frijoles con otros alimentos, como zanahoria y vainitas, también añade sabor y aroma a la preparación.

Los frijoles, así como todas las demás leguminosas, son fuentes de proteína, fibra, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro, cinc y calcio. Su alto contenido de fibras y una cantidad moderada de calorías por gramo otorgan a esos alimentos un alto poder de saciedad, lo que evita que se coma más de lo necesario.

GRUPO DE LOS CEREALES

*Pasta con salsa de tomate y
hierbas frescas*



*Pasta con salsa de tomate y
hierbas frescas*



A este grupo pertenecen el arroz, el maíz (en forma de granos y harina) y el trigo (en forma de granos, harina, pasta y panes), además de otros cereales, como la avena o el centeno.

ARROZ

El arroz es el principal representante del grupo de los cereales en Brasil. Como dijimos, la manera en que más se le consume es en combinación con los frijoles. Pero, al ser un alimento extremadamente versátil, también se consume en preparaciones con legumbres, verduras, huevos y carnes, como en varios tipos de risotto, arroz a la griega, *arroz de cuxá*, *arroz carreteiro*, *galinhada* y arroz Maria Izabel. El arroz también se usa como ingrediente de dulces tradicionales brasileños, como el arroz con leche.

De la misma manera que en las preparaciones de frijoles, hay que reducir el aceite y la sal en

Arroz con legumbres





la preparación culinaria del arroz, y añadirle abundante cebolla, ajo, hierbas y otros condimentos naturales.

MAÍZ

Aunque se consume menos que el arroz, el maíz también es bastante versátil y es un elemento importante de la alimentación brasileña. Se consume frecuentemente en grano —por ejemplo, la mazorca cocida— o en preparaciones culinarias de cremas y sopas. El maíz también forma parte de diversos platos y dulces brasileños, como *canjica de maíz*, *mungunzá*, papillas, *pamonha* y *curau*. La harina de maíz se utiliza mucho, por ejemplo para hacer cuscús, *angu*, *farofa*, bizcocho de maíz, polenta, *pirão* y *xerém*, preparaciones que se consumen en el almuerzo y en la cena y, en ciertas regiones del país, también en el desayuno.

TRIGO

El consumo de trigo en Brasil se da principalmente a través de la harina de trigo. Sin embargo, el grano del trigo puede utilizarse en ensaladas, en preparaciones calientes con legumbres y verduras o en sopas

(*canjica de trigo*). La ensalada de trigo roto, también conocida como *tabule*, suele prepararse con aceite, tomate, cebolla, hierbabuena y perejil.

La harina de trigo tiene múltiples usos culinarios. Con aceite y sal, y junto con legumbres, huevos y carnes, se usa para preparar tortas saladas. Las tortas dulces y los bizcochos se preparan con harina de trigo, aceite, azúcar, leche, huevos y frutas. Los panes caseros se hacen con harina de trigo, agua, sal y levaduras usadas para fermentar la harina. Y también se usa para empanar legumbres y carnes.

Tal como se define en esta guía, la pasta, hecha de harina de trigo y agua (con o sin adición de huevos), es una preparación culinaria cuando se hace en casa y un alimento mínimamente procesado cuando se produce industrialmente.

Las principales características culinarias de la pasta son su rapidez de preparación y la diversidad que le imprime a la alimentación. Varios tipos de pasta se consumen simplemente con ajo y aceite o con salsas hechas con tomate, calabacín, carne molida y muchos otros alimentos. También es muy común echarle queso rallado a

las preparaciones de pasta, lo que constituye un ejemplo del uso apropiado de alimentos procesados como integrantes, y no substitutos, de preparaciones culinarias.

Los llamados *fideos instantáneos* son un típico alimento ultraprocesado, como se comprueba fácilmente leyendo la larga lista de ingredientes que consta en la etiqueta del producto. En consecuencia, hay que evitar su consumo.

Como también se define en esta guía, los panes elaborados por la industria pueden ser procesados o ultraprocesados. Son procesados cuando están hechos con los mismos ingredientes usados en la preparación de panes caseros. Como alimentos procesados, deben consumirse en pequeñas cantidades, y como parte de comidas en las que predominen los alimentos naturales o mínimamente procesados.

Los panes que, además de harina de trigo, agua, sal y levaduras, tengan grasa vegetal hidrogenada, azúcar, almidón, suero de leche, emulsionantes y otros aditivos, son alimentos ultraprocesados y, como tales, deben evitarse.

El arroz, el maíz, el trigo y todos los cereales son una fuente importante de carbohidratos, fibras, vitaminas (principalmente del complejo B) y minerales. Combinados con los frijoles u otra leguminosa, los cereales constituyen también una fuente de proteína de excelente calidad.

Los cereales pulidos excesivamente, como el arroz blanco y el trigo usado en la confección de la mayoría de harinas de trigo, presentan una cantidad menor de fibras y micronutrientes. Por esa razón, hay que preferir versiones menos procesadas de esos alimentos, como el arroz integral y la harina de trigo integral. El arroz parbolizado (descascado y pulido tras tenerse en agua) es también una buena alternativa por su contenido nutricional más cercano al arroz integral y por sus propiedades sensoriales (aroma, sabor, textura) más cercanas al arroz blanco.

GRUPO DE LAS RAÍCES Y LOS TUBÉRCULOS



Yuca cocida con cebollino
y/o perejil



Puré de camote

Este grupo incluye la yuca (también conocida como mandioca), la papa, el camote, la arracacha y el ñame.

Las raíces y los tubérculos son alimentos muy versátiles, que pueden consumirse cocidos, asados, guisados o en forma de purés. Los brasileños los consumen frecuentemente en el almuerzo y la cena, junto con frijoles y arroz, legumbres y carnes. En algunas regiones de Brasil, la yuca y el camote se consumen en el desayuno como substitutos del pan. La yuca, en particular, se usa también en la preparación de dulces caseros como flanes y bizcochos.

La yuca consumida en forma de harina suele acompañar a pescados, legumbres, huasaí y varios otros alimentos. La harina de yuca también se usa como ingrediente de recetas de cuscús, frijoles *tropeiros*, *tutu*, *pirão* y *farofas*. En las regiones Norte y Noreste, sustituye con frecuencia al arroz en la combinación con frijoles.

La fécula extraída de la yuca, también conocida como *polvilho* o *goma*, se usa para preparar

Papa al horno
con hierbas



tapioca y en recetas de pan de queso. En algunas regiones de Brasil, la tapioca sustituye al pan en el desayuno.

En la preparación de raíces y tubérculos, como en la preparación de todos los alimentos, conviene seguir la misma recomendación sobre el uso moderado de aceite y sal y el uso generoso de condimentos naturales, como ajo, cebolla, pimienta, perejil y cebollino. Las raíces y los tubérculos deben consumirse de preferencia cocidos o asados, pues al freírlos absorben una gran cantidad de aceite o grasa.

Las raíces y los tubérculos son fuentes de carbohidratos y fibras y, en el caso de algunas variedades, también de minerales y vitaminas, tales como el potasio y las vitaminas A y C.

GRUPO DE LEGUMBRES Y VERDURAS



Mezcla de legumbres salteadas



Calabaza salteada con cebolla, cebollino y/o perejil

En Brasil hay una diversidad inmensa de legumbres y verduras: calabaza, calabacín, acelga, berro, lechuga, achicoria, berenjena, beterraga, brócoli, escarola, cebolla, zanahoria, chayote, col, espinaca, palmito amargo, jiló, jurubeba, chayotillo, mostaza, ora-pro-nóbis, pepino, pimienta, quingombó, repollo y tomate. Es común encontrar variedades de un mismo tipo de planta, según la región, como la calabaza, cuyos tipos son la paulista, baianinha, menina, japonesa o moranga, o la lechuga, que puede ser lisa, crespá, americana, roja o romana.

Buena parte de las legumbres y verduras se comercializa durante casi todos meses del año en todas las regiones del país. Sin embargo, hay tipos y variedades que se producen localmente, y en el período de cosecha, cuando la producción alcanza el nivel máximo, tienen un precio menor, además de mejor calidad y más



Ensalada cruda de lechuga, tomate y cebolla

sabor. Las legumbres y verduras orgánicas y de base agroecológica son particularmente sabrosas, y además protegen el medioambiente.

Las legumbres y verduras se consumen de diversas maneras: en ensaladas, en preparaciones calientes (cocidas, salteadas, asadas, gratinadas, empanadas, guisadas), en sopas y, en algunos casos, rellenas o como purés. La elección de la forma de prepararlas puede variar bastante según el tipo de legumbre o verdura. Algunas son más sabrosas cocidas (como la calabaza) o salteadas (como la col), mientras que otras gustan más sin cocer, en ensaladas (como la lechuga y la achicoria). Otras, como la zanahoria y la beterraga, son apreciadas de innumerables formas (cocidas, al vapor, salteadas, crudas) y en distintas presentaciones (ralladas, en rodajas, tiras o cubos). Las legumbres y verduras también pueden consumirse en preparaciones a base de arroz, en salsas para pasta, en rellenos de tortas, con harinas en forma de farofa o incluso empanizados.

La recomendación de añadir poca sal y aceite, y de uso generoso de condimentos naturales también se aplica a las legumbres y verduras. El uso de limón en ensaladas ayuda a reducir la necesidad de añadir sal y aceite.

Especialmente si se consumen crudas, las legumbres y verduras pueden estar contaminadas por microorganismos causantes de enfermedades, por lo que es muy importante su adecuada higienización. Por ello, antes de prepararlas y consumirlas, las legumbres y verduras deben lavarse en agua corriente y ponerse en un recipiente de agua con unas gotas de hipoclorito de sodio, que puede comprarse en supermercados. La etiqueta del hipoclorito informa la cantidad que debe utilizarse y el tiempo que deben dejarse en remojo los alimentos. El remojo en una solución de vinagre no tiene la misma capacidad de eliminar los microorganismos que pueden contaminar las legumbres y verduras.

Las legumbres y verduras son alimentos muy saludables. Son excelentes fuentes de diversos minerales y vitaminas y, por ende, muy importantes para prevenir deficiencias de micronutrientes. Además de ser una fuente de fibras, en general proveen muchos nutrientes en una cantidad relativamente pequeña de calorías, características que las hacen ideales para prevenir el consumo excesivo de calorías, y la obesidad y



enfermedades crónicas asociadas, como la diabetes y enfermedades cardíacas. Además, debido a los antioxidantes que poseen, protegen contra ciertos tipos de cáncer. Por sus excepcionales propiedades nutricionales y por su amplia versatilidad culinaria, este grupo de alimentos es una excelente alternativa para reducir el consumo excesivo de carnes rojas en Brasil.

Las legumbres en una solución de agua y sal, y a veces vinagre, como las conservas de zanahoria, pepino o cebolla (así como arvejas, papas y otros alimentos en conserva) son alimentos procesados. Como otros alimentos en conserva, mantienen gran parte de los nutrientes del alimento natural, pero contienen una cantidad excesiva de sodio, motivo por el cual debe limitarse su consumo.



GRUPO DE LAS FRUTAS



*Ensalada de lechuga
con mango*



Ensalada de frutas

Brasil posee una enorme variedad de frutas: aguacate, piña, caimito, huasaí, acerola, ciruela, mora, araticú, chirimoya, banana, bacurí, cacao, mochochó, jobo, caqui, carambola, jocote, copuazú, higo, guanábana, guayaba, graviola, higo, jabuticaba, jaca, jambo, huito, naranja, limón, manzana, papaya, mango, maracuyá, indano, piquí, pitanga, pitomba, granada, tamarindo, tangerina, uva.

También valen para las frutas las mismas observaciones hechas para las legumbres y verduras en cuanto al menor precio y más sabor de los alimentos cultivados localmente y adquiridos en el período de cosecha. Las frutas producidas en sistemas agroecológicos son particularmente sabrosas, preservan el medioambiente y promueven la salud.

Las frutas pueden ser consumidas frescas o secas (deshidratadas), como parte de las

Frutas variadas



comidas principales o como refrigerios. En las comidas principales son componentes importantes del desayuno y, en el almuerzo y en la cena pueden consumirse en ensaladas o de postre. En algunas regiones de Brasil, las frutas se consumen con pescado y harina de yuca (huasaí) o con arroz y pollo (piquí).

Especialmente si se consumen con la cáscara, las frutas también han de pasar por el proceso de higienización descrito para las legumbres y verduras.

Así como las legumbres y verduras, las frutas son alimentos muy saludables. Son excelentes fuentes de fibras, de vitaminas y minerales y de varios compuestos que contribuyen a prevenir muchas enfermedades.

Los jugos naturales de fruta no siempre proporcionan los mismos beneficios que consumir la fruta entera. Las fibras y muchos nutrientes pueden perderse durante la preparación, y su poder de saciedad siempre es menor que el de la fruta entera. Por eso, lo ideal es consumir la fruta entera, ya sea en las comidas principales o en los refrigerios. Las frutas enteras a las que se añade azúcar, como las frutas confitadas y en almíbar, son alimentos procesados. Como tales, conservan gran parte de los nutrientes del alimento natural, pero su procesamiento aumenta excesivamente su contenido de azúcar. Como otros alimentos procesados, deben consumirse en pequeñas cantidades y como parte de preparaciones culinarias o de comidas en las que predominen los alimentos naturales o mínimamente procesados. Por ejemplo, las frutas confitadas pueden formar parte de tortas y bizcochos, y las frutas en almíbar pueden ser opciones ocasionales para postres.

Los jugos y bebidas a base de fruta fabricados por la industria suelen estar hechos de extractos de frutas con azúcar añadido, o de concentrados de uva o manzana (constituidos predominantemente por azúcares) o de edulcorantes artificiales. Con frecuencia también se les añaden conservantes, aromatizantes y otros aditivos. Por lo tanto, tienden a ser alimentos ultraprocesados y, como tales, deben evitarse.

GRUPO DE LAS CASTAÑAS Y NUECES



Castañas y nueces variadas



*Ensalada de hojas
anacardo (cashew)*



*Kibbe de carne asado
con nueces*

Este grupo de alimentos incluyen diversos tipos de castañas (anacardo, baru, castaña de Brasil o castaña de Pará) y de nueces, así como almendras y cacahuates.

Las castañas, nueces, almendras y los cacahuates tienen numerosos usos culinarios. Pueden usarse como ingredientes de ensaladas, de salsas y de diversas preparaciones culinarias saladas y dulces (*farofas, paçocas*), y también pueden añadirse a las ensaladas de frutas. Al demandar una preparación escasa o nula, son excelentes opciones para los refrigerios.

Todos los alimentos que integran este grupo son ricos en minerales, vitaminas, fibras y grasas saludables (grasas insaturadas) y, como las frutas y legumbres y verduras, contienen compuestos antioxidantes que previenen numerosas enfermedades.

Las castañas, nueces, almendras y los cacahuates a los cuales se añade sal o azúcar son alimentos procesados, por lo que debe limitarse su consumo.

GRUPO DE LA LECHE Y LOS QUESOS

Yogur natural
con fruta



Batido de papaya
con leche de vaca



Este grupo incluye alimentos mínimamente procesados, como leche de vaca, cuajadas y yogures naturales, y alimentos procesados, como los quesos.

