

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y  
NUTRICIONAL**

**ESTRATEGIA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS  
BASADAS EN SISTEMAS ALIMENTARIOS (GABSA) DE COSTA RICA LIDERADA  
POR ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL PARA MEJORAR EL  
COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LA POBLACIÓN**

**Ana Cristina González Rivera**

**Trabajo Final de Graduación sometido a conocimiento de la  
Comisión Asesora de Investigación y Trabajos finales de graduación del Programa de Maestría en  
Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional para optar al grado y título de Máster en  
Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional**

**Heredia, 2023**

**Aprobación del Trabajo Final de Graduación**

**El presente Trabajo Final de Graduación fue aceptado por la Comisión Asesora de Investigación y Trabajos finales de graduación del Programa de Maestría en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Escuela de Ciencias Agrarias de la Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar de la Universidad Nacional, Costa Rica, como requisito formal para optar por el grado de Máster en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.**

**MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

---

Dr. Leonardo G. Granados Rojas

Coordinador de la Maestría en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

---

Magister Carmen Torres Ledezma  
Tutora

---

Magister Dora Nicolasa Gómez Cifuentes  
Miembro de la Comisión Asesora

---

Ana Cristina González Rivera  
Sustentante

## Resumen

Costa Rica es un país que cuenta con una geografía y un clima propicios para la producción de alimentos, lo que favorece una adecuada disponibilidad de alimentos para la población. Sin embargo, en los últimos años se han registrado cambios en los entornos alimentarios y en el comportamiento de los consumidores que están afectando negativamente la seguridad alimentaria y nutricional y la salud de los costarricenses.

El análisis del comportamiento alimentario a nivel nacional muestra que predominan las dietas insuficientes y nutricionalmente inadecuadas. Se ha evidenciado en las últimas tres décadas una disminución en el consumo de alimentos tradicionales altamente nutritivos y frescos, como las frutas, vegetales y leguminosas, mientras que ha aumentado la ingesta de alimentos procesados con alto contenido de azúcares, grasas y sal.

Este cambio en los hábitos alimentarios ha acarreado una preocupante crisis de sobrepeso y obesidad en el país, que se ha identificado como un factor de riesgo en el 54 % de las muertes y discapacidades en el año 2017 y se ha asociado a un aumento en la aparición de enfermedades no transmisibles, impactando negativamente al país no solo en términos de salud, sino también representando un alto costo económico. Ante este escenario, es necesario poner en marcha acciones preventivas destinadas a promover un cambio de comportamiento alimentario hacia dietas más saludables mediante la sensibilización y concientización, transferencia de conocimientos y el empoderamiento del consumidor.

El gobierno de Costa Rica ha desarrollado diversas estrategias de política pública para fomentar hábitos saludables en el consumo de alimentos, como la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011 - 2021 y el Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos. Además, en el año 2018, diez instituciones gubernamentales nacionales que trabajan en temas relacionados con la alimentación y la nutrición, lideradas por el Ministerio de Salud, firmaron la *Carta compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*.

Dicha firma marcó el inicio del proceso de actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA).

Las GABSA son un instrumento clave para abordar el problema de malnutrición, ya que buscan orientar la toma de decisión en los procesos de política pública relacionados con el sistema alimentario, incluyendo las iniciativas destinadas a impactar el comportamiento del consumidor y los entornos alimentarios. Sin embargo, la evidencia muestra que este instrumento de política necesita un mayor involucramiento de los diferentes actores del sistema alimentario, en particular de la sociedad civil, para aumentar su efectividad. Además, la evaluación de la segunda edición de Guías Alimentarias desarrolladas en Costa Rica indica que la difusión, adopción y uso de estas siguen siendo limitados y deficientes, por lo que es necesario fortalecer las estrategias de implementación de las mismas para maximizar su impacto.

En este contexto, el presente proyecto propone una estrategia liderada por organizaciones clave de la sociedad civil en diferentes entornos alimentarios estratégicos para mejorar la implementación y efectividad de las GABSA a través de intervenciones innovadoras, diseñadas y llevadas a cabo de forma participativa. El objetivo es fomentar un cambio positivo en las preferencias y el comportamiento del consumidor mediante la promoción de una cultura alimentaria saludable en la población costarricense, resultando en una reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, mejorando en última instancia la salud y calidad de vida de los costarricenses.

## Abstract

Costa Rica is a country with a geography and climate conducive to food production, which favors adequate food availability for the population. However, in recent years negative changes have been recorded in food environments and consumer behavior, which are negatively affecting the food security, nutrition and health of Costa Ricans.

The study of the population's food behavior shows that insufficient and nutritionally inadequate diets prevail, negatively affecting the nutritional status of the population. A decrease in the consumption of highly nutritious and fresh traditional foods such as fruits, vegetables, and legumes has been evidenced in the last few years, while the intake of processed foods with high content of sugars, fats, and salt has increased.

This change in dietary habits has led to a concerning crisis of overweight and obesity in the country, which has been identified as a risk factor in 54% of deaths and disabilities in 2017 and has been correlated to an increase in the appearance of non-communicable diseases, negatively impacting not only the country's health but also meaning a high economic cost. Therefore, it is necessary to put in place preventive actions aimed at promoting a change in eating behavior towards healthy diets, through sensitization and awareness-raising, knowledge transfer, and consumer empowerment.

The Costa Rican government has developed several public policy strategies to promote healthy eating habits, such as the National Food and Nutritional Security Policy 2011 - 2021 and the Regulation for the operation and administration of the “soda” catering services in public educational centers. Additionally, in 2018, ten national governmental institutions working on food and nutrition related issues, led by the Ministry of Health, signed *commitment letter for the comprehensive approach to overweight and obesity in Costa Rican childhood and adolescence*, which marked the beginning of the process of updating the Food Guidelines Based on Food Systems (GABSA for its acronym in Spanish).

GABSA are a key tool for addressing the problem of malnutrition since they seek to guide decision-making in all food systems-related public policy processes, including initiatives on consumer behavior and food

environments. However, evidence shows that this policy instrument needs greater participation of the different food systems actors, in particular civil society, to increase its effectiveness. Additionally, the evaluation of the second edition of the Food Based Dietary Guidelines in Costa Rica indicates that their dissemination, uptake and use remains poor, and therefore their implementation needs to be strengthened to maximize their impact.

Against this backdrop, this project puts forward a strategy led by key civil society organizations in different strategic food related environments to improve the implementation and effectiveness of the GABSA through innovative interventions, designed and carried out in a participatory way. The goal is to foster a positive shift in food preferences and eating behavior by promoting a healthy food culture among the Costa Rican population, resulting in reduced overweight and obesity rates, ultimately improving the health and quality of life of all Costa Ricans.

## **Agradecimientos**

Agradezco infinitamente a Dios y a la Santísima Virgen por nunca soltarme, por encargarse de mis cosas y dejarme sentir día a día su presencia y amor incondicional en cada circunstancia.

A mi esposo Carlos, quién ha sido mi compañero, combustible y motivación en este proceso, quién ha creído siempre en mi capacidad mucho más de lo que yo lo hago, y quién además ha sido ejemplo de esfuerzo, honestidad y superación para mí.

A mis padres, gracias por tanto amor, por sus frases y acciones de apoyo y por sus oraciones; las he sentido en cada uno de mis días, con mucha más fuerza, en los más agotadores y desalentadores.

A mi profesora y tutora Carmen, quién no solo me ha enseñado en el ámbito académico, sino que me ha permitido aprender de ella profesionalmente, lo que atesoraré en mi corazón siempre.

A cada uno de los profesores y profesoras de la maestría, quiénes con su cariño y calor humano han inculcado en mí el deseo de pensar y actuar diferente, y así poder ver a los ojos y sin culpa a las futuras generaciones.

A Yenito, quién fue el ángel que Dios usó para traerme acá.

A mi familia, amigos y amigas que han estado pendientes de este proceso. Siempre agradeceré sus palabras de ánimo en todo momento.

## **Dedicatoria**

La gloria siempre será para Él, porque sin Él no soy nada.

A mis dos personas favoritas, las que me sostienen, las que me inspiran e influyen en mi formación personal: mi mamita y mi esposito.

## Tabla de contenido

Resumen	ii
Abstract	iv
Agradecimientos	vi
Lista de abreviaturas	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
Caracterización y delimitación del problema	1
Causas del problema	8
Antecedentes de la situación problemática	12
1. <i>Sobre el origen de las Guías Alimentarias</i>	12
2. <i>Implementación de Guías Alimentarias en el ámbito nacional</i>	15
3. <i>Implementación de Guías Alimentarias en el ámbito internacional</i>	18
4. <i>Articulación de actores involucrados</i>	20
Identificación de alternativas de solución	21
<b>II. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>25</b>
<b>III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL</b>	<b>32</b>
Conceptos relacionados con la Seguridad Alimentaria y Nutricional	32
Capacidad de arbitrio	33
Sostenibilidad ambiental	34
El entorno alimentario y el comportamiento del consumidor	35
Dietas	38
Guías alimentarias con enfoque en sistemas alimentarios	38
Organizaciones de sociedad civil	42
<b>IV. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN</b>	<b>43</b>
Disponibilidad de alimentos	43
Acceso económico y físico	47
<i>Consumo</i>	48
Situación del sobrepeso y la obesidad	52

Sostenibilidad	54
Arbitrio	54
<i>Situación de las Guías Alimentarias</i>	56
Marco legal y político	59
<b>V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA</b>	<b>63</b>
Análisis teórico documental	63
Diagnóstico del problema	65
Diseño de la propuesta	69
<b>VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>72</b>
Conclusiones	72
Recomendaciones	73
<b>VII. DISEÑO Y FORMULACIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>75</b>
<i>Resumen Ejecutivo</i>	75
Antecedentes de la situación problemática	77
1. <i>Situación inicial</i>	77
2. <i>Antecedentes de contexto del proyecto</i>	78
3. <i>El problema, causas y efectos</i>	80
4. Descripción de involucrados: localización, alcance y área de influencia	81
Propuesta de solución	81
1. <i>Objetivos del Proyecto</i>	81
2. <i>Justificación del Proyecto</i>	82
Descripción del proyecto	90
1. <i>Modalidad de ejecución</i>	90
2. Descripción de la entidad ejecutora	105
3. <i>Aliados estratégicos en la implementación</i>	106
4. <i>Productos y resultados esperados</i>	107
5. <i>Monitoreo y evaluación</i>	109
6. <i>Riesgos asociados y acciones de mitigación</i>	111
7. <i>Cronograma de actividades</i>	113
8. <i>Presupuesto</i>	116
<b>VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>117</b>
<b>IX. ANEXOS</b>	<b>133</b>
Anexo 1. Indicadores para definir el modelo de sistema alimentario costarricense según Rosendaal, Brouwer, García-Campos y Prado-Piedra	133

Anexo 2. Cumplimiento de las Metas Mundiales de Nutrición de la OMS	135
Anexo 3. Registro fotográfico de sesiones de evaluación de capacidades de las guías alimentarias	137
Anexo 4. Mapeo de Organizaciones de Sociedad Civil	138
Anexo 5. Paquete de imágenes que acompañan los mensajes de las GABSA	142
Anexo 6. Esbozo de ToC como punto de partida para el trabajo con las OSC	144
Anexo 7. Fichas informativas sobre primeras propuestas de acciones piloto a realizar en diferentes entornos alimentarios	152

### Lista de figuras

Figura 1. Descripción del sistema alimentario costarricense según el desempeño medioambiental, económico y político y de la SAN	2
Figura 2. Metas Mundiales de Nutrición para el 2025 propuestas por la Organización Mundial de la Salud [OMS]	3
Figura 3. Material de divulgación utilizado en la primera edición de las guías alimentarias	16
Figura 4. Ejemplos de acciones para orientar el cambio de comportamiento alimentario hacia dietas más saludables según las GABSA	18
Figura 5. Acciones identificadas por expertos en SAN para intervenir en el entorno alimentario y el comportamiento del consumidor	22
Figura 6. Cuatro dimensiones de la Seguridad Alimentaria y Nutricional	33
Figura 7. Los sistemas alimentarios para las dietas y la nutrición	36
Figura 8. Paquete de productos y recursos resultantes del proceso de formulación de GA	40
Figura 9. Cantidad de fincas reportadas en Censos Nacionales Agropecuarios	43
Figura 10. Distribución porcentual de fincas según actividad principal	44
Figura 11. Áreas sembradas y cosechadas de frijol, 2017-2021	45
Figura 12. Suficiencia del suministro medio de energía alimentaria en Costa Rica (%), 2000-2021	46
Figura 13. Ventas al menudeo anuales per cápita de alimentos y bebidas ultraprocesados en 13 países latinoamericanos, 2000-2013	50
Figura 14. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población costarricense por rango etario	52
Figura 15. Análisis FODA de la propuesta de proyecto	59
Figura 16. Esquema de causas y efectos sobre la problemática identificada	80
Figura 17. Estructura operacional	104
Figura 18. Registro fotográfico de Sesiones de evaluación de capacidades de las GABA, Costa Rica, 2019	137
Figura 19. Imágenes de mensajes que promueven las GABSA	142
Figura 20. Organización de actores según esferas de control e influencia	146

## Lista de tablas

Tabla 1. Determinantes del comportamiento alimentario según la literatura	9
Tabla 2. Causas identificadas del desaprovechamiento y subutilización de las guías alimentarias	11
Tabla 3. Determinación de alternativas de solución para el problema identificado	23
Tabla 4. Documentos resultantes del último proceso de actualización de guías alimentarias en Costa Rica	41
Tabla 5. Marco normativo de acuerdos y pactos internacionales adoptados por Costa Rica vinculados con la alimentación	60
Tabla 6. Normativa y leyes nacionales vinculadas a la alimentación	61
Tabla 7. Políticas, planes o estrategias nacionales vinculados a la alimentación	62
Tabla 8. Clasificación de las referencias consultadas para el análisis teórico documental	63
Tabla 9. Preguntas generadoras para la evaluación de capacidades de las GABA	66
Tabla 10. Temática del taller Revisión y Actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos con Enfoque en Sistemas Alimentarios Sostenibles	68
Tabla 11. Actores involucrados en el proyecto según su rol	81
Tabla 12. Coordinación para el inicio de proyecto, contrataciones y primeros esbozos de ToC	91
Tabla 13. Caracterización inicial de las organizaciones de sociedad civil y los entornos alimentarios asociados	92
Tabla 14. Abordaje de los puntos focales de las organizaciones de sociedad civil	93
Tabla 15. Talleres de sensibilización con organizaciones de sociedad civil, validación de acciones y selección de entornos alimentarios	95
Tabla 16. Acercamiento a representantes de entornos alimentarios	96
Tabla 17. Sistematización y coordinación de acciones piloto	97
Tabla 18. Implementación de acciones piloto	98
Tabla 19. Determinación de cambios en el comportamiento alimentario en los participantes en las acciones piloto	101
Tabla 20. Presentación del proyecto a socios financieros	101
Tabla 21. Desarrollo de acciones que cuentan con presupuesto	103
Tabla 22. Aliados estratégicos	106
Tabla 23. Productos y resultados esperados	107
Tabla 24. Indicadores clave según categoría	109
Tabla 25. Riesgos asociados y acciones de mitigación	111
Tabla 26. Cronograma de actividades propuesto	113
Tabla 27. Montos en dólares requeridos para el desarrollo del proyecto y distribución porcentual	116
Tabla 28. Indicadores de desempeño del sistema alimentario y fuentes utilizadas	133
Tabla 29. Metas mundiales de nutrición para el 2025 y resultados de indicadores para Costa Rica	135
Tabla 30. Mapeo inicial de organizaciones de sociedad civil	138
Tabla 31. Supuestos de partida	147
Tabla 32. Dimensiones de cambio	150

**Lista de abreviaturas**

BPN	Bajo peso al nacer
CA	Comportamiento alimentario
CBA	Canasta básica de alimentos
CBT	Canasta básica tributaria
CC	Cambio de comportamiento
CCA	Cambio de comportamiento alimentario
CCSS	Caja Costarricense de Seguro Social
CIGA	Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias
EMNA	Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia
ENN	Encuesta Nacional de Nutrición
ENT	Enfermedades no transmisibles
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
GA	Guías alimentarias
GABA	Guías Alimentarias Basadas en Alimentos
GABSA	Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios
GLOPAN	Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición (GLOPAN, por sus siglas en inglés)
HLPE	Grupo de Alto Nivel de Expertos en Seguridad Alimentaria y Nutricional (HLPE, por sus siglas en inglés)
OMS	Organización Mundial de la Salud
PANEA	Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y el Adolescente
PISCCA	Plataforma de Innovación Social para el Cambio del Comportamiento Alimentario
SA	Sistema alimentario
SAN	Seguridad Alimentaria y Nutricional
ToC	Teoría de Cambio

## I. INTRODUCCIÓN

### **Caracterización y delimitación del problema**

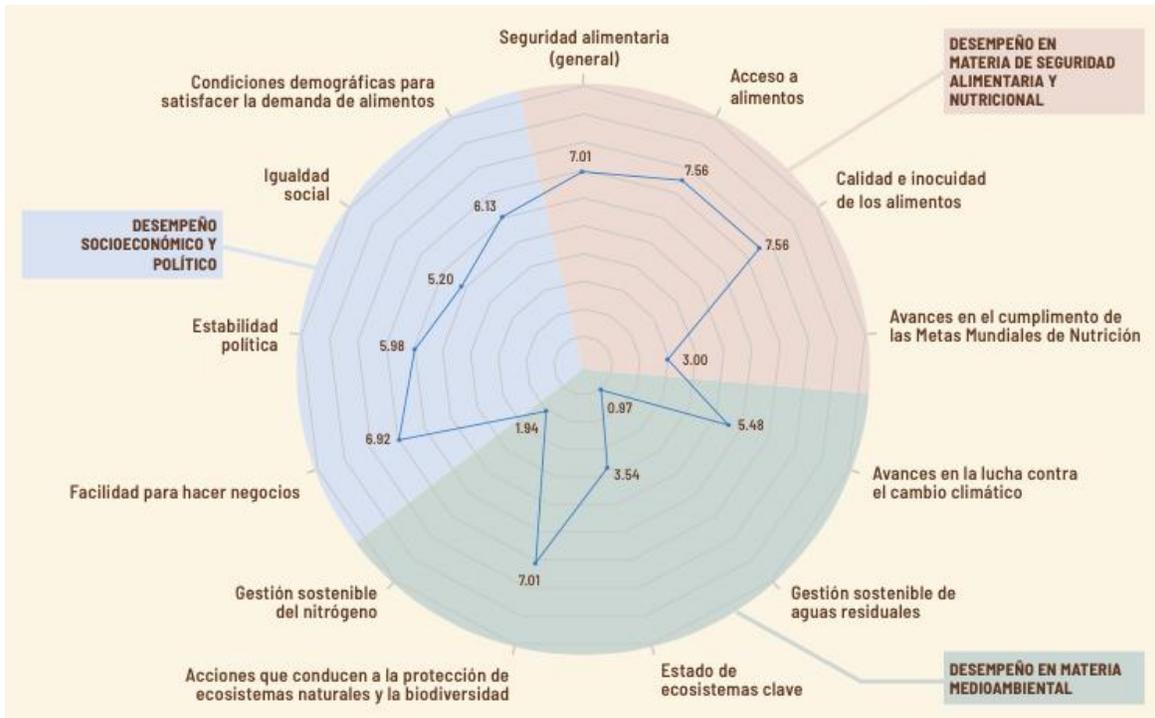
Costa Rica es un país centroamericano que cuenta con 5.213.374 habitantes (Instituto Nacional de Estadística y Censo [INEC], 2022a, p. 4) y una ubicación geográfica privilegiada en medio de dos bloques continentales, en donde se unen dos corrientes culturales y biológicas que favorecen la conservación de su tradición culinaria, la sostenibilidad de su sistema alimentario (SA) y convierten al país en un rico laboratorio gastronómico (González, 2012, p. 13).

A pesar de que el país cuenta con ventajas comparativas intrínsecas de su ubicación, clima y riqueza de suelos que favorecen la producción de alimentos (Roosendaal et al., 2021, p.3) y por ende la seguridad alimentaria y nutricional (SAN), en las últimas décadas se han venido consolidando cambios negativos en los entornos alimentarios y el comportamiento de los consumidores (HLPE, 2017, p. 29) que se traducen en el desmejoramiento de las dietas y de la SAN de los costarricenses.

Roosendaal et al. (2021, p. 6) presentan una visión amplia del SA costarricense basada en el desempeño en tres áreas específicas: socioeconómica y política, medioambiental y seguridad alimentaria y nutricional (Figura 1. Ver el Anexo 1 para ampliar más sobre los indicadores evaluados en esta descripción).

**Figura 1.**

*Descripción del sistema alimentario costarricense según el desempeño medioambiental, económico y político y de la SAN*



Fuente: Roosendaal et al, 2021, p. 6.

Refiriéndose al desempeño de la SAN en general, el análisis del Índice Global de Seguridad Alimentaria (GFSI)<sup>1</sup> para Costa Rica, presenta un alto puntaje. En el año 2020 el país se ubicaba en el lugar 39 a nivel global (Roosendaal et al, 2021, p. 6.); sin embargo, la más reciente evaluación del año 2022, indica que el puntaje para Costa Rica<sup>2</sup> es de 77,4 sobre un máximo de 100, ubicándolo en la posición 18 de un total de 113 países evaluados (The Economist Group, 2022, p. 27).

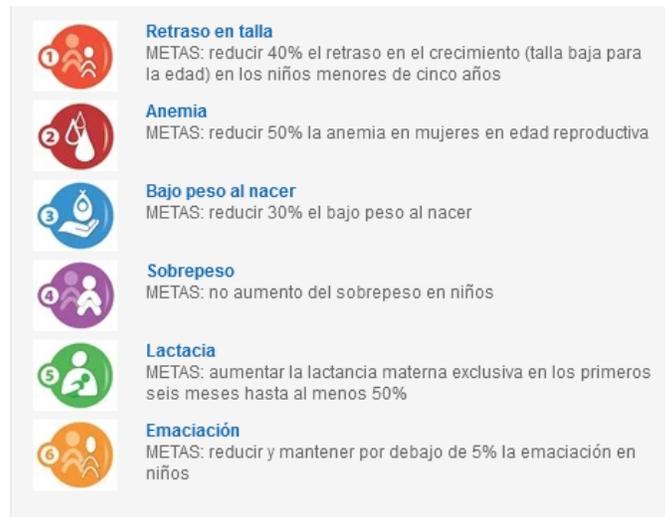
<sup>1</sup> El índice es un modelo dinámico de evaluación comparativa cuantitativa y cualitativa, basado en la evaluación de la asequibilidad, la disponibilidad, la calidad y seguridad, y la sostenibilidad y adaptación y construido a partir de 58 indicadores únicos que miden los factores que impulsan la seguridad alimentaria tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados

<https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/>

<sup>2</sup> GFSI perfil de Costa Rica: <https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/explore-countries/costa-rica>

**Figura 2.**

*Metas Mundiales de Nutrición para el 2025 propuestas por la Organización Mundial de la Salud [OMS]*



Fuente: Tomado de EcuRed, s.f.

A pesar de lo mencionado, el avance en el cumplimiento de las Metas Mundiales de Nutrición propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2025, se encuentra por debajo de lo esperado, según el indicador expuesto en la figura 1 (Ver en el Anexo 2 el cumplimiento de las Metas Mundiales de Nutrición para Costa Rica).

Una de las principales causas de esta situación radica en la adopción de dietas insuficientes y/o inadecuadas, y poco variadas. Dichas dietas son reflejo del Comportamiento Alimentario (CA) del consumidor costarricense, que se manifiesta en las decisiones en cuanto a la forma de elegir, preparar y consumir sus alimentos (Guevara et al, 2019, p. 158).

La tendencia actual del CA de la población muestra un cambio significativo en los patrones de alimentación que se caracteriza, en particular, por la disminución del consumo de alimentos tradicionales altamente nutritivos. En su lugar, se ha observado un aumento en la ingesta de alimentos procesados con alto contenido de azúcares simples, grasas y sal. Esta tendencia ha llevado a una ingesta energética que supera el requerimiento nutricional, lo que puede tener efectos negativos en la salud de las personas. Además, se ha

registrado un cierto rechazo hacia el consumo de alimentos frescos, como frutas, vegetales y leguminosas (Caravaca, 2015, pp. 7, 17, 17, 20; Ministerio de Salud, Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud [INCIENSA], CCSS & MEP, p. 7; Rodríguez y Meza, 1994, p. 27; y Tacsan y Murillo, 2003, pp. 20, 22, 27, 66). Los cambios en el CA, como el aumento en la ingesta de alimentos con alto contenido calórico, son una de las causas principales del aumento del sobrepeso y la obesidad en la población (OMS, 2023). Estas tendencias en la SAN de la población costarricense constituyen un asunto de gran preocupación para las autoridades de salud.

Las últimas encuestas y censos señalan que la problemática del sobrepeso y la obesidad afecta a todos los grupos de la población sin importar su edad, aumentando el porcentaje de personas afectadas al incrementar la edad (Ministerio de Salud, 2022a, p. XVI)<sup>3</sup>.

Para lograr cambios significativos en el CA, es necesario abordar determinantes que van más allá de lo biológico o conductual. Por lo tanto, se requieren esfuerzos multisectoriales que potencien los beneficios de los programas meramente enfocados en la nutrición (UNSCN, 2017, p. 11). En este sentido, se otorga cada vez más importancia a los intensos cambios que ha experimentado el entorno humano, en particular el alimentario, considerándolo uno de los aspectos más relevantes para explicar la situación alimentaria y nutricional actual (Martínez, 2017, p. 4). Inclusive, se ha presentado a la obesidad como una respuesta biológica “normal” pasiva frente a un entorno que cambia (Martínez, 2017, p. 4). Es por esto que es necesario incursionar con acciones multisectoriales que tomen en cuenta y aborden estos cambios, que influyen sobre las decisiones alimentarias de las personas.

En el país se han desarrollado varios instrumentos de política pública para influir sobre el CA y fomentar hábitos saludables que buscan impactar el consumo de alimentos. Tal es el caso de la *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021*, que para cada ámbito de la SAN propone

---

<sup>3</sup> Los valores más recientes sobre los indicadores de sobrepeso y obesidad, se detallarán en el apartado “Análisis de la situación”.

intervenciones, asuntos críticos, lineamientos de política y estrategias para su operativización (Ministerio de Salud, 2011, p. 35). El ámbito de consumo propone estrategias para abordar asuntos críticos como lo son: (a) el etiquetado y la publicidad engañosa de alimentos, (b) la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, (c) el reforzamiento de programas de fortificación de alimentos y (d) la mejora de procesos de manipulación de alimentos (Ministerio de Salud, 2011, pp. 45-46).

Otra intervención a nivel país, es la puesta en marcha desde el año 2012 del *Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos*, que establece como un deber del concesionario el contribuir con el reforzamiento de hábitos saludables adecuados para la población infantil, y para esto la soda solo debe ofrecer opciones de alimentos que permitan llevar una alimentación saludable como lo indican las GA de Costa Rica (Ministerio de Educación Pública, 2011, p. 8).

Más recientemente, en el año 2018 se firmó la *Carta compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*, por diez ministros de gobierno y el presidente ejecutivo de la Caja Costarricense de Seguro Social [CCSS]. Dicha carta reconoce que las GA constituyen una herramienta útil para educar a la población en materia de alimentación y prevención de ENT relacionadas con la dieta. Además, los ministros que suscribieron el acuerdo se comprometieron a implementar prácticas educativas fundamentadas en las guías, establecer políticas coherentes en el ámbito de la alimentación y la nutrición, mejorar los planes de estudio escolares, llevar a cabo intervenciones a nivel comunitario y proporcionar información nutricional en los puntos de venta, incluyendo el etiquetado de los productos (Gobierno de la República, 2018).

Como resultado de este proceso y tras varios años de dedicación al tema, se lanzaron las *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida de Costa Rica*<sup>4</sup> en el año 2021, y en 2022

---

<sup>4</sup> Sitio de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida de Costa Rica <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabas/index.html>

las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentario (GABSA)<sup>5</sup> dirigidas al resto de la población mayor de dos años. Estos instrumentos han permitido al país actualizar y mejorar su enfoque en materia de nutrición y alimentación, y por eso se han convertido en estrategias clave para impactar positivamente en el CA y la SAN de la población costarricense.

Las GABSA representan un instrumento fundamental para orientar la toma de decisión política en torno a los sistemas alimentarios en la Academia, con consumidores, en la industria alimentaria, en el sector turismo y con el público en general (Madriz, 2022, pp. 5-7). Sin embargo, los resultados de la evaluación de capacidades realizada en el año 2019 de los procesos anteriores de elaboración e implementación de las guías alimentarias nacionales, revelan un desaprovechamiento y subutilización generalizada de dichas guías por parte de la población y otros sectores, y por tanto un uso muy limitado (FAO, 2019a). La evaluación de capacidades pone en evidencia la necesidad de reforzar el componente de difusión e implementación de este instrumento, y de incluir en el proceso a los actores de la sociedad civil. Estas mejoras son necesarias para aumentar el impacto que las GABSA pueden tener en las dietas actuales. De lo contrario, a pesar de su potencial, estas guías se convierten en documentos desconocidos por la población y no utilizados por los tomadores de decisiones.

Tradicionalmente, las organizaciones de la sociedad civil (OSC) han sido excluidas de la toma de decisión y la implementación de políticas, en particular en materia alimentaria (Herrero, 2015, p. 245) y el desarrollo de las guías alimentarias (GA) en Costa Rica no fueron la excepción. No involucrar a las OSC dentro de procesos relacionados con la política pública, los priva de beneficiarse de las capacidades, los conocimientos y las habilidades que éstas poseen, y a su vez limitan la obtención de resultados, por no involucrar a la población afectada en la búsqueda de soluciones (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO], 2013, p. 7).

---

<sup>5</sup> Sitio de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>

Por otra parte, como se verá más adelante, los procesos anteriores de implementación de las GA han estado basados en estrategias de divulgación y capacitación que no han resultado ser tan efectivas para motivar el cambio del CA (FAO, 2019a).

