



## SERIE DE CONSEJOS BREVES SOBRE NUTRICIÓN



# CREAR Y MANTENER UNA DEMANDA DE DIETAS SALUDABLES POR PARTE DE LOS/AS CONSUMIDORES/AS

*El presente documento complementa a Consejos breves: Producción de alimentos sensible a la nutrición y a Consejos breves: Cadenas de valor sensibles a la nutrición, y está enfocado al comportamiento de los/as consumidores/as. En su conjunto, estos tres documentos arrojan luz sobre el sistema alimentario (Figura 1) y proporcionan consejos prácticos para apoyar la programación y diseñar las ayudas de la Unión Europea (UE) en relación con aquellos sistemas agroalimentarios que pueden contribuir a las dietas saludables, a la seguridad alimentaria y a la nutrición.*

“Una dieta saludable es aquella que contiene suficientes alimentos de calidad para lograr el crecimiento y desarrollo óptimos de todas las personas y respaldar el funcionamiento y el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de la vida, cubriendo todas las necesidades fisiológicas. Las dietas saludables son seguras, variadas y equilibradas, y están basadas en alimentos nutritivos. La composición exacta de una dieta saludable está determinada por las características de cada persona (por ejemplo, la edad, el sexo, el estilo de vida y la actividad física), los patrones y contextos geográficos, demográficos y culturales, las preferencias alimenticias, la disponibilidad de alimentos procedentes de fuentes locales, regionales e internacionales, y los hábitos alimentarios”.<sup>1</sup> [Las pautas de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) para una dieta saludable para personas adultas aconsejan la ingesta de fruta, verdura, legumbres (p. ej. lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales, así como limitar el consumo de azúcares, grasas saturadas y trans, y sal. La OMS aconseja consumir entre una y dos raciones de pescado (100mg) a la semana.<sup>2</sup>

1 [Comité de Seguridad Alimentaria Mundial \(CSA\): Directrices voluntarias del CSA sobre los sistemas alimentarios y la nutrición, 2021.](#)

2 [Las pautas de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) relativas a una dieta saludable para personas adultas aconsejan la ingesta de fruta, verdura, legumbres (p. ej. lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales, y limitar el consumo de azúcares, grasas saturadas y grasas trans, y sal. La OMS aconsejaba en el pasado consumir de una a dos raciones de 100 gramos de pescado a la semana (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y OMS, 2011b), y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomendaba un consumo semanal para personas adultas de 300 gramos de pescado (EFSA, 2014). Las recomendaciones más recientes adoptan un enfoque más holístico e integran la preocupación por el impacto ambiental de la producción alimentaria. Las directrices alimentarias de la Comisión EAT-Lancet para un planeta sano promueven como factores clave de las dietas sostenibles el predominio de los alimentos de origen vegetal y el consumo limitado de alimentos de origen animal. Concretamente, se recomienda un consumo de hasta 28 gramos de pescado al día para personas adultas (variación de 0-100 gramos/día).

Las dietas saludables contribuyen notablemente a la salud general de las personas. La crisis de COVID-19 ha reducido significativamente el acceso de las personas pobres a estas dietas saludables, ya que sus frágiles medios de subsistencia se han visto afectados por los esfuerzos para reducir la propagación de la infección<sup>3</sup>. La pandemia ha puesto también de relieve el papel crítico de la nutrición en el fortalecimiento del sistema inmunológico de las personas. Una dieta deficiente aumenta el riesgo de padecer complicaciones graves y de morir a causa del virus.

Las dietas difieren en las distintas partes del mundo. Para mejorar la nutrición es importante tener en cuenta las necesidades nutricionales y la dieta, tanto a nivel individual (especialmente en los más pobres), como a lo largo del ciclo vital (mujeres, adolescentes, niños/as), siendo necesario actuar sobre todas las fases de la cadena alimentaria, desde la producción y el procesado al consumo. Los consumidores/as desempeñan un papel esencial en el apoyo y promoción de patrones alimentarios sostenibles, seguros y saludables. Para lograr mejores dietas y nutrición para todos/as, es preciso prestar atención no solo a la oferta (disponibilidad de alimentos nutritivos a precios asequibles) sino también al role del consumidor en la elección.