En Brasil, la leche de vaca se consume con frecuencia en la primera comida del día, sola, con frutas o con café. También se le usa como ingrediente de cremas, tortas y bizcochos, y otras preparaciones culinarias dulces o saladas. En Brasil el consumo de yogures naturales, que resultan de la fermentación de la leche, aunque aún reducido, está en aumento. Los quesos se consumen especialmente como parte de preparaciones culinarias hechas a base de alimentos mínimamente procesados, como en la pasta con salsa de tomate o en la polenta hecha con harina de maíz.



La leche y los yogures naturales son ricos en proteínas, en algunas vitaminas (en especial la vitamina A) y, principalmente, en calcio. En su forma entera también son ricos en grasas, sobre todo en grasas no saludables (grasas saturadas). En sus versiones sin grasa o con menos grasa (descremados o semidescremados), pueden ser más adecuados para los adultos.

Los quesos también son ricos en proteínas, vitamina A y calcio. Sin embargo, además del elevado contenido en grasas saturadas propio de la leche, son productos con una alta densidad de energía (debido a la pérdida de agua durante el procesamiento) y con una elevada concentración de sodio (debido a la adición de sal). Por eso, los quesos, como todos los alimentos procesados, deben consumirse siempre en pequeñas cantidades, como parte o acompañamiento de preparaciones culinarias cuya base sean alimentos naturales o mínimamente procesados.

Las bebidas lácteas y los yogures endulzados y con colorantes y saborizantes son alimentos ultraprocesados y, como tales, se deben evitar.



GRUPO DE LAS CARNES Y HUEVOS



*Cocido de carne
roja con papas y
legumbres*



Tortilla de legumbres



Pescado asado

Este grupo incluye carnes de res, cerdo, cabrito y cordero (las llamadas carnes rojas), carnes de aves y de pescados, y huevos de gallina y de otras aves.

Las carnes de diversos tipos y los huevos son alimentos que suelen consumirse en Brasil como acompañamiento de los frijoles con arroz o de otros alimentos de origen vegetal, siendo muy valorados debido al sabor que dan a la comida. También tienen en común el hecho de que son ricos en proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo, debido a sus diferencias respecto al tipo de grasa, en relación con la salud, el precio y la disponibilidad, las carnes rojas, de aves, los pescados y los huevos se tratan aquí separadamente.

CARNES ROJAS

Las carnes de vaca y de cerdo, así como otras carnes rojas, son muy apreciadas en Brasil y se consumen con mucha frecuencia en todas las regiones. Algunos cortes son consumidos a la plancha y condimentados apenas con sal. Otros se consumen guisados o asados con papas, yuca, legumbres y varios condimentos, y otros pueden molerse para preparar salsas o rellenos. Las formas de preparación más indicadas para los cortes con mayor cantidad de grasa son el asado, a la plancha o el salteado, mientras que los cortes con menos grasa pueden prepararse guisados.

Como para los demás alimentos, las carnes rojas deben prepararse con la menor cantidad posible de aceite y sal. Una forma de reducir el uso de la sal en esas carnes es utilizando hierbas como tomillo, salvia y romero.

Las carnes rojas son una excelente fuente de proteína de alta calidad y tienen un alto contenido de muchos micronutrientes, especialmente hierro, cinc y vitamina B12. Pero suelen ser ricas en grasas en general, y en especial en grasas saturadas, las cuales, si se consumen en exceso, aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y de varias otras enfermedades crónicas. Además, hay evidencia convincente de que el consumo excesivo de carnes rojas puede aumentar el riesgo de cáncer de intestino.

CARNES DE AVE

Las carnes de ave son muy apreciadas por los brasileños, en especial la carne de pollo. Las carnes de ave forman parte de platos tradicionales de la gastronomía brasileña, como la *galinhada*, muy popular en los estados de Minas Gerais y Goiás, la gallina guisada, la gallina de cabidela y el pato al tucupi. Los cortes de carnes de ave también se preparan de formas variadas. Los cortes con más grasa, como los muslos y las alas, deben hacerse asados o a la plancha, y las partes con menos grasa pueden prepararse en cocidos o en guisos. Como en el caso de otros alimentos, el uso de condimentos naturales disminuye la cantidad de sal añadida a la carne de ave.

Como las carnes rojas, las carnes de ave, aunque son ricas en proteínas de alta calidad y en diversos minerales y vitaminas, tienen un alto contenido de grasas no saludables (grasas saturadas). Lo que las diferencia de las carnes rojas es que la grasa de las aves se concentra en la piel, por lo que se recomienda consumirlas sin la piel.

PESCADOS

En el grupo de pescados se incluyen los peces de agua dulce y de agua salada, crustáceos (camarones, cangrejos y jaibas) y moluscos (pulpos, calamares, ostras y mariscos).



En Brasil, en general, los pescados propiamente dichos son los alimentos más consumidos de este grupo, pues el acceso a otros alimentos del grupo no está generalizado. Sin embargo, pese a que el país posee una enorme costa y un sinfín de ríos de gran tamaño, en la mayor parte de las regiones la oferta de pescado es muy pequeña y sus precios son relativamente altos en relación con las carnes rojas y de aves. Ciertamente, eso contribuye a explicar la baja frecuencia de consumo de pescados en el país.

Los pescados pueden prepararse asados, a la plancha, guisados o en cocidos. También pueden usarse como ingredientes de pirão y de ensaladas, o servir como relleno de tortas. Asimismo son muy apreciadas las preparaciones culinarias de pescado con legumbres, como pimiento, tomate y cebolla, o con frutas como banana y huasaí.

Como las carnes rojas y las de aves, los pescados son ricos en proteína de alta calidad y en muchas vitaminas y minerales. Por su menor contenido en grasas y, en particular, por su alta proporción de grasas saludables (grasas insaturadas), los pescados, al igual que las legumbres y verduras, son excelentes sustitutos de las carnes rojas.

HUEVOS

A diferencia de los pescados, los huevos, en especial los de gallina, son alimentos accesibles y relativamente baratos en Brasil. Son extremadamente versátiles, pudiendo consumirse cocidos, revueltos o fritos, o como ingredientes de tortillas y suflés, y de otras diversas preparaciones culinarias. Combinan muy bien con legumbres y verduras, como zanahoria, coliflor, espinaca, chayote, brócoli, chayotillo y calabacín. También se usan con leche y azúcar en la preparación de bizcochos, flanes y tortas dulces.

Como las carnes y los pescados, los huevos son ricos en proteínas de alta calidad, en minerales y en vitaminas, especialmente las del complejo B. También se consideran un buen sustituto para las carnes rojas.

Por diversas razones, algunas personas optan por no consumir alimentos de origen animal, y se les denomina *vegetarianos*. Su restricción puede aplicarse solo a carnes, o también a huevos y leche, y hasta a todos los alimentos de origen animal.

Aunque el consumo de carnes o de otros alimentos de origen animal — como el de cualquier otro grupo de alimentos— no sea absolutamente imprescindible para una alimentación saludable, la restricción de cualquier alimento obliga a prestar mayor atención a qué alimentos elegir y cómo combinarlos. Cuantas más restricciones haya, más atento se habrá de estar, y hasta se puede necesitar la asistencia de un nutricionista.

En esta guía no se dan orientaciones específicas sobre la alimentación de los vegetarianos, ni sobre otros tipos de restricción de alimentos, como de quienes no pueden consumir leche o trigo. Sin embargo, las recomendaciones generales en cuanto a basar la alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados y evitar los alimentos ultraprocesados se aplican a todos, incluyendo a los vegetarianos.

AGUA



Agua con limón

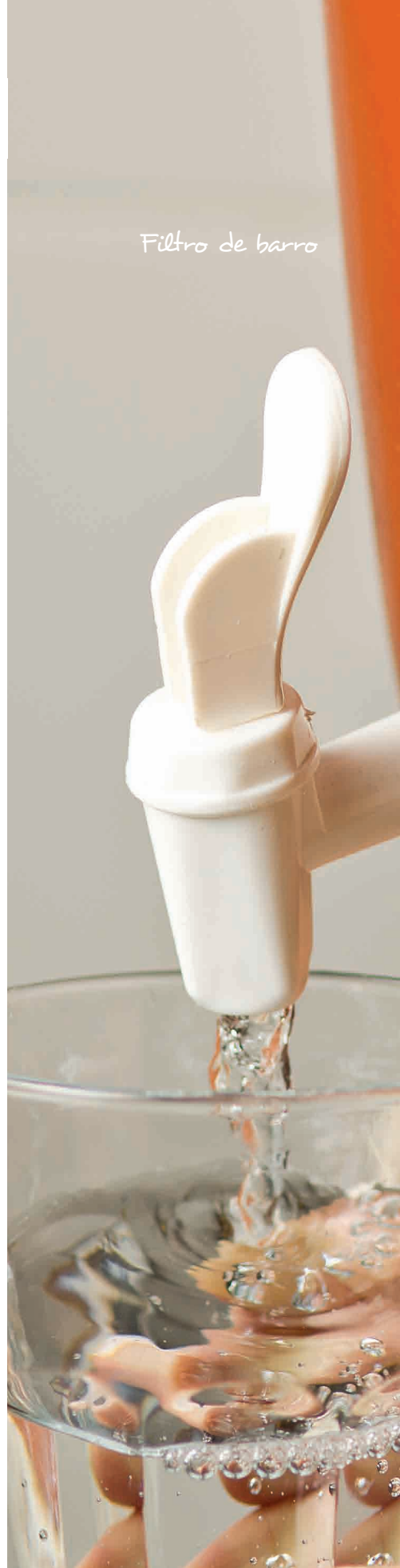
El agua es esencial para la vida. Sin agua no sobrevivimos más que unos pocos días. El total de agua existente en el cuerpo de los seres humanos corresponde al 75% del peso durante la infancia y a más de la mitad en la edad adulta.

Como cualquier alimento, la cantidad de agua que necesitamos ingerir por día es muy variable y depende de varios factores. Entre ellos se encuentran la edad y el peso de la persona, la actividad física que se realiza y también el clima y la temperatura del ambiente donde se vive. Para algunas personas, la ingestión de dos litros diarios de agua puede ser suficiente, mientras que otras necesitarán tres o cuatro litros o incluso más, como es el caso de los deportistas.

Lo importante es que los seres humanos son capaces de regular de manera eficiente el balance diario de agua, de modo que, a lo largo del día, la cantidad de agua ingerida corresponda al agua utilizada o eliminada por el cuerpo.

El equilibrio diario de agua es controlado por sofisticados sensores localizados en el cerebro y en diferentes partes del cuerpo. Esos sensores nos hacen sentir sed y nos incitan a ingerir líquidos siempre que la ingestión de agua no

Filtro de barro



es suficiente para reponer el agua que utilizamos o eliminamos. Es muy importante estar atento a los primeros signos de sed y satisfacer de inmediato la necesidad de agua que señala el organismo.

En consonancia con las recomendaciones generales de esta guía, el agua que ingerimos debe proceder predominantemente del consumo de agua como tal y del agua contenida en los alimentos y preparaciones culinarias. Es esencial que tanto el agua bebida como la utilizada en las preparaciones culinarias sea potable, es decir, que no contenga microorganismos ni sustancias químicas que puedan constituir un peligro potencial para la salud humana. El agua provista por la red pública de abastecimiento debe cumplir esos criterios, pero, en caso de duda, conviene filtrar y hervir el agua antes de consumirla, para garantizar su calidad.

El agua pura (o, como la prefieren algunas personas, con unas rodajas de limón u hojas de hierbabuena) es la mejor opción para la ingestión de líquidos. También forma parte de la cultura alimentaria del brasileño el consumo de agua en forma de bebidas como café y té. Sin embargo, en estos casos conviene no agregar azúcar o, en todo caso, reducir su cantidad al mínimo.

Para proteger el medioambiente, es necesario usar utensilios no desechables al tomar agua, café o té, tales como vasos de vidrio o jarras de cerámica. Es aconsejable tener a mano una botella de agua fresca cuando se está fuera de casa. Tanto el agua para beber como el agua para la preparación de alimentos deben ser seguras y adecuadas para el consumo.

La gran mayoría de los alimentos naturales o mínimamente procesados y de las preparaciones de esos alimentos tiene un alto contenido de agua. La leche y la mayoría de las frutas contienen entre un 80% y un 90% de agua. Más del 90% del peso de verduras y legumbres cocidas o en forma de ensaladas suele corresponder al agua. Tras la cocción, la pasta, las papas o la yuca tienen cerca de un 70% de agua. Un plato de frijoles con arroz está compuesto por dos tercios de agua. Cuando la alimentación se basa en esos alimentos y preparaciones, ellos suelen proporcionar en torno a la mitad del agua que necesitamos ingerir.



A diferencia de los alimentos naturales o mínimamente procesados y de las preparaciones culinarias de esos alimentos, los alimentos ultraprocesados suelen tener poca agua, precisamente para que duren más en los estantes. Este es el caso de las *snacks* empaquetados y las galletas, que suelen tener menos del 5% de agua en su composición. Otros productos, como las gaseosas y varios tipos de bebidas endulzadas, tienen una alta proporción de agua pero contienen azúcar o edulcorantes artificiales y varios aditivos, razón por la cual no pueden considerarse fuentes adecuadas para la hidratación.

PARA FINALIZAR

Con la combinación de frijoles, cereales, raíces, tubérculos, harinas, pastas, legumbres, verduras, frutas, nueces, leche, carnes, huevos, café, té y agua, los lectores de esta guía podrán multiplicar indefinidamente los ejemplos de comidas mostradas en este capítulo, creando opciones saludables, diversificadas y sabrosas para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. Esas opciones acercarán a todos los lectores de esta guía al grupo de hombres y mujeres que seleccionamos para ilustrar las opciones de alimentación saludable en Brasil.

Una alimentación saludable presupone que los alimentos consumidos estén libres de contaminantes de carácter biológico, físico o químico. Los alimentos que no sean correctamente higienizados, los utensilios sucios, los insectos y las propias personas pueden ser fuentes de contaminación. Para asegurar la calidad de la alimentación y evitar riesgos de infecciones o intoxicaciones, los alimentos deben elegirse, conservarse y manipularse de forma correcta. En el cuadro situado al final de este capítulo se ofrecen orientaciones para que el lector de esta guía pueda elegir, manipular y almacenar correctamente los alimentos.



CUIDADOS EN LA ELECCIÓN, CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

.....

CÓMO ELEGIR LOS ALIMENTOS

Los alimentos deben adquirirse en mercados, ferias, supermercados, carnicerías y pescaderías limpios y organizados, y que ofrezcan opciones de buena calidad y productos en buen estado de conservación.

Las frutas, legumbres y verduras no deben consumirse si tienen partes podridas, enmohecidas, o con un color o una textura alterados.

Los pescados frescos deben estar bajo refrigeración y sus escamas han de estar bien adheridas, la piel en buen estado, las branquias rosadas y los ojos brillantes y transparentes. Los pescados congelados deben estar debidamente envasados y conservados a una temperatura adecuada. Evite comprar los que tengan una acumulación de agua o de hielo en el envase, pues podrían haber sido descongelados y congelados nuevamente.

Las carnes no deben comprarse si presentan un color oscurecido o verdoso, un olor desagradable o una consistencia alterada. Las carnes frescas presentan un color rojo brillante (o una tonalidad clara, en el caso de las aves), una textura firme y la grasa bien adherida y de color claro.