Lo anteriormente expuesto pone en evidencia una debilidad en la implementación y uso de las GABSA, por falta de una estrategia eficaz, lo cual limita su efectividad a pesar de ser un instrumento de política pública con un alto potencial para modificar el comportamiento alimentario e influir en los entornos relacionados con la alimentación. Es por esto que el presente proyecto propone una estrategia innovadora para mejorar la implementación<sup>6</sup> de las GABSA, para que las mismas promuevan el cambio de comportamiento alimentario deseado y así impacten positivamente la salud y la seguridad alimentaria y nutricional de los costarricenses.

Las GABSA están dirigidas a la población mayor de dos años, es decir niños en etapas preescolar y escolar, adolescentes y población adulta (Ministerio de Salud, 2022b). Esto quiere decir que las estrategias de difusión e implementación pueden ir dirigidas a diferentes sectores de la población. Sin embargo, ciertos grupos poblacionales, como los tomadores de decisión alimentaria en el hogar (compra y/o preparación de alimentos), se presentan como grupos estratégicos para influir en el cambio alimentario de la población, ya que su influencia sobre el CA y el consumo de alimentos, irradia a sus familias.

Durante el año 2019 se llevaron a cabo en Costa Rica dos talleres para el diseño de una Plataforma de Innovación Social para el Cambio de Comportamiento Alimentario (PISCCA), con el fin de implementar acciones destinadas a mejorar el CA de los ciudadanos. Estos talleres, coordinados por la organización no gubernamental internacional Hivos, contaron con el respaldo de la Presidencia de Costa Rica y convocaron a los principales actores del sistema alimentario costarricense. En ellos se priorizaron los siguientes grupos meta para llevar a cabo acciones de innovación social para impactar el CA:

---

<sup>6</sup> *Implementación de las GABSA*

De acuerdo al lenguaje técnico empleado en la práctica y en la teoría con respecto a la literatura nacional e internacional sobre el tema, se entiende en este documento la “implementación de las GABSA” como el proceso y las actividades que permiten la difusión, adopción y uso de las guías con el fin de que las mismas permitan lograr el cambio de comportamiento alimentario deseado.

- Niños de etapa escolar: Grupo clave para fomentar hábitos saludables de alimentación durante temprana edad, para sentar las bases de una vida sana que proteja y prevenga de enfermedades relacionadas con los estilos de vida (Hivos, 2019, pp. 24 y 25).
- Adolescentes: Grupo clave para promover patrones saludables y duraderos de consumo de alimentos que prevengan problemas de salud a largo plazo (Hivos, 2019, pp. 24 y 25).
- Tomadores de decisiones alimentarias en la unidad familiar: Estas personas toman decisiones y eligen los alimentos, en los diferentes entornos alimentarios, que se llevan al hogar , influyendo en la calidad nutricional de la alimentación de los miembros de la familia (Hivos, pp. 24 y 25).
- Organizaciones de sociedad civil relacionadas con el tema alimentario: Las OSC desempeñan un papel crucial en la configuración del CA de las personas, complementando así la influencia ejercida por la unidad familiar. (Hivos, 2019, pp. 24 y 25).

La priorización de grupos meta realizada en estos talleres<sup>7</sup> se toma como insumo para la construcción del presente proyecto, ya que estuvo enfocada en la misma problemática y se realizó de forma participativa con una gran variedad de representantes del SA costarricense, incluyendo al sector público, privado, sociedad civil, academia y organizaciones internacionales.

### **Causas del problema**

La falta de eficacia de las GABSA para promover el cambio del comportamiento alimentario (CCA) deseado se explica en parte por la complejidad del CA en sí. El mismo es el resultado de varias determinantes que operan de forma individual y conjunta, lo que vuelve muy complejo su abordaje. La Tabla 1 presenta una síntesis de dichos factores.

---

<sup>7</sup> La autora de este proyecto participó en los procesos de planificación e implementación de los talleres de PISCCA

Tabla 1.

*Determinantes del comportamiento alimentario según la literatura*

Tipo de determinante	Determinante	Contexto
<b>Biológica</b>	<b>Etapa del ciclo de vida</b>	Los procesos de cambios fisiológicos y biológicos que viven los seres humanos afectan los requerimientos nutricionales en cada etapa de la vida, estas transiciones se reflejan en la toma de decisiones sobre la alimentación. Aunque estos cambios representan un reto constante, también significan nuevas oportunidades para modificar positivamente las conductas y promover decisiones basadas en la mejora de la salud
	<b>Alimentación materna durante el período de gestación y lactancia</b>	Los niños nacen con cierta preferencia por determinados alimentos; estas preferencias pueden verse influidas por la variedad de sabores a los que está expuesta la madre, que se transmiten al feto a través del líquido amniótico durante la gestación, o a través de la leche materna durante la lactancia. Lo que consume la madre influye en el futuro CA de una persona.
<b>Socioeconómicas</b>	<b>Asequibilidad de los alimentos</b>	El desempleo y los bajos ingresos de las familias, sumados al alto costo de los alimentos nutritivos ocasionado por factores tanto externos como internos de los sistemas alimentarios, vuelven las dietas saludable inasequibles, y obligan a las familias a elegir alimentos con bajo valor nutritivo motivados por razones presupuestarias.
	<b>Globalización</b>	La globalización ha permitido el mejoramiento de los canales de distribución y un aumento en la variedad de los productos alimenticios. La dieta tradicional se ha encontrado en un punto de inflexión que ha transformado el consumo, modificando el gasto en alimentos, la ingesta y el estado nutricional del individuo.
	<b>Nivel socioeconómico</b>	La comida no sólo responde a necesidades nutricionales. Sociólogos y antropólogos reconocen que aunque algunos alimentos poseen contenido nutricional más o menos equivalente, para algunas clases sociales algunos alimentos pueden tener connotaciones de distinción social.
<b>Entorno alimentario</b>	<b>Oferta de mercados</b>	Uno de los lugares en donde las personas adquieren sus alimentos con mayor frecuencia son los supermercados, estos manejan la oferta y podrían llevar al consumidor a tener una dieta menos equilibrada, por ejemplo, al ofrecer más opciones de alimentos procesados y ultraprocesados que de frutas y vegetales.

	<b>Conocimientos culinarios</b>	La falta de conocimientos culinarios puede limitar las decisiones sobre la preparación de los alimentos, lo que hace que no se aproveche todo su valor nutritivo o se fomente la facilidad de preparación de la comida rápida.
	<b>Mercadeo de productos alimenticios</b>	La publicidad y las campañas de marketing que afectan las decisiones de compra y fomentan el consumo de alimentos poco saludables, demuestran que cada vez es más necesario regularlas, especialmente las dirigidas a los niños. Del mismo modo, es necesario un marketing más activo de dietas sanas y sostenibles como objetivo al que aspiran todas las personas.
	<b>Deficientes estrategias de mercadeo de productos agropecuarios</b>	Es una necesidad incentivar la investigación en mercadeo agropecuario, especialmente en frutas y vegetales para mejorar no solo su consumo, sino también favorecer a pequeños y medianos productores que viven de este oficio.
	<b>Educación nutricional</b>	Se ha demostrado que la educación en materia de nutrición tiene un efecto positivo en el nivel de micronutrientes, sobre todo en niños, y favorece la prevención de la obesidad.
<b>Culturales</b>	<b>Influencias culturales y tradición culinaria</b>	El ser humano está influenciado por los países y la cultura en la que vive, esta última no sólo se manifiesta en los hábitos alimentarios sino también en los estilos de vida, por eso es probable que las personas que comparten un mismo tipo de cultura coman alimentos similares y tengan costumbres parecidas
<b>Psicológicas</b>	<b>Emociones</b>	Las emociones y la alimentación tienen un efecto bidireccional, pues así como las emociones tienen un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, también hay alimentos que generan cierto tipo de emociones. Existe el concepto de comedor emocional, y se refiere a aquella persona que como parte de un mecanismo disfuncional, regula sus emociones negativas, a partir de la ingesta de alimentos. Este concepto es estudiado en el contexto del sobrepeso y la obesidad.

Fuente: Elaboración propia a partir de Ortega, 2014, pp. 163-164; FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, 2021, p. 60; FAO, 2021d, p. 25; HLPE, 2017, p. 37; Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición, 2020, p. 14; Universidad Pontificia, 2020, p. 55; Palomino, 2020, p. 286; UNSCN, 2017, p. 12.

Si bien es cierto que el CCA es una tarea compleja, una adecuada implementación de las GA puede contribuir al influir en los entornos alimentarios y otros determinantes del CA, y así promover patrones de consumo más saludables (HLPE, 2017, p. 122).

En el caso de Costa Rica, la evaluación de capacidades permitió analizar los procesos anteriores de formulación e implementación de GA y así identificar las causas por las cuales este instrumento está siendo subutilizado y desaprovechado.

**Tabla 2.**

*Causas identificadas del desaprovechamiento y subutilización de las guías alimentarias*

<b>Causa identificada</b>	<b>Contexto</b>
<b>Limitadas fuentes de financiamiento</b>	En procesos anteriores, no se contó con recursos financieros provenientes del sector público, sino que se obtuvo financiamiento de la industria alimentaria, en concreto, del Grupo Numar. El presupuesto limitado también restringe las acciones necesarias de difusión e implementación para dar a conocer la herramienta y fomentar su uso y aprovechamiento.
<b>Poca participación de diversos sectores en el desarrollo e implementación de las guías</b>	La multisectorialidad fue limitada solo a salud, educación y academia, excluyendo (entre otros actores y sectores) a la sociedad civil y el sector agropecuario.
<b>Prioridades de las guías alimentarias enfocadas fundamentalmente al sector salud</b>	Si bien su enfoque se centró en la salud, descuidó dimensiones importantes de los sistemas alimentarios que inciden en el comportamiento alimentario, tales como los entornos y la cadena de suministro de alimentos. Estos factores son esenciales para lograr un impacto integral y sostenible en la alimentación.
<b>Revisión de metodología centrada en formulación y no implementación</b>	La metodología de formulación y diseño de GA ha sido evaluada y mejorada en varias ocasiones; sin embargo, la metodología de implementación no ha sido clara, por lo que los distintos países han tomado diferentes rutas para el diseño de este componente.
<b>Proceso de formulación que no consideró la implementación</b>	El proceso de formulación de GA no consideró en etapas tempranas, la forma en la que el instrumento sería utilizado. Esto ocasionó que se contara con un producto final, pero sin tener una estrategia dirigida por objetivos claros de difusión e implementación, que motivara la adopción por parte de los usuarios.
<b>Estrategia poco efectiva de difusión e implementación</b>	El proceso de creación de materiales perdió continuidad. Muchos de estos insumos informativos quedaron almacenados en el Ministerio de Salud sin ningún uso.

Fuente: Elaboración propia a partir de evaluación de capacidades (FAO, 2019a)

## **Antecedentes de la situación problemática**

### **1. Sobre el origen de las Guías Alimentarias**

Las GA son el resultado de un llamado hecho por la ONU a los países para poner fin a la malnutrición en todas sus formas, y a que sus esfuerzos económicos y sociales estuvieran orientados a mejorar el bienestar humano, incluyendo el nutricional; esto sucedió durante la Conferencia Internacional de Nutrición (CIN) de 1992. Al aprobar por unanimidad la Declaración Mundial y el Plan de Acción para la Nutrición, los países miembros se comprometieron a poner en claridad sus metas nutricionales y las propuestas de acción para alcanzarlas (OMS, 1993, p. 4).

Gracias al apoyo técnico de la OPS, Costa Rica inició en 1994 el desarrollo de sus primeras GA obteniendo como uno de los logros de este proceso, la creación de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias (CIGA) oficializada por el decreto N° 26684-S-MEP en el año de 1998. La CIGA es una agrupación multisectorial<sup>8</sup> que ha venido trabajando desde la primera edición de GA y hasta la fecha se mantiene vigente liderando procesos de desarrollo, actualización e implementación (Ministerio de Salud, 2005 y Molina, 2014, p. 24).

En 1997, Costa Rica presentó su primera edición de las GA con un enfoque en la promoción de la salud. Esta primera edición, como sucedió en otros países, se centró principalmente en proporcionar directrices para prevenir la desnutrición. Sin embargo, las recomendaciones dietéticas estaban presentadas en términos técnicos sobre nutrientes, lo que dificultaba su comprensión y uso por parte de la población en general y de diferentes sectores (Hernández, 2019).

En vista de esta situación la FAO y la OMS convocan a la consulta conjunta *Preparación y Uso de Directrices Nutricionales Basadas en Alimentos* (FAO & OMS, 1998) con el fin de establecer el proceso recomendado para desarrollar y evaluar las GA en diferentes regiones del mundo. Uno de los resultados

---

<sup>8</sup> CIGA: conformada por representantes del Ministerio de Salud, como ente coordinador, la Caja Costarricense de Seguro Social, la Universidad de Costa Rica, el Ministerio de Educación Pública, INCIENSA y el INCAP/OPS como organismo asesor (Ministerio de Salud, 2005).

obtenidos de este proceso, fue que los equipos trabajaran en brindar recomendaciones nutricionales basadas en alimentos y evitaran la terminología técnica propia de la ciencia nutricional (FAO & OMS, 1998, p. 2).

Sumado a esto, en el año 2004 con la *Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud* (OMS, 2004), la OMS sugirió a los países que las GA fuesen actualizadas periódicamente, obedeciendo a los cambios en los hábitos de consumo alimentario y las características de salud la prevalencia de enfermedades de la población, además de la generación de nuevos hallazgos en materia de alimentación y nutrición (Molina, 2014, p. 15).

Esto llevó a Costa Rica a iniciar su primer proceso de actualización, y gracias a esto en el año 2007 se publicó el documento *Actualización de Lineamientos Técnicos para la Elaboración de las Guías Alimentarias para la Población Costarricense* (CIGA, 2007). En este documento se planteó uno de los cambios para la siguiente edición de GA que fue ampliar el marco de acción al incluir recomendaciones para otros sectores, ya que además de actualizar las metas nutricionales y orientar acciones educativas, las GA ofrecieron: (a) orientación a las autoridades en la formulación de políticas, planes y programas relacionados con la alimentación y la nutrición, (b) una referencia técnica para la industria alimentaria en temas relacionados con etiquetado nutricional y alimentos modificados e (c) información sobre la legislación de alimentos fortificados (CIGA, 2007).

El resultado de este proceso fue la publicación de la segunda edición de las GA en el año 2010, esta vez basadas en alimentos (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos -GABA-<sup>9</sup>) (CIGA, 2010, p. 2). Las GABA “proponen un conjunto de recomendaciones en términos de alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos para proporcionar los nutrientes necesarios y así promover la salud general y prevenir las enfermedades crónicas” (FAO, 2023a, párr. 2).

---

<sup>9</sup> Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (Edición del año 2010)  
<https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/f34c37e0398741b87baaeaf2c437b047.pdf>

No obstante, a pesar de que la metodología para la formulación de GA venía siendo estudiada, modificada y mejorada, su proceso de diseño seguía sin incluir sectores clave de los SA ni una adecuada estrategia integral de implementación.

En ambas ediciones hubo participación de los sectores de salud, academia, investigación, educación, organismos internacionales y empresa privada (CIGA, 2007, pp. 3-4), excluyendo a actores importantes de las cadenas de suministros y de la sociedad civil. Los resultados fueron documentos con información técnica desarrollados por nutricionistas, apoyados por profesionales de comunicación con el fin de desarrollar estrategias de educación nutricional y promoción de la salud en entornos escolares, comunidades y espacios laborales (Ministerio de Salud, 1997, p. 3 y Ministerio de Salud, 2010, p. 3).

Ambos procesos se privaron de las ventajas que derivan del involucramiento de las OSC gracias a su cercanía con la población pobre y vulnerable, su capacidad de promoción y movilización, el acceso a recursos humanos, su conocimiento en contextos locales y la representación de redes más amplias (FAO, 2013, p. 21). La experiencia muestra que el involucramiento de la sociedad civil en los procesos de formulación de política, desde el inicio, mejora la toma de decisión y la obtención de resultados satisfactorios (FAO, 2013, p. 13).

Durante la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición (CIN2) celebrada en el 2014, se reafirma el rol de las GA como herramienta para el abordaje de todas las formas de malnutrición, y se plantea que más allá de su uso en la educación nutricional, debían orientar programas y políticas en materia de alimentación (Hernández, 2019).

Por esta razón y tomando en cuenta los lineamientos acordados en la CIN 1 y la CIN 2, sumado a los procesos de asistencia técnica que la FAO había brindado a los países, se identificó la necesidad de integrar esta herramienta dentro de los SA, y así abarcar completamente todas las etapas del alimento, desde su producción hasta llegar al consumidor. Por esta razón, en el año 2018 se inició un nuevo proceso de revisión de la metodología para guiar a los países hacia un enfoque renovado centrado en los SA y sus respectivas realidades (Hernández, 2021).

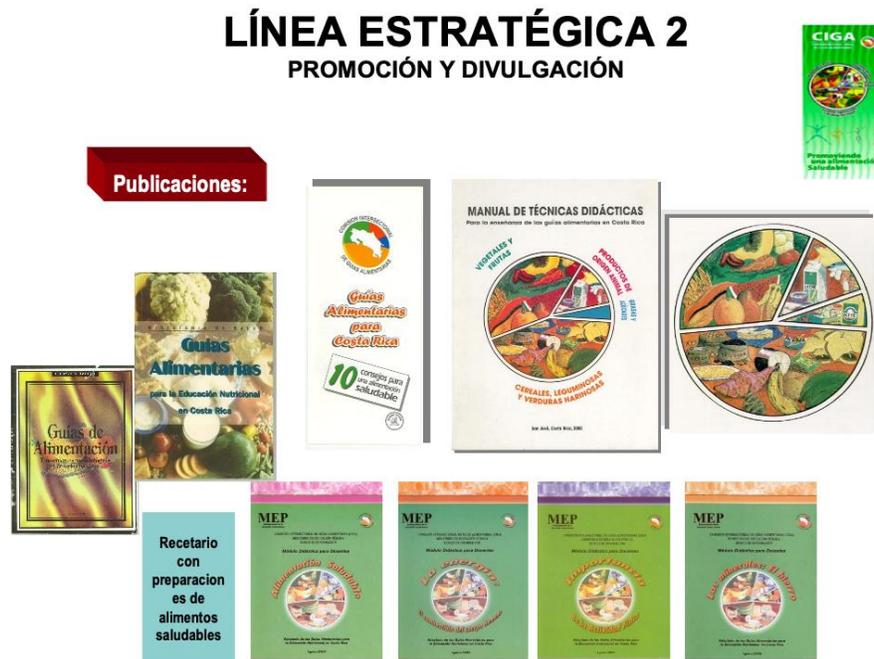
La más reciente edición de las GA para Costa Rica ha adoptado este enfoque renovado basado en los SA y en consecuencia ha involucrado a una mayor cantidad de actores que lo conforman, lo que ha permitido promover un proceso más inclusivo. Su objetivo es fomentar una alimentación saludable desde una perspectiva nutricional, y también ambiental, económica, social y cultural (Ministerio de Salud, 2022b, p. III). Esta es la razón por la que en la actualidad a este instrumento se le conoce con el nombre de GABSA, en lugar de GABA.

## ***2. Implementación de Guías Alimentarias en el ámbito nacional***

En la primera edición de las GA del año 1997, la implementación se realizó por medio de talleres en los que se capacitó a docentes preescolares, personal del Programa de Capacitación del Centro Nacional de Didáctica (CENADI), promotores del Instituto de Desarrollo Agrario (IDA, ahora INDER) y docentes de educación general básica. Adicionalmente, se llevó a cabo una estrategia de divulgación centrada en difundir los mensajes a través de medios masivos: conferencias de prensa, programas de televisión, por medio de información virtual y material impreso, jornadas de capacitación de periodistas, afiches y videos (Claramunt, s.f.), algunos de ellos se muestran en la figura 3.

Figura 3.

Material de divulgación utilizado en la primera edición de las guías alimentarias



Fuente: Claramunt, s.f.

Hubo presencia en medios de comunicación masiva a través de videos, páginas web del Ministerio de Salud y del Ministerio de Educación Pública, cuñas radiofónicas, presencia del banner de la CIGA en diferentes eventos, participación en programas de televisión y publicación de prensa escrita. Asimismo, fue parte de eventos internacionales, foros y congresos nacionales (Claramunt, s.f.).

Gracias a datos obtenidos al realizar la sesión de evaluación de capacidades, se concluyó que estas estrategias de implementación no fueron eficientes para lograr la adopción y el uso de las GA (FAO, 2019a). No obstante, esta problemática no solo se identificó a nivel nacional, más países de la región latinoamericana señalaron deficiencias similares en la implementación de dicho instrumento. Por esta razón, durante los años 2020 y 2021, se llevó a cabo una serie de Jornadas Latinoamericanas de Intercambio de Experiencias para fortalecer las capacidades en la implementación efectiva de las GA. Estas jornadas contaron con la

participación de 12 países de la región, entre ellos Costa Rica. El objetivo central fue identificar las principales oportunidades y desafíos en el fortalecimiento de este componente de las guías (INCAP, 2020, párr. 2).

Esfuerzos como este han permitido que para el último proceso de formulación de GABSA, el país haya contemplado desde el inicio el componente de implementación, dándole así la importancia requerida. Como resultado, en la actualidad Costa Rica se encuentra desarrollando el *Plan de Acción Multisectorial para la Implementación de las GABSA 2023-2028* (Scaling Up Nutrition Movement, 2022).

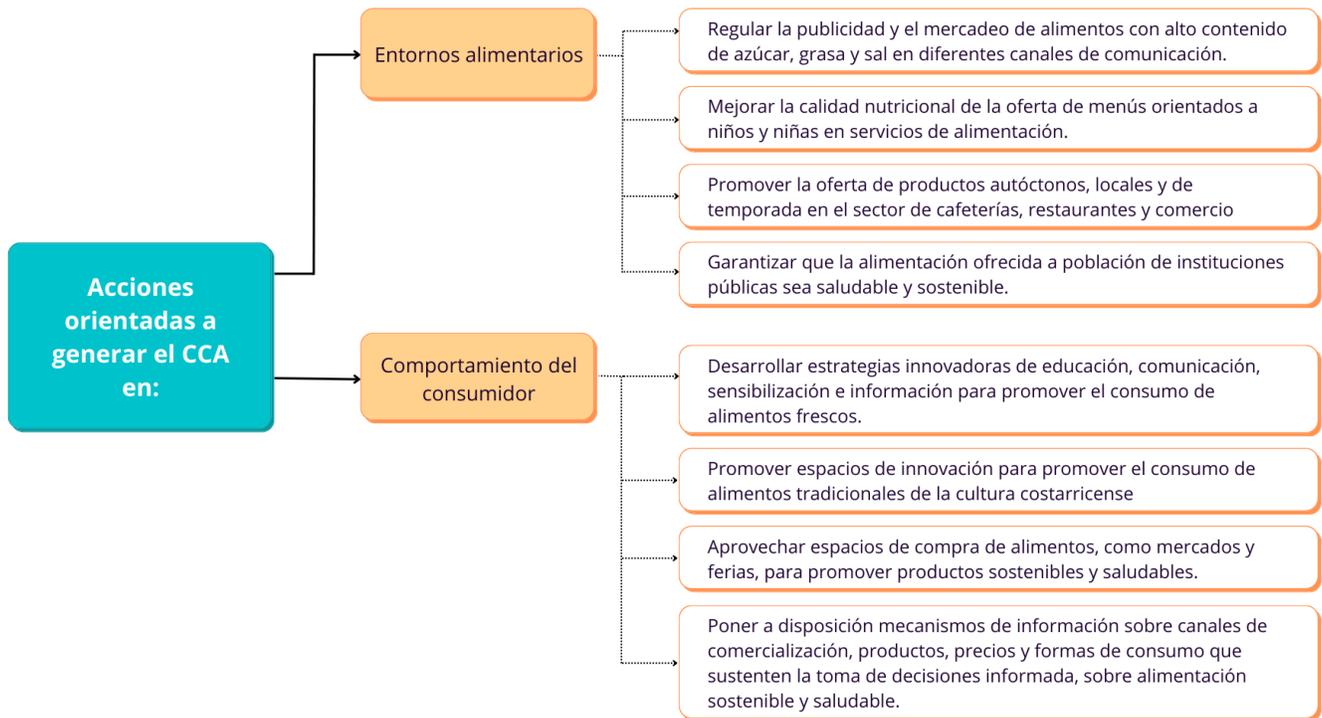
El último proceso de formulación de GABSA resultó en la elaboración de tres documentos de gran importancia para guiar acciones enfocadas en transformar las dietas:

- Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica.
- Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica.
- Fortaleciendo la economía y la salud a través de la educación.

Este último documento brinda orientación sobre algunas acciones para impactar las diferentes dimensiones de los SA. En la figura 4 se presentan las acciones enfocadas en los entornos alimentarios y el comportamiento del consumidor.

**Figura 4.**

*Ejemplos de acciones para orientar el cambio de comportamiento alimentario hacia dietas más saludables según las GABSA*



Fuente: Elaboración propia a partir de Madriz, 2022, pp. 6-7

### **3. Implementación de Guías Alimentarias en el ámbito internacional**

Las estrategias de implementación de las GA en el ámbito internacional han evolucionado con el afán de mejorar la eficacia de este instrumento para promover un cambio positivo en el CA. Dichas experiencias brindan ejemplos y lecciones interesantes e importantes, que algunas de ellas han sido compartidas en instancias como las *Jornadas Latinoamericanas de Intercambio de Experiencias para el Fortalecimiento de Capacidades en la Implementación Efectiva de las Guías Alimentarias*, llevadas a cabo en el año 2019. Entre ellas se destacan:

- *Guías Alimentarias como herramienta para establecer una clasificación según el grado de procesamiento de los alimentos en Brasil*

Brasil innovó al utilizar el grado de procesamiento de alimentos para establecer una calificación en sus GA y brindar recomendaciones basadas en ellas. Este proceso contó con una metodología colectiva, participación y discusión de actores estratégicos, talleres inclusivos y una consulta pública en línea (Bortolini et al, 2019, p. 1). La metodología innovadora que utilizó Brasil permitió que la última versión de las GA brasileñas encierre las realidades regionales de diferentes grupos de población, convirtiéndose en un ejemplo para muchos procesos de actualización de GA en el mundo (Ministerio de Salud de Brasil, 2015, pp. 145-148).

- *Cambios en conocimiento y comportamiento alimentario tras haber recibido capacitación basada en las Guías Alimentarias en Paraguay*

Con el fin de evaluar la evolución del conocimiento y los patrones alimentarios antes y después de recibir capacitación basada en las GA, se llevó a cabo un estudio semexperimental de series temporales en Paraguay. Este estudio se enfocó en padres y madres de familia tanto en áreas rurales como urbanas, con el objetivo de comparar sus niveles de conocimiento y sus hábitos alimentarios.

Después de las capacitaciones, se hallaron modificaciones favorables para la salud. El aumento de conocimiento fue claro en ambas zonas; de 14 aspectos relacionados con la alimentación que fueron evaluados durante el estudio, 12 de ellos fueron mejorados, entre ellos que la frecuencia de consumo de panificados, azúcares y grasas disminuyó significativamente tras la capacitación (Villalba & Dávalos, 2013, pp. 14-15).

- *Nivel de adherencia de la dieta a las Guías Alimentarias y su repercusión en la salud en Corea, España y China*

Las GA pueden servir como marco de monitoreo y evaluación de programas relacionados con la alimentación y para determinar si una dieta es saludable. Varios estudios han demostrado que una mayor

adherencia a las GA está relacionada con una reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y mortalidad en diferentes países como Corea, España y China. Los resultados también indican que una mayor adherencia a las GA se asocia con una dieta de mayor calidad nutricional y un menor consumo de nutrientes deficientes (Gómez et al, 2019, p. 1 y Yu et al. 2014. p. 705).

- *Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador*

Este es un esfuerzo reciente que movilizó a una gran cantidad de actores en el Ecuador. El Ministerio de Salud del Ecuador y la FAO publicaron en el año 2021 un plan para aplicar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) a nivel nacional y territorial, con el objetivo de lograr cambios sostenibles en los hábitos alimentarios de la población (MSP & FAO, 2021, p. 4).

El plan identifica la importancia de la comunicación y educación para el éxito de la implementación y propone diferentes metodologías de edu-comunicación basadas en la segmentación de la población. Además, se ha incluido la temática de alimentación saludable en la planificación y currícula del Programa de Alimentación Escolar en el cantón de Portoviejo y se ha capacitado a docentes, profesionales de salud y miembros de la mesa intersectorial cantonal (MSP & FAO, 2012, pp. 20 -22 y RAES, 2022, párr. 10).

A pesar de los avances registrados en la implementación de las GA ilustrados por los ejemplos anteriores, la evidencia muestra que este instrumento aún no se utiliza en su máximo potencial, y es necesario que otros sectores además de la nutrición y la salud reconozcan su valor y participen de en su desarrollo e implementación para mejorar la adopción y el uso de las GA (Wijesinha-Bettoni et al., 2021, p. 10).

#### **4. Articulación de actores involucrados**

En el contexto nacional, el Ministerio de Salud “dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes” (Ministerio de Salud, 2018, p. 20), En este caso, través de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias

(CIGA), ha liderado todos los procesos relacionados con el desarrollo, actualización e implementación de guías alimentarias. Por tanto, en este proyecto, es el Ministerio de Salud quien ejerce el rol de liderazgo.

La FAO, organismo de las Naciones Unidas líder en agricultura y alimentación, se ha comprometido a proporcionar apoyo técnico al gobierno de Costa Rica para lograr la seguridad alimentaria de la población. En este caso, ha brindado asesoramiento técnico al Ministerio de Salud en cuanto a la aplicación de la metodología más reciente de actualización de GA, que permite integrar las prioridades de nutrición y salud en el contexto nacional de los SA (FAO, 2023b).

El Ministerio de Salud y la FAO ejercen también un rol administrativo en relación a la implementación de las GABSA, y entre sus funciones se encuentra la contratación de una organización que opere como unidad ejecutora para liderar el proceso.

Las OSC lideran la estrategia propuesta. Su rol será el de proponer, coordinar, dirigir y ejecutar las acciones de implementación de GABSA acordadas.

