Costa Rica lanzó las Guías Alimentarias para mejorar salud y nutrición de la población

14 de Octubre 2022 | Costa Rica | Consecutivo 300

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta brindan recomendaciones apropiadas para consumir alimentos variados, frescos y coloridos, que permitan mejorar los patrones y hábitos alimenticios de las personas, de acuerdo con su cultura y el contexto nacional, social y económico.

- **Guías buscan prevenir las enfermedades no transmisibles con un enfoque de sistemas alimentarios saludables y sostenibles**
- **Lanzamiento se realizó en el marco de celebración del Día Mundial de la Alimentación y el Día Nacional de las Frutas y Vegetales**

San José, 14 de octubre de 2022. El Ministerio de Salud, la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y el Programa Mesoamérica sin Hambre AMEXCID-FAO, lanzaron las Guías Alimentarias para la población adolescente y adulta en Costa Rica, con el objetivo de mejorar la salud y la nutrición, en la celebración del Día Mundial de la Alimentación y el Día Nacional de las Frutas y Vegetales.

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta (GABSA) brindan recomendaciones apropiadas para consumir alimentos variados, frescos y coloridos, que permitan mejorar los patrones y hábitos alimenticios de las personas, de acuerdo con su cultura y el contexto nacional, social y económico.

“Para el Ministerio de Salud, las Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios, son un importante instrumento para enfrentar el sobrepeso y la obesidad, el cual es un problema serio de salud pública en nuestro país. La población necesita información y contar con una guía para acceder a una alimentación más saludable, que le permita una mejor alimentación y nutrición, para una mejor calidad de vida. Además, estas Guías permitirán a los tomadores de decisión abordar las prioridades en salud y posibles soluciones multisectoriales para transformar el sistema alimentario en un modelo más saludable y sostenible, así como orientar las políticas, programas e intervenciones que permitan a la población acceder y consumir una dieta saludable”, dijo Andrea Garita Castro, directora de Planificación del Ministerio de Salud.

“Por primera vez, estas guías incluyen el concepto de sistemas agroalimentarios, por lo que tienen un abordaje integral de todos los aspectos que inciden en una sana alimentación, es decir, desde la cadena de producción agroalimentaria hasta los entornos alimentarios y cómo estos influyen en las personas consumidoras. Asimismo, las guías permiten establecer una base para la toma de decisiones más acertada en cuanto a alimentación y para la generación de políticas públicas que vinculen la producción agropecuaria, la pesca y la acuicultura, con la alimentación y la nutrición, y que conduzcan así a una mejor producción, nutrición, medio ambiente, y una vida mejor”, expresó Andrea Padilla, representante asistente de la FAO en Costa Rica.

Entre las principales enfermedades que afectan a la población adulta costarricense están el sobrepeso y la obesidad, que alcanzan el 70,7%, así como la diabetes mellitus, que alcanza un 14,8%, según datos de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS). Mientras que la prevalencia del cáncer y las enfermedades cardiovasculares también han aumentado en los últimos años. Estas GABSA brindan mensajes con una orientación de educación nutricional para la prevención de enfermedades no transmisibles, invitando a las personas a aumentar su consumo de frutas y vegetales nacionales, así como de leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas.

Ana Katharina Müller Castro, ministra de Educación Pública, afirmó que el tema de la alimentación ha sido prioritario y fundamental en esta administración, por eso activaron visitas sorpresa a los centros educativos, para velar por el estricto cumplimiento del menú balanceado. “Un estudiante bien alimentado es una persona feliz y con mayor disposición para aprender. Las guías vienen a ser un refuerzo para orientar el trabajo en los comedores”, manifestó la ministra.

Las GABSA están dirigidas a población en general, tomando en cuenta el perfil epidemiológico del país en las últimas décadas, los factores políticos, sociales, económicos y culturales, entre otros del sistema alimentario, que influyen en las decisiones de selección, compra y consumo de las personas.

“Platillos tan tradicionales de Costa Rica, como el gallo pinto, el casado, la olla de carne, el tamal de cerdo, entre otros, forman parte de nuestra herencia culinaria, y responden a hábitos alimenticios producto de procesos sociales y económicos que han definido el desarrollo de nuestros pueblos y nuestra nación. Conservando esos deliciosos platillos, que identifican parte de nuestro patrimonio inmaterial, es importante también poner en valor los conocimientos científicos recientes, y tenerlos en cuenta para alimentarnos de una forma balanceada, ingiriendo productos de los diferentes grupos alimenticios y de las diferentes regiones del país, en procura de una alimentación sana, nutritiva y equilibrada”, afirmó Nayuribe Guadamuz Rosales, ministra de Cultura y Juventud.

Estas guías son el esfuerzo coordinado entre distintas instituciones que trabajan para mejorar la nutrición del país, como la CCSS, el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), la Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral (CENCINAI), la Universidad de Costa Rica (UCR), el Ministerio de Educación Pública (MEP), Ministerio de Cultura y Juventud, el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) y el Movimiento SUN (Scaling Up Nutrition).

“Desde el Ministerio de Agricultura y Ganadería participamos en este valioso proceso y reconocemos la importancia de seguir trabajando en conjunto con otras instituciones públicas y con el sector privado, para lograr sistemas agroalimentarios inclusivos, resilientes y sostenibles, que suplan las necesidades de alimentos de la población, minimicen el impacto ambiental, fortalezcan la generación de ingresos de las familias productoras nacionales, y contribuyan con la dinamización económica de los territorios rurales”, sostuvo Fernando Vargas, viceministro del MAG.

En Costa Rica, se realizó la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación (DMA) y el Día Nacional de las Frutas y Vegetales, el 13 y 14 de octubre, con un llamado a la solidaridad y a la acción colectiva de todos los sectores e instituciones, para garantizar que nadie se quede atrás mediante la transformación de los sistemas agroalimentarios y a favor de la seguridad alimentaria y nutricional de todas las personas.

Le invitamos a acceder a la nueva página de las GABSA para conocer los consejos y recomendaciones de alimentos para la población adolescente y adulta; el sitio cuenta con diferentes materiales para descargar.

Enlace web: https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html

Producción – FAO

Reproducción y adaptación | Unidad de Comunicación - MCJ / Consecutivo 300 / FEM / 14-10-2022

Fuente: https://www.mcj.go.cr/sala-de-prensa/noticias/costa-rica-lanzo-las-guias-alimentarias-para-mejorar-salud-y-nutricion-de