Los alimentos envasados deben estar dentro del plazo de validez, su envase debe estar sellado y sin arrugas, agujeros ni partes calientes y su contenido no debe presentar alteraciones de color, olor o consistencia.

CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS

Los alimentos no perecederos (arroz, maíz, frijoles, harinas en general, aceites, azúcar, sal, leche en polvo y algunos tipos de frutas, verduras y legumbres) deben almacenarse en un lugar seco y aireado, a temperatura del ambiente y donde no les dé el sol. Los alimentos que se echan a perder

con mayor facilidad deben mantenerse refrigerados (carne, huevos, leche, queso, mantequilla y la mayoría de frutas, verduras y legumbres) o congelados (carne cruda, preparaciones culinarias, como los frijoles ya cocidos). Las preparaciones culinarias guardadas para la próxima comida deben conservarse bajo refrigeración.

CÓMO MANEJAR LOS ALIMENTOS

La preocupación respecto a la calidad higiénico-sanitaria de los alimentos se extiende también al proceso de manipulación y preparación. Deben tomarse algunas precauciones para reducir los riesgos de contaminación: lavarse las manos antes de manipular los alimentos y evitar toser o estornudar sobre ellos; evitar consumir carne y huevos crudos; higienizar las frutas, verduras y legumbres en agua corriente y colocarlas en una solución de hipoclorito de sodio; y mantener los alimentos protegidos en envases o recipientes.

Para garantizar que los alimentos y preparaciones estén en condiciones adecuadas para el consumo, la cocina debe mantenerse limpia, aireada y organizada. Dedicar tiempo a limpiar el refrigerador, el fogón, los armarios, los estantes, el suelo y las paredes contribuye a preservar la calidad de los alimentos adquiridos o de las preparaciones hechas. Además, cocinar en un ambiente limpio y organizado hace ese momento más placentero, disminuye el tiempo de preparación de las comidas y favorece la convivencia entre las personas.





CAPÍTULO 4. EL ACTO DE COMER Y LA COMENSALIDAD

En el capítulo anterior hemos ofrecido orientaciones sobre cómo combinar alimentos para crear opciones de comidas saludables y sabrosas para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. En este capítulo vamos a hablar sobre el acto de comer y las dimensiones de ese acto que influyen, entre otros aspectos, en el aprovechamiento de los alimentos consumidos y el placer proporcionado por la alimentación. Hablaremos del tiempo y de la atención dedicados al comer, del ambiente en que se da y de compartir las comidas. Hablaremos de la comensalidad.

Se presentan tres orientaciones básicas: comer con regularidad y con atención, comer en ambientes apropiados y comer en compañía.

Como veremos, seguir esas orientaciones aportan beneficios diversos, como mejorar la digestión de los alimentos, un control más eficiente de cuánto comemos, mayores oportunidades de convivencia con nuestros familiares y amigos, una mayor interacción social y, en general, más placer con la alimentación.



COMER CON REGULARIDAD Y CON ATENCIÓN

Procure hacer sus comidas diarias en horarios semejantes. Evite picar en los intervalos entre las comidas. Coma siempre despacio y disfrute de lo que esté comiendo, sin hacer otra actividad a la vez.

Comer todos los días en horarios semejantes y hacerlo con atención y sin prisa favorece la digestión de los alimentos y también evita que se coma más de lo necesario. Los mecanismos biológicos que regulan nuestro apetito son complejos, dependen de diversos estímulos y llevan cierto tiempo hasta señalar que ya hemos comido lo suficiente. En otras palabras, comer de forma regular, despacio y con atención es una buena manera de controlar naturalmente cuánto comemos.

Muchas veces, la necesidad de comer a cualquier hora, o “picar”, surge o se hace más fuerte cuando recibimos el estímulo visual de la presencia del alimento. Eso es especialmente patente cuando la fuente de estímulo son alimentos ultraprocesados, como golosinas, bolsitas de papitas y otros productos cuyos ingredientes y formulación les otorgan un sabor muy marcado. Por lo tanto, se recomienda evitar tener esos productos al alcance de la mano, ya sea en casa o en el lugar de trabajo o de estudio. Algunas buenas opciones de alimentos para tener a mano son frutas frescas o secas y castañas o nueces.

Algunas medidas sencillas pueden evitar que se coma de manera rápida y dispersa.

Cuando masticamos más veces los alimentos, naturalmente aumentamos nuestra concentración en el acto de comer y prolongamos su duración. De esa manera, también disfrutamos de todo el placer que proporcionan los distintos sabores y texturas de los alimentos y de sus preparaciones culinarias.

Optar por una ensalada o por una sopa o caldo antes del plato principal es otra manera de concederle a nuestro organismo el tiempo necesario para aprovechar mejor los alimentos y para no comer más que lo necesario.



COMER EN AMBIENTES APROPRIADOS

Procure comer siempre en lugares limpios, cómodos y tranquilos y donde no haya estímulos para consumir cantidades ilimitadas de alimentos.

Las características del ambiente donde comemos influyen en la cantidad de alimentos que ingerimos y en nuestro disfrute de la alimentación. Los olores, los sonidos, la iluminación, la comodidad, la limpieza y otras características del lugar son importantes.

Los lugares limpios, tranquilos y cómodos ayudan a concentrarse en el acto de comer e invitan a comer despacio. En esa medida, permiten que los alimentos y las preparaciones culinarias se aprecien adecuadamente y contribuyen a que no comamos en exceso.

Debemos evitar tener teléfonos celulares en la mesa y la televisión encendida. Es igualmente importante evitar comer en la mesa de trabajo, de pie o andando, en el auto o en los transportes públicos, aunque, desgraciadamente, estas prácticas pueden ser comunes hoy en día.

Las personas tienden a comer más de lo necesario cuando están delante de grandes cantidades de alimentos o cuando se ofrecen grandes porciones. Una buena medida para evitar comer en exceso consiste en servirse una única vez o, al menos, en dejar pasar un tiempo hasta servirse una segunda vez. A menudo, la segunda porción excede nuestras necesidades. Al comer fuera de casa, conviene dejar para ocasiones especiales los restaurantes de autoservicio y los que no cobran por servirse una segunda o incluso una tercera vez. Los restaurantes en que se paga por la cantidad consumida (por el peso de la comida), conocidos como “restaurantes de comida por kilo”, ofrecen una gran variedad de alimentos recién hechos y son las mejores opciones para el día a día.





Los restaurantes de “comida rápida” son lugares particularmente inapropiados para comer. Además de que ofrecen opciones muy escasas o nulas de alimentos naturales o mínimamente procesados, suelen ser lugares muy ruidosos y poco cómodos, donde el ambiente induce a comer muy rápidamente y, por lo general, en una cantidad excesiva.



COMER EN COMPAÑÍA

Siempre que sea posible, prefiera comer en compañía, con sus familiares, amigos o compañeros de trabajo o estudio. Procure compartir también las actividades domésticas que anteceden y siguen al consumo de las comidas.

Los seres humanos somos seres sociales y el hábito de comer en compañía está impregnado en nuestra historia, así como la división de responsabilidades de encontrar o adquirir, preparar y cocinar los alimentos. La comida y las actividades relacionadas con ese acto son una manera sencilla y profunda de crear y desarrollar relaciones entre personas. De tal modo, comer es una parte natural de la vida social.

Las comidas compartidas hechas en casa son momentos preciosos para cultivar y fortalecer los lazos entre personas que se quieren. Para las parejas, supone un momento de encuentro para charlar, intercambiar opiniones sobre asuntos familiares y planear el futuro. Para los niños y adolescentes, constituyen excelentes oportunidades para que adquieran buenos hábitos y valoricen la importancia de las comidas regulares y hechas en ambientes apropiados. Para todas las edades, propician el importante ejercicio de la convivencia y del intercambio.

Comer en compañía cuando se está fuera de casa, en el trabajo o en la escuela, ayuda a que los colegas y amigos se conozcan mejor e intercambien experiencias. Facilita la armonía en los grupos, aumenta la sensación de pertenencia y contribuye al buen desempeño de las tareas del trabajo o de la escuela.



En ocasiones especiales, como en bodas, cumpleaños y celebraciones en general, comer en compañía propicia momentos de placer a personas que se aprecian y desean estar juntas.

Comer en compañía evita que se coma rápidamente, y también favorece ambientes más adecuados, pues las comidas compartidas requieren mesa y utensilios adecuados. Compartir con otra persona el placer que sentimos cuando degustamos nuestra receta favorita hace que se duplique ese placer.

En Brasil, afortunadamente, aún es frecuente compartir comidas. Las comidas diarias suelen prepararse para toda la familia. Los colegas de trabajo o de estudio prefieren comer en compañía, y las comidas compartidas especiales durante el fin de semana y en celebraciones se valoran especialmente por la convivencia que proporcionan.

En un momento en que, en todo el mundo, las culturas alimentarias tradicionales, basadas en el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados, en preparaciones culinarias y en comidas compartidas, pierden espacio y valor, resulta cada vez más importante conservar nuestras mejores tradiciones.

En casa, mejor aún que simplemente comer en compañía, es compartir una parte o todas las actividades que preceden y suceden a las comidas, como planificar qué se va a comer, comprar los alimentos, preparar las comidas y las actividades de limpieza necesarias para que las próximas comidas puedan prepararse, servirse y apreciarse.

La participación de toda la familia en las actividades de planificar las comidas, comprar, preparar y servir los alimentos y limpiar los utensilios utilizados son tareas que propician momentos adicionales de convivencia entre seres queridos. La participación de niños y adolescentes en la compra de los alimentos y en la preparación de las comidas permite que conozcan nuevos alimentos y nuevas formas de prepararlos y que sepan más sobre de dónde vienen los alimentos y cómo son producidos. La adquisición de buenos hábitos alimentarios y la valorización de compartir responsabilidades son otros beneficios de la participación de niños y adolescentes en las actividades relacionadas con la preparación de comidas.



La vida moderna está marcada por exigencias cada vez mayores y por la falta crónica de tiempo, circunstancias comunes hoy en día tanto para los hombres como para las mujeres. Compartir las responsabilidades en la preparación de comidas y dividir las tareas entre todos, hombres y mujeres, niños y adolescentes, es esencial para que la carga de trabajo no pese de manera desproporcionada sobre uno de los miembros de la familia.

PARA FINALIZAR

Las tres recomendaciones presentadas en este capítulo son más fáciles de seguir si se adoptan en conjunto. La regularidad y la duración adecuada de las comidas requieren un ambiente apropiado y se facilitan si se come en compañía. El ambiente apropiado ayuda a aumentar la concentración en el acto de



comer. Además, comer en compañía evita que comamos muy rápidamente.

Las tres recomendaciones, reunidas al final de este capítulo, son que aproveche mejor los alimentos que consume y disfrute de manera más completa de los placeres que proporciona la alimentación. Las tres recomendaciones piden que se dé al acto de comer un gran valor.

En el próximo capítulo de esta guía se analizan y discuten algunos obstáculos que pueden dificultar la adopción de las orientaciones presentadas en esta guía y en los capítulos anteriores.

TRES RECOMENDACIONES SOBRE EL ACTO DE COMER Y LA COMENSALIDAD

Comer con regularidad y con atención

Procure hacer sus comidas diarias en horarios similares. Evite picar en los intervalos entre las comidas. Coma siempre despacio y disfrute de lo que esté comiendo, sin hacer otra actividad a la vez.

Comer en ambientes apropiados

Procure comer siempre en lugares limpios, cómodos y tranquilos y donde no haya estímulos para consumir cantidades ilimitadas de alimentos.

Comer en compañía

Siempre que sea posible, prefiera comer en compañía, con sus familiares, amigos o compañeros de trabajo o estudio. Procure compartir también las actividades domésticas que anteceden o siguen al consumo de las comidas.







A vertical photograph on the left side of the page shows the back of a person wearing a light green long-sleeved shirt and a matching apron tied at the waist. They are standing next to a dark bowl containing several fresh vegetables, including bright orange carrots and green leafy vegetables. The background is a plain, light-colored wall.

CAPÍTULO 5. LA COMPRENSIÓN Y LA SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

El proceso de elaboración de esta guía ha concedido gran importancia a la viabilidad de sus propuestas, de manera que resultara realmente posible adoptar sus recomendaciones. En este sentido, generalmente la guía emplea expresiones como “prefiera” y no “haga” y “en la mayor parte de los casos” en lugar de “siempre”. También evita decir “coma tantas porciones de tal o cual alimento”, pues son prácticamente infinitas las combinaciones y cantidades de alimentos que pueden componer una alimentación saludable.

Un aspecto especialmente importante de esta guía es que basa sus recomendaciones en los hábitos de consumo de una parte considerable de las familias brasileñas, las que siguen basando su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados y en las preparaciones culinarias hechas con esos alimentos. Aun así, la adopción integral de todas las recomendaciones no siempre será fácil ni inmediata para todos.

En este capítulo se abordan los posibles obstáculos para adoptar las recomendaciones sobre la elección de alimentos (capítulo 2), sobre la combinación de alimentos en las comidas (capítulo 3) y sobre el acto de comer y la comensalidad (capítulo 4). Los obstáculos identificados son los siguientes: información, oferta, costo, habilidades culinarias, tiempo y publicidad.

Superar dichos obstáculos resultará más fácil o más difícil según la naturaleza del obstáculo, de los recursos con que cuenten las personas para superarlos y del ambiente en que viven. Algunos obstáculos podrán ser completa y rápidamente eliminados, mientras que otros —probablemente la mayoría para la mayor parte de las personas— requerirán persistencia.

En ocasiones, superar los obstáculos exigirá sobre todo que las personas reflexionen sobre la importancia que la alimentación tiene o puede tener para sus vidas y le concedan mayor valor al proceso de adquirir, preparar y consumir alimentos. No obstante, otras veces, franquear los obstáculos exigirá políticas públicas y acciones reguladoras por parte del Estado, que hagan el ambiente más propicio para seguir dichas recomendaciones. De hecho, tal como establece la Constitución brasileña, es deber del Estado garantizar el derecho humano a la alimentación y, con él, la soberanía y la seguridad alimentaria y nutricional.

La actuación organizada de las personas en el ejercicio de su ciudadanía es esencial para que surjan políticas públicas y acciones reguladoras que faciliten la adopción de las recomendaciones de esta guía por parte de todos los brasileños. La actuación organizada, tal como se destaca en este capítulo, puede proceder de un grupo de vecinos en una misma comunidad, de colegas de trabajo o de escuela, de usuarios de servicios públicos, de militantes de partidos políticos o, más en general, de miembros de organizaciones de la sociedad civil.

La actuación organizada de los ciudadanos se ve facilitada en una democracia participativa que cuenta con una sociedad civil comprometida en la reivindicación de acciones reguladoras y políticas públicas para la protección del bien común. En Brasil, con el apoyo de la sociedad civil, diversas acciones y políticas de gran alcance social están contribuyendo a eliminar los obstáculos que dificultan la adopción de las recomendaciones incluidas en esta guía.

Entre dichas acciones y políticas, se encuentran las destinadas a aumentar los ingresos de los más pobres, la universalización del acceso a la educación y a los servicios de salud, la defensa y el fomento de la lactancia materna, la asistencia técnica y el apoyo económico a la agricultura familiar, la creación de centros públicos que comercialicen



alimentos naturales o mínimamente procesados a precios accesibles y la oferta de comidas saludables en las escuelas.

