

PRÓLOGO

Este suplemento de la RCAN Revista Cubana de Alimentación y Nutrición acoge las “Guías alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad”. Otros sucesivos suplementos acogerán las “Guías alimentarias para los mayores de 2 años de edad” y las “Guías alimentarias para las mujeres embarazadas y las mujeres que lactan”; respectivamente. De esta manera, la RCAN será el contenedor (natural) de un cuerpo teórico-práctico indispensable para la actuación y el desempeño del nutricionista. La trascendencia de este hecho bibliográfico merece comentarse en este Prólogo.

En el año 2009 el INHA Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (hoy transmutado en el Centro Nacional de Nutrición e Higiene de los Alimentos adscrito a | inscrito dentro del Instituto de Higiene, Epidemiología y Microbiología de La Habana) redactó y promulgó las Guías Alimentarias para niñas y niños con edades entre 0 – 2 años, primero; y para la población cubana mayor de 2 años de edad, después. Este esfuerzo normativo fue seguido en el año 2016 con la promulgación de las Guías alimentarias para las mujeres embarazadas y las madres que dan de lactar. Las guías enumeradas culminaron un ciclo de innovación y desarrollo del INHA como entidad dedicada a la elaboración de políticas locales de seguridad alimentaria y nutricional, y dotaron al país de valiosos instrumentos para la educación alimentaria de tanto el personal de salud como los distintos sectores de la población.

En la alimentación de las personas y comunidades se intersectan 3 ejes: el valor del alimento en sí mismo y por sí mismo, la composición nutrimental del mismo, y el significado hedónico que se le atribuye.¹ Las carnes son un ejemplo manido de lo anterior. Nadie discute la calidad de las carnes rojas como fuente de proteínas de alto valor biológico (AVB) y de otros nutrientes valiosos como el hierro, el calcio y el zinc, y el ácido fólico y la vitamina B₁₂. En consecuencia, pocos aceptarían que la mitad de una taza de frijoles cocidos aportaría la misma cantidad de proteínas. Si bien las proteínas contenidas en la ración propuesta de frijoles no tendrían la misma calidad biológica, lo cierto es que tal calidad puede mejorarse significativamente si los frijoles se combinan con cereales como el arroz y el maíz. Similarmente, la recompensa hedónica de un bistec con cebollas y papas fritas es definitivamente superior a la de un modesto plato de arroz y frijoles.

Sin embargo, hoy se reconocen las estrechas asociaciones que existen entre el cuadro de salud de un país y los modos en que las personas y las comunidades se alimentan.² Las dietas basadas en alimentos energéticamente densos, y donde prevalecen las grasas saturadas, los azúcares simples, y los cereales refinados y ultraprocesados; se trasladan al exceso de peso, la obesidad corporal y la obesidad abdominal; y despiertan resistencia a la insulina, inflamación, estrés oxidativo y dislipidemias proaterogénicas: eventos moleculares que subyacen en las distintas formas del Síndrome metabólico y sus complicaciones englobadas dentro de la Gran Crisis Aterosclerótica, y que hoy son las que dominan los cuadros de salud de los países del mundo.

De lo anteriormente dicho se desprende que se requieren instrumentos que pauten las conductas alimentarias de las personas y las comunidades, y la selección de los alimentos y de los métodos de cocción, que a largo plazo minimicen la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) mientras maximizan los estados de salud.³⁻⁴ Por consiguiente, una guía

alimentaria insistirá ante todo en la calidad nutrimental de los alimentos, por un lado, y en los métodos de cocción que preserven dicha calidad nutrimental, por el otro.⁵ Una guía alimentaria también insistirá en las características deseadas de la dieta, como la variedad, el equilibrio, el balance, y el colorido también. Se recuerda que el color de los alimentos se corresponde en muchas ocasiones con el contenido de carotenos de los mismos, compuestos éstos que destacan por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se comprenderá entonces que una guía alimentaria es esencialmente una herramienta de prevención en salud pública, y mediante ella, de educación de las personas y las poblaciones en estilos saludables de alimentación y de cocción de los alimentos. La adherencia a las guías alimentarias se debe traducir entonces en vidas prolongadas, activas y libres de los perjuicios de las ECNT mencionadas más arriba.