El actor sobre el que se pretende influir promoviendo cambios en el CA es, en primera instancia, el individuo que asiste a los diferentes entornos alimentarios estratégicos donde se ejecutarán las acciones de implementación de GABSA, y en segunda instancia, su área de influencia (por ejemplo, la unidad familiar). Como se explicará y justificará más adelante.

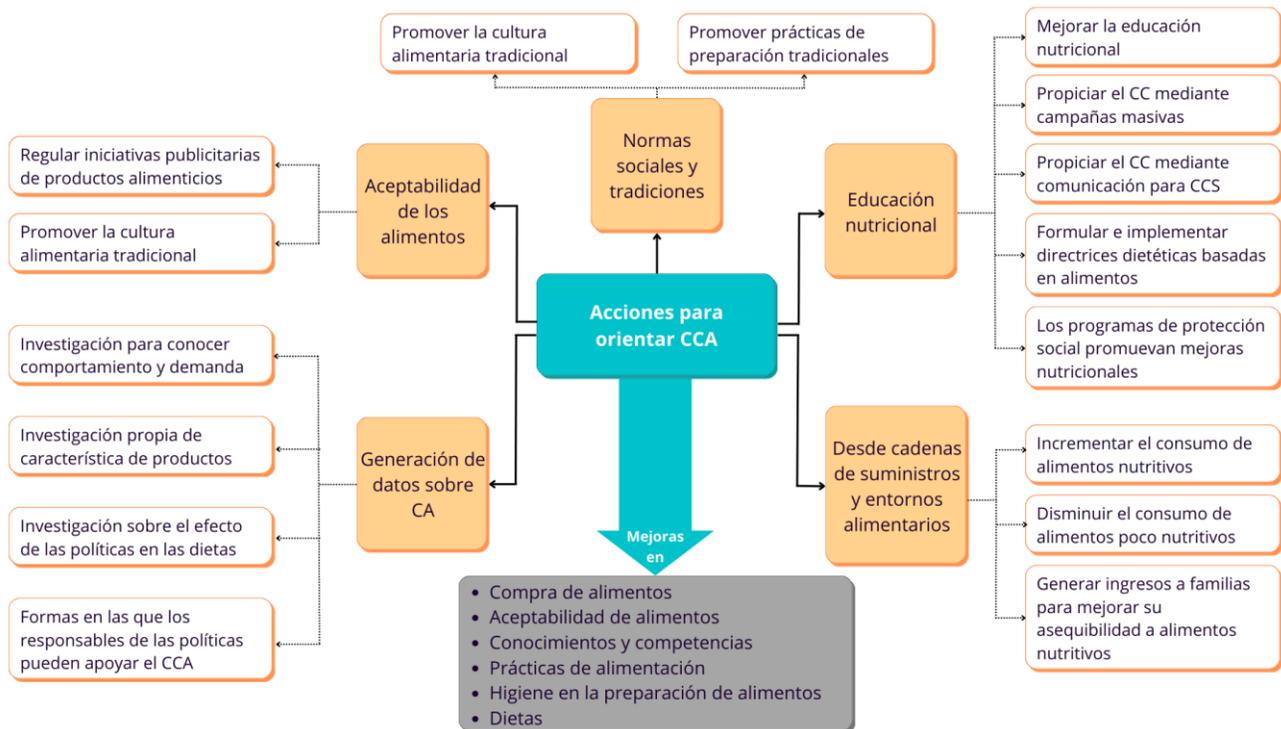
Finalmente, se encuentran los socios financieros quienes suministrarán los fondos para financiar las acciones que pretendan mejorar la efectividad de las GABSA e influir en el cambio de comportamiento alimentario de los actores que asisten a diversos entornos a tomar decisiones sobre alimentación.

### **Identificación de alternativas de solución**

Debido a la diversidad de sus determinantes, expertos en materia de SAN señalan que es necesario combinar acciones desde diferentes ámbitos para promover el CCA, desde la generación de la política pública para controlar los entornos, hasta acciones específicas impulsadas por la misma sociedad civil y ejecutadas en diferentes entornos alimentarios, o bien, en sus mismos hogares, tal como se muestra en la figura 5.

Figura 5.

Acciones identificadas por expertos en SAN para intervenir en el entorno alimentario y el comportamiento del consumidor



\*CC Cambio de comportamiento

\*CCS Cambio de comportamiento social

\*CCA Cambio de comportamiento alimentario

Fuente: Elaboración propia a partir de HLPE, 2017, pp. 120-126

Tradicionalmente, la formulación e implementación de las GA en el país ha buscado apoyar el ámbito educativo, siendo las GA un documento que pretende orientar a las personas al momento de tomar decisiones relacionadas con la alimentación. Sin embargo, se han detectado aspectos que han afectado negativamente la implementación de las guías en procesos anteriores, y que deben ser considerados para lograr una mejor difusión, adopción y uso por parte de los usuarios.

La tabla 3 muestra las causas relacionadas a la problemática señalada y presenta posibles alternativas para solucionarla.

Tabla 3.

*Determinación de alternativas de solución para el problema identificado*

<b>Principales causas del problema</b>	<b>Alternativa de solución</b>
<b>Limitadas fuentes de financiamiento para implementar GA</b>	Se propone que las acciones ligadas a la implementación de las GABSA considere alianzas con diferentes socios financieros que poseen recursos y que comúnmente, en el ámbito de la cooperación, apoyan iniciativas en torno a la salud, hábitos saludables y sistemas alimentarios sostenibles.
<b>Poca participación de diversos sectores en el desarrollo e implementación de las guías</b>	Involucrar a organizaciones clave de la sociedad civil para que acompañen el proceso de planificación de las acciones de implementación, movilicen recursos y realicen aportes que garanticen el compromiso de más sectores.  Aprovechar el reciente esfuerzo nacional de formulación de GABSA, ya que al promover un enfoque de sistemas alimentarios, ha logrado que más sectores conozcan las guías.
<b>Prioridades de las guías alimentarias enfocadas fundamentalmente al sector salud</b>	Ampliar el enfoque del instrumento y tomar en cuenta las realidades del SA nacional, no solo el estado de salud de la población
<b>Revisión de metodología centrada en formulación y no implementación</b>	Que la FAO, como ente encargado del desarrollo y revisión de la metodología, dedique esfuerzos específicos al componente de implementación y logre establecer procesos claros que permitan a los países orientar mejor sus esfuerzos.
<b>Un proceso de formulación que no consideró la implementación</b>	Tomar en consideración la estrategia de implementación de las GA desde las etapas tempranas de su formulación, permitiendo así que la articulación de actores lograda para su desarrollo favorezca su difusión, uso y adopción.
<b>Estrategia poco efectiva de difusión e implementación</b>	Innovar en la forma en la que se educa sobre nutrición, tratando de que las experiencias sean más creativas, vivenciales e innovadoras basadas en la realidad del SA y la situación del estado nutricional de la población, que promuevan el consumo de alimentos frescos, el rescate del patrimonio gastronómico costarricense, así como el aprovechamiento de espacios en los que se dan las interacciones del consumidor con el SA.

Fuente: Elaboración propia a partir de participación en talleres de actualización de GA y evaluación de capacidades (FAO, 2019a).

La alternativa de solución que promueve esta propuesta de proyecto fortalecerá la educación nutricional a través de una estrategia no tradicional de implementación de las GABSA.

Para el diseño de dicha estrategia se consideran las diferentes acciones identificadas por expertos en SAN para intervenir en el entorno alimentario y el comportamiento del consumidor (Figura 5) y se integran varios elementos identificados como alternativas de solución (Tabla 3). Se toma en cuenta, en particular, el conocimiento y experiencia evidenciada en procesos anteriores de actualización de GA, en donde el involucramiento de diferentes sectores ha sido limitado, y en esta ocasión se fortalecen alianzas con la sociedad civil, por medio de la participación de diversas organizaciones clave que representan a este actor.

Asimismo, sabiendo que la apropiación y el uso de GA no fue motivado a través de métodos informativos convencionales, esta propuesta plantea una serie de acciones innovadoras, vivenciales y creativas que buscan el involucramiento de diversos actores de la familia, y que promueven el consumo de alimentos frescos, con cultura ancestral y el intercambio de conocimientos gastronómicos y nutricionales. Por otro lado, busca aprovechar esos espacios del entorno alimentarios en los que el consumidor interactúa con el SA, pues se sabe que es en ellos donde ocurren las decisiones de consumo y elecciones de alimentos que en ocasiones no solo afectan el consumo individual, sino que también el familiar.

La elección de esta alternativa de solución también se basa en lo que indica la literatura al señalar que es posible generar cambios de comportamiento en el consumidor apoyándose de intervenciones agénticas, esto quiere decir que apuestan por la capacidad que tienen los individuos de ejercer sus propias elecciones en forma independiente, y destacan estrategias orientadas a informar y educar, por ejemplo a través de incentivos, programas educativos y de las directrices dietéticas basadas en alimentos (Mayén et al, 2016, citado por HLPE, 2017, p. 37).

La estrategia propuesta busca solventar varios de los elementos que han sido identificados como los causantes del problema, según el diagnóstico de procesos anteriores (Tabla 3), y propone acciones creativas e innovadoras, que distan de las estrategias de difusión tradicional utilizadas con anterioridad. Además, la

alternativa propone trabajar con grupos poblacionales meta priorizados, a través de acciones propuestas e implementadas por OSC seleccionadas estratégicamente y desarrolladas en entornos alimentarios clave. Las OSC identificadas inicialmente se enlistan en el Anexo 4.

Por otra parte, durante los talleres de PISCCA se identificaron, de forma preliminar, algunos entornos alimentarios estratégicos para promover acciones que fomenten cambios en las decisiones y elecciones del consumidor: (a) el Mercado Central, (b) la Feria del Trueque, (3) comedores infantiles, (c) centros educativos (colegios, escuelas, CEN CINAI, Fundación Dehvi), (d) fincas orgánicas, (e) empresa privada y (f) restaurantes aliados. También se priorizaron los siguientes grupos meta: niños en edad escolar, adolescentes, y tomadores de decisiones alimentarias dentro de la unidad familiar.

Como parte de la estrategia planteada, se desarrollarán acciones piloto que contribuirán a generar conocimiento y evidencia sobre el impacto provocado en el CA, gracias a iniciativas de innovación social lideradas por OSC. Estas acciones piloto fueron identificadas en los talleres de PISCCA y se desarrollarán con OSC seleccionadas en entornos alimentarios estratégicos, como se detallará más adelante.

## **II. JUSTIFICACIÓN**

El incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como el aumento en los casos de ENT, vuelven urgente el tomar acciones en materia de manejo, control y prevención, y desarrollar iniciativas que impacten positivamente el CA de los consumidores.

El CCA registrado en las últimas décadas afecta el estado nutricional y representa un alto porcentaje del presupuesto destinado a la salud en el país. Actualmente, el 45,67 % del presupuesto para la atención de enfermedades se destina a Enfermedades No Transmisibles (ENT). Además, del costo total de atención médica, el 40 % del presupuesto disponible para medicamentos que contrarrestan los efectos de las ENT se orienta a tratar la diabetes y la hipertensión (Madriz, 2022).

Sin embargo, a pesar de que el panorama de salud y económico podría mejorar si la población se encaminara hacia dietas más saludables y sostenibles, solamente el 0,11 % del presupuesto está enfocado en la promoción y prevención (Madriz, 2022, p. 2).

Por otro lado, el fácil acceso de los consumidores a los medios de información, le exponen a la publicidad de alimentos que no contribuyen al cambio y además le brinda consejos o guías para llegar a tener hábitos de consumo en apariencia saludables. Sin embargo, en los últimos tiempos se ha observado una corriente de recomendaciones, la mayor parte del tiempo enfocadas en la pérdida de peso, que indistintamente del contexto, dicta a las personas referencias para alcanzar objetivos de salud con metodologías que no son sostenibles en el tiempo, que no siempre guían por un proceso realmente saludable, poco asequibles o que no consideran las condiciones del entorno alimentario para lograr beneficios en ambos, los consumidores y el SA.

De acuerdo con la realidad del estado nutricional y de salud de los costarricenses, las iniciativas que tengan como objetivo influir adecuadamente en el CA, son pertinentes y relevantes. Es por esto que cada vez más se observan esfuerzos nacionales por mejorar los entornos alimentarios y brindar a las personas información acertada, con el objetivo de que cuente con insumos que les permitan tomar decisiones informadas, principalmente en los ambientes escolares con el *Programa de Alimentación y Nutrición* (PANEA), el *Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos* y el proyecto de *Ley de Etiquetado Frontal de Alimentos y Bebidas No Alcohólicas*.

No obstante, todas estas iniciativas deben recurrir a una guía para la toma de decisiones con respecto a la alimentación que comunique, lo que en el contexto nacional debería ser una alimentación saludable y más amigable con el ambiente.

En este sentido, el gran esfuerzo que Costa Rica ha realizado con el desarrollo de las GA y sus consecuentes actualizaciones le ha permitido al país contar con un instrumento de gran potencial que guíe todas estas iniciativas.

Particularmente la última actualización de GA le permite al país innovar al ser uno de los primeros en implementar este paradigma multisectorial de alimentación saludable que no solo se enfoca en el consumo, sino que toma en cuenta todas las dimensiones de los SA y la sostenibilidad del ambiente. Dicho instrumento puede ser consultado en todo momento en su sitio web<sup>10</sup>.

Por lo tanto, las GABSA deben entenderse como un instrumento a nivel nacional que surge de un análisis exhaustivo realizado por expertos en la materia y que se basa en la evidencia más reciente. Su objetivo es establecer las prioridades sanitarias en relación a la realidad del país y a la vez proponer estrategias multisectoriales para fomentar la transición de los sistemas alimentarios hacia modelos más saludables y sostenibles.

Las estrategias que se plantean desde los principios que promuevan las GABSA, se convierten en intervenciones pertinentes y relevantes para el país, pues se sabe que están fundamentadas en el análisis realizado para conocer el perfil nutricional y de salud de la población, y recientemente, de los SA.

Aunque esta propuesta no se enfoca en la sostenibilidad, sí existe viabilidad ambiental al promover una alimentación saludable basada en cierto tipo de prácticas que buscan aumentar el consumo de alimentos frescos, incentivar el consumo de productos de temporada, la siembra de alimentos en ambientes escolares y el rescate de la cultura gastronómica ancestral, de alguna forma contribuye con este elemento.

En este sentido, entidades internacionales como el Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición (en adelante GLOPAN por sus siglas en inglés) identifican que las intervenciones orientadas a influir en la demanda para lograr que las dietas sean saludables y sostenibles son claves para transformar los sistemas alimentarios, y también deja claro que el deber de los gobiernos es hacer que la población tome decisiones alimentarias más informadas. Muy acorde con este proyecto, la GLOPAN sugiere que es necesario actualizar las guías alimentarias, y con ellas promover un mayor conocimiento de las

---

<sup>10</sup> Sitio web de las GABSA  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>

implicaciones que tienen las elecciones del consumidor sobre el medio ambiente (Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición [GLOPAN], 2020, p. 143).

Otro elemento que otorga al proyecto innovación es que posiciona el trabajo de la sociedad civil como un punto medular para el éxito del CCA y por ende, de los SA.

En los diálogos sobre SA<sup>11</sup> realizados en el año 2019, surgieron cuatro temas prioritarios. En el cuarto “alinear el financiamiento y las inversiones con las transformaciones deseadas de los sistemas alimentarios”, se destacó la importancia de la participación de la sociedad civil en el proceso de gobernanza de las políticas alimentarias. Asimismo, los resultados de los diálogos rescataron innovaciones en marcos conceptuales y de organización institucional, proponiendo la inclusión de actores de la sociedad civil, como un mecanismo para el desarrollo e integración de las cadenas de valor (Graziano da Silva et al., 2021, pp. 9, 75).

En el caso de Brasil y su articulación y movilización alrededor de la política alimentaria Fome Zero, se observó que el desempeño del Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONSEA) fue muy efectivo para complementar las acciones gubernamentales y llevar a cabo control social, y cabe destacar que dos terceras partes del CONSEA contaban con amplia representación de representantes de sociedad civil (Graziano da Silva et al., 2021, p. 123).

Aunque no se cuenta con una cifra exacta de personas afiliadas a OSC en el país, datos obtenidos de registros como DINADECO, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y el Registro Nacional, revelan que en marzo del año 2000 había 16.259 organizaciones sociales. Estas incluían sindicatos, cooperativas, asociaciones solidaristas y asociaciones civiles, lo que representaba aproximadamente el 24 % de la población total en ese año (Programa Estado de la Nación, 2001, p. 307), sin contar las que se encontraban activas y no tenían registro de inscripción ante estas entidades.

---

<sup>11</sup> Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios <https://www.un.org/es/food-systems-summit/dialogues>

Como se ha mencionado en el apartado de *Alternativas de solución*, este proyecto reconoce el importante lugar de las OSC, en particular como actor fundamental de los sistemas alimentarios, y coloca en el corazón de la estrategia propuesta su participación, ya que facilitan el acercamiento a poblaciones vulnerables, permiten conocer mejor el contexto local, aportan la fuerza del recurso humano y favorecen la movilización de recursos.

La falta de involucramiento de estos actores ha sido señalada como una limitación en los procesos anteriores para mejorar la efectividad de las guías (FAO, 2019a). Por otro lado, su participación en estrategias que pretendan mejorar la efectividad en la implementación de las GABSA, amplía la gama de aportes provenientes de diversos sectores que tienen un impacto en las dietas y la alimentación saludable (Wijesinha-Bettoni, 2021, p. 10).

Se trabajará con OSC que se desempeñen en ámbitos en torno a la alimentación y gastronomía sostenible y saludable, ayuda a población vulnerable, cuidado del medio ambiente y cambio climático, rescate de la cocina tradicional, economía creativa y desarrollo rural, investigación y desarrollo y agroecología. Como punto de partida, se plantea considerar las OSC mencionadas en el Anexo 4. Estas organizaciones, además de estar involucradas en asuntos relacionados con la temática de este proyecto, han sido sugeridas por los participantes del Primer Taller Nacional de GABA debido a su experiencia previa en colaboración con ellas.

La propuesta de OSC clave del país que trabajan en relación a la temática para liderar la formulación e implementación de acciones de la estrategia de implementación de las GABSA, se acompaña de la selección de entornos alimentarios estratégicos para la implementación de GA, esos espacios en donde han proliferado las discusiones y las iniciativas que buscan promover cambios en los hábitos de consumo (HLPE, 2017, mencionado por Alpízar et al., 2020, p. 36). Para la presente propuesta, los entornos alimentarios seleccionados presentan las siguientes características: (a) las personas acuden a estos espacios en la búsqueda de alimentos que preparan en sus hogares para sus familias, (b) brindan un ambiente de intercambio de conocimientos y aprendizajes, (c) algunos, por su naturaleza, cuentan con población cautiva con la que se

pueden trabajar diferentes acciones, (d) brindan ambientes propicios para educar en temas de alimentación saludable, (e) en ellos las personas manifiestan sus conocimientos, gustos y preferencias para decidir sobre su alimentación y (f) están anuentes a recibir propuestas para el desarrollo de actividades relacionadas con la difusión y el uso de las GABSA.

Gran parte de la originalidad de este proyecto radica en que plantea acciones para promover cambios en el consumidor basadas en las GABSA, pero a diferencia de otros procesos de GA esta vez se plantean acciones más creativas que apuestan por un aprendizaje acompañado de una vivencia en la que el consumidor no solo adquiera nuevos conocimientos, sino que lo ponga en práctica en los mismos entornos en donde adquiere sus alimentos. La presente propuesta plantea algunas acciones piloto, detalladas más adelante, que se retoman de un catálogo de acciones construido participativamente en los talleres de desarrollo de PISCCA (Hivos, 2019, pp. 28-31). Dichas acciones piloto brindarán aprendizajes que permitirán ampliar y mejorar el catálogo de acciones para impactar positivamente el CA.

Apoyada en los puntos anteriores y tomando en cuenta: (a) el decreto presidencial N°26684-S-MEP, (b) la firma de la *Carta compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*, (c) el proceso de actualización de GA que el país inició en el año 2019 y (d) la normativa de pactos internacionales, política y jurídica vigente que se abordará a mayor detalle más adelante, se fundamenta que este proyecto cuente con la viabilidad política y jurídica para ser ejecutado. Además de que responde al llamado realizado por el mismo Ministerio de Salud, a diversas organizaciones para trabajar en el desarrollo la estrategia de implementación de GABSA.

Este proceso de interés nacional cuenta con el apoyo técnico de la FAO, además ya que la actualización de las GABSA ha contado con participación de diversos sectores, se mantiene un vínculo con diferentes instancias de gobierno, entre ellas, el Ministerio de Educación Pública, la Dirección Nacional de CEN-CINAI, la CCSS, el Ministerio de Agricultura y Ganadería y el Ministerio de Cultura y Juventud y a nivel local con la Municipalidad de Santa Ana. También ha habido participación del sector de la academia y de la investigación a

través de representantes de la Universidad de Costa Rica y del Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), y con apoyo de agencias de las Naciones Unidas como OPS/OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. Asimismo, han habido aportes de la Red de Pérdida y Desperdicio de Alimentos, el Centro Interamericano para la Salud Global y la Asociación Nacional de Chefs (Ministerio de Salud, 2022a, p. XIV).

Esta movilización de actores ha estado a cargo de la CIGA, quien lidera el proyecto y que como se mencionó anteriormente, ha sido nombrada por decreto como la comisión que encabeza los procesos de desarrollo, actualización e implementación de GA.

La vinculación de todos estos actores con el proceso de actualización de las GABSA se estableció a través del desarrollo de talleres multidisciplinarios con personas especialistas en diferentes temas relacionados, que permitieron identificar fuentes de información, validar un modelo de SA para el diseño de las GABSA, e identificar barreras y facilitadores para cada una de sus dimensiones (Ministerio de Salud, 2022a, p. 32).

Asimismo, para fortalecer las capacidades técnicas, durante el año 2021 se realizaron intercambios de experiencias en América Latina enfocados en el desarrollo de capacidades alrededor del tema de implementación y territorialización de las GA. Este proceso identificó de manera colectiva y participativa las principales oportunidades en la ruta de fortalecer el componente de implementación, al mismo tiempo que se visibilizó la disponibilidad de herramientas para promover una alimentación sostenible y saludable en los diferentes países.

En cuanto a la viabilidad financiera, el proyecto cuenta con suficientes fondos provenientes de la cooperación internacional para cubrir los componentes A, B y C (57 % del presupuesto) que se detallarán en la sección *Descripción del proyecto*. La propuesta contempla una convocatoria a mesas de socios financieros para recaudar el resto del presupuesto (43 %).

### III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

#### **Conceptos relacionados con la Seguridad Alimentaria y Nutricional**

El concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional prioriza el derecho a la alimentación adecuada “El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla” (Naciones Unidas Consejo Económico y Social, 1999, p.3).

Por lo que se considera que existe:

Seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana. (Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996, párr 12)

Además del acceso físico y económico contemplados en la definición anterior, se toma en cuenta la utilización biológica y la estabilidad para conformar las cuatro dimensiones que son fundamentales en el marco conceptual de la SAN (HLPE, 2020, p. 7) y que se exponen en la figura 6.

**Figura 6.***Cuatro dimensiones de la Seguridad Alimentaria y Nutricional*

Fuente: Elaboración propia a partir de conceptos de HLPE, 2020, p. 10

Cuando la definición menciona “alimentos inocuos y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimenticias”, no solo se refiere a la dimensión de la utilización biológica de los nutrientes en el organismo, sino que también se refiere al *consumo de alimentos* y a las preferencias alimentarias.

Recientemente, el HLPE ha sugerido que el concepto de SAN ha evolucionado, por lo que ha planteado la necesidad de incluir las dimensiones de arbitrio y sostenibilidad, considerándolas como esenciales en la conceptualización de la SAN. Estos aspectos se señalan fundamentales para transformar los SA y orientarlos en la dirección correcta para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible y aunque estas dimensiones no son nuevas, el HLPE considera que merecen un espacio más destacado en los marcos conceptuales y de políticas. (HLPE, 2020, p. 7).

**Capacidad de arbitrio**

Se refiere a:

La capacidad de las personas o los grupos para tomar sus propias decisiones sobre los alimentos que consumen, los alimentos que producen, la manera en que se producen, elaboran y distribuyen en los

sistemas alimentarios, y su capacidad de participar en procesos que determinan las políticas y la gobernanza de los sistemas alimentarios (HLPE, 2020, p. xiii).

Debe entenderse como un aspecto fundamental del proceso de desarrollo que se refiere a todo aquello que una persona es capaz de hacer libremente para alcanzar objetivos que considera importantes; sin embargo, el concepto pretende ir más allá del hecho de lograr bienes materiales, sino que se refiere a la capacidad de empoderamiento del ser humano para tomar medidas y optar por mejorar su bienestar, inclusive al formar parte de esfuerzos que afectan en un contexto más amplio como lo es la política pública. En este sentido, es deber del gobierno favorecer ambientes políticamente seguros en los que se permita el ejercicio del arbitrio y esto se logra apoyando procesos que sean democráticos, participativos e inclusivos (Alsop & Heinsohn, 2005, citado por HLPE, 2017, pp. 7-8).

### **Sostenibilidad ambiental**

Como se mencionó la justificación de este proyecto, aunque la propuesta no está enfocada en la sostenibilidad ambiental, indirectamente contribuye con este componente al promover una alimentación saludable, basada en alimentos frescos, el rescate de productos con cultura ancestral y la siembra de alimentos en espacios escolares (actividades piloto que se desarrollan a más detalle en el diseño y formulación del proyecto).

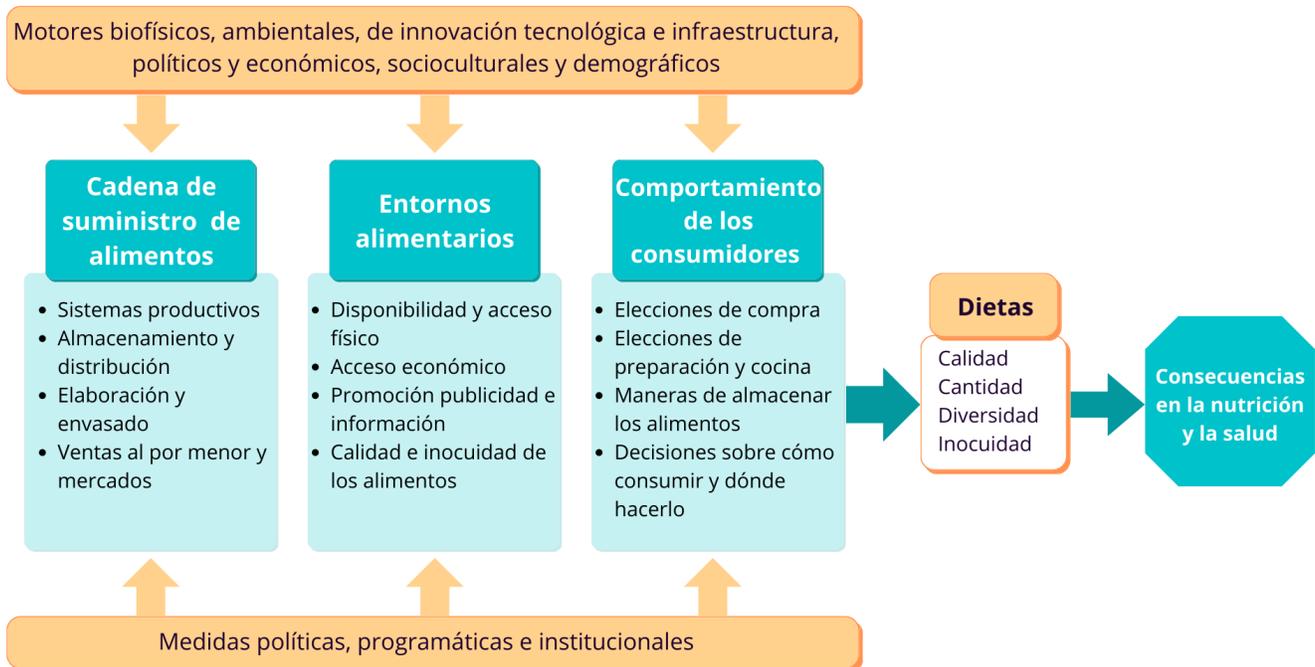
El concepto de *sostenibilidad* se refiere a “la capacidad a largo plazo de los sistemas alimentarios para proporcionar seguridad alimentaria y nutrición sin comprometer las bases económicas, sociales y ambientales que propician la seguridad alimentaria y la nutrición de generaciones futuras” (HLPE, 2020, p. xiii).

Una de las principales innovaciones de las GABSA con respecto a las GABAs anteriores es la inclusión de componente de sostenibilidad ambiental, buscando promover dietas no solo saludables sino también sostenibles, propiciando entornos alimentario que contribuya a la buena salud de la mano con la sostenibilidad medioambiental local y global (Ministerio de Salud, 2022a, p. 100).

### **El entorno alimentario y el comportamiento del consumidor**

Un SA reúne todos los elementos y actividades que están relacionados con la producción de alimentos, su elaboración, distribución, la manera en que se preparan y consumen, y también todos los resultados que se generan de estas actividades, resultados que pueden ser económicos y ambientales (HLPE, 2014, citado por HLPE, 2017, p. 27).

Tal como se muestra en la figura 7, los SA se componen de tres elementos: las cadenas de suministro de alimentos, los entornos alimentarios y el comportamiento de los consumidores. Estos elementos no trabajan de forma independiente, sino que se entrelazan entre sí, y el SA en su conjunto se relaciona con otros sistemas, como el sistema de salud, por mencionar uno (HLPE, 2017, p. 28). Para el entendimiento de este proyecto es importante resaltar las relaciones e interacciones que suceden entre los elementos de los SA, y la forma en la que influyen en el logro de la SAN, así como el rol que desempeña el entorno alimentario para promover opciones de consumo sanas y nutritivas.

**Figura 7.***Los sistemas alimentarios para las dietas y la nutrición*

Fuente: Adaptación de HLPE, 2017, p. 29

La figura 7 muestra que en las *cadena de suministro* se toman decisiones que influyen en cómo se producen y procesan los alimentos. Estas decisiones afectan las diferentes dimensiones de la SAN, ya que determinan la disponibilidad, el acceso físico y económico, la utilización biológica y la estabilidad de los alimentos. Asimismo, estas decisiones también repercuten sobre el valor nutricional de los alimentos, aumentándolo, por ejemplo con la fortificación a base de micronutrientes; o disminuyéndolo, al aumentar el contenido de nutrientes relacionados con las ENT (HLPE, 2017, p. 30).