Pero, tal como veremos, queda un largo camino por recorrer para que todas las recomendaciones de esta guía puedan ser adoptadas por todos los brasileños.

INFORMACIÓN

Hay mucha información sobre alimentación y salud, pero poca procede de fuentes fiables.

No deja de crecer la cantidad de artículos y reportajes en televisión, radio, revistas e internet con información y recomendaciones en torno a la alimentación y la salud. Sin embargo, la utilidad de buena parte de esa información es cuestionable. Con algunas loables excepciones, tienden a centrarse en algunos alimentos específicos, presentados como “superalimentos”, e ignoran la importancia de variar y combinar alimentos. En esa medida, inducen a la adopción de modas y conducen a la depreciación de los alimentos y las prácticas alimentarias tradicionales. A menudo se confunde alimentación saludable con dietas para adelgazar. A veces, ciertos artículos que dicen tener carácter informativo son en realidad formas veladas de hacer publicidad de ciertos alimentos ultraprocesados.

Qué puede hacer usted

En primer lugar, tenga presente esta guía como fuente fiable de información y de recomendaciones sobre alimentación saludable. Su contenido está basado en los conocimientos más recientes producidos por las diversas disciplinas científicas del campo de la alimentación y la nutrición, en estudios poblacionales representativos de toda la población brasileña y en la valiosa sabiduría de los patrones tradicionales de alimentación desarrollados, perfeccionados y transmitidos a lo largo de generaciones.

También será muy útil que discuta sobre la información y las recomendaciones de esta guía con sus familiares, amigos y colegas y

con los profesionales de salud que le atienden. Si usted es un profesional de salud, un agente comunitario, un asistente social, un educador o un formador de recursos humanos, procure utilizar la información y las recomendaciones de esta guía en sus actividades.

Ejerciendo su ciudadanía, usted puede ir más allá. Por ejemplo, puede proponer en la asociación de padres y maestros de la escuela de sus hijos que el tema de la alimentación y la salud se considere prioritario y se trate adecuadamente en el currículo escolar. En las organizaciones de la sociedad civil en que participe, puede sugerir que se discutan las recomendaciones de esta guía y su difusión en campañas de información para la población.



OFERTA

Los alimentos ultraprocesados se encuentran en todas partes, siempre acompañados de abundante publicidad, descuentos y ofertas, mientras que los alimentos naturales o mínimamente procesados no siempre se comercializan en lugares próximos a las residencias.

Hasta fechas recientes, los alimentos solían comprarse en tiendas de abarrotes, carnicerías y pequeños mercados y la oferta en el comercio de alimentos ultraprocesados se limitaba a muy pocos productos.

Hoy en día, cientos de variedades de alimentos ultraprocesados se comercializan en un sinnúmero de puntos de venta, incluyendo grandes redes de supermercados, centros comerciales y otros locales de gran circulación de personas, como estaciones de metro y terminales de autobuses, redes de comida rápida, pequeñas tiendas y lugares donde no solían venderse alimentos, como farmacias, gasolineras, quioscos, cines, escuelas y hospitales. Los alimentos ultraprocesados también son vendidos por vendedores ambulantes por las calles y las plazas. Por doquier, la oferta de esos alimentos va acompañada de mucha publicidad, anuncios con artistas, deportistas y otros personajes famosos, descuentos, regalos y todo tipo de ofertas.

Por otro lado, los alimentos naturales o mínimamente procesados —que antes solían venderse en tiendas de abarrotes, carnicerías y pequeños



comercios situados cerca de las viviendas—, hoy tienden a adquirirse en supermercados alejados de las residencias. La distancia hace que las compras de alimentos sean quincenales o mensuales, lo que disminuye la disponibilidad en los hogares de alimentos perecibles, como frutas, verduras y legumbres. Además, en los supermercados, los alimentos naturales o mínimamente procesados comparten espacio, normalmente con una gran desventaja, con gaseosas, golosinas, galletas, platos congelados y una infinidad de diversos alimentos ultraprocesados, todos ellos acompañados siempre de mucha publicidad y de gran cantidad de ofertas.

Qué puede hacer usted

Lo primero es evitar hacer compras de alimentos en lugares donde solo venden alimentos ultraprocesados y comer en redes de comida rápida.

En supermercados y en otros lugares donde se encuentran todos los tipos de alimentos, una buena medida es llevar una lista de la compra para evitar comprar más de lo que había previsto, sobre todo de productos de oferta.

Siempre que sea posible, haga al menos parte de sus compras de alimentos en supermercados, mercados al aire libre, mercados de productores y otros lugares, como tiendas de frutas y verduras, en que se comercializan alimentos naturales o mínimamente procesados, incluyendo alimentos orgánicos y de base agroecológica. Otras buenas alternativas, que existen en algunas ciudades, son los vehículos que van por las calles vendiendo frutas, verduras y legumbres adquiridas en centros de abastecimiento.

Participar en grupos de compras colectivas, formados con vecinos o colegas de trabajo, puede ser una buena opción para comprar alimentos orgánicos de la agricultura de base agroecológica. Al dar preferencia a los productores y comerciantes que venden alimentos naturales o mínimamente procesados y, más aún, a los que comercializan alimentos orgánicos y de base agroecológica, usted estará contribuyendo a la supervivencia y expansión de este sector de la economía.

El cultivo doméstico de alimentos orgánicos es otra opción que debe tener en cuenta. Una huerta, aunque sea pequeña, plantada en los patios

de las casas o en macetas colgadas en muros o dispuestas en terrazas o balcones, ofrece, a bajo costo, una cantidad razonable de alimentos naturales muy sabrosos. Procure obtener orientaciones específicas para la producción orgánica en diversos ambientes y sobre los tipos de alimentos que mejor se adaptan a cada situación de cultivo y a cada región. La producción doméstica de alimentos orgánicos puede combinarse con el intercambio de productos entre vecinos para ampliar el acceso a una mayor variedad de alimentos.

Si usted come fuera de casa, excelentes alternativas a las redes de comida rápida son los restaurantes y bares que ofrecen una gran variedad de preparaciones culinarias, muchas veces en el sistema de pago por cantidad consumida (“comida por kilo”). En estos lugares, que se encuentran en todas las regiones de Brasil, usted gasta menos y tiene a su disposición una gran variedad de alimentos preparados cada día. En muchos lugares del país, también se encuentran “restaurantes populares” y “cocinas comunitarias”, que son espacios públicos que ofrecen comidas variadas y saludables a un precio reducido. Llevar comida preparada en casa al lugar de trabajo o de estudio es también una buena opción.





En su actuación como ciudadano, usted puede hacer más. Por ejemplo, puede proponer a la asociación de vecinos de su comunidad que exija ante las autoridades municipales la instalación de centros públicos que comercialicen alimentos naturales o mínimamente procesados a precios accesibles y la creación de “restaurantes populares” y “cocinas comunitarias”. Junto con sus colegas de trabajo, usted puede abogar por la creación de cafeterías o de espacios adecuados para la alimentación de los trabajadores. También puede participar en los consejos municipales que supervisan la gestión del programa nacional de alimentación escolar y su integración con la agricultura familiar. Además, también podría participar en iniciativas públicas que busquen la regulación de alimentos que se ofrecen en edificios públicos, como restaurantes escolares o de hospitales.

Igualmente puede ejercer su ciudadanía participando en la creación de huertas comunitarias para producir alimentos orgánicos o juntándose a iniciativas ya existentes. Esas huertas, hechas en plazas y terrenos de escuelas, centros sociales y centros de salud y otros espacios públicos, favorecen la interacción entre las personas y fortalecen la comunidad. Otra posibilidad es el compromiso de los ciudadanos para reivindicar ante las autoridades municipales que se implanten proyectos de agricultura urbana y periurbana, cuya finalidad consiste en estimular la producción orgánica de alimentos en terrenos vacíos de las ciudades y de su entorno. El cultivo de árboles frutales en espacios públicos supone también una buena manera de aumentar el acceso de las personas a alimentos saludables.



COSTO

Aunque las legumbres, verduras y frutas puedan tener un precio superior al de algunos alimentos ultraprocesados, el costo total de una alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados en Brasil sigue siendo menor que el costo de una alimentación basada en alimentos ultraprocesados.

Se suele creer que la alimentación saludable es necesariamente muy cara y, además, mucho más cara que la alimentación no saludable. Esa impresión surge muchas veces del alto precio de los alimentos ultraprocesados “enriquecidos” con vitaminas y otros nutrientes o comercializados como ideales para quien desea adelgazar. No obstante, como hemos visto en los capítulos anteriores, esos productos están lejos de poder considerarse alimentos saludables.

Otras veces, la impresión de que la alimentación saludable es necesariamente cara se debe al precio relativamente más alto de ciertos alimentos perecibles, como legumbres, verduras y frutas. Aquí hay dos problemas. El primero es que esos alimentos son y deben ser consumidos con otros alimentos que tienen un valor menor, como arroz, frijoles, papas, yuca, entre tantos otros que forman parte de las tradiciones culinarias brasileñas. El segundo es que no todas las variedades de legumbres, verduras y frutas son caras, especialmente si se compran en la época de la recolección y en lugares en que se comercializan grandes cantidades de alimentos, o incluso directamente de los productores.

Los datos de la realidad no parecen confirmar la idea de que la alimentación saludable sea necesariamente más cara que la alimentación no saludable. Los cálculos realizados con base en las encuestas de presupuestos familiares del IBGE muestran que, en Brasil, la alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados y en preparaciones culinarias hechas con esos alimentos no solo es más saludable que la alimentación basada en alimentos ultraprocesados, sino que también es más barata.

Sin embargo, es verdad que en otros países, sobre todo en los que los alimentos ultraprocesados dominan ya completamente la alimentación,



los alimentos naturales o mínimamente procesados se han vuelto relativamente más caros y su diferencia de precio respecto a los ultraprocesados aumenta paulatinamente. Con la tendencia de aumento de la oferta y consumo de alimentos ultraprocesados en nuestro entorno, esa misma situación de precios relativamente más bajos para esos productos podría repetirse en Brasil. Eso significaría un obstáculo adicional para adoptar las recomendaciones de esta guía.

Qué puede hacer usted

Para ahorrar en la compra de legumbres, verduras y frutas, conviene que opte por productos de la estación, que siempre tendrán un mejor precio. También puede contribuir a reducir costos comprar esos alimentos en lugares donde hay menos intermediarios entre el agricultor y el consumidor final, como las tiendas de frutas y verduras y los mercados. Mejor todavía es comprar directamente de los productores, ya sea en mercados de productores o a través de grupos de compras colectivas. En este último caso, las variedades orgánicas pueden tornarse bastante accesibles.

Como ya hemos dicho en esta guía, ampliar la producción de alimentos naturales o mínimamente procesados, en particular de los procedentes de la agricultura agroecológica, depende del aumento de la demanda. Con el aumento de la demanda de esos alimentos, es natural que se produzca un aumento en el número de productores y comerciantes y una reducción en sus precios.

Para reducir el costo de las comidas fuera de casa, sin prescindir de los alimentos naturales o mínimamente procesados, podrá llevarse comida de casa o comer en restaurantes que ofrezcan “comida por kilo”.

Actuando colectivamente, usted puede reivindicar de las autoridades municipales que se instalen centros públicos que comercialicen alimentos naturales o mínimamente procesados a precios accesibles y la creación de “restaurantes populares” y “cocinas comunitarias”. También podría participar en la lucha por políticas fiscales que abaraten esos alimentos y encarezcan los productos ultraprocesados.

HABILIDADES CULINARIAS

El debilitamiento de la transmisión de habilidades culinarias entre generaciones favorece el consumo de alimentos ultraprocesados.

En contraste con los alimentos ultraprocesados, los alimentos naturales o mínimamente procesados normalmente requieren su selección, preparación previa, condimentación, cocción, combinación con otros alimentos y presentación en forma de platos para que puedan ser consumidos. Las habilidades necesarias para la selección, preparación previa, condimentación, cocción, combinación y presentación de los alimentos son las habilidades culinarias. De esas habilidades, desarrolladas en cada sociedad y perfeccionadas y transmitidas a lo largo de generaciones, dependen el sabor, el aroma, la textura y la apariencia que los alimentos naturales o mínimamente procesados tendrán y cuánto les gustarán a las personas.

En Brasil y en muchos otros países, el proceso de transmisión de habilidades culinarias entre generaciones viene perdiendo fuerza y los más jóvenes tienen cada vez menos confianza y autonomía para preparar alimentos. Las razones para ello son complejas y pasan por la





desvalorización del acto de preparar, combinar y cocinar alimentos como práctica cultural y social, la multiplicación de las tareas cotidianas y la incorporación de la mujer al mercado laboral formal, además de la oferta masiva y la publicidad agresiva de los alimentos ultraprocesados. Los anuncios de esos alimentos sugieren muy a menudo que su fabricación reproduce exactamente los ingredientes y los pasos de las preparaciones culinarias, lo cual no es verdad. Según esos anuncios, preparar alimentos en casa supondría una pérdida de tiempo, que podría dedicarse a otras actividades más “productivas”.

Independientemente de sus determinantes, el proceso de pérdida progresiva de habilidades culinarias implica que las preparaciones basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados pueden volverse cada vez menos atractivas. Al respecto contrastarían con los alimentos ultraprocesados, cada vez más “irresistibles” debido a los avances tecnológicos que le ofrecen a la industria posibilidades prácticamente infinitas de manipulación del gusto, el aroma, la textura y la apariencia de los productos. Este supone un gran obstáculo para la adopción de las recomendaciones de esta guía.

Qué puede hacer usted

Si usted tiene habilidades culinarias, procure desarrollarlas y compartirlas con las personas con quienes convive, principalmente con niños y jóvenes, sin distinción de género.

Si no tiene habilidades culinarias, y eso vale tanto para hombres como para mujeres, procure adquirirlas. Para ello, converse con las personas que saben cocinar, pida recetas a familiares, amigos y colegas, lea libros, consulte internet, incluso haga un curso y... ¡comience a cocinar!

Como todas las habilidades, la habilidad de preparar alimentos mejora con la práctica. Se sorprenderá con los progresos que hará en poco tiempo y con el placer que la preparación de los alimentos podrá brindarle. Siempre que sea posible, cocine en compañía. Ese placer compartido es un placer redoblado.



E incluso aunque no tenga muchas oportunidades de ejercer sus habilidades culinarias, valore el acto de cocinar y estimule a las personas a su alrededor a hacerlo, en particular a los más jóvenes. Si usted es un trabajador cuyo oficio está relacionado con la promoción de la salud, procure incluir la gastronomía entre los temas de sus reuniones o conversaciones con la población.

Actuando como ciudadano, usted podrá formar parte de asociaciones de la sociedad civil que busquen proteger el patrimonio cultural que representan las tradiciones culinarias locales. En las asociaciones de padres y profesores, puede proponer que las habilidades culinarias formen parte del currículo de las escuelas.

TIEMPO

Para algunas personas, las recomendaciones de esta guía pueden implicar dedicar más tiempo a la alimentación.

Como dijimos en el punto anterior, el consumo de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados, que es la recomendación central de esta guía, presupone la selección y adquisición de los alimentos, su preparación previa, su condimentación y cocción y la finalización y presentación de los platos, además de la limpieza de los utensilios y de la cocina tras terminar las comidas. Eso, evidentemente, requiere tiempo de quien se ocupe de preparar las comidas.