Promulgadas las guías alimentarias, la difusión de las mismas, y su inculturación por las audiencias-diana mediante actividades de educación continuada y capacitación, serían los pasos inmediatos. Ello implicaría la impresión y distribución de las guías en un soporte “duro” (como el papel), o a través de canales digitales mediante descargas desde un servidor institucional. Ambas soluciones tienen sus pros y sus contras.

Para muchos, la aparición de un texto en papel le imparte autenticidad y oficialidad, pero el alcance es limitado en un escenario como el actual debido a recortes presupuestarios y carestías fiscales. Por otro lado, en un universo digitalizado como en el que nos insertamos y nos movemos hoy, es solo natural el consumo de productos digitales, pero ello implicaría la constancia en el tiempo del contenedor que sirva de fuente y origen del texto de las guías alimentarias.⁶ Y si hay algo que todavía afecta a este universo digitalizado es cuán fácilmente se puede interrumpir la actividad de los servidores, y evaporarse los contenidos albergados en ellos.

La inclusión de las guías alimentarias dentro de un suplemento de la RCAN podría ser esa alternativa que combine los beneficios de las soluciones expuestas antes mientras añade otras, además. Al ser colocada dentro de un suplemento de la Revista, la guía alimentaria en cuestión sería reconocible, trazable y citable mediante mecanismos bibliográficos y editoriales, a la vez que quedaría incorporada de manera natural dentro de los contenidos (y el legado) de la misma. Asimismo, al ser parte de la Revista, el texto de la guía alimentaria estaría alojado permanentemente en el servidor que soporta la gestión de la Revista, lo que aseguraría su continua permanencia en el universo digitalizado y el acceso permanente por los clientes y las partes interesadas. Por otro lado, al ser el texto de una guía alimentaria parte de una revista periódica, se pueden allegar mejor y más prontamente los fondos que se requieran para su reproducción en papel como soporte de actividades educativas y de promoción de salud.

Desde mi posición como Editor siempre promoví la acogida y la publicación de las guías alimentarias como parte integral de los contenidos de la RCAN, así como una contribución única a la construcción de conocimientos y sabidurías en las ciencias de la Alimentación y la Nutrición. Me satisface mucho entonces que las guías alimentarias cubanas queden finalmente incluidas dentro del cuerpo literario de la RCAN.

El momento no podría ser más oportuno. La Asamblea Nacional del Poder Popular (ANPP) discute ahora un proyecto de ley de seguridad alimentaria y educación nutricional que ordenará por primera vez en la historia del país todo lo relacionado con la producción de alimentos, la distribución y comercialización de los mismos, la importación, el etiquetado, la protección de los derechos de los consumidores, la higiene, manipulación y aseguramiento de la inocuidad, la preparación y el consumo, el expendio y la venta; y la educación de las personas en opciones alimentarias y culinarias saludables;⁷ todo ello dentro de un contexto general de contención de la incidencia de las ECNT.⁸ Las guías alimentarias se convertirán así en una herramienta indispensable, a la vez que un complemento natural, del texto definitivo de la ley propuesta.