Por su parte, los *entornos alimentarios* representan ese espacio en el que los consumidores pueden interactuar con el SA, pues en él se presentan las opciones que tienen las personas para decidir sobre la adquisición, preparación y consumo de alimentos (FAO & OMS, 2018, p. 6). Para algunas comunidades el entorno alimentario está determinado por los alimentos que producen, más los que pueden adquirir en

mercados locales; mientras que, para otras, el entorno es más global y está definido por los mercados locales regionales e internacionales (Hawkes, 2006, citado por HLPE, 2017, p. 32).

Elementos como el acceso físico y económico a los alimentos, el mercadeo y publicidad hacia el consumidor, la información relativa que se comparte acerca del contenido de los alimentos y su calidad e inocuidad, definen los entornos alimentarios (Caspi et al., 2012; Hawkes et al., 2015 y Swinburn et al., 2014 citado por HLPE, 2017, p. 33) y modifican al *comportamiento del consumidor* (Herforth and Ahmed, 2015 y Mozaffarian, 2016, citado por HLPE, 2017, p. 33).

Los entornos alimentarios saludables permiten a los consumidores elegir y alimentarse con opciones más sanas y nutritivas que influyen positivamente en su estado nutricional, y por ende en su salud. Asimismo, los entornos considerados no saludables por promover el consumo de alimentos con alto contenido energético e ingredientes poco saludables y bajo contenido de nutrientes importantes, están favoreciendo el aumento en la incidencia del sobrepeso y obesidad, así como la aparición de ENT.

Aunque es claro que en el CA influyen una serie de factores propios de cada individuo como sus gustos y preferencias, factores interpersonales y personales como el sabor de los alimentos, la convivencia, las tradiciones, la cultura y las creencias (Glanz et al., 1998; Sobal and Bisogni, 2009, citado por HLPE, 2017, p. 37), cada vez más la evidencia apunta a que elementos personales y colectivos de los entornos alimentarios, influyen y determinan el comportamiento de los consumidores (HLPE, 2017, p. 37).

Estas elecciones y decisiones que definen el comportamiento individual, son trasladadas a los ambientes familiares, de trabajo y entre amigos, promoviendo cambios colectivos, que a su vez son moldeados por experiencias y acontecimientos de vida, y van definiendo la relación de las personas con el entorno alimentario y con la manera en la que guían su alimentación (HLPE, 2017, pp. 37-38). Una de las características del CA que ha resultado de su estudio y que es fundamental para este proyecto, es que el comportamiento de un individuo permite incidir en el de otras personas que le observan (Torres, Cisneros & Guzmán, 2022, p. 39).

## **Dietas**

Las tres dimensiones de los SA influyen sobre las dietas y comprenden los alimentos individuales que consume una persona (HLPE, 2017, p. 38). Según la figura 7, las dietas están definidas por la calidad, cantidad, diversidad e inocuidad de los alimentos, y van a definir las consecuencias sobre la salud y la nutrición.

También es a través de las dietas cómo se determinan los diferentes resultados de los SA. Este planteamiento de proyecto ha identificado el problema principal basándose en los resultados nutricionales y de salud, pero también pueden determinarse resultados medioambientales, económicos y de equidad (HLPE, 2017, p.40-41)

Las dietas sanas y sostenibles promueven todas las dimensiones de la salud, el bienestar individual y del ecosistema, y se basan en la variedad y el equilibrio entre los grupos de alimentos. A lo largo del tiempo, los seres humanos han desarrollado combinaciones únicas de alimentos, adaptadas a su contexto social, cultural y medioambiental. Aunque el objetivo de las dietas sanas y sostenibles sea común, es fundamental reconocer que los patrones de consumo varían en todo el mundo debido a las diferentes realidades y contextos de cada país. Por lo tanto, al definir qué se considera saludable y sostenible en cada región, es esencial tener en cuenta el contexto específico como un elemento crucial.

## **Guías alimentarias con enfoque en sistemas alimentarios**

Las GABSA cumplen un rol fundamental al proporcionar directrices precisas y adaptadas al contexto nacional. Su objetivo principal es fomentar hábitos alimentarios saludables y sostenibles, promoviendo así la salud y previniendo ENT. Estas guías no solo brindan recomendaciones individuales, sino que también sirven como punto de partida para el desarrollo de políticas públicas en diversos ámbitos, como la alimentación, la nutrición, la salud, la protección social, la agricultura, la cultura, el medio ambiente y la educación (Ministerio de Salud, 2022a, p. 18).

Se ha observado una evolución en el enfoque de las GA a lo largo del tiempo. Inicialmente, los primeros países en desarrollar las guías las expresaron en términos de nutrientes, seguidamente estuvieron

basadas en alimentos, pero en la última revisión metodológica se produjo un cambio significativo. En dicha revisión, el enfoque se amplió para abarcar no solo los alimentos, sino también los sistemas alimentarios en su conjunto.

Después de estos cambios, se pueden enumerar seis puntos fundamentales que describen la evolución de GABA a GABSA: (a) Desarrollo de una teoría de cambio coherente, (b) Multi-sectorialidad, (c) Análisis de la situación y evidencia que incluye a los SA, (d) Brinda recomendaciones multinivel para optimizar las dietas, (e) Refuerza la creación de una estrategia de implementación, estrategias y actividades alineadas con la teoría de cambio y (f) Monitoreo y evaluación como eje transversal (PAHO TV, 2021).

Para analizar el valor real de las GABSA, es necesario tomar en cuenta todos los productos que deberían resultar de su proceso de formulación. Cada uno de ellos constituyen insumos valiosos que permiten: (a) conocer los más recientes resultados sobre investigaciones relacionadas con alimentación, (b) formar equipos multisectoriales que reúnan el conocimiento de personas expertas en el tema, (c) comprender y definir el sistema alimentario nacional, (d) realizar un diagnóstico del estado nutricional y de salud de la población y (e) se determinen acciones multisectoriales que fomenten la transformación de los SA. En este sentido, la Figura 8 será de ayuda.

**Figura 8.**

*Paquete de productos y recursos resultantes del proceso de formulación de GA*



Fuente: Hernández (2019)

Con respecto al desarrollo de estos productos a nivel nacional, en la actualidad el país está formulando los relacionados con la implementación de las GABSA. Sin embargo, existe un paquete de tres documentos de gran valor que están disponibles en todo momento en el sitio web oficial de las guías. Estos documentos se detallan en la tabla 4 y pueden consultarse para obtener información relevante.

Tabla 4.

*Documentos resultantes del último proceso de actualización de guías alimentarias en Costa Rica*

Nombre del documento	Breve descripción
<b>Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica</b>	<p>Toma la evidencia más reciente con la que cuenta el país y describe la situación de salud y nutrición de la población mayor de 2 años. Asimismo, explica cómo es la dieta de cada grupo poblacional, así como la situación de los SA para poder describir los factores que están incidiendo en las problemáticas nutricionales detectadas.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brindar el contexto de la alimentación y nutrición de la población de Costa Rica.</li> <li>- Presentar las principales problemáticas en materia de alimentación y nutrición.</li> <li>- Recopilar la más reciente evidencia científica que permita la comprensión integral de las problemáticas observadas y su relación con la salud.</li> <li>- Analizar la situación de los sistemas alimentarios en el país y su relación con la nutrición y la alimentación.</li> </ul>
<b>Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica</b>	<p>Contiene recomendaciones nutricionales para la población adolescente y adulta, basándose en evidencia científica y los fundamentos técnicos publicados en el <i>Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica</i>.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brindar recomendaciones nutricionales sencillas y factibles con enfoque de sistemas alimentarios sostenibles para la población mayor de 2 años en Costa Rica.</li> <li>- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable y sostenible.</li> <li>- Orientar la educación nutricional para la población mayor de 2 años en Costa Rica.</li> <li>- Brindar mensajes para la promoción de una adecuada alimentación y prevención de enfermedades no transmisibles en la población mayor de 2 años de Costa Rica.</li> </ul>
<b>Resumen ejecutivo: Fortaleciendo la economía y la salud a través de la nutrición</b>	<p>Documento dirigido al sector salud y tomadores de decisiones, en él se brindan recomendaciones multinivel para mejorar los SA.</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brindar recomendaciones clave para mejorar el sistema alimentario desde la perspectiva de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia a partir de datos publicados en el sitio web de las GABSA, 2022.

Los mensajes y recomendaciones que se presentan en el documento *Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*, están acompañados de un paquete

de imágenes que, además de ser material que ayuda a lograr una mejor comprensión, están a disposición de los usuarios para sesiones de educación nutricional o cualquier otro fin relacionado (Anexo 5).

### **Organizaciones de sociedad civil**

El término OSC se refiere a una “variedad de diferentes organizaciones formales e informales que representan los intereses de varios miembros de la sociedad. Pueden incluir, por ejemplo, asociaciones de productores, sindicatos y las ONG” (Naciones Unidas, 2012, p. 44). También se toma en cuenta del concepto propuesto por la FAO (2013, p. 3) que se refiere a las organizaciones de sociedad civil (OSC) como actores no estatales, aunque se reconoce que por su naturaleza variada, esta categorización es difícil de establecer y la literatura puede proponer clasificaciones diferentes.

Mediante la creación de múltiples y activas OSC, las personas ejercen eficazmente su derecho a la libre organización (Programa Estado de la Nación, 2001, p. 304). Se ha demostrado que las alianzas con este tipo de actores mejoran la capacidad de movilizar recursos, realizar campañas y lanzar iniciativas en la búsqueda de apoyar la justicia social y los derechos humanos, incluyendo la vida digna sin hambre (FAO, 2013, p. 1).

La seguridad alimentaria sólo se puede lograr mediante la colaboración eficaz de todos los sectores involucrados, incluyendo el gobierno, la sociedad civil, el sector privado, las instituciones académicas, el sector de investigación, las cooperativas y las organizaciones internacionales (FAO, 2013, p.1). Por lo tanto, la participación de las OSC es un punto medular del proyecto, ya que su colaboración es crucial para asegurar la efectividad y la sostenibilidad de las iniciativas de nutrición. Además, a través de su participación también se fortalece su liderazgo y capacidad para contribuir de manera significativa a la mejora de la nutrición en los entornos seleccionados.

#### IV. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

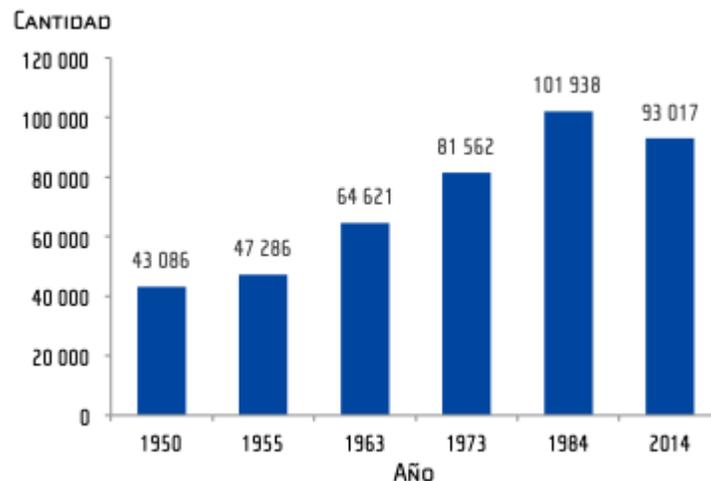
##### Disponibilidad de alimentos

Como se destaca en el marco conceptual, la disponibilidad de alimentos al alcance del consumidor determina el tipo de entorno alimentario que le rodea y, por tanto, las opciones que tiene para elegir. Para lograr la seguridad alimentaria, el consumidor debe disponer de alimentos en cantidad y calidad suficientes, inocuos y aceptables en el contexto de la cultura alimentaria de que se trate (HLPE, 2020, p. 10).

Ciertamente, uno de los factores que determina la disponibilidad de alimentos es su producción. En Costa Rica el último Censo Agropecuario Nacional realizado en el año 2014 evidenció que el 47,1 % del territorio corresponde a fincas, en donde se ubican 93.017. Este es el primer Censo Nacional Agropecuario que evidencia un decrecimiento en la cantidad de fincas reportadas, tal cual se muestra en la Figura 9, en donde se observa que solamente entre el año 1984 y el 2014 hubo un decrecimiento del 8,7 % (INEC, 2015, p. 23).

**Figura 9.**

*Cantidad de fincas reportadas en Censos Nacionales Agropecuarios*



Fuente: INEC, 2015, p. 23

No solo preocupa la disminución en fincas registradas a nivel nacional, sino el hecho de que el porcentaje de ellas destinado a la producción de frutas y vegetales sea significativamente menor en

comparación al de un cultivo permanente como lo es el café (INEC, 2018a, p. 5), como se muestra en la Figura 10. Esta es una realidad que se puede relacionar con la disminución en el consumo de frutas y vegetales y el alto consumo de café de los costarricenses (Guevara et al., 2019, p. 152).

**Figura 10.**

*Distribución porcentual de fincas según actividad principal*



1 Otras incluyen: Árboles forestales, caña de azúcar, manejo y protección de bosque natural, ornamentales, palma aceitera, pastos, raíces y tubérculos, turismo rural, otras actividades agrícolas, otras actividades pecuarias, otros usos de la tierra.

Fuente: INEC, 2018a, p. 5

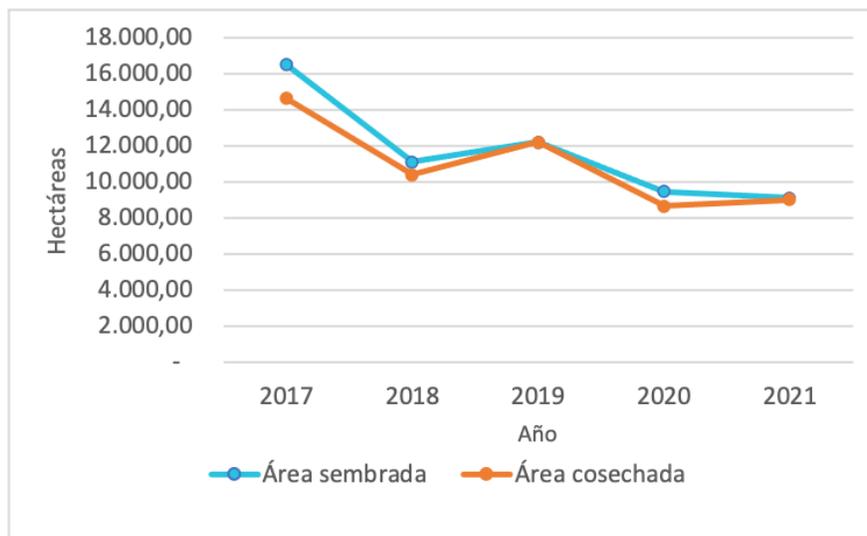
Sin embargo, a pesar de que el área destinada a la producción de frutas y vegetales sea notoriamente menor a otras, la valoración de su disponibilidad es que se encuentran fácilmente y que están al alcance de los hogares; principalmente en las provincias de Limón, Alajuela y Puntarenas (PIMA, 2016, p. 37). Aunque la apertura comercial ha ampliado las opciones para los costarricenses, las ferias del agricultor que se extienden a lo largo del territorio nacional, siguen siendo los espacios preferidos para la compra de alimentos frescos como frutas y vegetales (PIMA, 2016, citado por FAO, 2021, p. 4).

En cuanto al cultivo de frijol, las Encuestas Nacionales Agropecuarias realizadas entre los años 2017 y 2021 muestran una tendencia a la baja tanto en la superficie sembrada como en la superficie cosechada, como

se muestra en la Figura 11, lo que coincide con la disminución en el consumo de leguminosas a nivel nacional, a pesar de que uno de los resultados de las investigaciones que sustentan las GABSA sea que su consumo se debe realizar diariamente (Ministerio de Salud, 2022b, p. 40).

**Figura 11.**

*Áreas sembradas y cosechadas de frijol, 2017-2021*



Fuente: Elaboración propia a partir de INEC, 2018b, p. 25; INEC, 2018c, p. 29; INEC, 2020, p.29; INEC, 2021, p. 29 e INEC, 2022b, p. 29.

Las GABSA resaltan el hecho de que Costa Rica no es autosuficiente en cuanto a la producción de frijol, sino que cada año se importa el 75 % del producto total consumido, principalmente desde China (Ministerio de Salud, 2022a, p. 109). La situación con el arroz es similar. Evidencia expuesta en las GABSA presenta una problemática importante para el país, y es que la producción nacional del grano durante el período 2019-2020 cubrió el 41 % de las demandas de consumo, mientras que el arroz importado cubrió el 59 % restante (Ministerio de Salud, 2022a, p. 109). Valdría la pena optar por iniciativas basadas en las guías, que sugieren el consumo de alimentos de producción local (Ministerio de Salud, 2022b, p. 31).

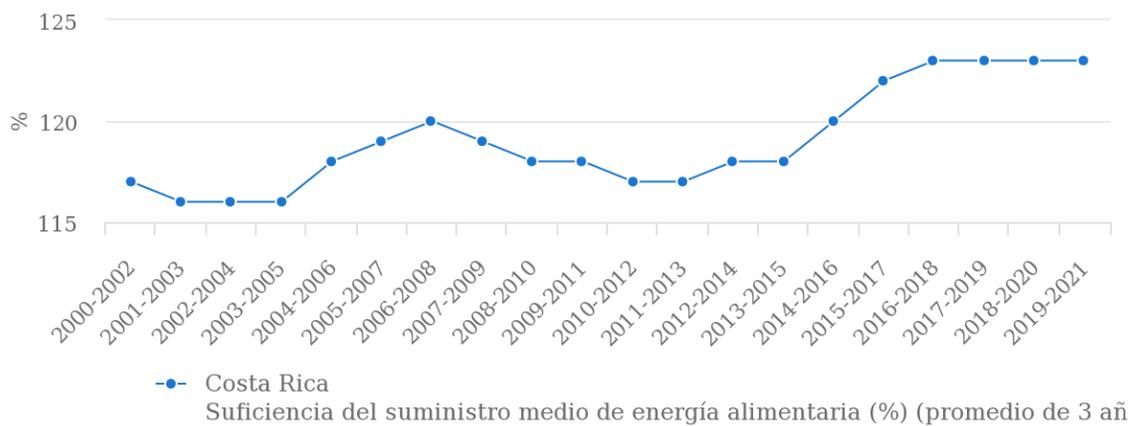
En general, Costa Rica cuenta con diversidad de espacios de compra que procuran la disponibilidad de alimentos y que también de alguna forma influyen en la variedad. Se trata de grandes cadenas de

supermercados, mini supermercados, tiendas de conveniencia, mercados mayoristas, pulperías, ferias del agricultor, verdulerías, mercados municipales y ventas ambulantes (PIMA, 2016, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 125).

Lo anterior incide en que de acuerdo con las estadísticas de la FAO, desde el año 2000 se ha observado una tendencia de que el país cuenta con una disponibilidad de alimentos que supera el requerimiento promedio de los costarricenses. Como se muestra en la Figura 12, sólo en el trienio 2019-2021, la oferta energética disponible superó en un 23 % lo que en realidad se necesitaba en el país.

**Figura 12.**

*Suficiencia del suministro medio de energía alimentaria en Costa Rica (%), 2000-2021*



Fuente: FAOSTAT, 2023

Nos obstante, al contrastar datos de siembra y cosecha de alimentos nutritivos versus la disponibilidad energética con la que cuenta el país, se llega a conclusiones como la expuesta por Caravaca (2015, p. 16), que encontró relación entre el aumento de casos de sobrepeso, obesidad y ENT reportados por los servicios de salud, con el aumento en la cantidad disponible de alimentos para la población, predominantemente de los grupos de cereales y verduras harinosas, aceites y grasas, y azúcares, dulces y golosinas.

### **Acceso económico y físico**

Es sabido que el poder adquisitivo es un factor determinante en la elección de alimentos, ya que afecta tanto a la cantidad, como a la calidad y diversidad de estos. Las dietas densas en nutrientes están asociadas a un mayor consumo de frutas, vegetales y pescado, pero también a un costo por caloría mayor en comparación al que presentan las dietas basadas en alimentos densamente calóricos, procesados y con menos nutrientes (FAO et al., 2019, p. 62).

La asequibilidad de los alimentos es un factor determinante para que las personas puedan acceder a una dieta saludable y balanceada. En Costa Rica existen ciertos grupos poblacionales que tienen dificultades para adquirir alimentos de calidad debido a su bajo poder adquisitivo. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en el año 2021, el 23 % de los hogares costarricenses vivían con ingresos iguales o por debajo de la línea de pobreza, y de ellos el 6,3 % se encontraban en condición de pobreza extrema, es decir, su ingreso no era el suficiente para adquirir la canasta básica de alimentos (CBA) (INEC, 2021a). Esta situación puede limitar su acceso a una dieta variada y equilibrada.

Asimismo, es importante destacar que la tasa de desempleo en Costa Rica ha venido mostrando una tendencia hacia la baja en los últimos meses, según datos del INEC. La Encuesta Continua de Empleo indica que durante el trimestre que va de diciembre del año 2022 a febrero del 2023, la tasa de desempleo fue del 11%, lo que coincide con la tendencia a la baja que ha venido mostrando desde mediados del año 2020, cuando por efectos de la pandemia alcanzó el 24 % evidenciando la crisis económica que se vivía en el momento. Aunque la tasa de desempleo ha ido disminuyendo, aún persisten desafíos importantes y diferencias de oportunidades según sexo en el mercado laboral costarricense, ya que el desempleo en los hombres ronda el 8,9 % mientras que para las mujeres es de 14,1 % (INEC, 2023).

Las cadenas de supermercados se han convertido en el principal lugar de compra de artículos para el hogar, incluidos los alimentos. Este fenómeno de comportamiento se ha visto motivado principalmente por determinantes como los precios, la variedad de productos y las ofertas o descuentos (FAO, 2021d, p.25).

La necesidad de incluir alimentos de mayor calidad nutricional en la canasta básica tributaria (CBT) ha sido planteada por especialistas en nutrición, tras comparar su composición con las recomendaciones de las GABSA (Jiménez, 2021). Según las guías, la lista de productos considerados en la CBT excluye numerosos alimentos frescos, como el aguacate Hass, la fresa, la granadilla, la guayaba, la mandarina, la manzana, el melocotón, la mora, el melón, la naranja, la pera, la pipa, la uva, las lentejas, la malanga, el ñampí, el cebollín, el brócoli, el apio, entre otros. Esto ha llevado a un aumento en el costo de estos alimentos, lo que dificulta el acceso económico para ciertos grupos de la población (Ministerio de Salud, 2022a, p. 124).

### **Consumo**

En cuanto al consumo de frutas y vegetales, las GABSA recomiendan que la alimentación diaria sea “colorida, variada, natural y fresca”, haciendo alusión a incluir diariamente, al menos, 5 porciones de frutas y vegetales, optando principalmente por productos de temporada y asegurándose de realizar una correcta desinfección (Ministerio de Salud, 2022b, pp. 20, 24, 32 y 26).

No obstante, la realidad del consumo de frutas y vegetales en el país es otra. Datos recientes comprueban que ningún grupo etario cumple con la recomendación de la OMS para el consumo de frutas y vegetales, que sugiere la ingesta diaria de 400 g para mejorar la salud en general y para ejercer un efecto protector con las ENT (Ministerio de Salud, 2022a, p. 74). Según la Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular, sólo el 41,5 % de la población manifiesta consumir cinco o más promociones de frutas y vegetales al día (CCSS, 2018, p. 48).

Un CCA detectado en la población costarricense y que ha venido causando preocupación, es la gran disminución en el consumo de leguminosas. Aunque las GABSA recomiendan su consumo diario, datos sobre adolescentes muestran que la ingesta pasó de 83,1 g diarios en el año de 1996, a 41,7 g en el 2017 (Monge-Rojas et al. 2020, p. 2407), y que solo el 17,6 % de esta población las consume de cuatro a seis veces por semana (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p.

75). En el 2018, según datos proxy de consumo aparente, se estimó que el consumo promedio fue de 32 g/ d/ p (peso crudo) y que a la fecha se mantiene así (I. Caravaca, comunicación personal, 26 de mayo de 2021, citada por Ministerio de Salud, 2022a, p. 75).

Además de los nutrientes que la población deja de consumir con la disminución de la ingesta de leguminosas, también está la situación que podría afectar a las familias que viven de su producción, problema que se refleja en la disminución de la siembra y cosecha que se presentó en la Figura 11.

En cuanto a las grasas, se ha demostrado que su perfil de consumo ha mejorado, ya que ha disminuido el de ácidos grasos trans y saturados, y aumentado el de grasas poliinsaturadas. Además, se estima que el aporte calórico de este macronutriente a la dieta de adultos es del 26,9 %, lo que se encuentra dentro del rango de DRI<sup>12</sup> (Monge-Rojas et al. 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 77).

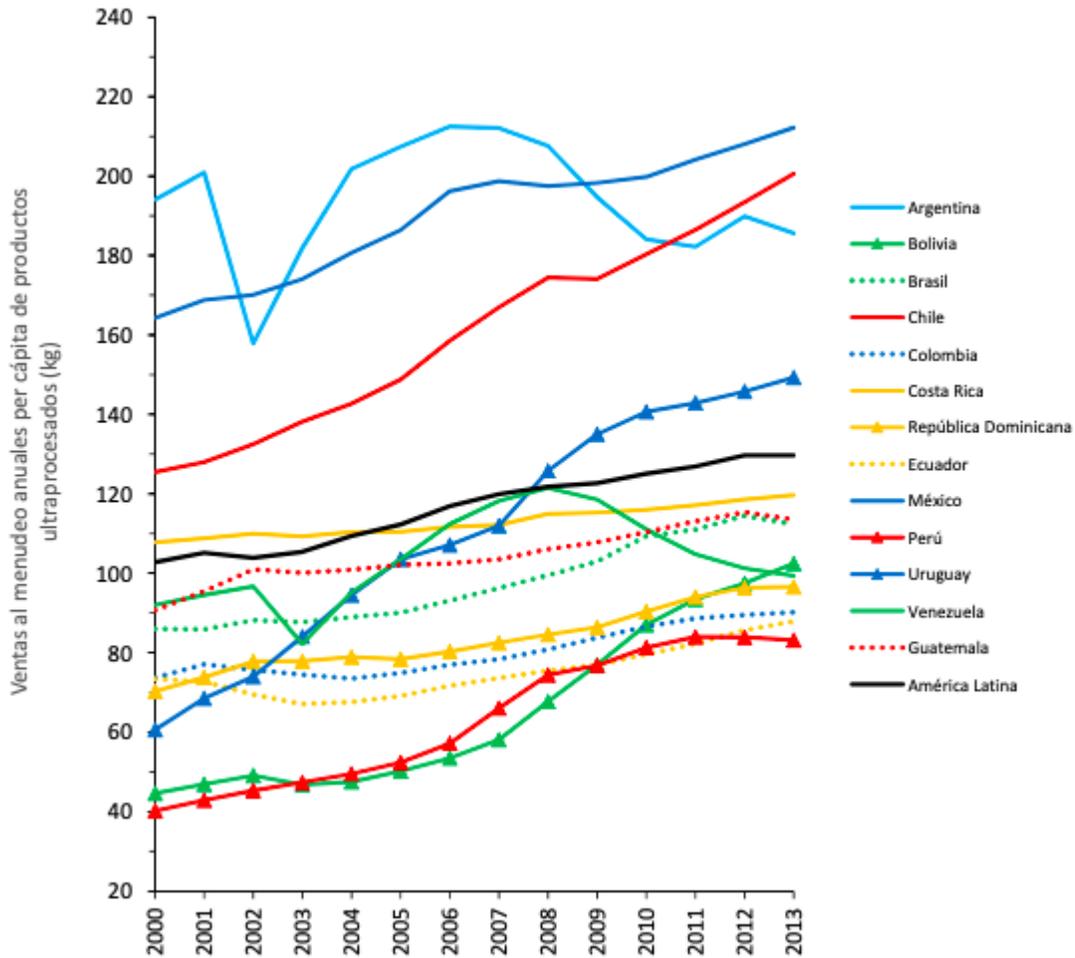
Sin embargo, el elevado consumo de alimentos ricos en grasas, así como en azúcares simples y sal, es un comportamiento que preocupa cada vez más a las autoridades sanitarias costarricenses. Ya que el país no ha vuelto a realizar encuestas de consumo, se toman datos basados en la compra de alimentos que son aceptados como descriptores del consumo aparente, pero también permiten conocer la oferta de productos que caracteriza al entorno.

---

<sup>12</sup> Dietary Reference Intakes (Ingesta Dietética de Referencia), se refiere a un conjunto de valores de referencia de nutrientes desarrollados científicamente.

**Figura 13.**

*Ventas al menudeo anuales per cápita de alimentos y bebidas ultraprocesados en 13 países latinoamericanos, 2000-2013*



Fuente: OPS, 2015, p. 21

Según la Organización Panamericana de la Salud [OPS] las ventas al menudeo per cápita de alimentos y bebidas ultraprocesadas aumentaron en 12 países de la región del 2000 al 2013, como se muestra en la Figura 13, Costa Rica aumentó en un 11% la compra de este tipo de alimentos, siendo mayor para alimentos ultraprocesados (19,5%) que para las bebidas con alto contenido de azúcar (9,8%) (OPS, 2015, p. 22).

En adolescentes se ha visto que existe alta prevalencia del consumo semanal de golosinas (32,7 %), snacks (23,4 %) y comidas rápidas (59,3 %) (Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 25). Esto también lo sustenta Monge-Rojas et al. (2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 78) pues manifiestan que el consumo de alimentos procesados y comidas rápidas ha mostrado un marcado incremento según datos de 1996 (37,7 g/d/p), 2006 (48,9 g/d/p) y el 2017 (64,6 g/d/p).