El comportamiento de los consumidores/as frente a los alimentos es muy complejo y está influenciado por numerosos factores. A nivel individual, estos factores pueden incluir: hábitos alimentarios —tanto culturales como familiares—, actitudes, creencias,

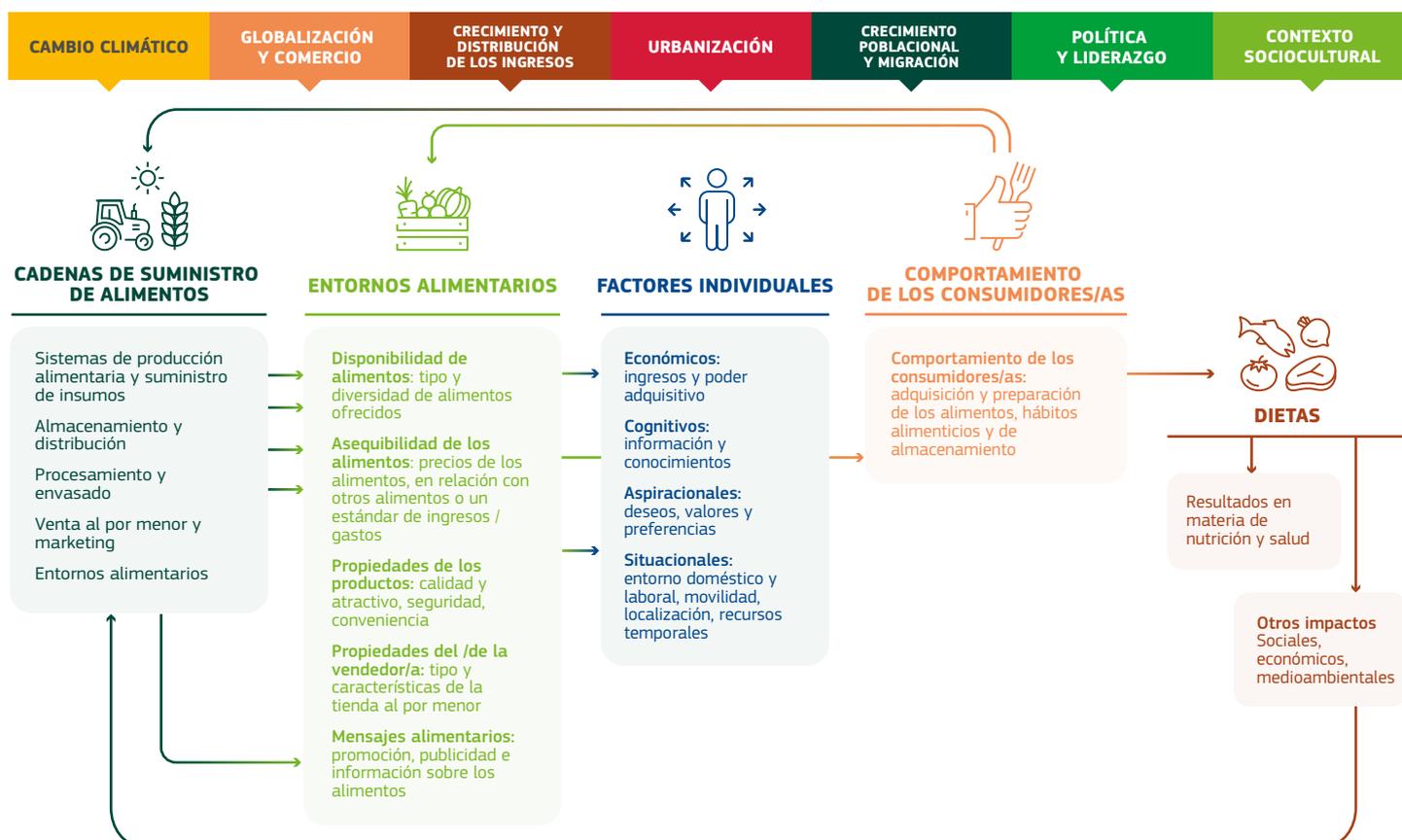
conocimientos, motivaciones, habilidades, disponibilidad de tiempo para su preparación, roles de género, relaciones familiares, y normas sociales. Numerosos datos demuestran que el aumento de los conocimientos, la concienciación o incluso el cambio de actitudes personales no se traducen necesariamente en pautas regulares si no se abordan asimismo otros factores determinantes del comportamiento humano.<sup>4</sup> Estos factores, que a nivel individual pueden ser de carácter económico (como los ingresos y el poder adquisitivo) afectan a su capacidad para adquirir alimentos nutritivos.