Las recomendaciones de esta guía referentes a las circunstancias que deberían respetarse sobre el momento de comer —horarios regulares, lugares apropiados, no hacer a la vez otra actividad, disfrutar de los alimentos, comer en compañía— también exigen tiempo, en este caso de la propia persona o de quienes le acompañan.

Hay que tener en cuenta igualmente que la vida moderna se caracteriza por demandas cada vez mayores y que muchas personas trabajan más horas de lo que sería razonable. Además, el aumento de la distancia de las casas a los lugares de trabajo o estudio y el tráfico caótico de muchas ciudades ocupan un tiempo precioso de muchas personas. Por lo tanto, la falta de tiempo puede ser un obstáculo importante para adoptar las recomendaciones centrales de esta guía.

Qué puede hacer usted

Para empezar, es importante tener en cuenta que la falta de habilidades culinarias hace innecesariamente larga la preparación de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados. Por eso, aquí vuelve a aplicarse la recomendación de adquirir o perfeccionar habilidades culinarias y compartirlas con las personas con quienes convive.

Con un mayor dominio de técnicas culinarias, podrá reducir considerablemente el tiempo de preparación de los alimentos. Le sorprenderá descubrir, por ejemplo, que el tiempo necesario para preparar un delicioso plato de pasta con salsa de tomate y condimentos naturales no excede en más de cinco minutos el tiempo que le costaría disolver en agua caliente un paquete de fideos instantáneos cargado de grasa, sal y aditivos.

Las habilidades culinarias no se refieren exclusivamente al dominio de técnicas culinarias, sino también a la planificación de las compras de alimentos e ingredientes culinarios, la organización de la despensa doméstica y la definición previa de lo que se va a comer a lo largo de la semana.

Algunos alimentos que requieren un mayor tiempo de cocción, como los frijoles, pueden cocerse en mayor cantidad en un único día, y congelarse y utilizarse en preparaciones a lo largo de la semana. Determinados platos, como las sopas, las tortillas y el arroz con legumbres salteadas, toman poco tiempo y pueden ser preferibles en días en que la disponibilidad de tiempo es menor. Las verduras pueden higienizarse y secarse antes de ir usándolas a lo largo de la semana.

El tiempo empleado para preparar las comidas hechas en el momento y basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados puede disminuirse —aunque no eliminarse— desarrollando habilidades culinarias. Y ese tiempo, considerando todas las actividades, desde la compra y selección de los alimentos hasta la limpieza de los utensilios domésticos de la cocina, puede ser excesivo para una única persona. Así, se aplica aquí también la recomendación hecha anteriormente sobre la necesidad de compartir la responsabilidad de todas las actividades domésticas relacionadas con la adquisición de alimentos y la preparación y el consumo de comidas.

Resta ahora considerar el tiempo extra requerido para cumplir las recomendaciones de esta guía sobre el acto de comer y la comensalidad: hacer comidas regularmente, comer sin prisa, disfrutar del placer que proporciona la visión, el aroma, la textura y el sabor de los alimentos y sus preparaciones y compartir ese placer con familiares, amigos o colegas.

En la introducción de este capítulo dijimos que, en ocasiones, vencer los obstáculos para seguir las recomendaciones de esta guía exigiría que las personas reflexionaran sobre la importancia que la alimentación tiene o puede tener en sus vidas y le concedieran mayor valor.

Si bien atribuir mayor valor a la alimentación puede favorecer que se sigan las recomendaciones de esta guía, hay que insistir especialmente en las circunstancias que rodean al acto de comer. En este caso, el mensaje de esta guía es: vea las comidas como un momento privilegiado de placer, no como una carga. Y también: reevalúe de qué manera usa su tiempo y vea qué otras actividades podrían ceder espacio a la alimentación.



La propuesta de la revisión crítica del uso del tiempo de cada persona no debe entenderse como una indicación de que la falta de tiempo no llega a ser un problema o de que es un problema cuya solución demanda exclusivamente acciones en el ámbito individual. Como en el caso de los demás obstáculos, lo que esta guía propone a sus lectores es una combinación de acciones en el plan personal y familiar y acciones en el ámbito de la ciudadanía. Un ejemplo de actuaciones en el ámbito colectivo sería la defensa de políticas públicas eficaces para disminuir el tiempo que las personas emplean en sus desplazamientos, como realizar inversiones en el transporte público y fomentar un uso más racional de las vías de transporte.

PUBLICIDAD

La publicidad de alimentos ultraprocesados domina los anuncios comerciales de alimentos, frecuentemente transmite informaciones incorrectas e incompletas sobre la alimentación y alcanza sobre todo a niños y jóvenes.

Los brasileños de todas las edades se ven expuestos diariamente a diversas estrategias que utilizan las industrias alimentarias en la divulgación de sus productos. Algunos de los ejemplos más frecuentes de mecanismos adoptados para seducir y convencer a los consumidores son los anuncios en radio y televisión, diarios y revistas, artículos en internet, muestras gratis de productos, pequeños regalos, descuentos y ofertas, ubicación de los productos en puntos estratégicos de los supermercados y envases atractivos.

Más de dos tercios de los anuncios sobre alimentos difundidos en televisión se refieren a productos comercializados en redes de comida rápida, bolsitas de papitas, galletas, bizcochos, cereales de desayuno, caramelos y otras golosinas, gaseosas, jugos endulzados y jugos en polvo, es decir, a productos ultraprocesados. La mayoría de esos anuncios van dirigidos directamente a niños y adolescentes. El estímulo a consumir esos productos a diario y en gran cantidad resulta patente en los anuncios.

Además, con base en lo que ven en los anuncios, a los niños y adolescentes, y a la población en general, se les induce a creer que los alimentos ultraprocesados tienen más calidad que los demás alimentos o que hacen que las personas sean más felices, atractivas, fuertes, “supersanas” y socialmente aceptadas o, también, que sus calorías son necesarias para practicar deportes.

Si los anuncios, las ofertas, promociones y envases son convincentes y seductores para los adultos, lo son todavía más para los niños. Los niños están en un proceso especial de desarrollo y, por si solos, aún no logran entender muchos de los elementos del mundo adulto. De manera cada vez más precoz, los niños se convierten en el público objetivo de la publicidad de alimentos. Esto se debe a la influencia que ejercen en la elección de las compras de las familias y, también, porque están formando hábitos de consumo que podrán prolongarse por el resto de sus vidas.

La publicidad dirigida a los niños usa los elementos que a estos más les gustan, como personajes, superhéroes, famosos, canciones, juguetes, juegos y colecciones, está presente en los espacios donde ellos conviven, como escuelas, espacios públicos, parques y restaurantes, y se sirve de los medios de comunicación a que los niños están más expuestos, como televisión e internet.



Qué puede hacer usted

Los padres y educadores deben explicar a los niños que la función de la publicidad es esencialmente aumentar la venta de productos y no informar y, menos todavía, educar. Limitar la cantidad de tiempo que los niños pasan viendo la televisión es una forma de disminuir su exposición a anuncios y al mismo tiempo de hacerlos más activos. Pero, cuidado, las acciones pueden valer más que las palabras: las orientaciones dadas a los niños deben ser practicadas por los adultos.

Actuando como ciudadano, usted puede hacer más, por ejemplo, exigiendo que la escuela donde trabaja o estudia o la escuela de sus hijos sean ambientes sin publicidad de ningún producto y que el currículo escolar discuta el papel de la publicidad y capacite a los estudiantes para que entiendan su modo de operar. Como miembro de organizaciones de la sociedad civil, puede proponer la participación de esas organizaciones en campañas en favor de la regulación de la publicidad de alimentos y del respeto de la legislación de protección de los derechos de niños y adolescentes. Como elector, usted puede manifestarle a su representante en el Congreso o su opinión sobre la necesidad de proyectos de ley que protejan a la población, sobre todo a los niños adolescentes, respecto a la exposición a la publicidad de alimentos.

Para que su actuación como ciudadano sea más efectiva, es importante que conozca la legislación brasileña que protege a los consumidores respecto a los excesos publicitarios que practican las empresas. Segundo el Código de Defensa del Consumidor, es ilegal hacer publicidad engañosa, ya sea difundiendo informaciones falsas, u omitiendo informaciones sobre las características y propiedades de productos y servicios. Además, se considera abusiva cualquier publicidad que se aprovecha de la falta de capacidad de juicio y experiencia de los niños (en la sección “Para saber más” están descritas las regulaciones que describen las características de la publicidad abusiva). También es importante saber a qué órganos es posible recurrir para que tomen medidas legales siempre que se identifiquen casos de incumplimiento de la legislación, como por ejemplo la Fundación de Protección y Defensa del Consumidor, el Ministerio Público, la Defensoría Pública, el Ministerio de Justicia y el Ministerio de Educación.



PARA FINALIZAR

Este capítulo ha examinado los obstáculos que pueden dificultar que los brasileños sigan las diversas recomendaciones emitidas en esta guía, incluyendo la escasez de información fiable sobre alimentación, problemas relacionados con la oferta de alimentos naturales o mínimamente procesados, el costo relativamente alto de las legumbres, verduras y frutas, el debilitamiento de la transmisión de habilidades culinarias, la falta de tiempo de las personas y la incesante exposición de la población, en particular los niños y adolescentes, a la publicidad de alimentos ultraprocesados.

Como se destacó, en esta guía se reconoce que la superación de los obstáculos examinados dista de ser sencilla y, en muchos casos, requiere políticas públicas y acciones regulatorias del Estado que hagan el ambiente más propicio para adoptar dichas recomendaciones. Sin embargo, en muchos casos, la superación de los obstáculos requiere igualmente que las personas reevalúen la importancia que la alimentación tiene o puede tener en sus vidas. Así, las recomendaciones de este capítulo van dirigidas a las personas en cuanto individuos y miembros de familias y también en su calidad de ciudadanos y miembros de comunidades y organizaciones de la sociedad civil que actúan de manera organizada por el bien común.

Los obstáculos para la adopción de las recomendaciones de esta guía se reúnen al final de este capítulo junto con algunas de las sugerencias apuntadas para su superación.



COMPRENDER Y SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

..... INFORMACIÓN

Hay mucha información sobre alimentación y salud, pero poca procede de fuentes confiables.

Utilice, analice y divulgue el contenido de esta guía en su familia, con sus amigos y colegas, y en organizaciones de la sociedad civil a las que pertenezca.

OFERTA

Los alimentos ultraprocesados se encuentran en todas partes, siempre acompañados de abundante publicidad, descuentos y ofertas, mientras que los alimentos naturales o mínimamente procesados no siempre se comercializan en lugares próximos a las residencias.

Procure hacer compras de alimentos en supermercados, mercados al aire libre, mercados de productores y en otros lugares que comercialicen variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados, dando preferencia a los alimentos orgánicos de la agroecología familiar. Participe en grupos de compra de alimentos orgánicos adquiridos directamente de los productores y en la organización de huertas comunitarias. Evite hacer compras en lugares que solo venden alimentos ultraprocesados.

COSTO

Aunque las legumbres, verduras y frutas puedan tener un precio superior al de algunos alimentos ultraprocesados, el costo total de una alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados en Brasil sigue siendo menor que el costo de una alimentación basada en alimentos ultraprocesados.

Dé siempre preferencia a las legumbres, verduras y frutas de la estación y producidas localmente y, cuando coma fuera de casa, prefiera restaurantes que sirvan comida hecha en el momento. Exija

ante las autoridades municipales la instalación de centros públicos que comercialicen alimentos naturales o mínimamente procesados a precios accesibles y la creación de “restaurantes populares” y “cocinas comunitarias”.

HABILIDADES CULINARIAS

El debilitamiento de la transmisión de habilidades culinarias entre generaciones favorece el consumo de alimentos ultraprocesados.

Desarrolle, ejercite y comparta sus habilidades culinarias, valore el acto de preparar y cocinar alimentos, defienda incluir las habilidades culinarias en el currículo escolar y forme parte de asociaciones de la sociedad civil que busquen proteger el patrimonio cultural de las tradiciones culinarias locales.

TIEMPO

Para algunas personas, las recomendaciones de esta guía pueden implicar dedicar más tiempo a la alimentación.

Para reducir el tiempo dedicado a adquirir alimentos y a preparar comidas, planee sus compras, organice la despensa, defina con antelación el menú de la semana, aumente su dominio de técnicas culinarias y procure que todos los miembros de su familia compartan la responsabilidad de las actividades domésticas relacionadas con la alimentación. Para encontrar tiempo para hacer comidas regulares, comer sin prisa, disfrutar del placer que proporciona la alimentación y compartir ese placer con sus seres queridos, reevalúe como usa su tiempo y considere qué otras actividades podrían ceder espacio a la alimentación.

PUBLICIDAD

La publicidad de alimentos ultraprocesados domina los anuncios comerciales de alimentos, frecuentemente transmite información incorrecta e incompleta sobre la alimentación, y alcanza sobre todo a niños y jóvenes.

Explique a los niños y jóvenes que la función de la publicidad consiste esencialmente en aumentar la venta de productos y no en informar y, menos todavía, en educar. Procure conocer la legislación brasileña de protección de los derechos del consumidor y denuncie ante los órganos públicos cualquier incumplimiento de esa legislación.





DIEZ PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1 HACER DE LOS ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN

Los alimentos naturales o mínimamente procesados, en gran variedad y predominantemente de origen vegetal, son la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada, sabrosa y culturalmente apropiada y, al mismo tiempo, promotora de un sistema alimentario social y ambientalmente sostenible. La variedad significa contar con alimentos de todos los tipos (raíces, tubérculos, harinas, legumbres, verduras, frutas, castañas, leche, huevos y carnes) y variedad dentro de cada tipo (alubias, arroz, maíz, papas, yuca, tomate, calabaza, naranja, banana, pollo, pescados, etc.).

2 UTILIZAR ACEITES, GRASAS, SAL Y AZÚCAR EN PEQUEÑAS CANTIDADES AL CONDIMENTAR Y COCINAR LOS ALIMENTOS Y CREAR PREPARACIONES CULINARIAS

Utilizados con moderación en preparaciones culinarias con base en alimentos naturales o mínimamente procesados, los aceites, las grasas, la sal y el azúcar contribuyen a diversificar y hacer más sabrosa a la alimentación sin volverla nutricionalmente desequilibrada.

3 LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS

Los ingredientes y métodos usados en la fabricación de alimentos procesados —como conservas de legumbres, mermelada de frutas, panes y quesos— alteran de modo desfavorable la composición nutricional de los alimentos de los que se derivan. En pequeñas cantidades, pueden consumirse como ingredientes de preparaciones culinarias o parte de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados.

4 EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Debido a sus ingredientes, los alimentos ultraprocesados —como galletas rellenas, bolsitas de papitas, gaseosas y fideos instantáneos— son nutricionalmente desequilibrados. Como consecuencia de su formulación y presentación, tienden a consumirse en exceso y a sustituir a alimentos naturales o mínimamente procesados. Sus formas de producción, distribución, comercialización y consumo afectan de modo desfavorable a la cultura, la vida social y el medioambiente.