No se puede mencionar el aumento en la venta de productos ultraprocesados sin tomar en cuenta los estímulos, como el mercadeo y la publicidad, presentes en el entorno que favorecen este comportamiento. Costa Rica no cuenta con una normativa que regule este asunto, dejando plena libertad para transmitir publicidad llamativa sin importar la franja horaria, el medio, el uso de personajes atractivos o cualquier otro tipo de recurso.

Sobre esto, se ha demostrado que el 91,1 % de la publicidad transmitida en cuatro de los canales de televisión más importantes del ámbito nacional, promueven el consumo de alimentos no apropiados, por lo que los niños que sintonizan estos canales se exponen diariamente a publicidad que incita el consumo de alimentos poco saludables (Zamora et al., 2019, p. 2509).

Además de la publicidad y el marketing, la transformación de la dieta costarricense también se ve influenciada por aspectos como la globalización, la apertura de mercados, la tecnología y el desarrollo de infraestructuras (FAO, 2021d, p. 25).

Asimismo, otro dato preocupante en la población joven es el consumo de sal, que se estima que alcanza los 3.214 mg/d (Núñez-Rivas et al., 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 79), superando en un 267 % las recomendaciones del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá [INCAP] (1500 mg/d) y las DRI (1200 mg/d). En población adulta la disponibilidad de sodio supera en un 192 % la recomendación de las OMS (menos de 2g/d/p de sodio o bien, 5g/d/p de sal), pues alcanza los 3,83g/d/p de sodio, lo que equivale a 9,72 g/d/p de sal (INCIENSA, 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 79).

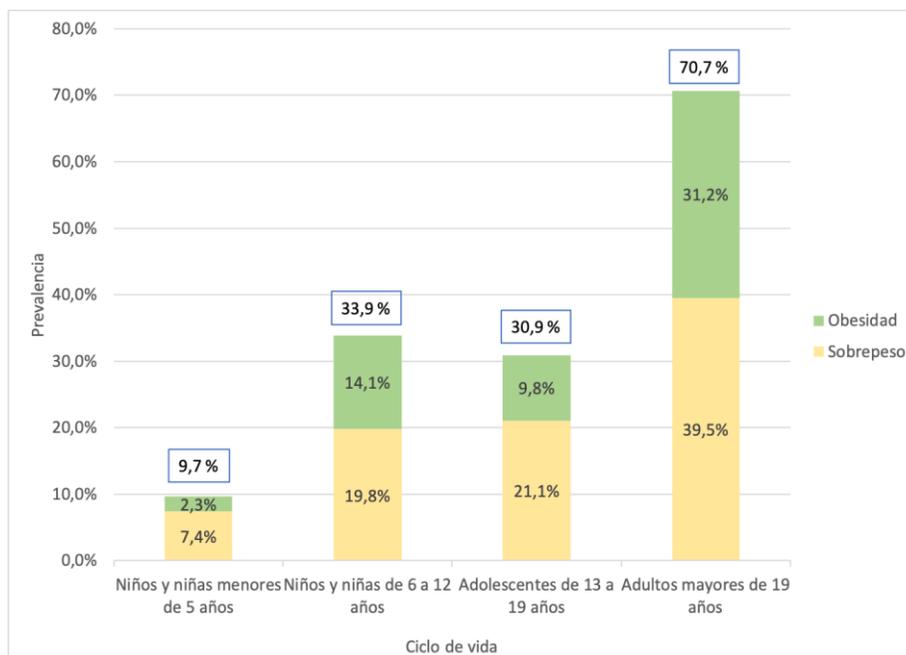
Finalmente, según la clasificación del Índice de Calidad de la Dieta-Costa Rica, un estudio realizado en escolares y adolescentes demostró que el 89,8 % lleva una alimentación poco saludable, con exceso de alimentos procesados y bajo consumo de frutas y vegetales, el 9 % requiere de cambios en su dieta y solo el 1,2 % tiene una alimentación saludable (Núñez-Rivas, Holst-Schumacher & Campos-Saborío 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 80).

### Situación del sobrepeso y la obesidad

Según datos de las Encuestas Nacionales de Nutrición (ENN) de los años 1996 y 2008-2009, el exceso de peso en población preescolar pasó del 8,5 % al 8,1 %, mientras que la Encuesta de Mujeres Niñez y Adolescencia del año 2018 se demuestra un aumento de 1,6 puntos porcentuales<sup>13</sup>.

#### Figura 14.

*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población costarricense por rango etario*



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de INEC, Ministerio de Salud & UNICEF, 2018, p. 15; Ministerio de Salud, 2016, p. 4; Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 18 y CCSS, 2018, p. 97.

<sup>13</sup> Cabe destacar que para la ENN de 1996 la muestra incluyó niños de 1 a 7 años, mientras que para la del 2008-2009 y la EMNA fue de 0 a 5 años (Ministerio de Salud, 2022a, p. 60).

En la población escolar los resultados de la ENN de 1996 mostraron un 14 % de prevalencia de sobrepeso y obesidad, mientras que en la ENN de 2008-2009 hubo un incremento de 7,4 puntos porcentuales, alcanzando el 21,4 %. Los últimos datos expuestos por el Censo Escolar de Peso y Talla (2016) que se muestran en la Figura 14, indican que la prevalencia ha incrementado al 33,9 % (Ministerio de Salud, 2022a, p. 61).

Asimismo, el comportamiento en adolescentes no difiere de los dos ciclos de vida anteriores. Según la ENN de 2008-2009, el 20,8 % de la población en este rango de edad presentó sobrepeso y obesidad, porcentaje que aumentó al 30,9 % en el 2018. Este comportamiento coincide con lo descrito por Monge-Rojas et al. (2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 62) para adolescentes de la provincia de San José, que presentaron prevalencias de sobrepeso y obesidad del 16,9 % en 1996, 19,9 % en el 2006 y 28,9 % en el 2017.

La población adulta no se queda atrás. Según la primera, segunda y tercera encuesta realizada por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular, los datos sobre esta población no ha dejado de aumentar, mostrando prevalencias de sobrepeso y obesidad en 62,1 %, 66,2 % y 70,7 % respectivamente (CCSS, 2011, p.94; 2014, p.84 y 2018, p. 97).

Durante el año 2016 la prevalencia de obesidad en adultos para Costa Rica fue del 25,7 %, superando a la de la región Latinoamericana (24,2 %) (FAO, FIDA, OMS, PMA & UNICEF, 2021b, p. 27-28), y este indicador no ha parado de aumentar hasta llegar al 31,2 % en el 2018 (CCSS, 2018, p. 97).

El hecho de que el exceso de peso afecte a un considerable porcentaje de la población en etapas tempranas de la vida, evidencia que existe una problemática crítica debido a que los niños y adolescentes con sobrepeso, son propensos a prolongar esta condición hasta la adultez (Leong et al. 2020; Simmonds et al. 2015, citado por Ministerio de Salud, 2022b, p. 56) aumentando el riesgo de aparición de enfermedades no transmisibles (ENT), como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2 y el cáncer (Simmonds et al., 2015, citado por Ministerio de Salud, 2022b, p. 56).

La magnitud de esta situación se refleja en las estadísticas de salud. En el año 2017, en el 54 % de las muertes y casos de discapacidades en el país, se identificó a la obesidad como un factor de riesgo, ubicando a este padecimiento en el segundo lugar de todos los factores de riesgo generales (Caravaca, 2022, p). Además del costo en salud, la elevada prevalencia del sobrepeso y la obesidad significa un excesivo costo económico para el país (Detalles sobre estas cifras se profundizará en el apartado de Justificación). Es por estas razones que los esfuerzos destinados a lograr que la población modifique sus hábitos de consumo, cobran vital importancia.

### **Sostenibilidad**

Como se ha mencionado anteriormente, aunque esta propuesta de proyecto no tome como uno de sus ejes centrales el elemento de sostenibilidad ambiental, promueve el enfoque de alimentación saludable y sostenible propuesto por las GABSA.

Este enfoque de alimentación de las GABSA hace referencia a aspectos de la sostenibilidad económica, social y ambiental, instando a que las dietas sean accesibles para la población según su capacidad de compra, tomando en cuenta la comercialización justa y solidaria; a que sean social y culturalmente aceptables, incentivando el consumo de alimentos con cultura ancestral y autóctonos, y a que promuevan la sostenibilidad ambiental haciendo uso racional de los recursos naturales, preservando la biodiversidad y reduciendo la emisión de gases de efecto invernadero (Ministerio de Salud, 2022b, p.53).

Asimismo, las GABSA motivan a evitar el desperdicio de alimentos brindando recomendaciones de acciones dentro del hogar y el aprovechamiento de sobrantes y residuos.

### **Arbitrio**

El arbitrio es fundamental para lograr la seguridad alimentaria. A través de los años se ha visto que las comunidades más desfavorecidas carecen de arbitrio con respecto a la SAN; mientras que otros actores pueden tener un arbitrio desproporcionado al momento de influir en los entornos alimentarios (HLPE, 2017, p.

8). Este concepto es de suma relevancia en la propuesta planteada, y pretende ir más allá apostando al empoderamiento de un consumidor que toma decisiones alimentarias, pero que lo hace de manera informada, sintiéndose en la capacidad de elegir insumos y maneras de prepararlos que favorezcan su bienestar, y el de las personas que dependen de él.

En este sentido, el sector público desempeña un papel importante a la hora de garantizar la capacidad de arbitrio de la población, y lo hace facilitando espacios y procesos inclusivos en los que las personas puedan practicar su democracia, ya sea individualmente o a través de la conformación de OSC.

La alternativa de solución seleccionada, resalta que el trabajo realizado por las OSC es un claro ejemplo de ciudadanos que ejercen su capacidad de arbitrio, uniéndose libremente para lograr objetivos que comparten en común. Es por esto que en esta propuesta de proyecto se han identificado OSC que comparten principios con las GABSA y que emplean su capacidad de arbitrio en los SA de una forma muy vinculada con el derecho a la alimentación, para capacitarles en relación a las guías, contribuir a su empoderamiento y alentarlos a desarrollar acciones que promuevan el CCA en diversos entornos. El Anexo 4 muestra en detalle las OSC que han sido identificadas junto con la temática sobre la que se fundamenta su actuar.

El HLPE (2020, p. 8) afirma que para ejercer la capacidad de arbitrio es necesario conocer y defender los derechos, lo que incluye tener acceso a la información. En este sentido desde el Ministerio de Salud y a través de herramientas como las GABSA, se promueve que el consumidor sea informado, educado y guiado en conceptos de alimentación saludable y sostenible, que le sean útiles al momento de tomar sus decisiones alimentarias.

Barrios (2021, p. 33) en su estudio acerca de la influencia del entorno alimentario sobre el consumidor universitario, concluye que la educación financiera enfocada en alimentación y la educación nutricional, incluyendo el etiquetado nutricional, son necesarias para que los estudiantes tomen decisiones informadas a favor de su salud. Esto también lo apoya el Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas, que afirma que pueden lograrse cambios positivos en la calidad y diversidad de las dietas, si se

emplean campañas educativas innovadoras, dirigidas principalmente a la población joven (UNSCN, 2017, p. 16).

### ***Situación de las Guías Alimentarias***

Tener en cuenta la evidencia existente a la hora de tomar decisiones en materia de política pública, ayudará a vincular la investigación con la formulación, aplicación y evaluación de políticas, y a que las instituciones con más experiencia interventiva, se integren con aquellas que cuentan con la experiencia investigativa. Lo anterior, contribuirá a facilitar y racionalizar la toma de decisiones, ya que estarán fundamentadas en evidencia de calidad que fomentará la creación de alternativas de políticas más eficientes y eficaces en función de las necesidades reales del país (Chaverri & Arguedas, 2020, p. 46).

Es por esto que, según el Ministerio de Salud (2022a, p. XVII), las GABSA deberían ser la base de programas educativos y políticas nacionales en alimentación y nutrición. Investigaciones sobre políticas y acciones para orientar los SA hacia dietas más saludables y sostenibles reconocen el valor de las GA como herramienta clave para lograr este objetivo. Hawkes et al. (2020, p. 8) identificaron 42 políticas para abordar esta meta, destacando la necesidad de "Alinear todas las políticas y programas de sistemas alimentarios con las guías alimentarias basadas en alimentos y difundir ampliamente estas directrices entre el público en general". Lo anterior con el propósito de incrementar la disponibilidad, accesibilidad y atractivo de los alimentos nutritivos, al mismo tiempo que se busca reducir estos aspectos en relación a los alimentos no nutritivos.

A pesar de que, como se ha descrito anteriormente, la situación actual de la SAN en el país requiere intervenciones, principalmente de carácter preventivo, la asignación de presupuesto para este tipo de iniciativas es insuficiente (Madriz, 2022, p. 6). La falta de recursos financieros adecuados constituye un desafío común en la implementación de políticas, programas e iniciativas orientadas a fomentar una alimentación saludable y sostenible.

Según el diagnóstico realizado para esta propuesta, en los primeros procesos de GA se contó con financiamiento limitado proveniente del sector privado (FAO, 2019a). Ante esta realidad, las iniciativas pueden optar por la movilización de fondos adicionales a los de orden público, proveniente de donaciones, alianzas público-privadas o de la cooperación internacional. Asimismo, las alianzas y colaboraciones entre actores pueden ayudar a ampliar la variedad de fuentes de financiamiento y cubrir los costos de implementación.

Otra causa identificada que provoca la subutilización de las GABSA en el país, ha sido la poca participación de diversos sectores, no solo en la implementación de GA, sino desde el proceso de formulación (FAO, 2019a). Estudios sobre GA, sostienen que la participación de diversos sectores en el proceso de desarrollo e implementación puede aumentar la apropiación y el uso por parte de diferentes partes interesadas (Wijesinha-Bettoni, 2021, p.8).

Sin embargo, a pesar de que las dos primeras ediciones de las guías alimentarias nacionales involucraron principalmente a representantes de los sectores de salud, educación, investigación y academia, la formulación de las GABSA logró un enfoque más amplio al conformar un comité técnico de sistemas alimentarios que incluyó representantes del Ministerio de Agricultura y Ganadería, la Universidad de Costa Rica y el Ministerio de Cultura y Juventud. Además, se contó con la participación de organizaciones de la sociedad civil como la Red de Pérdida y Desperdicio de Alimentos y el Centro Interamericano para la Salud Global (Ministerio de Salud, 2022b, p. VII).

Por otro lado, la revisión constante de la metodología para su formulación por parte de la FAO, ha permitido que más allá de las prioridades en torno a la problemática de salud, se tome en cuenta la situación de los SA. Es por esto que en esta ocasión las GA proponen recomendaciones relacionadas al aumento del consumo de productos locales y de temporada, el apoyo a la economía del país adquiriendo alimentos agropecuarios y pesqueros nacionales, así como la disminución del desperdicio de alimentos y el aprovechamiento de los sobrantes o residuos orgánicos (Ministerio de Salud, 2022b, pp. 26-53).

La constante revisión metodológica, además de revelar la importancia de abordar las GA desde un enfoque de SA, detectó la necesidad de plantear estrategias de implementación desde etapas iniciales del proceso de formulación. Anteriormente, los países finalizaban el diseño de las guías sin tener un horizonte claro sobre la manera de implementarlas y así lograr su uso por parte de la población. Para subsanar este vacío, Costa Rica se ha valido de la articulación de actores lograda en la primera etapa y ha iniciado el camino de diseño del Plan de Acción Multisectorial para la Implementación de las GABSA 2023-2028 y es en este tipo de iniciativas en las que un proyecto como el que se presenta, pretende aportar.

La importancia del componente de implementación ha generado un enfoque renovado por parte de las autoridades, quienes han reconocido la necesidad de evaluar las estrategias utilizadas en el país. El proceso de diagnóstico revela que, hasta el momento, se ha puesto mayor énfasis en actividades de difusión, como la producción de material educativo impreso, la presencia en medios de comunicación masivos y la capacitación del personal educativo. Sin embargo, es fundamental ampliar el alcance de las acciones hacia la implementación efectiva de las GABSA.

En este contexto, resulta esencial proponer acciones creativas, basadas en experiencias vivenciales e innovadoras, que sean planificadas y ejecutadas participativamente por organizaciones clave de la sociedad civil. Estas acciones deben ser desarrolladas en diversos entornos alimentarios, donde se toman decisiones y se realizan elecciones relacionadas con la alimentación, con el objetivo de promover hábitos de consumo saludables entre los consumidores.

A partir de todo lo anterior, esta propuesta de proyecto busca informar y educar, implementando las GABSA, para que los consumidores ejerzan su capacidad de arbitrio en los diferentes entornos alimentarios, tomen decisiones informadas que promuevan dietas saludables y a su vez motiven la transformación del SA hacia uno más sostenible y saludable.

Para lograr esto se han determinado las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA) de la presente propuesta, y se muestran en la Figura 15.

**Figura 15.***Análisis FODA de la propuesta de proyecto*

Fuente: Elaboración propia a partir del análisis realizado en diferentes cursos de la MGSAN, Costa Rica, 2023.

**Marco legal y político**

Costa Rica ha suscrito y desarrollado, tanto en el plano internacional como en el plano nacional, acuerdos, normativas, políticas y programas cuyos objetivos se relacionan con mejorar la SAN y los SA de forma general. Dicho marco normativo y político respalda la presente propuesta, enfocada en mejorar el CA. Las Tablas 5, 6 y 7 resumen el marco legal y político del proyecto a nivel internacional y nacional.

**Tabla 5.**

*Marco normativo de acuerdos y pactos internacionales adoptados por Costa Rica vinculados con la alimentación*

<b>Pacto o acuerdo</b>	<b>Año</b>	<b>Justificación</b>
Declaración Universal de los Derechos Humanos	1948	<p>Artículo 25, inciso 1:            Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.</p>
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la ONU (PIDESC)	1966	<p>Artículo 11:            Párrafo 4: "... el derecho a una alimentación adecuada está inseparablemente vinculado a la dignidad inherente de la persona humana y es indispensable para el disfrute de otros derechos humanos..."            Párrafo 15: "El derecho a la alimentación adecuada, al igual que cualquier otro derecho humano, impone tres tipos o niveles de obligaciones a los Estados Partes: las obligaciones de respetar, proteger y realizar dicho derecho humano"</p>
Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	2015	<p>ODS 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible            ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades            ODS 12: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles</p>
Metas Mundiales de Nutrición	2012	<p>Reducir en un 40% el número de niños menores de 5 años con retraso en el crecimiento;            Reducir en un 50% la anemia en las mujeres en edad fértil;            Reducir el BPN en un 30%;            Ningún aumento del porcentaje de niños con sobrepeso;            Aumentar las tasas de lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida hasta al menos el 50%</p>

Fuente: Elaboración propia a partir de Asamblea General de la ONU, 1948; ODS Costa Rica, 2023; ONU, 2023 y OMS, 2023.

**Tabla 6.***Normativa y leyes nacionales vinculadas a la alimentación*

<b>Normativa o ley</b>	<b>Año</b>	<b>Justificación</b>
Constitución Política de la República de Costa Rica	1949	Artículo 50: “El Estado procurará el mayor bienestar a todos los habitantes del país, organizando y estimulando la producción y el más adecuado reparto de la riqueza. Toda persona tiene derecho a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado.”
Ley Nº 5395 – General de Salud	1973	Establece los derechos que goza la población en general en el ámbito de la salud, la nutrición y la alimentación se consideran derechos que deben ser garantizados.
Ley Nº 7430 – Fomento de Lactancia Materna	1994	Fomenta la nutrición segura y suficiente para los lactantes, mediante la educación de la familia y la protección de la lactancia materna en todos los ambientes.
Ley Nº 7739 – Código de Niñez y Adolescencia	1998	Reconoce que toda persona menor de 18 años es un individuo con derechos y garante de protección; así mismo se contempla la nutrición y alimentación como un derecho fundamental para los niños y adolescentes.
Decreto Ejecutivo Nº 26684 – Creación de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias (CIGA)	1998	Respalda la creación de la CIGA y le asigna fundamentalmente el objetivo de elaborar y actualizar las guías alimentarias para los diferentes grupos de población cuando lo considere necesario.
Decreto Ejecutivo Nº 36910-MEP-S – Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos	2012	El reglamento exige que todos los servicios de soda o expendios de comida en las instituciones públicas deben ofrecer alimentos que propicien una alimentación saludable basada en las GABA, aunque no es obligatorio para los centros educativos privados, se recomienda su aplicación.
Carta de Compromiso para el Abordaje Integral del Sobrepeso y la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia Costarricense	2018	A través de 16 puntos la carta establece una serie de compromisos para revertir la tendencia hacia el incremento de casos de sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia, y reducir la carga de ENT asociadas a las dietas no saludables de esta población.
Ley No. 7064 – Ley de Fomento a la Producción Agropecuaria (FODEA) y Orgánica del MAG y su Reglamento	1987	Tiene por objeto fomentar la producción de bienes agropecuarios, mediante el estímulo a los productores de estos bienes, a fin de que incrementen dicha producción. Comprende las actividades agrícolas, pecuarias, apícolas, avícolas y extractivas de productos del mar, así como las que realizan las empresas de servicio en la agricultura mecanizada.

Ley No. 2035 – Ley Orgánica del Consejo Nacional de la Producción	1956	Establece las directrices para la producción y la comercialización agropecuaria. Establece al CNP como proveedor de suministros alimenticios designado para las instituciones públicas y determina que los proveedores prioritarios del CNP son los micro, pequeños y medianos productores agropecuarios, agroindustriales, pesqueros y acuícolas.
---	------	--

Fuente: Elaboración propia a partir de Constitución Política de Costa Rica, 1949; Ley 5395, 1973; Ley 7430, 1994; Ley 7739, 1998; Decreto 26684, 1998; Decreto Ejecutivo 36910-MEP-S, 2012 y Gobierno de la República, 2018; Ley 7064, 1987 y Ley 2035, 1956.

**Tabla 7.**

*Políticas, planes o estrategias nacionales vinculados a la alimentación*

Política, plan o estrategia	Año	Justificación
Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional	2011-2021	Propone un área de intervención relacionada con el consumo de alimentos enfocada en promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludable, que permitan mejorar la salud y la nutrición de la población considerando los lineamientos recomendados a nivel nacional e internacional, e identifica a la CIGA como una de las organizaciones aliadas para la implementación de la política SAN.
Estrategia Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Obesidad	2022-2030	Reúne esfuerzos de múltiples actores institucionales y no gubernamentales para reducir la morbi-mortalidad ocasionada por las ENT.
Alianza público-privada para la reducción del sodio en alimentos procesados	2016-2023	Busca que las empresas parte de la alianza realicen una reducción del 30 % de sal en alimentos procesados de alto consumo y así lograr que se cumpla con la recomendación de la OMS en cuanto al consumo de sodio (5 g sal ó 2 g sodio/ persona/día).
Plan para la Seguridad Alimentaria y Nutricional del Sector Desarrollo Agropecuario, Pesquero y Rural y su vinculación con los ODS	2021-2025	Pretende afrontar los desafíos de la disponibilidad y acceso de alimentos de forma sostenible en el país, y contribuir a la reducción de la vulnerabilidad en casos de crisis alimentarias a partir de servicios eficientes y eficaces.
Política Nacional de Producción y Consumo Sostenibles	2018-2030	Apoya la adopción gradual de patrones de producción, consumo sostenibles y estilos de vida sostenibles y saludables por medio de la articulación de los instrumentos de planificación nacional en un marco de coordinación interinstitucional e intersectorial.

Fuente: Elaboración propia a partir de Ministerio de Salud, 2022a; Ministerio de Salud y CACIA, 2016; Secretaría Ejecutiva de Planificación Agropecuaria, 2012; Minae, Mideplan y Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto, 2018.

Según se observa en las Tablas 5, 6 y 7, el país cuenta con un sólido marco político y normativo a nivel nacional y en el ámbito internacional en relación con la problemática abordada por este proyecto. Estas políticas y acuerdos buscan promover el derecho de la población a una alimentación saludable en todas las etapas de la vida. Sin embargo, para que dichas políticas y acuerdos se traduzcan en una mejora de la SAN de la población, es necesario mejorar su implementación.

## V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA

El diseño de esta propuesta de proyecto se desarrolló a través de tres etapas que se presentan a continuación.

### Análisis teórico documental

La búsqueda y el análisis de información se enfocó en los temas principales del proyecto, y se presentan categorizados en la Tabla 8. Adicional a las referencias bibliográficas consultadas, algunos de los insumos para la formulación del presente proyecto provienen de conferencias nacionales e internacionales relacionadas con la temática y de talleres llevados a cabo durante en el proceso, que se presentarán más adelante.

### Tabla 8.

*Clasificación de las referencias consultadas para el análisis teórico documental*

Tema	Subtema	Tipos de documentos
<b>Sistemas alimentarios</b>	Conceptos y generalidades	Reportes del HLPE, Global Alliance for Improved Nutrition, FAO
	Realidad del SA nacional	Reportes FAO Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios Estudio ELANS

<b>Seguridad Alimentaria y Nutricional</b>	Conceptos y generalidades	Reportes anuales de Naciones Unidas, FAO y HLPE
	Estado de la SAN en Costa Rica	Reportes de Ministerio de Salud Datos de FAOSTAT
<b>Estado nutricional</b>	Contexto nacional	Encuestas nacionales del Ministerio de Salud, CCSS, INEC y UNICEF Censos nacionales del Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Reportes de FAO, Ministerio de Salud, OPS, OMS e INCAP
	Contexto global	Reportes anuales FAO
<b>Comportamiento alimentario</b>	Conceptualización	Estudios sobre CA de diversos autores nacionales e internacionales Trabajos finales de graduación de grado y posgrado Artículos de revistas
	Cambios en el comportamiento alimentario nacional	Encuestas Nacionales de Nutrición Reportes de consumo aparente del Ministerio de Salud basados en las ENIGH Estudios basados en datos de ELANS Reportes de INCIENSA Noticias digitales publicadas por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica y de Semanario Universidad
	Dieta globalizada	Reporte LANCET Estudios de CIAT Reportes UNICEF, FAO, OPS y OMS
<b>Guías Alimentarias</b>	Metodología para la formulación de GABSA	Documentos metodológicos para la formulación de GA de la FAO Taller Nacional de GABSA del 2019 Webinar <i>Guías alimentarias basadas en alimentos como instrumento de apoyo para el combate de la obesidad en América</i> desarrollado en julio del 2022.* Seminario virtual <i>Guías alimentarias como inductores de sistemas alimentarios saludables y sostenibles</i> desarrollado en noviembre del 2021.*
	Antecedentes de las GABSA en Costa Rica	Documentos inéditos de la CIGA Metodologías de formulación de ediciones de GA anteriores Taller Nacional de GABA desarrollado en Costa Rica en noviembre del 2019

	Implementación de GA	Artículos de revistas Encuentros virtuales de la Red de Acción sobre Guías Alimentarias de las Américas Reporte de GLOPAN Plan nacional de implementación de GA del Ecuador Informes del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación Reportes de UNICEF
	Conceptos y generalidades	Artículos de revistas
<b>Sociedad civil</b>	Procesos participativos	Estudios Artículos de revista Trabajos finales de graduación para grado y posgrado
	Cambio de comportamiento	Artículos de revista Estudios

---

Fuente: Elaboración propia a partir del proceso de formulación del proyecto, Costa Rica, 2023.

\* Desarrollados por la Red de Acción sobre Guías Alimentarias de las Américas

Además de las referencias mencionadas en la tabla 7, se consultaron los documentos relevantes de políticas y normativa legal relacionada a temas de alimentación, tanto a nivel nacional como internacional. La bibliografía completa se presenta en la sección correspondiente.

## Diagnóstico del problema

### a. Sesión de Evaluación de Capacidades<sup>14</sup>

El 10 de septiembre del año 2019 se realizó una sesión de evaluación de capacidades a cargo de FAO que convocó a los actores que formaron parte de la segunda edición de GA realizada en el año 2011. Esta sesión permitió establecer un espacio de diálogo para facilitar la obtención de información clave que permitiera mejorar las diferentes áreas temáticas de la nueva actualización de GA.

---

<sup>14</sup> La estudiante participó en calidad de consultora en los procesos de planificación, implementación y sistematización de la experiencia.

En este proyecto, se utilizó la metodología *Capacity Building* de la FAO para identificar qué capacidades necesitan ser fortalecidas en procesos futuros sobre GA y lograr que sean procesos sostenibles y efectivos en los que las guías sean implementadas. El análisis de las capacidades se dividió en tres dimensiones: la primera se centró en el comportamiento de las organizaciones, ministerios o instituciones en relación con las directrices de las GA. La segunda dimensión se enfocó en las acciones de las organizaciones para implementar las GA en diferentes entornos, mientras que la última dimensión se centró en las condiciones del entorno que favorecen o no, la implementación de las GA, como las normativas, programas y políticas.

Con las preguntas generadoras que se presentan en la Tabla 9 se construyó una matriz que permitió identificar para las tres dimensiones: (a) con qué recursos se contaba para lograr los objetivos, (b) qué barreras podrían obstruir el proceso y (c) cómo podrían ser sorteadas estas barreras.