Otros factores como la disponibilidad y precio, o la información, etiquetado y marketing de los alimentos, en resumen el "entorno alimentario", influyen en las decisiones de los/as consumidores/as respecto a la dieta. En los países de ingresos bajos y medios, los alimentos nutritivos como la fruta, las verduras, los productos lácteos, o la carne y el pescado, no están siempre disponibles o son inasequibles para muchos/as consumidores/as,<sup>5</sup> debido tanto al precio de los alimentos como al bajo poder adquisitivo de muchas personas y hogares.<sup>6</sup>

La Estrategia "de la granja a la mesa" de la UE ha identificado una serie de instrumentos que permitirán a los/as consumidores/as influir en mayor grado en la producción de alimentos, tanto en su origen cómo en el modo en que se producen. En el presente documento proporcionamos una visión general del conjunto de estrategias.

Figura 1: Marco de los sistemas alimentarios<sup>7</sup>

## FACTORES IMPULSORES EXTERNOS



3 "Malnutrition: The silent pandemic".

4 Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH: *Social and Behaviour Change: Insights and Practice. Practitioner's Guide*, 2019. *Social and Behaviour Change: Insights and Practice. Practitioner's Guide*, 2019.

5 Development Initiatives: *Informe de la Nutrición Mundial*, capítulo 4: *Los alimentos que se consumen y su importancia*, 2018.

6 Véanse Consejos breves: Igualdad, equidad y nutrición y Consejos breves: Protección social y nutrición.

7 Basado en Fanzo, J., Haddad, L., McLaren, R. et al.: "The Food Systems Dashboard is a new tool to inform better food policy", *Nature Food* 1, 243-246, 2020.

# Estrategias



## Apoyar estrategias de educación y comunicación nutricional<sup>8</sup> que empoderen y eduquen a los/as consumidores/as para tomar decisiones más saludables en relación con la dieta

- **Combinar la educación nutricional con medidas destinadas a incrementar la disponibilidad y la asequibilidad de alimentos nutritivos, así como con estrategias adecuadas de etiquetado y marketing de los alimentos.** Las intervenciones de educación nutricional alcanzan su máxima eficacia cuando incluyen diversos componentes que se refuerzan mutuamente.
- **Usar estrategias de comunicación destinadas al cambio social y de comportamiento que vayan más allá de la** emisión de un simple mensaje, para así abarcar una gama más extensa de formas de comunicación entre las personas (comunicación interpersonal, movilización comunitaria y medios de comunicación de masas).
- **Promover grupos comunitarios, organizaciones de voluntariado y empresas sociales que desempeñen un papel valioso en la promoción de la alimentación saludable, estimulando el debate público y fomentando nuevas normas sociales.**



## Fomentar entornos alimentarios más saludables que aseguren el acceso a alimentos seguros y nutritivos

- La educación de los/as consumidores/as tendrá una eficacia limitada si no se mejoran al tiempo la disponibilidad y la asequibilidad de alimentos nutritivos. Pueden consultarse medidas concretas, resumidas en *Consejos breves: Producción de alimentos sensible a la nutrición*, *Consejos breves: Cadenas de valor sensibles a la nutrición*, *Consejos breves: Igualdad*, *equidad y nutrición*, y *Consejos breves: Protección social y nutrición*.
- **Velar por el suministro de alimentos nutritivos y de alta calidad en las instituciones públicas**, incluidas escuelas y hospitales.