5 COMER CON REGULARIDAD Y ATENCIÓN, EN AMBIENTES APROPIADOS Y, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, ACOMPAÑADO

Procure hacer sus comidas en horarios semejantes todos los días y evite “picar” en los intervalos entre las comidas. Coma siempre despacio y disfrute de lo que está comiendo, sin hacer ninguna otra actividad al mismo tiempo. Procure comer en lugares limpios, cómodos y tranquilos y donde no haya estímulos para consumir cantidades ilimitadas de alimentos. Siempre que sea posible, coma en compañía, con familiares, amigos o colegas de trabajo o de la escuela. La compañía en las comidas



favorece comer con regularidad y atención, combina con ambientes apropiados y amplía el disfrute de la alimentación. Comparta también las actividades domésticas que anteceden y siguen a las comidas.

6 HACER COMPRAS EN LUGARES QUE OFREZCAN VARIEDADES DE ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Procure comprar sus alimentos en supermercados, mercados al aire libre y mercados de productores y otros lugares que comercialicen variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados. Dé preferencia a las legumbres, verduras y frutas de la estación y cultivadas localmente. Siempre que sea posible, compre alimentos orgánicos y de base agroecológica, de preferencia directamente de los productores.

7 DESARROLLAR, EJERCITAR Y COMPARTIR HABILIDADES CULINARIAS

Si usted tiene habilidades culinarias, procure desarrollarlas y compartirlas, principalmente con niños y jóvenes, sin distinción de género. Si no tiene habilidades culinarias —y eso vale tanto para hombres como para mujeres— procure adquirirlas. Para ello charle con quienes saben cocinar, pida recetas a familiares, amigos y colegas, lea libros, consulte la internet, haga cursos y... ¡comience a cocinar!

8 PLANEAR EL USO DEL TIEMPO PARA DAR A LA ALIMENTACIÓN EL ESPACIO QUE MERECE

Planee las compras de alimentos, organice la despensa doméstica y defina con anterioridad el menú de la semana. Divida con los miembros de su familia la responsabilidad de todas las actividades domésticas relacionadas con la preparación de las comidas. Haga de esa preparación

y del acto de comer momentos privilegiados de convivencia y placer. Reevalúe la manera en que usa su tiempo y determine qué actividades podrían ceder espacio a la alimentación.

9 AL COMER FUERA DE CASA, PREFERIR LUGARES QUE SIRVAN COMIDAS HECHAS EN EL MOMENTO

En el día a día, procure lugares que sirvan comidas hechas en el momento y a un precio justo. Los restaurantes de “comida por kilo” pueden ser buenas opciones, al igual que las cantinas que sirvan “comida casera” en escuelas o en el lugar de trabajo. Evite las redes de comida rápida.

10 SER CRÍTICO RESPECTO A LA INFORMACIÓN, ORIENTACIONES Y MENSAJES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIFUNDIDAS EN LA PUBLICIDAD

Recuerde que la función esencial de la publicidad es aumentar las ventas de productos y no informar ni, menos aún, educar. Evalúe de manera crítica lo que lee, ve y oye sobre alimentación en los anuncios y estimule a otras personas, en particular a los niños y jóvenes, a hacer lo propio.





PARA SABER MÁS

En esta sección, encontrará sugerencias de otras lecturas para profundizar en torno a los temas tratados y analizados en cada uno de los capítulos de la *Guía alimentaria para la población brasileña*.

CAPÍTULO 1 – PRINCIPIOS

SCRINIS, G. **Nutritionism**: the Science and Politics of Dietary Advice. New York: Columbia University Press, 2013.

Este libro desarrolla diversos argumentos que justifican la mirada amplia de la relación entre alimentación y salud adoptada por esta Guía, en particular respecto a no reducir los alimentos a los nutrientes individuales que contienen.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, Sociedade e Cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Social Science Information**, [S.l.], v. 50, p. 528-548, 2011. Disponible en: <<http://ssi.sagepub.com/content/50/3-4/528.full.pdf+html>>.

Estas dos publicaciones retratan con gran propiedad las dimensiones sociales y culturales de la alimentación y la influencia que ejercen en la salud o bienestar de las personas.

LANG, T.; BARLING, D; CARAHER, M. **Food Policy**: Integrating Health, Environment and Society. Oxford: Oxford University Press, 2009.

El capítulo 6 de este libro examina la relación entre la producción y el consumo de alimentos y el ambiente físico y ofrece elementos que justifican por qué las recomendaciones de esta guía tienen en cuenta el impacto de las opciones alimentarias sobre la ecología y la biodiversidad. Los capítulos 7 y 8 aportan más elementos para entender la relación entre las dimensiones sociales y culturales de la alimentación y la salud y el bienestar. Un interesante enfoque de las dimensiones ambientales, sociales y culturales de la alimentación y de sus relaciones con la salud y el bienestar puede verse en la publicación del movimiento Slow Food, “A

centralidad do alimento” (disponible en: <[www.slowfoodbrasil.com/documentos/a-centralidad-del-alimento-carlo-Petri ni.pdf](http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/a-centralidad-del-alimento-carlo-Petri%20ni.pdf)>.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. **Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action.** Roma, 2010. Disponible en: <www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>.

Esta publicación de la FAO muestra, con ejemplos y cifras, que el sistema alimentario predominante y los patrones asociados a él no son sostenibles, pese a todos los avances tecnocientíficos que persiguen desde hace décadas la agricultura y la industria alimentaria. Presenta este importante mensaje: los patrones de alimentación nutricionalmente equilibrados contribuyen a reducir el impacto ecológico de la alimentación y promueven la biodiversidad.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Preparation and use of foodbased dietary guidelines:** Report of a joint FAO/WHO consultation Nicosia, Cyprus. Geneva, 1996. Disponible en: <www.fao.org/docrep/X0243E/X0243E00.htm>.

El capítulo 2 de esta publicación describe el conjunto de evidencias científicas relevantes para la elaboración de directrices alimentarias, incluyendo los conocimientos generados por las ciencias de la salud, de la nutrición y de los alimentos, así como por disciplinas de ciencias sociales, comportamentales y ambientales.

COMISSÃO NACIONAL SOBRE DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE (Brasil). **As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008. Disponible en: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf>.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília, 2012. Disponible en: <www.fasi.edu.br/files/biblioteca/nut/Marco_referencia_Textocompleto_educaoalimentar.pdf>.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2012. Disponible en: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>>.

La primera publicación traza un panorama general de la situación de salud de la población brasileña, con énfasis en las desigualdades en salud generadas por los determinantes sociales. En la segunda se aborda la necesidad de que la educación alimentaria y nutricional vaya acompañada de políticas públicas que garanticen el suministro seguro y sostenible en cantidad y calidad adecuadas para todos, mientras que la tercera ofrece un informe detallado de la implementación de esas políticas en Brasil.

BRASIL. Decreto nº 7.794, 20 de agosto de 2012. Instituye la Política Nacional de Agroecología y Producción Orgánica. **Diário Oficial da República Federativa de Brasil**, Brasília, DF, v. 149, n. 162, 21 ago. 2012. p. 4.

Plano Nacional de Agroecología y Producción Orgánica (Planapo) y una política pública del Gobierno Federal que objetiva ampliar y efectuar acciones para orientar el desenvolvimiento rural sustentable.

BRASIL. Decreto nº 11.346, de 15 de Septiembre de 2006. Crea el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional – Sisan con el objeto de asegurar el derecho humano a la alimentación adecuada, y da otras providencias. **Diário Oficial da República Federativa de Brasil**, Brasília, DF, v. 143, n. 179, 18 set. 2006. p. 1.

BRASIL. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Reglamenta la Ley nº 11.346, de 15 de Septiembre de 2006, que crea el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional – Sisan con el objeto de asegurar el derecho humano a la alimentación adecuada, instituye la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional – PNSAN, establece los parámetros para la elaboración del Plano Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, y da otras providencias. **Diário Oficial da República Federativa de Brasil**, Brasília, DF, v. 147, n. 164, 26 ago. 2010. p. 6.

La primera publicación se refiere a la Ley Orgánica de Seguridad Alimentaria y Nutricional que institucionalizo la responsabilidad del poder público en la Promoción del derecho de todas las personas al acceso regular y permanente a alimentos, en calidad y cantidad, mientras que la segunda se trata del decreto que reglamento esta ley e instituyo la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

CAPÍTULO 2 - LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

MOZZAFFARIAN, D.; LUDWIG, D. Dietary Guidelines in 21st Century: a time for food. **JAMA**, [S.l.], v. 304, p. 681-682, 2010.

WILLETT, W. C.; SKERRET, P. J. **Eat, Drink, and Be Healthy**: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. New York: Free Press, 2005.

La primera publicación, un comentario publicado por dos investigadores de la Universidad de Harvard en la revista de la Asociación Médica Americana, describe las limitaciones de ver la relación alimentación-salud fijándose apenas en la composición nutricional de los alimentos, en particular en una situación en que el perfil epidemiológico está dominado por enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer y otras enfermedades crónicas. Destaca los efectos protectores de la alimentación que dependen de la estructura intacta de los alimentos y de interacciones entre nutrientes, explica por qué la suplementación medicamentosa de nutrientes no reproduce los beneficios de la alimentación y defiende la necesidad de implementar un nuevo enfoque para formular las directrices alimentarias, que priorice los alimentos intactos o mínimamente procesados y desincentive el consumo de productos ultraprocesados. Ese enfoque, que es el adoptado por la Guía alimentaria para la población brasileña, está presente en la segunda publicación (también procedente de la Universidad de Harvard), que presenta recomendaciones sobre alimentación saludable dirigidas particularmente a la población americana.

LUDWIG, D. Technology, diet, and the burden of chronic disease. **JAMA**, [S.l.], v. 305, p. 1352-1353, 2011. Disponible en: <<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=896031>>.

Este comentario, escrito por uno de los autores del comentario que defiende guías alimentarias que prioricen los alimentos intactos o mínimamente procesados, presenta el concepto de ultraprocesamiento de alimentos y describe los mecanismos que vinculan los alimentos ultraprocesados a la obesidad y a otras enfermedades crónicas.

MOODIE, R. et al. Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. **The Lancet**, [S.l.], v., 381, n. 9867, p. 670-679, Feb. 2013. Disponible en: <www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2812%2962089-3/fulltext>.

Artículo publicado por un grupo internacional de investigadores del ámbito de la salud pública en la revista médica de mayor impacto académico del mundo. En



él establecen comparaciones entre alimentos ultraprocesados, tabaco y bebidas alcohólicas y explica por qué el aumento en la producción y consumo de esos tres productos es el principal determinante de la actual epidemia mundial de enfermedades crónicas.

MOSS, M. **Salt Sugar Fat: how the Food Giants Hooked Us.** New York: Random House, 2013.

Este libro explica en detalle por qué ha de añadirse tal cantidad de sal, azúcar y grasas a los alimentos ultraprocesados.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity Review**, [S.l.], v. 14, Suppl. 2, p. 21-28, Nov. 2013. Disponible en: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12107/pdf>>.

Este artículo estudia el nivel y la tendencia de la evolución de la comercialización de alimentos ultraprocesados en 79 países del mundo, entre ellos Brasil. Sus conclusiones indican que esos productos dominan ya el suministro de alimentos en los países de altos ingresos y que, en los países de ingresos medios, como Brasil, la velocidad del crecimiento de sus ventas es muy alta y apunta a una situación de hegemonía futura no muy lejana.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocesados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, p. 656-665, 2013.

Este artículo estudia la evolución del consumo domiciliario de alimentos naturales y mínimamente procesados, ingredientes culinarios y alimentos procesados y ultraprocesados en Brasil. Sus resultados muestran que la participación de los alimentos ultraprocesados en la alimentación no ha dejado de crecer en las áreas metropolitanas brasileñas desde la década de 1980. En Brasil, en un período de solo cinco años, esa participación aumentó en cinco puntos porcentuales (del 20,8% en el 2002-2003 al 25,4% en el 2008-2009), con la correspondiente reducción de la participación de alimentos naturales y mínimamente procesados y de ingredientes culinarios. El aumento de la participación de alimentos ultraprocesados se dio en todas las categorías de ingresos.

SCHLOSSER, E. **Fast Food Nation: what the All-American Meal is Doing to the World.** New York: Houghton Mifflin, 2001.

PETRINI, C. **Slow Food: princípios da nova gastronomia.** São Paulo: Senac, 2009.

El primer libro aborda las consecuencias negativas de un sistema alimentario basado en alimentos ultraprocesados, incluyendo el debilitamiento de la cultura alimentaria, el deterioro del ambiente físico y el agotamiento de recursos naturales, como energía y agua. El segundo libro defiende la necesidad de que la producción, preparación y consumo de alimentos vuelvan a ocupar un lugar destacado entre las principales actividades humanas. Presenta el concepto del consumidor de alimentos como “coproductor”, cuyo papel es esencial para dirigir el sistema alimentario hacia un horizonte más justo y sostenible, y valoriza el valor simbólico de los alimentos y de las preparaciones culinarias, el compartir las comidas y otras importantes dimensiones sociales y culturales de la alimentación.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. **World Livestock 2011: Livestock in food security.** Roma: FAO, 2011. Disponible en: <www.fao.org/docrep/014/i2373e/i2373e.pdf>.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. **Livestock’s long shadow: environmental issues and options.** Roma: FAO, 2006. Disponible en: <www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM>.

Estas publicaciones de la FAO sistematizan los impactos de la ganadería sobre el medioambiente en todo el mundo, considerando diferentes sistemas de producción. Ponen de manifiesto la urgencia de mitigar esos impactos, pues se espera un aumento significativo de la demanda de alimentos de origen animal hasta el 2050. Apuntan a la necesidad de moderar el uso de carne en la alimentación.

CARNEIRO, F. F. et al. **Dossier ABRASCO:** alerta sobre los impactos de los agro tóxicos en la salud. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2012. Parte 1.

Este dossier, publicado por la Asociación Brasileira de Salud Colectiva (Abrasco), registra la preocupación con la escalada ascendente del uso de agro tóxicos en Brasil y la contaminación del ambiente con consecuencias para las personas, y con severos impactos sobre la salud pública.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil); UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores.** Brasília, 2005. Disponible en: <www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf>.

Esa publicación presenta la legislación brasileña en materia de etiquetado de alimentos y expone de qué manera algunas informaciones que deben constar en las etiquetas de los alimentos envasados, como la lista de ingredientes, pueden contribuir a elegir los productos.



CAPÍTULO 3 - DE LOS ALIMENTOS A LA COMIDA

IBGE. Encuestas de Presupuestos Familiares 2008-2009. **Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponible en: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aval_nutricional/pof20082009_avaliacao.pdf>.

Publicación del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística que describe cambios en la composición de la canasta de alimentos adquiridos por las familias brasileñas entre 1974 y el 2009, indicando la substitución de alimentos naturales o mínimamente procesados por alimentos ultraprocesados.

IBGE. Encuestas de Presupuestos Familiares 2008-2009. **Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponible en: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>.

Publicación del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística sobre la primera encuesta nacional sobre el consumo de alimentos individual realizada en Brasil en el 2008-2009. Esta Guía usó en repetidas ocasiones en sus análisis la base de datos de dicha encuesta para describir las principales características de la alimentación de los brasileños y, en particular, de los que siguen basando su alimentación en alimentos naturales o mínimamente procesados y en preparaciones culinarias hechas con esos alimentos.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, 2003. (Technical Report, 916). Disponible en: <http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf>.