**Tabla 9.**

*Preguntas generadoras para la evaluación de capacidades de las GABA*

<p><b>Individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿A nivel de las organizaciones, los funcionarios tienen oportunidades de acceso o capacitación para aprender sobre las GABA o procesos de monitoreo o evaluación?</li> <li>● ¿Existen plataformas de entrenamiento en cómo utilizar las guías alimentarias?</li> <li>● ¿Existe una plataforma que permita el intercambio de conocimientos y experiencias a nivel nacional o con otros países de la región?</li> </ul>
<p><b>Organizacional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Quiénes están implementando las GABA, si a nivel de protección social, agricultura, etc.?</li> <li>● ¿Cuál fue el rol o las prioridades de las GABA dentro de esa institución?</li> <li>● ¿Existen organizaciones a nivel gubernamental, academia/centros de investigación, sector privado u organizaciones de la sociedad civil que lleven a cabo acciones para implementar las GABA?</li> <li>● ¿Las organizaciones gubernamentales, academia/centros de investigación, sector privado u organizaciones de la sociedad civil tienen las capacidades humanas, técnicas y financieras para implementar las GABA?</li> <li>● ¿Existe un mecanismo de comunicación para asegurar la implementación efectiva de las GABA y evitar la duplicación de esfuerzos?</li> <li>● ¿Existen materiales de divulgación de las GABA?</li> <li>● ¿Existe una revisión periódica de los materiales que hay disponibles sobre las guías alimentarias?</li> <li>● ¿Conoce métodos de divulgación de las GABA? ¿A quién han sido dirigidas?</li> </ul>
<p><b>Entornos habilitantes:</b></p>

- 
- Sistema Nacional de Información:
    - ¿Se contó con información de la situación alimentaria y nutricional? Sí/No. De dónde venía
    - ¿Se contó con información sobre sostenibilidad del sistema alimentario? Sí/No. De dónde venía
  - ¿Se contó con políticas para la implementación de las Guías Alimentarias?
  - ¿Se contó con financiamiento de los gobiernos para implementar las Guías Alimentarias?
  - ¿Está disponible, fue adecuado?
  - ¿Se contó con compromiso político y aval de los altos niveles de gobierno: ¿qué se puede mejorar, involucrar a otros sectores?
  - ¿Se contó con apoyo de organizaciones internacionales, nacionales y no gubernamentales, fue técnico, financiero, u de otro tipo?
  - ¿Existe una plataforma multisectorial que vele por el desarrollo e implementación de las GABA?
- 

Fuente: Sesiones de evaluación de capacidades de las GABA (FAO, 2019a)

### **b. Primer Taller Nacional de GABA<sup>15</sup>**

El primer taller nacional de GABA denominado *Revisión y Actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos con Enfoque en Sistemas Alimentarios Sostenibles* se realizó el 28 y 29 del 2019 con el objetivo de generar, a través de estrategias participativas, un espacio multisectorial para debatir y establecer compromisos para la revisión de GABA en el país y además compartir experiencias exitosas sobre procesos de otros países.

El perfil de los participantes fue el siguiente:

1. Actores involucrados en el último proceso de revisión y evaluación del año 2007.
2. Sector público: Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública, Ministerio de Agricultura y Ganadería, Ministerio de Cultura, Ministerio de Ambiente, Ministerio de Desarrollo Social y CCSS.
3. Academia.
4. Institutos de investigación (INCIENSA e INISA).
5. Organizaciones no gubernamentales o de sociedad civil.
6. Agencias y organismos internacionales (OMS/PAHO, UNICEF, INCAP)
7. Sector privado u otros profesionales del sector salud, mercadeo y comunicación.

---

<sup>15</sup> La estudiante participó en calidad de consultora en los procesos de planificación, presentó la ponencia sobre Datos alimentarios y nutricionales necesarios para preparar la revisión de las GABA y asistió en el desarrollo de las plenas.

Durante el taller se identificaron de forma participativa diferentes OSC que trabajan en temas relacionados con alimentación, producción sostenible, salud, seguridad alimentaria y desarrollo comunal. Esta actividad sirvió como base para el mapeo de OSC en el proyecto, que se puede encontrar en el Anexo 4.

El desarrollo de este taller se dividió en cuatro bloques que se detallan en la Tabla 10.

**Tabla 10.**

*Temática del taller Revisión y Actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos con Enfoque en Sistemas Alimentarios Sostenibles*

Bloque	Temas desarrollados
<b>Bloque 1- Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Situación de las Guías Alimentarias en Costa Rica: Pasado, Presente y Hacia dónde Vamos.</li> <li>● Metodología FAO para el desarrollo de GABA y lecciones aprendidas de otros países.</li> <li>● Introducción de los diferentes comités coordinadores del proceso GABA en Costa Rica.</li> </ul>
<b>Bloque 2-Sentando las bases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Principios rectores de las GABA: ¿qué son? ¿para qué? ¿cómo se definen y se usan?</li> <li>● Trabajo en grupos: definición y priorización de los principios rectores de las GABA.</li> </ul>
<b>Bloque 3-Dónde están los datos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Datos alimentarios y nutricionales necesarios para preparar la revisión de las GABA.</li> <li>● Trabajo en Grupo: Datos disponibles versus datos necesarios para revisar las GABA.</li> </ul>
<b>Bloque 4-Plan de acción y compromisos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajo en Grupo: Plan de trabajo y pasos a seguir para iniciar el proceso de revisión de GABA.</li> <li>● Principales conclusiones del taller/ Ronda de impresiones.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia a partir de la nota conceptual del taller nacional (FAO, 2019b)

Este taller permitió establecer una visión general sobre el proceso de revisión, actualización e implementación de GABA, identificar los principios rectores con visión multisectorial y de SA para guiar la actualización, identificar fuentes secundarias de información para la búsqueda de evidencia científica necesaria

para fundamentar el proceso, establecer un marco de cooperación nacional a través de la identificación de posibles socios y de posibles fuentes de financiamiento.

## **Diseño de la propuesta**

### **a. Diseño de Teoría de Cambio**

Durante los días 18 y 31 de marzo, y 1 de abril del año 2020, se llevaron a cabo tres sesiones de trabajo para desarrollar un esbozo de teoría de cambio (ToC) para este proyecto. Este primer esfuerzo dio como resultado el insumo que se presenta en el anexo 6, y que será retomado más adelante, ya que servirá como punto de partida de las sesiones en las que se diseñarán de forma participativa las acciones a implementar en los diferentes entornos alimentarios.

La ToC se ha elaborado con el propósito de establecer una descripción lógica de cómo se espera que se produzca el cambio deseado en el CA de los consumidores. El anexo 6, es un recurso fundamental que guiará la toma de decisiones durante las sesiones de sensibilización con las OSC, así como en la selección de entornos y acciones dirigidas al público objetivo, como se detallará más adelante. Este insumo proporciona una orientación clara y precisa para garantizar la efectividad de las intervenciones y la consecución de los resultados esperados en la transformación del CA.

Las sesiones para el diseño de ToC tuvieron una duración de dos horas cada una, y debido a la pandemia por COVID-19 se realizaron de manera virtual por medio de la plataforma Skype. Los involucrados en el diseño de este esbozo de ToC, fueron los integrantes de la organización consultora contratada, que durante el desarrollo del proyecto desempeñará el rol de unidad ejecutora. Sobre este actor se detallarán aspectos más adelante.

**b. Talleres para el diseño de una Plataforma de Innovación Social para el Cambio de Comportamiento Alimentario (PISCCA)<sup>16</sup>**

Existe una relación directa entre estos talleres y el presente proyecto, ya que las acciones piloto que se proponen desarrollar, las cuales se describirán con mayor detalle en el apartado *Descripción del proyecto*, son principalmente el resultado de procesos participativos que surgieron de estos talleres de PISCCA y también de las acciones sugeridas producto del proceso de actualización de GABSA y que se presentan en el documento *Fortaleciendo la economía y la salud a través de la educación*.

Durante el año 2019, se realizaron dos talleres con el propósito de crear una herramienta capaz de coordinar los esfuerzos de diversos actores, incluyendo organismos públicos, empresas privadas y organizaciones de la sociedad civil, con el objetivo de implementar una plataforma de orden público-privada enfocada en promover la gastronomía saludable y sostenible. La iniciativa fue liderada por una asesora gastronómica contratada por el despacho presidencial, quien se encargó de articular a los distintos actores para alcanzar el mencionado objetivo (Hivos, 2019, p. 4).

El primer taller fue realizado el 19 de mayo del año 2019, asistieron 23 actores clave del ecosistema alimentario-nutricional y gastronómico nacional. Se utilizó la metodología de lluvia de ideas para esbozar y validar: el cambio deseado, la idoneidad de la propuesta como catalizador de cambio y los principios rectores de la plataforma. Los resultados de este primer taller constituyeron las bases para estructurar la segunda sesión (Hivos, 2019, p. 11).

El segundo taller tuvo lugar el 20 de mayo del mismo año y contó con la participación de 33 actores, la mayoría de los cuales ya había asistido al primer ejercicio participativo. Durante la sesión, se llevaron a cabo análisis exhaustivos de los principales actores beneficiarios, considerando sus problemas y motivaciones, para finalmente llegar a la conclusión de estrategias efectivas dirigidas a modificar su comportamiento alimentario (Hivos, 2019, p. 11). Durante el proceso, se propusieron acciones específicas e innovadoras para transmitir

---

<sup>16</sup> La estudiante participó en calidad de pasante en los procesos de planificación e implementación de los talleres.

información a los actores seleccionados. Se llevó a cabo una priorización y se ampliaron las descripciones de aquellas acciones que se identificaron con mayor potencial para lograr los objetivos (Hivos, 2019, p. 11).

## VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

El CA es la dimensión de la SAN que refleja las elecciones y decisiones sobre los alimentos que se consumen y la forma en que se preparan. Es uno de los determinantes que inciden de forma más directa y con mayor magnitud en el estado nutricional y la salud de la población. Las tendencias en el CA de la población costarricense de los últimos años son preocupantes y están afectando su salud.

Los patrones de consumo aparente muestran una migración hacia dietas cada vez más deficientes en nutrientes esenciales, una tendencia a la baja del consumo de leguminosas, frutas y vegetales; y un elevado aporte calórico proveniente de alimentos altamente procesados y ricos en azúcares simples, sal y grasas. Estas dietas han resultado en un aumento alarmante del sobrepeso, la obesidad y las ENT en toda la población, independientemente del rango etario.

Dicha situación nacional se observa también a nivel regional y global. Controlar el aumento en los casos de sobrepeso, obesidad y ENT, se plantea como una prioridad de salud pública en Costa Rica, en América latina, y en el mundo. Modificar el CA de los consumidores no es sencillo, principalmente porque el mismo está determinado por una variedad de factores socio-culturales y económicos que a su vez están interrelacionados.

Desde la política pública, se han implementado varias acciones a nivel global y nacional que buscan atender esta problemática. Costa Rica ha fortalecido el marco político y legal al respecto, y se han venido desarrollando varias estrategias. Una de ellas es la actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios, que con su reciente edición pretende ser la base para el desarrollo de políticas públicas en materia de alimentación, nutrición, salud, protección social, agricultura, cultura, ambiente y educación.

Las GABSA establecen directrices para que la población pueda seguir una alimentación saludable y sostenible acorde con la realidad del sistema de salud y alimentario, y establece los principios para desarrollar acciones multisectoriales que incidan en diferentes niveles.

A pesar de su gran potencial, las guías alimentarias siguen siendo una herramienta subutilizada. Las evaluaciones muestran que su potencial para influir positivamente en el CA, las dietas y el estado nutricional y de salud, no es adecuadamente aprovechado. Es necesario mejorar los mecanismos de difusión, apropiación e implementación de las GABSA.

### **Recomendaciones**

- Es importante que el país se comprometa a subsanar las lagunas informativas y actualizar los datos existentes, con el propósito de promover la toma oportuna de decisiones en el ámbito de la salud y la nutrición. Específicamente, se requiere priorizar la obtención de información antropométrica de la población infantil de 6 a 12 años, así como datos precisos sobre el consumo de alimentos en todos los segmentos demográficos. Esta actualización servirá como base sólida para desarrollar políticas y programas eficaces que aborden los desafíos relacionados con la salud y la nutrición en el país.
- Involucrar a organizaciones clave de la sociedad civil en la toma de decisiones y la implementación de políticas alimentarias es fundamental. Estas organizaciones poseen conocimientos, capacidades y habilidades que pueden contribuir significativamente al desarrollo e implementación de estrategias efectivas. Además, la participación de la población afectada en la búsqueda de soluciones es crucial para obtener resultados sostenibles.
- Los procesos anteriores de implementación de GA se han basado en estrategias de divulgación y capacitación que no han sido lo suficientemente efectivas para motivar el cambio en el comportamiento alimentario. Es necesario revisar y mejorar estas estrategias, utilizando enfoques innovadores y adaptados a las necesidades y características de la población costarricense. Se pueden considerar los entornos alimentarios como espacios educativos, ya que en ellos ocurren las interacciones entre los consumidores y los SA.

- Apoyar la iniciativas que buscan empoderar a OSC que trabajan con principios de alimentación saludable y sostenible, para que puedan utilizar su capacidad de arbitrio de manera efectiva en los SA y así impactar el CA de los consumidores . Esto implica proporcionarles herramientas y recursos para que promuevan el consumo y la producción sostenible en diversos entornos y en este sentido las GABSA representan un instrumento guía de alto valor.
- Desarrollar periódicamente talleres de sensibilización de GABSA dirigidos a diferentes OSC, para que a través de la participación de sus miembros y la construcción colectiva, se visibilicen las necesidades reales, conocimientos, percepciones y actitudes que orienten la formulación de acciones creativas e innovadoras para implementar las GABSA y motivar el cambio del CA.
- Apoyar la conformación y el mantenimiento de una red de colaboración e intercambio entre las OSC participantes en el proyecto. Esto permitirá que exista un esfuerzo conjunto basado en las GABSA y enfocado en el cambio sostenible del CA mediante la comunicación constante, los encuentros de aprendizaje, la elaboración de recursos compartidos y el monitoreo y la evaluación conjunta.
- Promover la implementación de las GABSA como un instrumento orientador en la formulación de políticas públicas relacionadas con el SA en Costa Rica. Esta implementación debe involucrar a todos los sectores relevantes, asegurando la coherencia, integración y coordinación de las intervenciones con el objetivo de lograr una transformación hacia un sistema alimentario más sostenible y saludable.

## VII. DISEÑO Y FORMULACIÓN DEL PROYECTO

### **Resumen Ejecutivo**

El Comportamiento Alimentario (CA) del consumidor es un componente fundamental de los Sistemas Alimentarios (SA). Tanto en el contexto global como el nacional la evidencia muestra que los cambios en el CA de los últimos años han desmejorado las dietas desde el punto de vista nutricional y esto ha generado consecuencias negativas en el estado nutricional y de salud del consumidor y en el mismo sistema alimentario, generando un círculo vicioso.

En el caso de Costa Rica, los cambios en el CA han derivado en dietas con mayor contenido calórico, menos variadas, con menor contenido de alimentos de alto valor nutritivo como las leguminosas, frutas y vegetales, y mayor presencia de alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcares simples y grasas.

Dicha realidad invita a los formuladores de política pública a implementar estrategias que, a través del Cambio de Comportamiento Alimentario (CCA), promuevan la transformación de los sistemas alimentarios hacia sistemas más saludables y sostenibles.

Costa Rica ha dedicado esfuerzos y recursos al proceso de actualización de guías alimentarias con la intención de que orienten el CA de la población, brindando recomendaciones alimentarias basadas en el contexto nacional para promover estilos de vida sostenibles y saludables. Sin embargo la implementación de este instrumento en el pasado ha sido deficiente, limitando su adopción, uso y potencial para impactar positivamente el CA de la población.

Es en este contexto que el presente proyecto propone una estrategia innovadora de implementación de las GABSA, para subsanar las deficiencias de procesos anteriores y lograr el impacto deseado.

La presente propuesta se basa en una estrategia de *push* o empuje, que pretende promover el CCA motivando a las personas a consumir alimentos saludables y sostenibles. Dicha estrategia será liderada por Organizaciones de Sociedad Civil (OSC) en diferentes entornos alimentarios seleccionados, que constituyen

espacios donde los consumidores adquieren sus alimentos y a su vez socializan e interactúan con diferentes actores y elementos del entorno alimentario y el SA.

La estrategia comprende 4 componentes. El componente A se refiere a las tareas de coordinación que dan inicio al proyecto. El componente B se refiere a las actividades de sensibilización sobre las GABSA dirigidas a las OSC, así como los talleres para proponer y diseñar de manera participativa las acciones en los entornos alimentarios seleccionados estratégicamente. El componente C está enfocado en el desarrollo de acciones piloto lideradas por algunas de las OSC mapeadas. Finalmente, el componente D se enfoca en obtener los fondos necesarios para el desarrollo de las acciones propuestas y diseñadas de manera participativa por las OSC.

La viabilidad del proyecto es alta debido a (a) la institucionalidad y capacidad técnica existentes en el país; en particular el contar con una Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias y la solidez metodológica del proceso en torno a las GABSA, (b) el hecho de ya contar con financiamiento del 57% del presupuesto total, y el apoyo político para convocar una mesa de donantes para financiar el 43% restante, y (c) estando dado que la propuesta se enmarca en el actual proceso nacional en relación con el diseño del *Plan de acción multisectorial para la implementación de las GABSA 2023-2028*, apoyado por el Movimiento *Scaling Up Nutrition*<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> <https://scalingupnutrition.org/>

## **Antecedentes de la situación problemática**

### **1. Situación inicial**

Costa Rica es un país que cuenta con condiciones estructurales privilegiadas para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de su población, como su ubicación geográfica, condiciones climáticas y biodiversidad (González, 2012, p. 13 y Roosendaal et al., 2021, p.3). El análisis del sistema alimentario costarricense propuesto por Roosendaal et al. (2021, p. 6) ubica al país en materia de SAN en la posición 18 de una lista de 113 países evaluados, con una buena puntuación en comparación con otros países de ingresos medios altos (Roosendaal et al, 2021, p. 6.). Sin embargo, el avance del país hacia el cumplimiento de las Metas Mundiales de Nutrición de la OMS es lento (Roosendaal et al., 2021, p.7), y se observan en el país varios problemas relacionados con la SAN, como el inadecuado comportamiento alimentario y consumo de alimentos (CA) de la población y los resultantes problemas de malnutrición.

Al igual que en los demás países de la región, así como a nivel mundial, uno de los problemas de salud relacionados con la alimentación que más preocupa a las autoridades sanitarias nacionales es la malnutrición por exceso, debido al aumento observado en los casos de exceso de peso en los últimos años (Ministerio de Salud, 2022a, p. XVI). El problema de sobrepeso y obesidad afecta a la población costarricense independientemente de la edad, y se observa un incremento en el porcentaje de personas afectadas a medida que aumenta la edad (Ministerio de Salud, 2022a, p. XVI).

Los cambios que experimentan los elementos constitutivos de los SA influyen sobre los entornos alimentarios y la capacidad del consumidor de definir su dieta (Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, 2017, p. 2). Las tendencias de los últimos años a nivel mundial, regional y nacional, muestran transformaciones en los patrones de consumo de alimentos que se caracterizan por ingestas energéticas que superan el requerimiento nutricional, y dietas con un predominio los alimentos procesados con alto contenido de azúcares simples, grasas y sal. Se evidencia además en la población un cierto rechazo hacia el consumo de

alimentos frescos como frutas, vegetales y leguminosas (Caravaca, 2015, pp. 7, 17, 17, 20; Ministerio de Salud, INCIENSA, CCSS y MEP, 2000, p. 7; Rodríguez y Meza, 1994, p. 27 y Tacsan & Murillo, 2003, pp. 20, 22, 27, 66).

Con el objetivo de influir sobre el CA y así abordar el preocupante problema de salud pública relacionado con el aumento constante del sobrepeso y la obesidad en los últimos años, el país ha desarrollado diferentes iniciativas desde la política pública. Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA), actualizadas en el 2022 mediante un proceso altamente participativo, son una herramienta de política con gran potencial para influenciar el CA de la población.

Las GABSA con enfoque de Sistemas Alimentarios pretenden promover acciones no sólo para orientar al consumidor en materia de CA, sino también guiar la formulación de política pública relacionada con los SA. Sin embargo, a pesar de su potencial, las guías alimentarias han tenido una débil difusión y apropiación por parte de la población, limitando su potencial para contribuir a cambios positivos en los SA.

Una de las actividades de esta propuesta de proyecto, fue realizar una evaluación de la anterior edición de guías alimentarias (conocidas como Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABAs) formuladas en el año 2011 (Ver registro fotográfico en Anexo 3), lo que puso en evidencia la necesidad de reforzar el componente de implementación de dichas guías. Asimismo, señaló la necesidad de lograr un mayor involucramiento de la sociedad civil tanto en el proceso de formulación como en el de difusión e implementación de las mismas, para así incrementar el uso del instrumento y su impacto sobre el CA y las dietas actuales.

## ***2. Antecedentes de contexto del proyecto***

Las GA surgieron como respuesta a un llamado de la ONU para abordar la malnutrición y mejorar el bienestar humano. Costa Rica desarrolló su primera edición, pero presentaba recomendaciones técnicas difíciles de comprender. Se recomendó proporcionar directrices nutricionales basadas en alimentos y actualizar periódicamente el instrumento (Hernández, 2019; Molina, 2014, p. 15 y OMS, 1993, p. 4).

El país diseñó su segunda edición de GA, esta vez con un enfoque basado en alimentos. Sin embargo, ambos procesos no incluyeron a sectores clave de los SA como las cadenas de suministros y la sociedad civil, lo que resultó en documentos técnicos desarrollados por profesionales en nutrición y comunicación (CIGA, 2010, p. 2.; Ministerio de Salud, 1997, p. 3 y Ministerio de Salud, 2010, p. 3).

En la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición (CIN2) de 2014, se reafirmó el rol de las GA como herramienta para abordar todas las formas de malnutrición y orientar programas y políticas alimentarias (Hernández, 2021). Esto llevó a la integración de las GA en los SA, abarcando todas las etapas del alimento. La última edición en Costa Rica, conocida como Guías Alimentarias Basadas en los Sistemas Alimentarios (GABSA), promueve una alimentación saludable desde esta perspectiva más integral (Ministerio de Salud, 2022b, p. III).

A nivel internacional su implementación ha sido útil para clasificar el nivel de procesamiento de los alimentos, mejorar el conocimiento y comportamiento de los consumidores, relacionar el nivel de adherencia de las GA con el estado de salud de la población y fomentar los procesos inclusivos de política alimentaria en donde se tomen en cuenta varios sectores de vital importancia (Bechthold et al, 2017, p.112; Bortolini et al, 2019, p. 1; Gómez et al, 2019, p. 1; Slater & Mudryj, 2018, p. 1; Villalba & Dávalos, 2013, pp. 14-15 y Yu et al. 2014. p. 705).

Por otro lado, a nivel nacional, se han identificado deficiencias en la implementación de las GA, lo que ha llevado a su subutilización, a pesar de su gran potencial para influir en los SA y guiar a los consumidores hacia dietas más saludables y sostenibles.

La presente propuesta se inserta en el marco político de los compromisos adquiridos por el país a nivel internacional, tal es el caso de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) específicamente los ODS 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar) y 12 (Producción y consumo responsables) (Ministerio de Salud, 2022a, p. 106) y las Metas Mundiales de Nutrición de la OMS al año 2025 (OMS, 2014a), la Política Nacional De Seguridad alimentaria y Nutricional (Ministerio de Salud, 2011b, pp. 16 y 17) y, más recientemente, la firma de la *Carta compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*

firmada en el año 2018 por diez ministros de gobierno, y el presidente ejecutivo de la CCSS. Dicha carta plantea como objetivo el fortalecimiento de la gobernanza para alcanzar una nutrición adecuada de la población y reconoce a las GA como herramienta útil para la educación nutricional con el fin de impactar en el CA y prevenir las ENT. Asimismo, frente a la reciente actualización de las GABSA (2022), este proyecto propone una estrategia de implementación innovadora e inclusiva.

### 3. El problema, causas y efectos

Según el diagnóstico realizado, las causas por las que las GA han sido subutilizadas por parte de la población, se muestran en la Figura 16.

**Figura 16.**

*Esquema de causas y efectos sobre la problemática identificada*



Fuente: Elaboración propia a partir de sesiones de evaluación de capacidades (FAO, 2019a), Costa Rica, 2023.

#### 4. Descripción de involucrados: localización, alcance y área de influencia

El presente proyecto se basa en la articulación de diferentes actores del SA. Su alcance y esfera de influencia se detalla en el Anexo 6.

**Tabla 11.**

*Actores involucrados en el proyecto según su rol*

<b>Rol</b>	<b>Actor</b>
<b>Beneficiario</b>	Personas que concurren a los diferentes entornos alimentarios seleccionados
<b>Socios financieros</b>	Movimiento SUN, FAO, UNICEF y otros socios financieros
<b>Líderes en la ejecución de acciones propuestas</b>	Organizaciones de sociedad civil (Anexo 4)
<b>Contacto con entornos alimentarios</b>	Representantes de los diferentes entornos alimentarios seleccionados
<b>Coordinadores del proyecto</b>	CIGA, FAO y unidad ejecutora (organización contratada para coordinar la ejecución del proyecto)

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

#### Propuesta de solución

##### 1. *Objetivos del Proyecto*

- **Objetivo general**

Mejorar la implementación de las GABSA mediante el desarrollo de una estrategia que incorpore acciones innovadoras, lideradas por diversas organizaciones de sociedad civil y ejecutadas en entornos alimentarios estratégicos, con el propósito de promover cambios en el comportamiento alimentario para mejorar la SAN de la población.

- **Objetivos específicos**

- Identificar y fortalecer organizaciones de la sociedad civil con potencial para participar activamente en los procesos de diseño y ejecución de acciones para promover las GABSA, con el fin de incidir en el comportamiento alimentario del consumidor en distintos entornos alimentarios.
- Promover procesos participativos e inclusivos en la implementación de las GABSA, que tomen en cuenta los intereses, necesidades, conocimientos y capacidades de las organizaciones de la sociedad civil para lograr de forma efectiva cambios en el comportamiento alimentario de la población.
- Contribuir a fortalecer el acervo de conocimiento y evidencia sobre el impacto sobre el comportamiento alimentario de acciones de innovación social lideradas por organizaciones de la sociedad civil en entornos alimentarios estratégicos.
- Fomentar las decisiones alimentarias informadas que aumenten la demanda y el consumo de alimentos frescos, saludables y culturalmente adecuados, mediante el desarrollo de acciones innovadoras de fortalecimiento de conocimientos y capacidades en diversos entornos alimentarios.

## **2. Justificación del Proyecto**

- **Pertinencia**

El proyecto se enmarca en los esfuerzos actuales del gobierno en cuanto al manejo y la prevención del sobrepeso, la obesidad y las ENT. En el ámbito internacional obedece a la Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, que en su sección sobre responsabilidades de los Estados Miembros, alienta a los gobiernos a “formular y actualizar directrices nacionales en materia de alimentación, teniendo en cuenta las pruebas científicas proporcionadas por fuentes nacionales e internacionales” (OMS, 2004, pp. 7-8). Este proyecto también se vincula con los ODS, principalmente con los 2, 3 y 12 (OMS, 2014a), y con las Metas Mundiales de Nutrición al año 2025 de la OMS (OMS, 2014a).

En el ámbito nacional está respaldado por la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el decreto N° 26684-S-MEP Creación de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, la firma de la Carta compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense y el proceso que ha iniciado el país desde el 2019 de actualización de Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios. También apoya el proceso nacional que se desarrolla actualmente en relación con el diseño del *Plan de acción multisectorial para la implementación de las GABSA 2023-2028* (Scaling Up Nutrition Movement, 2022).

- **Relevancia**

A nivel mundial, regional y nacional, se evidencia la existencia de una verdadera pandemia de sobrepeso y obesidad, dado el aumento alarmante en casos de exceso de peso y la prevalencia de ENT. Frente a esta realidad, se han multiplicado los esfuerzos orientados a desarrollar estrategias que prevengan y controlen esta problemática.

Además de las consecuencias generadas por el sobrepeso, la obesidad y las ENT en el contexto de salud, no se puede dejar de lado su impacto económico. En la actualidad, el 45,67% del presupuesto destinado a la atención de enfermedades se utiliza para el tratamiento de ENT y solamente el 0,11 % está enfocado a prevención (Madriz, 2022, p. 6). Además, solo en el año 2011 el país destinó 65.000 millones de colones para citas médicas y hospitalizaciones relacionadas con el sobrepeso y la obesidad (Díaz, 2012).

Teniendo en cuenta esta realidad, los esfuerzos centrados en la prevención, como la implementación de GA, adquieren relevancia, ya que promueven la adopción de hábitos saludables de alimentación que pueden apoyar la prevención de ENT, mejoran el estado nutricional y contribuyen a fortalecer la SAN.

- **Originalidad**

La presente propuesta de proyecto presenta tres aspectos originales:

- Propone una estrategia de implementación de las GABSA mediante acciones innovadoras llevadas a cabo directamente en entornos alimentarios clave donde los consumidores

adquieren sus alimentos, y de la mano de la sociedad civil. Esto representa un gran cambio con respecto a las estrategias de difusión tradicionales, limitadas principalmente a la reproducción y distribución de material informativo (folletos, afiches, etc.)

- Promueve procesos inclusivos y participativos en la implementación de herramientas de política pública como las GABSA, a través del involucramiento de las organizaciones de la sociedad civil como líderes de la estrategia. Se espera que la riqueza de conocimientos y experiencias aportadas a través de dicha participación y empoderamiento por parte de los diferentes actores de la sociedad civil enriquezca y aumente la efectividad de los instrumentos de política y las acciones relacionadas.
- Aunque la sostenibilidad ambiental no sea uno de los ejes centrales de esta propuesta, la misma plantea acciones para difundir las actuales GABSA, las cuales promueven una alimentación que contribuya a mejorar la salud y el estado nutricional de las personas, protegiendo a su vez la sostenibilidad medioambiental y la preservación de los ecosistemas locales .

- ***Magnitud del problema y relevancia del impacto en la Seguridad Alimentaria y Nutricional***

Los SA y la SAN deben garantizar el derecho de todas las personas a contar con las condiciones que le permitan alimentarse adecuadamente y tener una vida saludable (Cumbre Mundial de la Alimentación, 1996, párrafo 1 y HLPE, 2017, p. 29). Para esto, los SA deben propiciar la elección de alimentos saludables.

Los entornos alimentarios actuales en donde se juegan las dinámicas de la disponibilidad, el acceso y el CA que determina los patrones de adquisición de alimentos, se ven influenciados por elementos que interfieren en dichas dinámicas. Aspectos como la publicidad y el mercadeo de productos no nutritivos, la globalización, el aumento en la variedad de productos alimenticios disponibles, la poca disponibilidad de información clara y de fácil comprensión, la tecnología y el establecimiento de infraestructuras que favorecen la distribución, han propiciado un giro en las dietas costarricenses, que se refleja en cambios en la distribución

de los gastos destinados a la alimentación familiar y en el estado nutricional de la población (FAO, 2021d, p. 25).

Los cambios observados en el CA reflejan patrones de consumo que van en detrimento de la salud, caracterizados por un alto consumo de alimentos procesados, altos en grasas, azúcares simples y sodio, y un bajo consumo de frutas y vegetales (Ministerio de Salud, 2022a, p. 74), a pesar de que la percepción del consumidor es que este tipo de alimentos son fáciles de adquirir a lo largo de todo el territorio nacional (PIMA, 2016, p. 37), solamente el 41,5 % de la población cumple con la recomendación de las GABSA de consumir al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día (CCSS, 2018, p. 48).