## Apoyar la formación y el desarrollo de capacidades en materia de salud y educación nutricional para los/as profesionales en todos los niveles (individual, institucional y ambiental)

- **Fortalecer las capacidades en educación nutricional de los/as profesionales a nivel nacional, descentralizado y comunitario.** Las partes interesadas en el ámbito de la nutrición pueden provenir de los sectores público (p. ej. funcionarios/as de extensión agrícola) y tradicional (p. ej. líderes comunitarios/as o religiosos/as). El contenido y los mensajes de los planes formativos para los sectores agrario y de salud, entre otros, deberán ser coherentes, de manera que todos los/as trabajadores/as de extensión agrícola / agentes de desarrollo promuevan los mismos mensajes sobre la importancia de las dietas saludables. Apoyar la integración y/u organización de la formación reglada en materia de nutrición en la educación terciaria (véase también *Consejos breves: Educación y nutrición*).

<sup>8</sup> La educación nutricional ha sido definida como "cualquier combinación de estrategias educativas, acompañada de apoyos ambientales, diseñada para facilitar la adopción voluntaria de opciones alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar... se imparte en múltiples entornos e incluye actividades a nivel individual, comunitario y de política". Contento, I. R.: *Nutrition education: Linking Research, Theory, and Practice*, Jones and Bartlett Publishers, 2007.



## Ayutando los estándares nacionales relativos a dietas saludables

**Ayudar y promover estándares nacionales sobre dietas saludables que tengan en cuenta las necesidades alimenticias de la población así como su inclusión en planes, estrategias y políticas multisectoriales en materia de inclusión:**

- **Fortalecer, en diferentes sectores, planes y estrategias nacionales de desarrollo y nutrición que contribuyan a mejorar las dietas.** Por ejemplo, establecer directrices y estándares nacionales para dietas saludables —como el desarrollo y la implementación de guías alimentarias— que puedan educar a los/as consumidores/as en lo relativo a dietas saludables, y que sirvan de orientación para los programas y políticas dirigidos a garantizar dietas saludables para todos. En la medida de lo posible, las

directrices y estándares deberán incluir guías alimentarias específicas para uno o más grupos de edad (p. ej. mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, lactantes, niños/as y adolescentes), así como temas de sostenibilidad. Apoyar estándares en materia de seguridad alimentaria.

- **Fortalecer planes y estrategias nacionales de nutrición y agricultura que vayan más allá de la mera producción agrícola, e incluyan medidas relativas al comportamiento y la educación nutricional de los/as consumidores/as.**
- **Fortalecer planes de desarrollo y sectoriales para mejorar las dietas a nivel descentralizado.**



## Ayutando el uso de indicadores de calidad de la dieta

**Ayudar el uso generalizado de indicadores de calidad de la dieta, por ejemplo aquellos que midan la diversidad alimentaria y/o reflejen el cumplimiento de las recomendaciones alimentarias mundiales, para poder hacer un seguimiento de las dietas en diferentes grupos de población:**

- **Ayudar la recopilación y uso de datos sobre el suministro y consumo de dietas saludables en los sistemas nacionales de seguimiento y vigilancia de la nutrición.** Estos sistemas pueden ayudar a identificar las brechas alimentarias que deben ser abordadas a nivel nacional y

local. Pueden, también, vigilar la eficacia y la sostenibilidad de las intervenciones de educación nutricional. Actualmente, en las encuestas demográficas de salud se están incorporando indicadores como la diversidad alimentaria mínima para mujeres en edad reproductiva (MDD-W, por sus siglas en inglés).