Publicación de la Organización Mundial de la Salud que presenta recomendaciones internacionales sobre la ingesta de proteínas, grasas, carbohidratos, azúcar libre, fibras y sodio. Esas recomendaciones orientaron los análisis sobre el consumo alimentario de los brasileños sobre la encuesta del 2008-2009.

WORLD CANCER RESEARCH FUND; AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer**: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007. Disponible en: <www.dietandcancerreport.org/cancer_resource_center/downloads/Second_Expert_Report_full.pdf>.

Publicación que presenta las recomendaciones sobre densidad de energía y consumo de carnes rojas adoptadas por esta Guía en los análisis de la encuesta del 2008-2009.

SAWKA, M. N.; CHEUVRONT, S. N.; CARTER, R. Human Water Needs. **Nutrition Reviews**, [S.l.], v. 63, Supplement 1, p. S30-S39, 2005. Disponible en: <www.nap.edu/books/0309091691/html>.

Artículo que resume los resultados de un panel de especialistas constituido en el 2004 por el Instituto de Medicina de Estados Unidos para elaborar recomendaciones alimentarias sobre el consumo de agua y electrolitos. El artículo enfatiza recomendaciones sobre la ingestión de agua por personas sanas a lo largo de toda la vida, considerando tanto la influencia del nivel de actividad física como la exposición al calor. Esas recomendaciones sirven de base para las orientaciones sobre el consumo de agua realizadas por la Guía alimentaria para la población brasileña. El conjunto de las recomendaciones del panel de especialistas puede consultarse en la publicación

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Guia de alimentos e vigilância sanitária**. Brasília, [200?]. Disponible en: <www.anvisa.gov.br/alimentos/guia_alimentos_vigilancia_sanitaria.pdf>.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Orientações aos Consumidores**. Disponible en: <<http://anvisa.gov.br/alimentos/consumidor/index.asp>>.

Estas dos publicaciones de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria de Brasil (Anvisa) presentan información y orientaciones sobre los cuidados en la elección, manipulación y conservación de los alimentos.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Preparation and use of foodbased dietary guidelines**: report of a joint FAO/WHO consultation, Nicosia, Cyprus. Geneva, 1996. Disponible en: <www.fao.org/docrep/X0243E/X0243E00.htm>.

Esta publicación de las Naciones Unidas sobre la preparación y uso de directrices alimentarias recomienda que esas directrices siempre tengan en cuenta el contexto sociocultural específico de cada sociedad y todos los factores sociales, económicos y ambientales que pueden afectar a la disponibilidad de alimentos y a los patrones de alimentación. En particular, recomienda que las guías alimentarias tengan como punto de partida los patrones corrientes de alimentación más que las metas numéricas relativas a nutrientes aislados y que den prioridad a las



recomendaciones que tengan en cuenta los principales problemas de salud que enfrenta la población. También insiste en el hecho de que los diversos patrones de alimentación pueden ser coherentes con la promoción de la salud y bienestar.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Editora Global, 2004.

FERNANDES, C. **Viagem gastronômica através do Brasil**. 2. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo; Editora Estúdio Sonia Robatto, 2001.

Los dos libros tratan de la cocina brasileña. El libro de Câmara Cascudo, editado por vez primera en 1967, es probablemente el documento que mejor ha retratado la cocina brasileña, sus orígenes indígenas, africanos y portugueses y la influencia de las migraciones europeas más recientes. Además del registro meticuloso de las recetas y platos típicos de la cocina brasileña, con sus sabores, colores y aromas, este libro aborda los elementos sociales de esa cocina, como la simbología de los alimentos, las características de las comidas, el compartir las comidas y los modales en la mesa. El libro de Fernandes, como su título indica, es un sabroso y actual viaje gastronómico por las diversas regiones brasileñas. En las lecturas sugeridas para el capítulo 5 se indican también libros específicos de recetas sobre la cocina del día a día.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2014.

Publicación del Ministerio de Salud que divulga los diversos tipos de frutas, hortalizas, leguminosas, tubérculos, cereales y e hierbas existentes en Brasil. Presenta variedades típicas en cada una de las cinco macrorregiones del país y recetas de preparaciones culinarias que utilizan esos alimentos, destacando la riqueza de la diversidad de la alimentación brasileña.

.....

CAPÍTULO 4 – EL ACTO DE COMER Y LA COMENSALIDAD

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n, 4, p. 483-492, 2003.

Este artículo trata de la comensalidad contemporánea, destacando los cambios alimentarios urbanos en el contexto de la globalización. Se centra, en particular, en la desterritorialización de la producción de alimentos y de servicios relacionados con la alimentación y de su impacto sobre el comportamiento alimentario de las poblaciones.

STROEBELE, N.; DE CASTRO, J. M. Effect of ambience on food intake and food choice. **Nutrition**, [S.l.], v. 20, p. 821-838, 2004. Disponible en: <www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900704001510#>.

WANSINK, B. **Mindless Eating**: why we eat more than we think. New York: Bantam, 2006.

COHEN, D. A; FARLEY, T. A. Eating as an automatic behavior. **Preventing Chronic Disease**, Atlanta, v. 5, p. 1-7, 2008. Disponible en: <www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/07_0046.htm>.

Estas tres publicaciones proporcionan las bases científicas que sustentan las recomendaciones de esta Guía sobre comer con regularidad y atención y evitar ambientes que estimulen el consumo excesivo de calorías.

BRILLAT-SAVARIN, J-A. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

POLLAN, M. **Cozinhar**: uma história natural da transformação. São Paulo: Intrínseca, 2014.

Estos dos libros, separados por casi 200 años (la primera edición francesa del libro de Brillat-Savarin es de 1825), tratan de manera magistral lo esencial de la dimensión del placer en todas las acciones humanas relacionadas con la alimentación, desde la elección de alimentos hasta la preparación de platos, del placer de la comida a la convivencia con los seres queridos.

.....

CAPÍTULO 5 – LA COMPRENSIÓN Y LA SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

La comprensión de obstáculos

STUCKLER, D. et al. Manufacturing epidemics: the role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol, and tobacco. **PLoS Med**, [S.l.], v. 9, n. 6, p. e1001235, 2012. Disponible en: <www.plosmedicine.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001235&representation=PDF>.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The impact of transnational “Big Food” companies on the South: a view from Brazil. **PLoS Med**, [S.l.], v. 9, n. 7, p. e1001252. Disponible en: <www.plosmedicine.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001252&representation=PDF>.



Estos dos artículos describen en detalle los obstáculos para la adopción de una alimentación saludable, representados por la oferta y publicidad agresivas de alimentos ultraprocesados. El primero adopta una perspectiva mundial, mientras que el segundo se centra en el caso de Brasil.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Recomendações da consulta de especialistas da Organização Pan-Americana da Saúde sobre a promoção e a publicidade de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças nas Américas.** Washington, DC, 2012. Disponible en: <www2.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&task=cat_view&Itemid=423&gid=997&orderby=dmdate_published&ascdesc=DESC>.

CAIRNS, G. et al. Systematic reviews of the evidence on the nature, extent and effects of food marketing to children: a retrospective summary. ***Appetite***, [S.l.], v. 62, p. 209-215, 2013.

Estas dos publicaciones tratan específicamente de la publicidad de alimentos destinada a los niños. La primera, de la Organización Panamericana de la Salud, describe la extrema vulnerabilidad infantil ante la publicidad, destaca la predominancia de alimentos ultraprocesados en los anuncios, subraya el uso de diversos medios de comunicación y la eficacia de la publicidad y recomienda que los países de la región de las Américas implanten políticas que reduzcan la exposición de los niños a la publicidad de productos alimentarios no saludables. La segunda publicación, un artículo de revisión, confirma el predominio de los alimentos ultraprocesados en la publicidad de alimentos destinada a los niños y pone de manifiesto el efecto negativo de la publicidad de alimentos sobre las preferencias alimentarias, los hábitos de compra, los patrones de consumo y diversos problemas de salud relacionados con la alimentación.

MOUBARAC, J-C. et al. International differences in cost and consumption of ready-to-consume food and drink products: United Kingdom and Brazil, 2008-2009. ***Global Public Health***, [S.l.], v. 8, p. 845-856, 2013.

Este artículo describe un estudio que aborda la influencia de los precios sobre la compra de alimentos en Brasil y en el Reino Unido. Entre otras conclusiones, el estudio muestra que, en el Reino Unido, preparar alimentos en casa es más costoso para el presupuesto familiar que comprar alimentos precocinados y ultraprocesados, mientras que en Brasil todavía es económicamente más ventajoso preparar alimentos. El estudio también pone de manifiesto que el precio relativamente menor de los alimentos ultraprocesados en el Reino Unido explica en buena parte por qué esos productos predominan en la alimentación de los británicos, aunque todavía no en la de los brasileños.

SHAPIRO, L. **Something from the oven**. New York: Penguin, 2004.

Este libro, basado en la historia americana de la posguerra, desafía la idea común de la sustitución de preparaciones culinarias por alimentos ultraprocesados en los Estados Unidos fue la consecuencia lógica de la entrada de las mujeres en el mercado laboral y de su consecuente falta de tiempo para cocinar. Un papel extremadamente importante se le atribuye a las estrategias de marketing empleadas por la industria alimentaria para convencer a las personas de que cocinar toma mucho tiempo (que podría emplearse en cosas más interesantes) y de que preparar alimentos se habría convertido en algo innecesario ante las diversas opciones de alimentos listos para su consumo. La relación entre el valor atribuido a la alimentación, el uso del tiempo y la opción por preparar alimentos o utilizar productos listos para su consumo la aborda con gran sensibilidad Michael Pollan en el libro “Cozinhar”, mencionado en las lecturas relativas al capítulo anterior de esta Guía.

La superación de obstáculos

BRASIL. Ministerio de Salud. Coordinación General de Alimentación y Nutrición. Publicações. Disponible en: <<http://dab.saude.gov.br/>>.

Las publicaciones disponibles en esta página del Ministerio de Salud son fuentes adicionales de información de calidad sobre alimentación saludable. Entre otros temas importantes, podrán encontrar en esas publicaciones información detallada sobre lactancia materna, alimentación de niños menores de dos años, alimentación saludable para ancianos y alimentos regionales.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Segurança Alimentar. **Rede equipamentos**. Disponible en: <www.mds.gov.br/segurancaalimentar/equipamentos>.

En esta página del Ministerio del Desarrollo Social se ofrece información sobre centros públicos creados para reducir los índices de inseguridad alimentaria de la población y para promover el acceso a la alimentación adecuada y saludable. Los lectores de esta Guía encontrarán allí información sobre qué son y cómo pueden crearse restaurantes populares, cocinas comunitarias, unidades de apoyo a la distribución de alimentos de la agricultura familiar, bancos de alimentos y mercados populares.

SANTOS, M. V. et al. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, p. 641-649, 2011. Disponible en: www.scielo.br/pdf/rn/v24n4/v24n4a12.pdf52732011000400012>.

Este artículo describe características de la modalidad de restaurantes “por peso” en Brasil, destacando la oferta diversificada de alimentos y preparaciones culinarias, el precio relativamente accesible y la rapidez en la atención, y considera



su potencial en cuanto facilitador de la práctica de la alimentación saludable en las comidas fuera de casa.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, [S.l.], v. 65, p. 125-131, 2013.

CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, p. 571-588, 2007. Disponible en: <www.scielo.br/pdf/rn/v20n6/a01v20n6.pdf>.

Estos dos artículos tratan la importante —aunque poco estudiada— relación entre habilidades culinarias y alimentación saludable. El primero demuestra que las habilidades culinarias están relacionadas positivamente con la frecuencia de consumo de legumbres y verduras y negativamente con el consumo de alimentos ultraprocesados, mientras que el segundo describe el diseño y los resultados de un trabajo pionero en Brasil que utiliza la cocina como eje estructurador de la promoción de la alimentación saludable mediante un método educativo.

BRASIL. Resolución n.º 163 de 13 de marzo del 2014. Dispone sobre la abusividad de la focalización de publicidad y comunicaciones de marketing en los niños y adolescentes. **Diário Oficial da República Federativa de Brasil**, Brasília, DF, 4 abr. 2014. Sección I. p. 4.

La Resolución 163/2014 del Consejo Nacional del Niño y del Adolescente (Conanda) dispone sobre lo abusivo que dirigir publicidad a los niños y adolescentes con intención de persuadirlos a consumir cualquier producto o servicio, incluyendo alimentos. Esa publicación permitirá que los lectores de esta Guía sepan qué caracteriza a los anuncios dirigidos al público infantil y que conozcan los lugares en que su práctica se considera ilegal, según el Código de Defensa del Consumidor.

POLLAN, M. **Regras da comida**: um manual da sabedoria alimentar. São Paulo: Editora Intrínseca, 2010.

Waters A. **A arte da comida simples**: lições e receitas de uma deliciosa revolução. Rio de Janeiro: Editora Agir, 2011.

LOBO, R. **Panelinha**: receitas que funcionam. 5. ed. São Paulo: Editora Senac, 2012.

Finalmente, en estos tres libros, seleccionados de una larga lista de publicaciones semejantes, los lectores encontrarán sugerencias prácticas que les ayudarán en el proceso de incorporar en su vida diaria las recomendaciones y orientaciones de esta Guía.



ANEXO A

PROCESO DE TRABAJO Y PARTICIPANTES EN LA ELABORACIÓN DE LA NUEVA EDICIÓN DE LA GUÍA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN BRASILEIRA

Esta nueva edición de la Guía Alimentaria fue elaborada por el Ministerio de Salud en alianza con el Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo (NUPENS/USP) y con el apoyo de la Organización Pan-Americana de la Salud/Brasil (OPAS). Para promover la construcción colectiva y proporcionar la amplia participación y discusión del contenido de este documento, la Coordinación-General de Alimentación y Nutrición (CGAN), del Ministerio de Salud organizó seis grandes etapas que merecen ser destacadas y que contribuyeron para la versión final de la nueva edición de la Guía Alimentaria para la Población Brasileira:

ETAPA 1 – TALLER DE ESCUCHA

La primera etapa del proceso incluyó el taller realizado en noviembre de 2011 en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo con participantes de todo o Brasil. Estuvieron presentes en este taller profesionales de los sectores de la Salud, Educación, Asistencia Social y Agricultura, profesores de universidades, dirigentes de consejos profesionales y de asociaciones profesionales y miembros de organizaciones de control social de políticas públicas y de defensa del consumidor (relación de participantes al final de este Anexo).

Grupos de trabajo fueron creados para discutir las siguientes preguntas: ¿Que debe contener una Guía o material de referencia de modo que contribuyan efectivamente para las opciones alimentarias de la población? ¿Usted ya utilizó la Guía Alimentaria para la Población Brasileira del 2006? ¿De qué forma? ¿Considera el lenguaje y formato utilizados son adecuados?

Las discusiones de los grupos fueron relatadas en una plenaria final del taller con la exposición de los diferentes puntos de vista y observaciones resultantes de los debates en grupo. Los resultados de este taller orientaron la primera versión de la nueva edición de la Guía Alimentar.

ETAPA 2 – ELABORACIÓN DE LA PRIMERA VERSIÓN DE LA NUEVA EDICIÓN DE LA GUÍA ALIMENTARIA

Una primera versión de la nueva edición de la Guía Alimentar fue elaborada entre noviembre de 2011 y julio de 2013 por un equipo integrado por técnicos de la CGAN, del Ministerio de la Salud y de la OPAS e investigadores del NUPENS/USP.