La tendencia al bajo consumo de leguminosas es otra característica del patrón de consumo actual (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 75), que también se refleja en la disminución interanual sostenida de la superficie sembrada y cosechada de este tipo de alimento (INEC, 2018b, p. 25; INEC, 2018c, p. 29; INEC, 2020, p.29; INEC, 2021, p. 29 e INEC, 2022b, p. 29). Datos recientes sobre adolescentes, demuestran que la ingesta pasó de 83,1 g diarios en el año de 1996, a 41,7 g en el 2017 (Monge-Rojas et al. 2020, p. 2407), y que solo el 17,6 % de esta población las consume de cuatro a seis veces por semana (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 75), a pesar de que la recomendación de las GABSA es consumir diariamente dos porciones de este alimento (Ministerio de Salud, 2022b, p. 23).

Dichos cambios en el CA se acompañan por un desplazamiento del consumo de alimentos tradicionales (Caravaca, 2015, pp. 7, 17, 17, 20; Ministerio de Salud, INCIENSA, CCSS y MEP, 2000; Rodríguez y Meza, 1994, p. 27 y Tacsan y Murillo, 2003, p. 20, 22, 27, 66). Datos sobre la compra per cápita de alimentos y bebidas procesadas muestran que del año 2000 al 2013, el país incrementó en un 19,5 % la compra de alimentos procesados y en un 9,8 % la de las bebidas (OPS, 2015, p. 22).

En población adolescente se ha demostrado que el consumo de alimentos procesados y comidas rápidas presenta un marcado incremento según datos de 1996 (37,7 g/d/p), 2006 (48,9 g/d/p) y el 2017 (64,6 g/d/p) (Monge-Rojas et al., 2020, citado por Ministerio de Salud, 2022a, p. 78).

Ante este deterioro de los hábitos de consumo, el estado nutricional de la población ha comenzado a reflejar las consecuencias de estos cambios. Los datos más recientes sobre el estado del sobrepeso y la obesidad en el país, demuestran que el 9,7 % de los niños menores de 5 años la padecen (INEC, Ministerio de Salud & UNICEF, 2018, p. 15), así como el 33,9 % de la población que va de los 6 a los 12 años (Ministerio de Salud, 2016, p. 4), el 30,9 % de los adolescentes de 13 a 19 años (Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 18) y también el 70,7 % de la población adulta mayor de 19 años (CCSS, 2018, p. 97). Durante el año 2016, el indicador de obesidad en la población adulta, llegó a ser 1,5 puntos porcentuales mayor que el de Latinoamérica (FAO, FIDA, OMS, PMA & UNICEF, 2021b, p. 27-28), y su aumento no se ha detenido hasta alcanzar un 31,2 % en el año 2018 (CCSS, 2018, p. 97). Es por esto que el aprovechamiento de las iniciativas que busquen revertir esta situación cobran relevancia en el país.

Costa Rica ha invertido esfuerzos en desarrollar varias estrategias para impactar el CA de la población y mejorar su estado nutricional y el de la SAN. En la actualidad el país cuenta con un amplio marco político y normativo centrado en promover el derecho a una alimentación saludable; sin embargo, no en todos los casos la implementación de estas iniciativas es eficiente y logra impactar la situación que se quiere reparar.

Desde el año 2019 varios actores del SA nacional han invertido esfuerzos para actualizar las GA costarricenses, que precisamente pretenden ser un instrumento que oriente y proporcione recomendaciones, adecuadas al contexto nacional, enfocadas en mejorar el CA de la población, así promover la salud, la SAN y evitar las ENT (Ministerio de Salud, 2022a, p. 18).

La movilización de recursos y la articulación de actores permitió que el país contara para el año 2022 con sus GABSA que pretenden ser la base para el desarrollo de políticas públicas en materia de alimentación,

nutrición, salud, protección social, agricultura, cultura, ambiente y educación (Ministerio de Salud, 2022a, p. 18).

Sin embargo, considerando experiencias previas en las que esta herramienta fue subutilizada y su potencial no se aprovechó al máximo, en esta ocasión se pretende dar más relevancia al componente de implementación y corregir situaciones que anteriormente obstaculizaron su uso. Según la sesión de evaluación de capacidades de las GABA, los esfuerzos llevados a cabo para la implementación de esta herramienta, han sido deficientes y poco efectivos.

Desafortunadamente, a pesar del desarrollo de este instrumento en el país, impulsado por las Naciones Unidas con el objetivo de abordar la malnutrición en todas sus formas (OMS, 1993, p. 4), se han presentado diversas situaciones que han obstaculizado su implementación y, por ende, su impacto en el CA.

Desafíos como la escasez de fuentes de financiamiento, la falta de participación de sectores más allá de la salud, la educación y la academia, las revisiones metodológicas que se han centrado solamente en la formulación dejando de lado la implementación, el enfoque exclusivo en la salud y la nutrición sin considerar los sistemas alimentarios, la ausencia de un componente de implementación diseñado adecuadamente y el uso de estrategias tradicionales de difusión que han demostrado tener resultados poco satisfactorios, han sido detectadas como las razones por las cuales la implementación de las GA no ha generado impacto.

- ***Coherencia y viabilidad de la solución propuesta por el proyecto***

- Coherencia

La propuesta busca que, por medio de acciones innovadoras desarrolladas en diferentes entornos alimentarios con participación de diversas OSC, se fomente la demanda informada y el consumo de alimentos que favorezcan el estado nutricional de la población. La coherencia de esta propuesta se fundamenta en lo expresado por diversos autores que sostienen que las acciones agénticas basadas en la capacidad que tienen los individuos de ejercer sus propias elecciones de forma independiente, como lo son las acciones educativas,

mejoran las prácticas de nutrición (Mayén et al, 2016, citado por HLPE, 2017, p. 37). Asimismo, la estrategia propuesta es adecuada dado que es necesario difundir en el país las recientemente actualizadas GABSA, y de acuerdo a la última evaluación de capacidades realizada en el año 2019 (Registro fotográfico en Anexo 3), es necesario hacerlo mejor, con estrategias innovadoras y de la mano de la sociedad civil (FAO, 2019a).

- Viabilidad

- Viabilidad política: Apoya lo expresado en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021, en donde se sostiene que este tipo de acciones son estratégicas para la SAN y que es importante ampliar su cobertura (Ministerio de Salud, 2011b, p. 14). Asimismo, la propuesta cuenta con viabilidad política para abordar esta problemática, reflejada en los objetivos planteados en el Decreto No. 26684-S-MEP Creación de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, los acuerdos suscritos en la firma de la *Carta de compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*, la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS y el proceso de actualización de GABSA que emprendió el país en el 2019 bajo el liderazgo del Ministerio de Salud y que actualmente se encuentra desarrollando su estrategia de implementación.
- Institucional y jurídica: Esta propuesta de proyecto se presenta en el momento en el que el Ministerio de Salud se encuentra desarrollando el *Plan de acción multisectorial para la implementación de las GABSA 2023-2028*<sup>18</sup> (Scaling Up Nutrition Movement, 2022), apoyado por el Movimiento Scaling Up Nutrition y la FAO, por lo que actualmente cuenta con la viabilidad jurídica e institucional para ser puesto en marcha.

---

<sup>18</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=smYLS7qaSLM>

Además, toda la normativa jurídica y política presentada en las tablas IV, V y VI respalda la presente propuesta.

- **Financiera:** Costa Rica ha podido desarrollar las Guías Alimentarias para los primeros 1000 días de vida y las GABSA con fondos provenientes de la cooperación internacional. Para efectos de este proyecto, que se inscribe en el marco de la implementación de las GABSA, se cuenta con un presupuesto proveniente de la cooperación internacional (Movimiento SUN), destinado a desarrollar algunas de las acciones propuestas (aspecto que se detalla en la siguiente sección del documento). Sin embargo, el presente proyecto propone convocar una mesa de socios financieros con el objetivo de obtener los fondos adicionales requeridos para el desarrollo de las demás acciones.
- **Técnica:** La propuesta de proyecto cuenta con el liderazgo de la CIGA, comisión técnico-política especialista en GA del país, acumulando la experiencia de dos procesos anteriores de formulación de GA. Además, cuenta con el apoyo técnico de la FAO que es el organismo que lidera el proceso de desarrollo de la metodología para la formulación de GA a nivel mundial, y que ha tenido la experiencia de guiar en el proceso no solamente a Costa Rica, sino a muchos otros países. Ambas entidades tienen la responsabilidad de llevar a cabo la contratación de una organización que coordine la ejecución del proyecto.

## Descripción del proyecto

### 1. *Modalidad de ejecución*

- Metodología

La propuesta se basa en una estrategia de *push* o empuje, que pretende promover el cambio de comportamiento alimentario (CCA) a través de la motivación de las personas a consumir alimentos saludables y sostenibles, que se traduzca por un incremento en la demanda de alimentos saludables. Dicha estrategia será desarrollada directamente en entornos alimentarios seleccionados, que constituyen espacios sociales donde los consumidores adquieren sus alimentos y a su vez socializan e interactúan con diferentes actores y elementos del entorno alimentario y el SA.

Cabe mencionar que algunas de las actividades que conforman este proyecto, se enmarcan dentro del proceso nacional de actualización de GABSA, es por esto que en algunos casos se recurrirá a gestiones propias del proceso de actualización, que brindan la oportunidad de recolectar insumos importantes para esta propuesta de implementación.

El componente A se refiere a las tareas de coordinación que dan inicio al proyecto, en las que el Ministerio de Salud, a través de la CIGA como entidad líder del proyecto, junto con su apoyo técnico, realizan la contratación de una organización que actuará como unidad ejecutora y se encargará de: (a) preparar y dirigir las sesiones de ToC para definir de forma participativa las actividades, rutas de cambio e impactos del proyecto, (b) establecer las variables que determinarán el mapeo y selección de las OSC y (c) realizar el acercamiento con las OSC.

El componente B se refiere a las actividades de sensibilización sobre las GABSA dirigidas a las OSC, así como los talleres para proponer y diseñar de manera participativa las acciones en los entornos alimentarios seleccionados estratégicamente.

El componente C está enfocado en el desarrollo de acciones piloto lideradas por algunas de las OSC mapeadas.

El proyecto cuenta con el presupuesto para desarrollar todas las actividades de los componentes A, B y C, por lo que el objetivo del componente D será convocar y obtener los fondos necesarios para el desarrollo de las acciones propuestas y diseñadas de manera participativa resultantes del componente B con su respectiva implementación y seguimiento.

**Componente A:** Comprende todas las actividades de coordinación que dan inicio al proyecto, la contratación de la organización consultora quién desempeñará el rol de unidad ejecutora, entre sus responsabilidades están: dirigir inicialmente las sesiones de ToC, mapear y seleccionar las OSC que liderarán las acciones y realizar el acercamiento para la invitación a formar parte del proyecto.

- **Etapa I: Contratación de organización consultora (unidad ejecutora) y esbozo de ToC**

**Tabla 12.**

*Coordinación para el inicio de proyecto, contrataciones y primeros esbozos de ToC*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Determinar las necesidades de contratación para desarrollar el proyecto</b>	Mediante reuniones de coordinación entre el Ministerio de Salud y FAO como ente internacional que brinda apoyo técnico en el proceso de actualización de GABSA	Ministerio de Salud a través de la CIGA	Reuniones de coordinación y planeación con FAO
<b>Contratar a organización consultora encargada de gerenciar el desarrollo de las acciones</b>	Mediante la redacción de los Términos de Referencia (TDR) que definan el perfil de la organización consultora a contratar, los productos esperados, los antecedentes de contexto, tiempos estimados y demás información necesaria.  Publicando el concurso a través del departamento de recursos humanos de la oficina de FAO en Costa Rica, página web del Ministerio de Salud y redes sociales de ambos.	FAO	Sitios web de la FAO y el Ministerio de Salud y de redes sociales.
<b>Realizar el trabajo</b>	Desarrollando un primer esbozo de Teoría de	Unidad	3 sesiones de trabajo

<b>preparatorio de esbozo de Teoría de Cambio para el desarrollo del proyecto</b>	Cambio junto con el Ministerio de Salud y la FAO para alinear esfuerzos, roles, visibilizar posibles actores y entornos.	ejecutora	de 2 horas cada una, semanalmente. Las sesiones pueden ser presenciales a través de la plataforma Teams de Microsoft, o bien, presenciales en alguna sala de reunión del Ministerio de Salud.
	Sesión 1: Esbozo de supuestos de contexto y de ruta que orientan la ToC.		
	Sesión 2: Identificación de supuestos que de cumplirse o no alteran o inciden en la consecución del cambio deseado.		
	Sesión 3: Identificación de supuestos de cambio y determinación de las variables a considerar para el mapeo de OSC y entornos alimentarios		Redacción de documento base de ToC para próximas etapas
	Sistematizando las tres sesiones de trabajo y elaborando un documento que servirá de punto de partida para próximas etapas		

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- **Etapas II: Mapeo, identificación y caracterización de las organizaciones de sociedad civil**

Para esta etapa ya existe un borrador que se presenta en el Anexo 4.

**Tabla 13.**

*Caracterización inicial de las organizaciones de sociedad civil y los entornos alimentarios asociados*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Mapear organizaciones de sociedad civil según variables acordadas</b>	Revisando proyectos desarrollados en el ámbito nacional de índoles público y privado, perfiles de redes sociales, consultando con colegas para identificar las OSC participantes en diferentes iniciativas.	Unidad ejecutora	Investigación
	Retomando los aportes realizados por los participantes del Primer Taller Nacional de GABA (ver metodología) en donde se comenzó a mapear las OSC que desarrollaran trabajos relacionados con alimentación, producción sostenible, salud y bienestar, seguridad alimentaria y desarrollo comunal.		Mural participativo construido en el Primer Taller Nacional de GABA

	Investigando y caracterizando a cada una de las OSC propuestas.		
	Identificando a un punto focal, representante o líder de la OSC con el que se pudiese realizar un acercamiento de invitación al proyecto.		
<b>Caracterizar las organizaciones de sociedad civil</b>	Desarrollando fichas de información para cada una de las OSC en donde se coloque la información recolectada por medio de sus sitios web o por medio de entrevistas semiestructuradas realizadas vía telefónica.	Unidad ejecutora	Entrevista semiestructurada Investigación en sitios web disponibles
<b>Realizar un primer mapeo de entornos alimentarios</b>	Investigando el trabajo realizado por las diferentes OSC, los lugares en donde se realizan, aliados y espacios disponibles para desarrollar acciones. Este mapeo se podría ampliar o modificar en las siguientes etapas cuando se realicen talleres con las OSC	Unidad ejecutora	Investigación

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- **Etapas III: Acercamiento a las OSC y conformación del Comité Coordinador**

Al finalizar esta etapa, el proyecto contará con un comité coordinador que estará conformado por representantes de la CIGA, la FAO, la unidad ejecutora y los puntos focales de cada una de las OSC. El objetivo de este comité será establecer un espacio de comunicación entre todas las partes para el desarrollo de cada una de las acciones que conforman el proyecto.

**Tabla 14.**

*Abordaje de los puntos focales de las organizaciones de sociedad civil*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Contactar a los puntos focales de las OSC</b>	Contactando vía correo electrónico a los puntos focales de las OSC. El objetivo será compartir breve información sobre el proyecto y convocar a la primera reunión informativa.	Unidad ejecutora con el respaldo del Ministerio de Salud y la FAO	Correo electrónico

<b>Realizar reunión informativa con los puntos focales de las OSC</b>	Realizando una reunión con los puntos focales de cada una de las OSC para brindar información más detallada sobre el proyecto y calendarizando las fechas de las próximas actividades a desarrollar	Unidad ejecutora	Reunión entre partes interesadas que debe realizarse de forma presencial en alguna sala de reunión del Ministerio de Salud.
<b>Conformar el Comité Coordinador del proyecto</b>	Seleccionando a las personas representantes de cada una de las OSC que manifiesten interés en ser parte del proyecto y que conformarán el comité coordinador con representantes de la CIGA, la FAO y la Unidad ejecutora. Determinando los roles del Comité.	Unidad ejecutora	Reunión de partes interesadas

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

**Componente B:** Se refieren a las actividades de sensibilización sobre las GABSA dirigidas a las OSC, las sesiones participativas para definir las acciones que conformarán el proyecto y los entornos alimentarios en donde se van a desarrollar y el acercamiento con la figura que represente cada uno de los entornos (administradores, directores, gerentes, dueños etc).

- **Etapa I: Sensibilización de GABSA y determinación de acciones y entornos alimentarios**

En esta etapa se desarrolla una sesión de trabajo dirigida a las OSC orientada a la sensibilización sobre las GABSA, sus objetivos y la importancia de los entornos alimentarios para generar el CCA.

Se retoma el esbozo de ToC y se parte de él para construir de manera conjunta con las OSC las acciones que motiven al cambio y los entornos en donde pueden ser desarrolladas.

Durante el desarrollo de estas actividades, la unidad ejecutora estará recolectando material en formato video que servirá como insumo para generar un video promocional del proyecto, que servirá como material publicitario para promover más acciones en más entornos y además presentar a socios financieros.

Como punto de partida para esta etapa, se cuenta con:

1. Mapeo inicial de entornos alimentarios construido en el componente A, etapa II.

2. Una propuesta de acciones a realizar (Anexo 7), definidas según las recomendaciones brindadas en el documento *Fortaleciendo la economía y la salud a través de la nutrición* (Madriz, 2022), producto del proceso de actualización de las GABSA.

Sin embargo, serán las propias OSC las que basándose en la sesión de sensibilización sobre las GABSA, su experiencia y sus capacidades, determinarán cuáles acciones van a ejecutar, aunque no se encuentren mapeadas en la propuesta inicial.

**Tabla 15.**

*Talleres de sensibilización con organizaciones de sociedad civil, validación de acciones y selección de entornos alimentarios*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Realizar una sesión de sensibilización de GABSA para los representantes de las OSC</b>	Mediante el desarrollo de una sesión de trabajo sobre las GABSA:  Bloque 1: Prioridades del estado nutricional de la población y de los SA, basados en la investigación que antecede a la formulación de las GABSA.  Bloque 2: El proceso de transformación del CA en Costa Rica y el rol de los entornos alimentarios en la elección de alimentos.  Sesión 3: Recomendaciones de las GABSA, cómo y dónde implementarlas.	Unidad ejecutora	Sesión de sensibilización realizada de manera presencial. Duración 4 horas.
<b>Realizar taller de co-creación de ToC</b>	Retomando por medio de un taller lúdico, el esbozo de ToC desarrollado en el componente A, etapa II. Bloque 1: Revisando casos de metodologías creativas utilizadas en otros países sobre implementación de las GABSA con enfoque multisectorial en diferentes entornos alimentarios.  Bloque 2: Proponiendo mediante procesos participativos y lúdicos las acciones que pueden	Unidad ejecutora	Taller lúdico dirigido a las OSC que evoque la creatividad, realizado de manera presencial. Duración: dos bloques de 4 horas.

ser implementadas por las OSC, los entornos alimentarios estratégicos y los públicos meta.

Bloque 3: Esbozando posibles hojas de ruta para las acciones propuestas.

<b>Sesión de validación de acciones y selección de entornos alimentarios</b>	Sistematizando los resultados del taller de co-creación de ToC y convocando a una sesión virtual para definir qué acciones para el CCA serán priorizadas y en cuáles entornos alimentarios se desarrollarán.	Unidad ejecutora	Sesión virtual por medio de la plataforma Teams Duración: 2 horas
<b>Desarrollar la propuesta de cada una de acciones definidas con las OSC responsables</b>	Diseñando la propuesta de 15 acciones que incluya: hojas de ruta, cronogramas de actividades, presupuestos, aliados, poblaciones meta y demás información necesaria para presentar documentos en mesas de socios financieros.	Unidad ejecutora y puntos focales de OSC	Documento de sistematización de 15 acciones prioritarias a ejecutar en 7 entornos distintos

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- **Etapa II: Acercamiento a representantes de entornos alimentarios**

**Tabla 16.**

*Acercamiento a representantes de entornos alimentarios*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Contactar a las personas representantes de los diferentes entornos en donde se desarrollarán las acciones</b>	Enviando un correo electrónico dirigido a la figura que represente el entorno para brindar información importante sobre el proyecto. Volviendo a contactar utilizando el método de preferencia, puede ser llamada telefónica, reunión virtual o presencial.	Unidad ejecutora y puntos focales de las OSC	Correo electrónico, teléfono, plataforma de reunión virtual.

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

**Componente C:** Previo a la búsqueda de fondos con los socios financieros, se desarrollarán algunas acciones piloto, con el objetivo de obtener evidencia sobre el impacto positivo del enfoque de innovación social liderado por OSC. Las acciones piloto propuestas se identificaron en los talleres llevados a cabo durante

la formulación del proyecto PISCCA. La ejecución de estas acciones servirá de insumo para fortalecer la propuesta que se presentará a los socios financieros y que no deben confundirse con las propuestas por las OSC en la etapa I del componente B.

Para monitorear cambios en el comportamiento alimentario de los participantes, se realizarán diálogos semiestructurados posterior al desarrollo de las acciones piloto.

- **Etapa I: Sistematización y planificación de acciones piloto**

**Tabla 17.**

*Sistematización y coordinación de acciones piloto*

<b>Actividad</b> ¿Qué?	<b>Método</b> ¿Cómo?	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección</b> ¿Por medio de qué?
<b>Planificar las acciones piloto identificadas en las sesiones participativas de formulación del proyecto PISCCA</b>	Desarrollando sesiones de planificación con la CIGA y la FAO, en donde se tomen en cuenta los resultados de las GABSA para plantear acciones que orienten el cambio de comportamiento alimentario en los visitantes a los entornos alimentarios.  Seleccionando las OSC que liderarán las acciones y los entornos alimentarios para su implementación	Unidad ejecutora	Sesiones de planificación y actividades de coordinación con OSC y puntos focales de los entornos
<b>Sistematizar las lecciones aprendidas durante el desarrollo de acciones piloto</b>	Recopilando las lecciones aprendidas durante las acciones piloto que permitan evidenciar el impacto positivo de las acciones de innovación social lideradas por las OSC.	Unidad ejecutora	Trabajo de recopilación y análisis de experiencias

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- **Etapa II: Implementación de las acciones piloto**

**Tabla 18.**

*Implementación de acciones piloto*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsables (OSC aliadas)</b>	<b>Entornos alimentarios estratégicos</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Acción piloto 1: Paseos gastronómicos</b>	<p>Tomando diferentes entornos alimentarios como escenarios de aprendizaje.</p> <p>Realizando un recorrido en los diferentes espacios, al mismo tiempo que se educa sobre las propiedades de los alimentos que forman parte de la oferta del lugar, sus temporadas de producción, recetas y otros usos que se les puede dar, aunque no siempre sea de orden alimentario, por ejemplo, aprovechamiento de otros componentes de los alimentos para quehaceres del hogar.</p> <p>Degustando preparaciones a base de alimentos saludables que se pueden adquirir en el lugar.</p> <p>Permitiendo que durante las actividades se cuente con un espacio de tiempo libre para que los participantes acudan a los diferentes puestos de venta y adquieran los alimentos y productos de su agrado.</p> <p>Fomentando el uso de entornos para la adquisición de alimentos frescos.</p> <p>Influyendo en el CA de los visitantes del lugar, o bien, de otros grupos de consumidores que el proyecto invite o decida trasladar de otros lugares.</p>	<p>FUCOGA</p> <p>Club de la gastronomía Epicúrea</p>	<p>Mercados</p> <p>Ferias del agricultor</p> <p>Ferias orgánicas</p> <p>Fincas de producción orgánica</p>	<p>Encuestas de frecuencia de compra, consumo de alimentos y de visitas a entornos.</p>

<b>Acción piloto 2: Jardines interactivos</b>	<p>Seleccionando cinco centros educativos en los que se desarrollarán espacios educativos para aprender haciendo con los estudiantes. Aprenderán de forma lúdica y práctica, maneras de producir alimentos saludables.</p> <p>Dando seguimiento a todas las actividades necesarias para que se dé el crecimiento y producción saludable del cultivo. Cuando sea el momento correcto, los alimentos serán recolectados.</p> <p>Preparando los alimentos que han sido recolectados, por medio de actividades grupales con los estudiantes, mientras que el desarrollo de las actividades permite aprender sobre temas relacionados a la nutrición y cómo por medio del tipo de cocción se pueden conservar los nutrientes de los alimentos.</p> <p>Vinculando cada jardín a una figura pública o <i>influencer</i> identificado con estilos de vida saludables, que algunas veces al año visitará el lugar y será parte del desarrollo de la actividad.</p> <p>Los estudiantes desempeñan un rol de comunicadores del nuevo aprendizaje en su ámbito familiar.</p>	<p>RESCAMUR</p> <p>Red de Mujeres Rurales de Costa Rica</p> <p>Molinos Verdes de Moringa</p> <p>Huertas Donde Sea</p>	<p>Centros educativos de primaria y secundaria.</p> <p>CEN - CINAI</p> <p>Fundación Dehvi</p>	<p>Encuesta de conocimiento previo a la actividad</p> <p>Encuesta de frecuencia de consumo de alimentos</p>
<b>Acción piloto 3: Rescatemos las recetas de los abuelos en familia</b>	<p>Invitando a las personas que visitan los diversos entornos a participar en los concursos que buscan premiar a las familias que presenten una receta tradicional que sus antepasados preparaban.</p> <p>Motivando el uso y consumo de ingredientes y métodos de cocción tradicionales, al mismo tiempo que se aprende en familia en ambientes seguros.</p> <p>Resaltando el consumo de un alimento específico, por ejemplo, recetas con frutas, con leguminosas, o bien, con productos de temporada.</p>	<p>RedESS</p> <p>Organización Barrio</p>	<p>Centros educativos de primaria y secundaria</p> <p>Ferias del agricultor</p> <p>Feria del Trueque o de productos orgánicos</p> <p>Mercados</p>	<p>Encuesta inicial sobre la frecuencia de consumo del alimento protagonista de la receta.</p> <p>Encuesta inicial sobre la frecuencia de uso del tipo de cocción utilizado en el concurso.</p>
<b>Acción piloto 4: Talleres del buen</b>	<p>Desarrollando talleres impartidos por chefs que motiven a la producción creativa de alimentos, tomando en cuenta</p>	<p>Club de la Gastronomía</p>	<p>Restaurantes aliados</p>	<p>Encuestas de frecuencia de compra y consumo de</p>

<b>comer</b>	principalmente productos de temporada, con el fin de promover su aprovechamiento.	Epicúrea	Mercados	alimentos saludables
	Presentando estrategias para lograr preparaciones sin mucha complejidad, ricas y saludables, que puedan ser preparadas con rapidez y demuestren que para comer saludablemente no hace falta tanta complejidad.	FUCOGA	Ferias	
	Acompañando los talleres con sesiones educativas, que basándose en el contenido de las GABSA transmitan conocimiento sobre alimentación saludable.	WISG	Salones comunales	

---

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- **Etapa III: Monitoreo de cambios en el comportamiento alimentario**

**Tabla 19.**

*Determinación de cambios en el comportamiento alimentario en los participantes en las acciones piloto*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Identificar los CCA en los participantes de las acciones piloto</b>	Realizando un diálogo semiestructurado con los asistentes a las acciones, que tome en cuenta las encuestas de frecuencia aplicadas en la etapa II de este componente.  Realizando un análisis de la información recopilada, tomando como base las encuestas de frecuencia aplicadas	Unidad ejecutora y OSC líder	Diálogo semiestructurado y análisis de información recopilada

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

**Componente D:** Este componente se refiere a todas las actividades relacionadas con lograr los fondos necesarios para el desarrollo de acciones que no cuentan con financiamiento. Para iniciar este proyecto, se cuenta con fondos provenientes de la cooperación internacional que cubren los componentes A y B. Sin embargo, para desarrollar el resto de las acciones, el proyecto propone reunir mesas de socios financieros.

- **Etapa I: Convocando y accionando mesas de socios financieros**

**Tabla 20.**

*Presentación del proyecto a socios financieros*

<b>Actividad ¿Qué?</b>	<b>Método ¿Cómo?</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección ¿Por medio de qué?</b>
<b>Convocar a una mesa de socios financieros</b>	A través de la organización de reuniones que fomenten la promoción y la coordinación de asistencias, ya sea en colaboración con múltiples socios financieros de forma conjunta	Unidad ejecutora	Reuniones virtuales

	o en negociaciones con entidades o instituciones específicas.		
<b>Presentar proyecto a socios financieros</b>	<p>Presentando las propuestas de proyecto a los posibles socios financieros con la problemática y las necesidades claras de las razones por las que se requiere recibir ayuda para determinadas actividades.</p> <p>Presentando a los socios financieros el comité coordinador encargado de gestionar los fondos solicitados, dar seguimiento a la cooperación y que facilite el seguimiento y evaluación del proceso.</p> <p>Acordando compromisos de rendición de cuentas a los socios financieros.</p>	Unidad ejecutora con punto focal de OSC	Reuniones virtuales
<b>Dar seguimiento a la entrega de fondos</b>	<p>Convocando a las reuniones necesarias entre el comité coordinador y el o los socios financieros para dar apoyo y seguimiento a los compromisos logrados.</p> <p>Presentando a los socios financieros el balance de los resultados alcanzados durante el proceso, según se haya establecido previamente.</p>	Unidad ejecutora y FAO	Reuniones virtuales

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- **Etapas II: Desarrollo de acciones que cuenten con presupuesto en diferentes entornos alimentarios**

Las iniciativas planteadas en las sesiones participativas entre OSC que cuenten con socios financieros dispuestos a financiarlas, serán las que procederán a implementarse en esta etapa. La tabla 21 propone las actividades a llevar a cabo por la OSC correspondiente.

Durante el desarrollo de las acciones, la unidad ejecutora producirá más material en formato video para complementar los materiales promocionales del proyecto.

Tabla 21.