El tiempo ha transcurrido desde la redacción y promulgación de las guías descritas. Se han acumulado experiencias valiosas de su implementación y uso en los distintos escenarios de la actuación de los nutricionistas cubanos.⁹⁻¹⁰ También durante el tiempo transcurrido han aparecido nuevas evidencias sobre las propiedades nutrimentales de los alimentos, y cómo éstos pueden incluso influir en la composición genómica del ser humano. Igualmente, se conoce mejor la composición fitoquímica de los alimentos y la interacción de tales fitoquímicos con el sistema inmune del organismo humano.¹¹ De hecho, el término “alimento funcional” se ha vuelto popular entre consumidores que desean un valor agregado en el alimento que consumen. Asimismo, la mayor presencia en los mercados de los alimentos obtenidos mediante mecanismos de manipulación genética conlleva la necesaria discusión en torno a las cuestiones de la inocuidad en su consumo.¹² En la misma cuerda, la nanotecnología puede contribuir a prolongar la vida útil de los alimentos perecederos,¹³ y el “Internet de las cosas”¹⁴ nos bombardeará con información sobre la conveniencia (o no) del consumo de uno u otro alimento. Se impone entonces la revisión crítica de los textos de las presentes guías alimentarias, y la incorporación de elementos novedosos que contribuyan al aseguramiento de la mejor salud posible para las personas y las poblaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andreatta MM. La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales. *Diaeta* 2013;31(142):42-9. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372013000100005&script=sci_arttext&tlng=es. Fecha de última visita: 3 de Julio del 2022.
2. Pérez-Ferrer C, Auchincloss AH, de Menezes MC, Kroker-Lobos MF, de Oliveira Cardoso L, Barrientos-Gutierrez T. The food environment in Latin America: A systematic review with a focus on environments relevant to obesity and related chronic diseases. *Public Health Nutrition* 2019;22_3447-64.
3. Neuhouser ML. The importance of healthy dietary patterns in chronic disease prevention. *Nutr Res* 2019;70:3-6.
4. Schulze MB, Martínez-González MA, Fung TT, Lichtenstein AH, Forouhi NG. Food based dietary patterns and chronic disease prevention. *BMJ* 2018;361:k2396. Disponible en: <http://doi:10.1136/bmj.k2396>. Fecha de de última visita: 3 de Julio del 2022.
5. Morón C, Calderón T. La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina. Memorias de un Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos y educación en nutrición para el público. FAO/ILSI. Quito: 1998. Disponible en: <https://www.fao.org/3/X2650t/X2650t04.pdf>. Fecha de de última visita: 3 de Julio del 2022.
6. Costantino CG. La comunicación digital en nutrición creación de un modelo estratégico para la comunicación digital de guías alimentarias. Tesis de defensa de un Doctorado. Universitat Abat Oliba. Barcelona [España]: 2021. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=304635>. Fecha de de última visita: 3 de Julio del 2022.
7. Asamblea Nacional del Poder Popular de la República de Cuba. Proyecto de Ley sobre la Seguridad Alimentaria y la Educación Nutricional. La Habana: 2022. Disponible en: <http://anpp.gob.cu/PL-SSAN.pdf>. Fecha de última visita: 3 de Julio del 2022.

8. Departamento para el Control de las Enfermedades no transmisibles. Ministerio de Salud Pública. República de Cuba. Estrategia nacional para la prevención y el control de las enfermedades no trasmisibles y sus factores de riesgo. Cuba 2020 – 2025. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/estrategia-nacional-para-la-prevencion-y-el-control-de-las-enfermedades-no-trasmisibles-y-sus-factores-de-riesgo-cuba-2020-2025/>. Fecha de última visita: 3 de Julio del 2022.
9. Rodríguez Suárez A, Jiménez Acosta SM, Domínguez Ayllón Y. Implementación de las Guías Alimentarias para niños cubanos menores de dos años de edad: cambios en las prácticas alimentarias de madres y cuidadores, 2012-2016. Resúmenes presentados en la Convención Internacional de Salud Cuba Salud 2018. Palacio de Convenciones. La Habana: 2018. Disponible en: <http://convencionsalud2018.sld.cu/index.php/connvencionsalud/2018/paper/viewPaper/1494>. Fecha de última visita: 3 de Julio del 2022.
10. Ajete Careaga SB. Conocimiento, actitudes y prácticas alimentarias de madres con niños de 6 a 24 meses en Cuba. Rev Salud Pública Nutr 2018;16:10-9.
11. Silva LBAR, Pinheiro-Castro N, Novaes GM, Pascoal GFL, Ong TP. Bioactive food compounds, epigenetics and chronic disease prevention: Focus on early-life interventions with polyphenols. Food Res Int 2019;125:108646. Disponible en: <http://doi:10.1016/j.foodres.2019.108646>. Fecha de última visita: 3 de Julio del 2022.
12. Sánchez M, Barrena Figueroa R. El consumidor ante los alimentos de nueva generación: Alimentos funcionales y alimentos transgénicos. Rev Esp Est Agrosoc Pesq 2004;204:1-33.
13. Cartelle Gestal M, Zurita J. La nanotecnología en la producción y conservación de los alimentos. RCAN Rev Cubana Aliment Nutr 2015;25:184-207.
14. Stucki D. Comestible y digital: La importancia del internet de las cosas, los servicios y las personas para la industria alimentaria. Rev ABB 2016;2:9-13. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5566947>. Fecha de última visita: 3 de Julio del 2022.