- **Promover el uso de indicadores alimentarios como la MDD-W y la dieta mínima aceptable para lactantes de 6-23 meses de edad.**<sup>9</sup>



## Más información y ayuda

- Comité de Seguridad Alimentaria Mundial (CSA): *Directrices voluntarias del CSA sobre los sistemas alimentarios y la nutrición*, octubre de 2021.
- Comisión Europea: *Estrategia “de la granja a la mesa” para un sistema alimentario justo, saludable y respetuoso con el medio ambiente*, mayo de 2020.
- Consejo de la Unión Europea: Conclusiones del Consejo sobre las prioridades de la UE para la Cumbre de las Naciones Unidas sobre los Sistemas Alimentarios de 2021, p. 10 (“Promover dietas saludables a través de sistemas alimentarios sostenibles”), 2021.
- Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition: *Policy actions to support enhanced consumer behaviour for high-quality diets, Policy Brief No. 8*, Londres, Reino Unido, 2017.

- Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH: *Social and Behaviour Change: Insights and Practice. Practitioner’s Guide*, 2019.
- Murimi, M. W. et al.: [“Factors Influencing Efficacy of Nutrition Education Interventions: A Systematic Review”](#), *Journal of Nutrition Education and Behavior* 49(2), pp. 142-165, 2017.
- FAO: *Minimum Dietary Diversity for Women. An updated guide for measurement: from collection to action*, 2021.
- UIP y FAO: *Nutrición y sistemas alimentarios, Manual para parlamentarios N° 32*, 2021.
- Comisión Europea: *Código de conducta para las prácticas empresariales y de comercialización responsables en el ámbito alimentario*, 2021.

9 EU Nutrition Causal Framework (pendiente de revisión en 2022).

## Medidas relevantes financiadas por la UE que constituyen estudios de casos relativos al comportamiento de los consumidores y consumidoras y a dietas saludables:

- Proyecto “Suchana”, Bangladesh
- Programa “MDG1c”, Mozambique
- Programa “Creación de resiliencia y seguridad nutricional y alimentaria”, Zimbabwe

- Proyecto “[Dietas de calidad para mejorar la salud](#)” en la región de las Naciones, Nacionalidades y Pueblos del Sur, Etiopía

Estos estudios de caso pueden consultarse en el anexo [6º Informe de progreso](#) o [Proyectos que funcionan para mejorar la nutrición](#).

En 2019, con apoyo de la Comisión Europea y los Estados miembros, el Comité de Ayuda al Desarrollo (CAD) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) aprobó su nuevo marcador de políticas de nutrición para los informes de la asistencia oficial para el desarrollo. Conforme a este marcador, “un proyecto se definirá como relacionado con la nutrición si busca abordar factores determinantes inmediatos o subyacentes de la malnutrición”. En este contexto está disponible el manual [The OECD-DAC Nutrition policy marker - Handbook for data reporters and users](#).

La UE se sitúa en la vanguardia mundial en la promoción de la igualdad de género como objetivo político clave de su acción

exterior y su política exterior común con el fin de acelerar los avances hacia la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Para 2025, el 85 % de las nuevas medidas de la UE deberán contribuir a lograr el objetivo de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, siendo este un objetivo principal de otras medidas. Las mujeres desempeñan una función crítica en los sistemas agrarios y alimentarios y, para mejorar las dietas y la nutrición, es esencial crear condiciones que promuevan su participación y compromiso en la conformación de sistemas agroalimentarios sostenibles. Véase **Consejos breves: Nutrición, igualdad de género y empoderamiento de las mujeres**.

Para más información, póngase en contacto con la Unidad INTPA.F.3 (área Nutrición y política “una sola salud”) escribiendo al siguiente correo electrónico: [intpa-f3@ec.europa.eu](mailto:intpa-f3@ec.europa.eu)

© Unión Europea 2022

Publicado por la Dirección General de Asociaciones Internacionales, Dirección Pacto Verde, Agenda Digital, febrero de 2022.

El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión de la Comisión Europea.

Véase más información en: [https://ec.europa.eu/international-partnerships/home\\_en](https://ec.europa.eu/international-partnerships/home_en)