ETAPA 3 - TALLER DE EVALUACIÓN

La primera versión de la nueva edición de la Guía Alimentaria fue evaluada en un segundo taller realizado en agosto de 2013 la Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo.

Participaron en este taller gestores, profesionales, representantes de la sociedad civil organizada e investigadores (relación de participantes al final de este Anexo).

Cuatro grupos de trabajo fueron creados para responder las siguientes preguntas: ¿El capítulo no contemplo algún contenido esencial? Algún contenido no es pertinente o debería ser retirado? Alguna cosa podría ser dicha de manera diferente? Que usted destacaría como puntos fuertes y puntos débiles del capítulo?Cuál es su evaluación general de la nueva versión de la Guía Alimentaria para la población brasilera?

Las discusiones de los grupos fueron relatadas y discutidas en una plenaria final. Los resultados de este taller orientaron la elaboración de una segunda versión de la nueva edición de la Guía Alimentaria.

ETAPA 4 - ELABORACIÓN DE LA SEGUNDA VERSIÓN DE LA NUEVA EDICIÓN DE LA GUÍA ALIMENTARIA

La segunda versión de la nueva edición de la Guía Alimentaria fue elaborada entre septiembre y diciembre de 2013 por el mismo equipo formado por técnicos e investigadores de la CGAN del Ministerio de Salud, de la OPAS y del NUPENS/ USP. Esa versión, después de la evaluación y aprobación por el Ministerio de Salud, fue colocada en Consulta Pública el 10 de febrero de 2014.

ETAPA 5 - CONSULTA PÚBLICA

La segunda versión de la nueva edición de la Guía Alimentar fue divulgada en la plataforma oficial de Consulta Pública de la página del Ministerio de Salud y estuvo disponible para recibir manifestaciones durante el período del 10 de febrero al 07 de mayo del 2014.

Durante el período de consulta pública, fueron realizadas diversas actividades por todo Brasil con el objetivo de fomentar la discusión del contenido de la versión preliminar de la Guía Alimentaria, recoger las diferentes percepciones, estimular la divulgación de la consulta en otros espacios de dialogo e incentivar contribuciones y sugerencias por medio de la plataforma de la consulta pública. Entre estas actividades se destacan:

- Talleres Estaduales promovidas por el Ministerio da Salud con apoyo de la coordinación/referencias técnicas de alimentación y nutrición de las Secretarías



Estaduais de Salud (SES) que fueron responsables por la organización del evento e invitación de los participantes. Fueron realizadas 27 talleres (26 estados y el Distrito Federal) que contaron con la participación de aproximadamente 30 personas/taller, incluyendo profesionales de salud de la red de atención del SUS (Sistema Único de Salud), gestores, profesionales de educación y asistencia social y representantes de organizaciones de la sociedad civil. Los participantes fueron orientados a realizar una lectura previa del documento y el encuentro fue dividido en tres momentos: 1º) Presentación de la versión preliminar de la Guía; 2º) Discusión en grupos por capítulo; e 3º) Presentación de las consideraciones de cada grupo sobre el capítulo analizado y debate en plenaria. El producto final fue un relato consolidado con todas las preguntas discutidas que posteriormente fue incluido en la plataforma de la consulta pública por la coordinación/referencia técnica de alimentación y nutrición de las SES, para hacer oficiales las consideraciones apuntadas en la reunión de cada estado.

- Encuentros con Consejos Regionales de Nutricionistas y Universidades Locales - Los Consejos Regionales de Nutricionistas y delegaciones de cada estado organizaron los encuentros y convidaron profesionales nutricionistas y representantes de las universidades públicas y privadas locales para un debate de la versión preliminar de la segunda edición de la Guía Alimentaria.
- Otras reuniones - El ministerio de Salud también discutió la versión preliminar de la Guía en otros espacios y con otros actores sociales como: el Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición en Salud Colectiva de la Asociación Brasileira de Salud Colectiva (GT ANSC/ABRASCO), el Consejo Nacional de Salud (CNS), la Mesa Directiva del Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONSEA), El Sistema Consejo Federal de Nutricionistas y Consejos Regionales de Nutricionistas (CFN/CRN) e la RedeNutri por medio de un ciclo de discusiones online.

Durante los tres meses de la Consulta Pública, fueron recibidas 3125 contribuciones de 436 individuos/instituciones distribuidas a continuación:

PERFIL DE USUARIOS	NUMERO DE USUARIOS	NUMERO DE CONTRIBUCIONES
Instituciones de Enseñanza	201	278
Persona Física	102	1227
Secretarías, departamentos, coordinadores de órganos federales, estaduais, municipales	58	350
Consejos y entidades del área de alimentación y nutrición/SAN e instituciones sin fines de lucro	53	1027
Industrias, asociaciones y sindicatos de alimentos	17	230
Otros	5	13
Total	436	3125

Esta quinta etapa fue concluida en el mes de mayo por técnicos de la CGAN del Ministerio de Salud con la compilación de todas las contribuciones provenientes de la Consulta Pública (*relación de participantes al final de este Anexo*). Basados en este compilado de contribuciones, se inició la etapa final de contribución de la nueva edición de la Guía Alimentaria.

ETAPA 6 - ELABORACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DE LA NUEVA EDICIÓN DE LA GUÍA ALIMENTARIA

La versión final de la nueva edición de la Guía Alimentaria, ahora divulgada en esta publicación, fue elaborada, con base en el compilado de contribuciones de la Consulta Pública, entre junio y julio de 2014 por el mismo equipo formado por técnicos e investigadores de la CGAN del Ministerio de la Salud, de la OPAS y del NUPENS/USP.

El proceso de trabajo participativo adoptado en la elaboración de esta nueva versión de la Guía Alimentaria para la Población Brasileira fue fundamental para acoger las sugerencias de un gran número de personas e instituciones y para contemplar los diversos actores y sectores de la sociedad interesados en la promoción de la salud y de la alimentación adecuada y saludable para la población brasileira.

Considerando la diversidad de las realidades regionales brasileiras y diferentes grupos poblacionales a quienes esta Guía se destina, el Ministerio de Salud desarrollara otras estrategias de comunicación para divulgar el contenido de este documento, incluyendo la elaboración de otros materiales como manuales, folletos, vídeos, entre otros.

PARTICIPANTES

TALLER DE ESCUCHA

Aline Cristino Figueiredo – Gerencia de Productos Especiales de la Gerencia General de Alimentos de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria

Ana Carolina Feldenheimer da Silva - Coordinación General de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud

Ana Claudia Marquim Firmo de Araújo - Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria

Ana Maria Cervato-Mancuso – Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo

Ana Maria Dianezi Gambardella – Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo

Ana Paula Bortoletto Martins - Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo

Anayde Lima - Slow Food São Paulo

Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro - Universidad de Brasília

Antônio Fagundes - Coordinación General de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud

Beatriz Aparecida Edméa Tenuta Martins - Consejo Federal de Nutricionistas

Carla Susana Rodrigues - Departamento de Inspección de Productos de Origen Animal del Ministerio de Agricultura, Pecuaria y Abastecimiento

Carlos Augusto Monteiro - Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo

Carmem Cemires Cavalcante Costa - Secretaria de Estado de Salud del Ceará

Carolina Belomo de Souza - Coordinación General de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud

César Nunes Nascimento - Instituto de Salud Integral

Clara Freire de Araújo - Secretaria Especial de Salud Indígena del Ministerio de Salud

Daniela Silva Canella - Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo

Deurides Ribeiro Navega Cruz - Secretaria Especial de Salud Indígena del Ministerio de Salud

Diogo Thimoteo da Cunha - Universidad Federal de São Paulo

Elisabetta Gioconda Iole Giovanna Recine - Observatorio de Políticas de Salud Alimentar e Nutrición de la Universidad de Brasília

Elke Stedefeldt - Universidad Federal de São Paulo

Fabio da Silva Gomes - Instituto Nacional do Câncer

Geisa Firmino Torres de Medeiros - Petróleo Brasileiro S/A

Geoffrey John Cannon - World Cancer Research Fund (RJ)

Janaína Calu Costa - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo

Janine Giuberti Coutinho -
Organización Pan-Americana de Salud
(OPAS-Brasil)

Jean-Claude Moubarac - Núcleo de
Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de
São Paulo

Larissa Galastri Baraldi - Núcleo de
Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de
São Paulo

Lorena Gonçalves Chaves - Fundo
Nacional de Desenvolvimento de
Educação

Luana Caroline dos Santos -
Universidade Federal de Minas Gerais

Luciana Ferreira Campos Vasconcelos
- Petróleo Brasileiro S/A

Luísa Maria Oliveira Pinto - Secretaria
de Estado de Salud del Ceará

Luiza Lima Torquato - Discente da
Universidade de Brasília

Macarena Urrestarazu Devincenzi -
Universidade Federal de São Paulo

Maluh Barciotte - Núcleo de
Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de
São Paulo

Manuela de Sá Pereira Colaço Dias -
Asociación Brasileña de Defensa del
Consumidor

Marcia Samia Pinheiro Fidelix -
Asociación Brasileira de Nutrição

Maria Antonieta de Barros Leite
Carvalhoes - Universidade Estadual
Paulista

Maria Fabiana Ferro Guerra - Servicio
Social de Comercio (São Paulo)

Mariana Carvalho Pinheiro -
Coordinación General de Alimentación
y Nutrición del Ministerio de Salud

Mariana de Araujo Ferraz - Instituto
Brasileiro de Defensa del Consumidor

Mariana Helcias Côrtes Gonzaga
Sagastume - Secretaria Nacional de
Seguridad Alimentaria y Nutricional
del Ministerio do Desenvolvimento
Social y Combate contra el hambre

Mariana Martins Pereira - Secretaria de
Estado de Salud del Distrito Federal

Marina Vianna Ferreira - Universidade
Federal de São Carlos

Milene Gonçalves Massaro Raimundo
- Coordenadora de Desenvolvimento
de Agro negocios de la Secretaria
de Agricultura y Abastecimiento del
Estado de São Paulo

Nildes de Oliveira Andrade - Consejo
Nacional de Salud

Péricles Macedo Fernandes -
Ministerio de Agricultura, Pecuaria y
Abastecimiento

Rafael Moreira Claro - Núcleo de
Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de
São Paulo

Regina Fonseca - Nosotros Podemos
São Paulo (Metas del Milenio - ONU)

Renata Bertazzi Levy - Núcleo de
Investigaciones Epidemiológicas en
Nutrición y Salud de la Universidad de
São Paulo

Silvia Vignola - Instituto Brasileiro de
Defensa del Consumidor



Suely Feldman Bassi - Universidad Abierta del Medio Ambiente y Cultura de Paz de la Secretaria Municipal de Salud de São Paulo

Susana Moreira Padrão - Universidad Estadual de Rio de Janeiro

Tatiane Nunes Pereira - Docente de la Universidad de São Paulo

Teresa Cristina Guimarães Magalhães - Secretaria de Estado de Salud del Bahía

Thalita Antony de Souza Lima - Gerencia de Inspección y Control de Riesgos de Alimentos de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria

Theresa Cristina de Albuquerque Siqueira - Secretaria de Gestión Estratégica y Participativa del Ministerio de Salud

Vanessa Fernandes Davies - Servicio Social de la industria de Santa Catarina

Viviane Laudelino Vieira - Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo

PARTICIPANTES DEL TALLER DE EVALUACIÓN DE LA NUEVA PROPUESTA DE LA GUÍA ALIMENTARIA

Adriana Bouças Ribeiro - Secretaria de Estado de Salud del São Paulo

Aline Cristine Souza Lopes - Universidad Federal de Minas Gerais

Aline Cristino Figueiredo - Gerencia de Productos Especiales de la Gerencia General de Alimentos de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria

Amélia Augusta de Lima Friche - Universidad Federal de Minas Gerais

Ana Maria Cervato Mancuso - Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo

Ana Maria Dianezi Gambardella - Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo

Elizabeth Maria Bismarck-Nasr III - Secretaria Municipal de Salud del São José dos Campos

Christiane Gasparini Araujo Costa - Instituto de Estudios, Formación y Asesoría en Políticas Sociales (São Paulo)

Elaine Leandro Machado - Coordinación General de Dolencias y Enfermedades No Transmisibles

Elisabetta Gioconda Iole Giovanna Recine - Observatorio de Políticas de Seguridad Alimentar e Nutricional da Universidad de Brasilia

Estelamaris Tronco Monego - Universidad Federal de Goiás

Georges Schnyder - Slow Food Brasil

Greice Bordignon - Servicio Social da Industria

Isa Maria de Gouveia Jorge - Consejo Federal de Nutricionistas

Janine Giuberti Coutinho - Ministerio do Desenvolvimento Social

Karla Lisboa Ramos - Organización Pan-Americana de la Salud (OPAS-Brasil)

Lorena Gonçalves Chaves - Fondo Nacional de Desenvolvimento da Educação

Luciana Azevedo Maldonado –
Universidad Estadual de Rio de
Janeiro

Luisa Maria Oliveira Pinto – Secretaria
de Estado de Salud del Ceará

Maísa Beltrame Pedroso – Secretaria
de Estado de Salud del Rio Grande do
Sul

Márcia Samia Pinheiro Fidelix –
Asociación Brasileira de Nutrición

Maria Janaína Cavalcante Nunes –
Secretaria de Estado de Salud del
Goiás

Patrícia Azevedo Feitosa – Secretaria
de Estado de Salud del Acre

Pedro Cruz- Universidad Federal da
Paraíba

Regicely Aline Brandão Ferreira -
Secretaria Municipal de Salud de Mauá

Regina Barros Goulart Nogueira
- Consejo Nacional de Seguridad
Alimentaria y Nutricional

Regina Maria Ferreira Lang -
Universidad Federal do Paraná

Renata de Araújo Ferreira - Gerencia
General de Alimentos de la Agencia
Nacional de Vigilancia Sanitaria

Silvia do Amaral Rigon – Consejo
Nacional de Seguridad Alimentaria y
Nutricional

PARTICIPANTES DEL GRUPO DE TRABAJO PARA ANÁLISIS DE LAS SUGERENCIAS DE LA CONSULTA PÚBLICA:

Bruna Pitasi Arguelhes – Coordinación
General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud

Fernanda Rauber – Coordinación
General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud

Gisele Ane Bortolini – Coordinación
General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud

Kelly Poliany de Souza Alves –
Coordinación General de Alimentación
y Nutrición del Ministerio de Salud

Kimielle Cristina Silva – Coordinación
General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud

Lorena Toledo de Araújo Melo –
Coordinación General de Alimentación
y Nutrición del Ministerio de Salud

Mara Lucia dos Santos Costa –
Coordinación General de Alimentación
y Nutrición del Ministerio de Salud

Renata Guimarães Mendonça de
Santana – Coordinación General de
Alimentación y Nutrición del Ministerio
de Salud

Sara Araújo da Silva – Coordinación
General de Alimentación y Nutrición
del Ministerio de Salud

Simone Costa Guadagnin –
Coordinación General de Alimentación
y Nutrición del Ministerio de Salud

ISBN 978-85-334-2249-0



DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual en Salud del Ministerio de Salud de Brasil
www.saude.gov.br/bvs



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

USP



Ministerio de
Salud