*Desarrollo de acciones que cuentan con presupuesto*

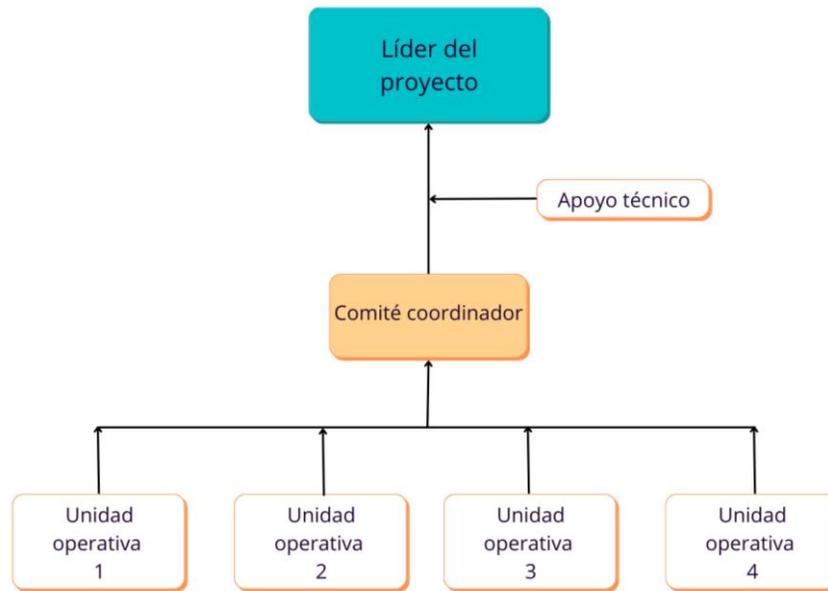
<b>Actividad</b> ¿Qué?	<b>Método</b> ¿Cómo?	<b>Responsable</b>	<b>Instrumento de recolección</b> ¿Por medio de qué?
<b>Contactar a las personas representantes de los diferentes entornos en donde se desarrollarán las acciones con fondos disponibles</b>	<p>Enviando un correo electrónico o realizando una llamada telefónica dirigido a la figura que representa el entorno para retomar el contacto realizado en el componente B, etapa II.</p> <p>Verificando necesidades para el desarrollo de acciones que ya cuentan con fondos disponibles.</p>	OSC	Correo electrónico, teléfono, plataforma de reunión virtual.
<b>Convocar al público meta</b>	<p>Realizando visitas previas al lugar para abordar en varias ocasiones al público meta que visita el entorno.</p> <p>Consultando bases de datos existentes, en caso de que las haya, para extender invitaciones a las actividades.</p> <p>Comunicando estratégicamente con material informativo como banners, correos electrónicos, volantes u otras estrategias que permitan exponer de forma clara los objetivos de las actividades y que inviten a la participación.</p>	OSC	<p>Listas de inscripción</p> <p>Banners</p> <p>Volantes</p> <p>Boletas de solicitud de información a participantes</p>
<b>Preparar sesiones con las OSC</b>	Realizando sesiones de trabajo previas para organizar los insumos requeridos tomando como referencia el documento de sistematización de acciones definidas elaborado en el componente B, etapa I.	OSC	Documento de sistematización de las acciones definidas
<b>Determinar la frecuencia de consumo de productos frescos en el público meta</b>	Dando la bienvenida a los participantes, explicando las actividades y solicitando a cada persona participante que llene un cuestionario sobre frecuencia de consumo semanal de productos frescos y culturalmente aceptados.	OSC	Cuestionario de frecuencia de consumo de productos frescos y culturalmente aceptados
<b>Determinar cambios en la frecuencia de consumo de productos frescos</b>	Contactando a los participantes después de un lapso determinado y aplicando el cuestionario de frecuencia de consumo de productos frescos y culturalmente aceptados.	OSC	Cuestionario de frecuencia de consumo de productos frescos y culturalmente aceptados

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

- Organización operativa y estrategia gerencial

**Figura 17.**

*Estructura operacional*



Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

La estructura propuesta para la operación y estrategia gerencial del proyecto está centrada en un comité coordinador cuya conformación se plantea en el componente A, etapa III.

- *Líder del proyecto*: La CIGA como comisión encargada de los procesos de GABSA en el país, es el actor que lidera el proyecto, quien además es la entidad que ha recibido los fondos para la puesta en marcha de los componentes A y B.

*Principales funciones*: (a) Velar por que el proyecto esté alineado en todo momento con los principios de las GABSA, (b) Contratar a la organización consultora que como unidad ejecutora será responsable de la mayoría de las actividades que conforman los componentes A, B y C, (c) Monitorear resultados y (d) Administrar los fondos de los socios financieros.

- *Apoyo técnico:* La FAO como agencia internacional que desde su representación en Costa Rica, ha acompañado y guiado en procesos de formulación e implementación de GA.

*Principales funciones:* (a) Velar por que se aplique la metodología recomendada para la actualización de GABSA, (b) Brindar criterio sobre la contratación de la organización consultora y (c) Apoyar procesos de movilización de fondos.

- *Comité coordinador:* Este comité está integrado por el sector público (representante de la CIGA), por una agencia internacional de apoyo técnico (representante de FAO), la sociedad civil (punto focal de OSC) y la unidad ejecutora contratada.

*Principales funciones:* (a) Coordinar la presentación de las acciones a mesas de socios financieros, (b) Preparar los informes de rendición de cuentas a los socios financieros y a la CIGA, (c) Dar seguimiento a los fondos que son recibidos de los socios financieros para dar señal de inicio a la unidad operativa que le corresponde actuar y (d) Velar por la sostenibilidad del proyecto.

- *Unidades operativas:* La cantidad de unidades operativas dependerá de las acciones que se ejecuten. Están conformadas por la unidad ejecutora, el punto focal de la OSC y el representante administrativo del entorno alimentario.

*Principales funciones:* (a) Convocar al público meta, (b) Coordinar que se encuentren todos los insumos necesarios para el desarrollo de las acciones, (c) Desarrollar las acciones acordadas en los entornos definidos y (d) Preparar un informe de resultados que servirá de insumo para la rendición de cuentas a los socios financieros y a la CIGA.

## **2. Descripción de la entidad ejecutora**

Por medio del decreto N° 26684-S-MEP se crea la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias en el año de 1998. Su principal función es la elaboración de las Guías Alimentarias para los diferentes grupos de población. Actualmente está integrada por 12 personas: cuatro del Ministerio de Salud (una de ellas en calidad

de coordinadora), dos del Ministerio de Educación Pública, una de la CCSS, dos de la Dirección Nacional de CEN - CINAI y tres de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (Ministerio de Salud, 2022a, p. XIII).

Otras funciones que se asignan a la CIGA son:

- Realizar actividades de capacitación sobre las guías alimentarias, en educación formal, no formal y medios de comunicación.
- Generar la investigación científica en el campo de la educación alimentaria y nutricional.
- Monitorear y evaluar el proceso de utilización de las guías alimentarias.
- Promover la educación de la población para el mejoramiento de las prácticas alimentarias.

### 3. Aliados estratégicos en la implementación

**Tabla 22.**

#### *Aliados estratégicos*

Aliados estratégicos	Vinculación con el proyecto
Socios financieros (organizaciones cooperación internacional, empresa privada, municipalidades)	Proporcionarán los recursos financieros para ejecutar las acciones propuestas que fomenten el cambio de comportamiento alimentario.
Contacto administrativo de los entornos alimentarios seleccionados	Participarán de las actividades operativas del proyecto al ser el contacto del entorno en donde se desarrollen las acciones.
Organizaciones de sociedad civil (RESCAMUR, Red de mujeres rurales de Costa Rica, Mujeres de Medio Queso, Costa Rica Azul, Organización Barrio, Club de la Gastronomía Epicúrea, Nutriendo Verde, OVOP Dota, Mujeres 5C, Fundación SAREPTA, RedESS, WISG, Molinos Verdes de Moringa, Huertas Donde Sea, Comité Nacional de Mujeres Cooperativistas, Fundación DEHVI, FUCOGA, Slow Food, Fundación Costarricense Sol de Vida)	Formarán parte de los procesos participativos para el diseño de las acciones definidas, pero a su vez, son aliados estratégicos al ser los líderes de su desarrollo en los diferentes entornos alimentarios.

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

#### 4. Productos y resultados esperados

**Tabla 23.**

*Productos y resultados esperados*

<b>Objetivos</b>	<b>Metodología</b>	<b>Actividades</b>	<b>Productos</b>
Identificar y fortalecer organizaciones de la sociedad civil con potencial para participar activamente en los procesos de diseño y ejecución de acciones para promover las GABSA, con el fin de incidir en el comportamiento alimentario del consumidor en distintos entornos alimentarios.	<b>Componente A:</b> Acercamiento a las OSC y conformación del Comité Coordinador	<b>Etapa I:</b> Contratación de unidad ejecutora y esbozo de ToC  <b>Etapa II:</b> Mapeo, identificación y caracterización de las organizaciones de sociedad civil  <b>Etapa III:</b> Acercamiento a las OSC y conformación del Comité Coordinador	Contratación de la unidad ejecutora  Documento esbozo de ToC desarrollados  Fichas de caracterización de las OSC identificadas  OSC contactadas e informadas de los objetivos del proyecto  Comité Coordinador conformado
Promover procesos participativos e inclusivos en la implementación de las GABSA, que tomen en cuenta los intereses, necesidades, conocimientos y capacidades de las organizaciones de la sociedad civil para lograr de forma efectiva cambios en el comportamiento alimentario de la población.	<b>Componente B:</b> Diseño participativo de acciones a implementar en diversos entornos	<b>Etapa I:</b> Sensibilización de GABSA, determinación de acciones y entornos  <b>Etapa II:</b> Acercamiento a representantes de entornos alimentarios	OSC sensibilizadas sobre prioridades de salud y de los SA, el proceso de formulación de GABSA, cómo y dónde implementarlas.  Talleres de sensibilización desarrollados.  Documento de sistematización de 15 acciones prioritarias a ejecutar en 7 entornos distintos  Entornos alimentarios definidos y representantes contactados e informados.
Contribuir a fortalecer el acervo de conocimiento y evidencia sobre el	<b>Componente C:</b> Implementación de acciones piloto para el CCA y mejora	<b>Etapa I:</b> Sistematización y planificación de acciones piloto	Documento de sistematización de acciones piloto

<p>impacto sobre el comportamiento alimentario de acciones de innovación social lideradas por organizaciones de la sociedad civil en entornos alimentarios estratégicos.</p>	<p>de las SAN en diferentes entornos alimentarios basadas en los resultados de las GABSA</p>	<p><b>Etapa II:</b> Desarrollo de paseos gastronómicos, jardines interactivos, rescate de recetas con cultura ancestral y talleres para el buen comer</p>	<p>OSC y entornos elegidos, informados y coordinados para la implementación de las acciones piloto</p>
		<p><b>Etapa III:</b> Determinación de cambios vinculados al CA en los participantes de las acciones</p>	<p>Cuatro acciones piloto implementadas en diferentes entornos estratégicos</p>
			<p>Encuestas de frecuencia y conocimiento inicial aplicadas</p>
			<p>Diálogos semiestructurados desarrollados</p>
			<p>Análisis de cambios en el CA percibidos</p>
<p>Fomentar las decisiones alimentarias informadas que aumenten la demanda y el consumo de alimentos frescos, saludables y culturalmente adecuados, mediante el desarrollo de acciones innovadoras de fortalecimiento de conocimientos y capacidades en diversos entornos alimentarios.</p>	<p><b>Componente D:</b> Convocatoria a mesas de socios financieros y desarrollo de acciones que cuentan con presupuesto</p>	<p><b>Etapa I:</b> Convocatoria a mesas de socios financieros</p>	<p>Mesas de socios financieros convocadas</p>
		<p><b>Etapa II:</b> Desarrollo de acciones que cuenten con presupuesto en diferentes entornos alimentarios</p>	<p>Fondos recibidos y bien administrado</p>
			<p>Acciones realizadas en diversos entornos alimentarios</p>
			<p>Cuantificación de cambios en el consumo de alimentos frescos y culturalmente aceptados</p>
			<p>Video promocional en su edición final entregado.</p>

## 5. Monitoreo y evaluación

**Tabla 24.**

*Indicadores clave según categoría*

Variable	Línea base	Definición operacional	Fórmula	Medida de verificación
<b>De proceso:</b>				
Cumplimiento de entrega de productos	0 %	Porcentaje de productos que se van logrando en el proceso	$\frac{\text{Cantidad de productos finalizados}}{\text{Cantidad de productos totales del proceso}} \times 100$	Productos entregados
Cumplimiento de actividades realizadas por componente	0 %	Porcentaje de actividades que van siendo desarrolladas por componentes	$\frac{\text{Cantidad de actividades desarrolladas por componente}}{\text{Cantidad de actividades planificadas por componente}} \times 100$	Comprobantes de actividades realizadas (fotos, listas de asistencia, videos)
Participación de OSC al taller de sensibilización de GABSA	0 %	Porcentaje de OSC que participan al taller de sensibilización de GABSA	$\frac{\text{Cantidad de OSC que participan del taller}}{\text{Cantidad total de OSC convocadas}} \times 100$	Invitaciones extendidas y lista de asistencia
Participación de visitantes a las acciones implementadas	0 %	Porcentaje de visitantes a los entornos alimentarios que asisten a las acciones piloto ejecutadas	$\frac{\text{Cantidad de personas asistentes a las acciones}}{\text{Cantidad de personas que visitan los entornos}} \times 100$	Listas de asistencia a las acciones y registros históricos de visitas a los entornos
Participación de socios financieros a las mesas convocadas	0 %	Porcentaje de socios financieros que atienden al llamado de invitación al proyecto	$\frac{\text{Cantidad de socios financieros que participan en las mesas}}{\text{Cantidad total de socios financieros convocados}} \times 100$	Invitaciones extendidas y asistencia
Conocimientos de las personas de las OSC	Sin línea base	Nuevos conocimientos adquiridos por las personas de las OSC sobre GABSA	Nuevos conocimientos adquiridos por las personas de las OSC sobre GABSA	Instrumento de verificación de conocimiento aplicado antes y después de sesiones de trabajo
Conocimientos de las personas que visitan los entornos	Sin línea base	Nuevos conocimientos adquiridos por las personas que visitan los	Nuevos conocimientos adquiridos por las personas que visitan los	Instrumento de verificación de conocimiento aplicado

entornos sobre  
alimentación saludableentornos sobre alimentación  
saludableantes y después de las  
acciones**De producto:**

ToC desarrollada	0	Desarrollo de la ToC	Desarrollo de la ToC	Documento final entregado
Sistematización de acciones priorizadas	0	Desarrollo participativo de las acciones a implementar en los entornos	Diseño y planificación acciones	Documento final entregado
Taller de sensibilización de GABSA a OSC	0	Desarrollo de los tres bloques del taller	Desarrollo del taller para la sensibilización de GABSA dirigido a las OSC	Comprobantes de actividades realizadas (fotos, listas de asistencia, videos)
Acciones implementadas en los entornos	0	Cantidad de acciones que cuentan con presupuesto y que son desarrolladas en los diferentes entornos	Cantidad de acciones ejecutadas	Comprobantes de actividades realizadas (fotos, listas de asistencia, videos)
Reportes realizados a los socios financieros	0	Desarrollo de los reportes de rendición de cuentas a los socios financieros y establecidos según acuerdo	Desarrollo de los reportes de rendición de cuentas a socios financieros y establecidos según acuerdo	Documento final entregado

**De impacto:**

Cambios en la frecuencia de consumo de alimentos	Sin línea base	Aumento de la frecuencia semanal de consumo de alimentos frescos y culturalmente aceptados	$\frac{\text{Frecuencia de consumo inicial}}{\text{Frecuencia de consumo final}} \times 100$	Cuestionario de frecuencia de consumo
Cambios en la cantidad de visitas a los entornos para adquirir alimentos frescos	Sin línea base	Aumento de la cantidad de visitas mensuales a los entornos para adquirir alimentos frescos	$\frac{\text{Cantidad de visitas mensuales al inicio}}{\text{Cantidad de visitas mensuales al final}} \times 100$	Cuestionario de frecuencia de visitas a entornos

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.

## 6. Riesgos asociados y acciones de mitigación

**Tabla 25.**

### *Riesgos asociados y acciones de mitigación*

<b>Objetivo</b>	<b>Riesgo</b>	<b>Acción de mitigación</b>
Identificar y fortalecer organizaciones de la sociedad civil con potencial para participar activamente en los procesos de diseño y ejecución de acciones para promover las GABSA, con el fin de incidir en el comportamiento alimentario del consumidor en distintos entornos alimentarios.	Falta de interés por parte de las OSC para participar en el proyecto	El proyecto busca que las OSC que sean contactadas, trabajen en temas relacionados a: alimentación y gastronomía sostenible y saludable, ayuda a población vulnerable, cuidado del medio ambiente y cambio climático, rescate de la cocina tradicional, economía creativa y desarrollo rural, investigación y desarrollo y agroecología, lo que ayudará a que los objetivos de las OSC y los del proyecto coincidan y exista una motivación para su participación.
Promover procesos participativos e inclusivos en la implementación de las GABSA, que tomen en cuenta los intereses, necesidades, conocimientos y capacidades de las organizaciones de la sociedad civil para lograr de forma efectiva cambios en el comportamiento alimentario de la población.	Participación no equitativa de las diferentes OSC que impida que el proceso sea verdaderamente inclusivo	El desarrollo de las sesiones de co-creación de ToC así como de la propuesta y construcción de las acciones a implementar, utilizan una metodología lúdica que asegura la participación de todos los actores, motivando su creatividad de la mano de todos sus saberes y experiencias.
	Falta de capacidad técnica al momento de proponer y desarrollar la sistematización de las acciones	El proceso de formulación contará siempre con el apoyo técnico de FAO y CIGA, quienes tienen experiencia en procesos previos de formulación e implementación de GABSA.
Contribuir a fortalecer el acervo de conocimiento y evidencia sobre el impacto sobre el comportamiento alimentario de acciones de innovación social lideradas por organizaciones de la sociedad civil en entornos alimentarios estratégicos.	Falta de interés por parte de los actores que visitan los entornos, de participar en las acciones planeadas.	La estrategia del proyecto sobre la implicación de las OSC proporciona información sobre el comportamiento local que, junto con las experiencias previas desarrolladas en los entornos, permitirá aplicar metodologías de invitación más enérgicas y contundentes que promuevan la participación de las partes interesadas.
Fomentar las decisiones alimentarias informadas que aumenten la demanda y el consumo de alimentos frescos, saludables y culturalmente	Falta de sostenibilidad en el tiempo del proyecto	La consolidación del Comité Coordinador y la continuidad de su trabajo es lo que dará sostenibilidad al proyecto, pues permitirá el desarrollo de acciones de seguimiento de fondos y de nuevas propuestas para desarrollar

adecuados, mediante el desarrollo de acciones innovadoras de fortalecimiento de conocimientos y capacidades en diversos entornos alimentarios.

Presupuesto insuficiente

en los entornos propuestos o en otros espacios.

Desde la formulación del proyecto se propone que los fondos provengan de diferentes socios financieros, lo que permite que no solo exista una fuente de financiamiento y se cuente con más opciones para lograrlos.

Falta de competencias para el desarrollo de las acciones

Se propone que las OSC llamadas a ser parte del proyecto se encuentren activas trabajando en temas relacionados lo que contribuye a que cuenten con experiencia en la ejecución de este tipo de actividades

Aumento en el costo del proyecto

Desde un inicio se cuenta con un rubro destinado a imprevistos que corresponde al 4 % del presupuesto total.

---

Fuente: Elaboración propia, Costa Rica, 2023.





Objetivo	Actividades	Resultado esperado	Subactividades	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
<b>COMPONENTE D</b> Fomentar las decisiones alimentarias informadas que aumenten la demanda y el consumo de alimentos frescos, saludables y culturalmente adecuados, mediante el desarrollo de acciones innovadoras de fortalecimiento de conocimientos y capacidades en diversos entornos alimentarios	<b>ETAPA I</b>	Convocar a una mesa de donantes	Donantes convocados	Preparar material para convocatoria y enviarlo vía correo electrónico												
		Presentar proyecto a donantes	Sesión desarrollada	Preparar sesión para presentar a donantes												
				Desarrollar sesión con donantes												
	Dar seguimiento a la entrega de fondos	Fondos otorgados	Dar seguimiento a los donantes y a la entrega de fondos													
	<b>ETAPA II</b>	Contactar a las personas representantes de los diferentes entornos para coordinar la ejecución de acciones con fondos disponibles	Personas contactadas y necesidades coordinadas	Contactar a personas representantes y enlistar necesidades												
				Resolver las necesidades para la ejecución												
		Convocar al público meta	Público meta convocado	Extender invitaciones (corre electrónico, volantes, banners etc)												
		Preparar sesiones con las OSC	Planificación de acciones realizada	Preparar todo lo necesario para el desarrollo de las acciones												
		Ejecutar acciones en diversos entornos	Acciones ejecutadas	Desarrollar las acciones en los entornos												
	Determinar la frecuencia de consumo de productos frescos en el público meta	Cuestionario de frecuencia de consumo aplicado	Aplicar cuestionario de frecuencia de consumo													
	Determinar cambios en la frecuencia de consumo de productos frescos	Cuestionario de frecuencia de consumo aplicado	Aplicar cuestionario de frecuencia de consumo													

Fuente: Elaboración propia , Costa Rica, 2023.

## 8. Presupuesto

El proyecto cuenta con presupuesto proveniente de la cooperación internacional para desarrollar los componentes A, B y C, lo que representa el 57 % del costo total. Se toma en cuenta un rubro de viáticos en caso de que alguna OSC lo requiera para trasladarse a los talleres. La ejecución de las acciones estará sujeta al financiamiento de los socios financieros, este monto representa el 43 % del total del proyecto.

**Tabla 27.**

*Montos en dólares requeridos para el desarrollo del proyecto y distribución porcentual*

Rubro		Total (\$)	Distribución porcentual de costo
Organización consultora	Gerente de proyecto	7.671,00	7%
	Asistente financiero	800,00	1%
	Oficial de monitoreo	5.200,00	5%
	Consultoría en nutrición	7.910,00	8%
	Diseñador gráfico	4.245,00	4%
	Publicaciones y video	1.000,00	1%
	Consultoría en comunicación	9.905,00	10%
Sesión de sensibilización de GABSA para OSC (materiales)		60,00	0%
Taller de ToC (materiales)		60,00	0%
Desarrollo de 4 acciones piloto		12.000,00	12%
Sesión de mesa de donantes (materiales)		30,00	0%
Alquiler de salones y comida para talleres y sesión		4.500,00	4%
Viáticos para OSC		1.000,00	1%
Imprevistos		4.369,05	4%
<b>TOTAL USD</b>		<b>58.750,05</b>	<b>57%</b>
<b>Costo operativo de 15 acciones en entornos</b>		<b>45.000,00</b>	<b>43%</b>
<b>TOTAL USD</b>		<b>103.750,05</b>	<b>100%</b>

Fuente: Construcción propia a partir de datos del proyecto, Costa Rica, 2023.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alpizar, A., Chaves, U. & Chinchilla, G. (2020). *Estrategia Regional para la promoción de Ambientes Nutricionales Saludables a través de la inserción de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) y la Agricultura Familiar (AF) en las mallas curriculares, en los Países de la Región SICA*.  
<https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Estrategia%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20Saludable.pdf>
- Asamblea General de la ONU. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*.  
<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights#:~:text=Elaborada%20por%20representantes%20de%20todas,todos%20los%20pueblos%20y%20naciones>.
- Ayuso, G. & Castillo, M. (2017). *Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de familias yucatecas*. <https://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v27n50/0188-4557-estsoc-27-50-00004.pdf>
- Banco Mundial (2020). *Índice de Gini - Costa Rica*.  
<https://datos.bancomundial.org/indicador/SI.POV.GINI?locations=CR>
- Banco Mundial. (2022). *Costa Rica: panorama general*.  
<https://www.bancomundial.org/es/country/costarica/overview#1>
- Barrios, D. (2021). La influencia del entorno alimentario sobre el comportamiento del consumidor universitario, una revisión de literatura.  
[https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/55891/Trabajodegrado\\_DanielaBarrios%20%282%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/55891/Trabajodegrado_DanielaBarrios%20%282%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Bechthold, A., Wendt, I., Laubach, B., Mayerböck, C., & Oberritter, H. &. (2017). *Consumers' awareness of food-based dietary guidelines in Germany*. *Science & Research*, 64(7), 112-119.
- Bojic-Bultrini, D. (2010). *Guía para Legislar Sobre el Derecho a la Alimentación*. Roma, Italia: FAO.
- Bortolini, G., de Paiva, A., Cavalcante, A., de Oliveira, H., Medeiros, O., Moutinho, I., & de Oliveira, M. (2019). *Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade*. *Rev Panam Salud Publica*, 43, 1-6.
- Cannon, W. & Washburn, A. (1912). *An Explanation of Hunger*.  
<https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/ajplegacy.1912.29.5.441?journalCode=ajplegacy>
- Caravaca, I. (2015). *Disponibilidad y tendencias de los grupos de alimentos y nutrientes en los hogares según zona y distribución socioeconómicas en Costa Rica*.  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/consumo-aparente-enigh-ms/3851-disponibilidad-y-tendencias-de-los-grupos-de-alimentos-y-nutrientes-en-los-hogares-segun-zona-y-distribucion-socioeconomica-en-cr/file>
- Caravaca, I. & Meneses, M. (2018). *Patrones de consumo aparente de alimentos según disponibilidad de acuerdo con la encuesta nacional de ingresos y gastos 2018*.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/consumo-aparente-enigh-ms/4461-patrones-de-consumo-aparente-de-alimentos-segun-disponibilidad-de-acuerdo-con-la-encuesta-nacional-de-ingresos-y-gastos-2018/file>

Caravaca, I. (2022). Vigilancia Alimentaria Nutricional. Prevalencias Obesidad en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/cronicas-nutricionales/5805-boletin-obesidad-2022/file>

Caravaca, I., Bolaños, A., Raquel, B. & González, C. (2022). Análisis de la Situación Nutricional de Costa Rica con Énfasis en Niñas, Niños y Adolescentes. <https://www.conasida.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/analisis-nutricional/6316-analisis-de-situacion-nutricional-de-costa-rica-con-enfasis-en-ninas-ninos-y-adolescentes/file>

Caja Costarricense de Seguro Social [CCSS]. (2011). *Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular Primera Encuesta*. <https://www.binasss.sa.cr/informesdegestion/vigilancia.pdf>

CCSS. (2014). Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular Segunda Encuesta. <https://www.binasss.sa.cr/informesdegestion/encuesta2014.pdf>

CCSS. (2018). Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular Tercera Encuesta. <https://www.binasss.sa.cr/cardiovascular2018.pdf>

CELAC. (2019). *Plataforma de Seguridad Alimentaria y Nutricional SAN Costa Rica*. Recuperado el 5 de Octubre de 2019, de [www.plataformacelac.org](http://www.plataformacelac.org): <https://plataformacelac.org/es/pais/cri>

CEPAL & WFP. (2017). El costo de la doble carga de malnutrición: impacto social y económico Síntesis del estudio piloto en Chile, Ecuador y México. <http://repositorio.mides.gub.uy:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/896/El%20costo%20de%20a%20doble%20carga%20de%20la%20malnutricion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chacón, K. (2019). Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. Agricultura y sostenibilidad ambiental en Costa Rica. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Agricultura%20y%20sostenibilidad%20ambiental%20en%20Costa%20Rica.pdf>

Chaverri, P., Arguedas, A. (2020). Políticas Públicas Basadas en Evidencia: una revisión del concepto y sus características. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/abra/v40n60/2215-2997-abra-40-60-40.pdf>

Chinchilla, N. (2019). Sistemas Alimentarios Sostenibles: pilar fundamental para erradicar el hambre y la obesidad. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2019/02/20/sistemas-alimentarios-sostenibles-pilar-fundamental-erradicar-hambre-obesidad#:~:text=Para%20la%20FAO%2C%20un%20sistema,distribuci%C3%B3n%20y%20consumo%20de%20alimentos.>

CIGA. (2007). *Actualización de lineamientos técnicos para la elaboración de las guías alimentarias para la población costarricense*.

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/actualizacion%20lineamientos.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actualizacion%20lineamientos.pdf)

CIGA. (2010). *Guías Alimentarias para Costa Rica*.

<https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/f34c37e0398741b87baaeaf2c437b047.pdf>

Claramunt, M. (s.f.). *Guías Alimentarias Costa Rica*.

[https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.sica.int%2Fbusqueda%2Fbusqueda\\_archivo.aspx%3FArchivo%3Dpres\\_37884\\_1\\_08072009.pdf&psig=AOvVaw3UXRu6yk0z0Zkd1ngvPW4H&ust=1625172046208000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjL\\_aIm8DxAhVBioQIHDoBYYQr4kDegU](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.sica.int%2Fbusqueda%2Fbusqueda_archivo.aspx%3FArchivo%3Dpres_37884_1_08072009.pdf&psig=AOvVaw3UXRu6yk0z0Zkd1ngvPW4H&ust=1625172046208000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjL_aIm8DxAhVBioQIHDoBYYQr4kDegU)

Comisión Permanente de Asuntos Sociales. (2022). Dictamen Negativo de Mayoría sobre el EXPEDIENTE N° 22065 LEY DE ETIQUETADO FRONTAL DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS PREENVASADOS, PARA FACILITAR LA COMPRENSIÓN Y TOMA DE DECISIÓN DEL CONSUMIDOR, SOBRE EL CONTENIDO DE NUTRIENTES CRÍTICOS E INGREDIENTES QUE, POR SU CONSUMO EXCESIVO, REPRESENTEN RIESGOS PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS.

[http://www.asamblea.go.cr/Centro\\_de\\_informacion/Consultas\\_SIL/SitePages/ConsultaProyectos.aspx](http://www.asamblea.go.cr/Centro_de_informacion/Consultas_SIL/SitePages/ConsultaProyectos.aspx)

Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. (2017). Informe del Grupo de Alto Nivel de Expertos en Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre la nutrición y los sistemas alimentarios.

[https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/bodies/CFS\\_44/MU647\\_INF\\_16/MU647\\_CFS\\_2017\\_44\\_INF\\_16\\_1\\_es.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/bodies/CFS_44/MU647_INF_16/MU647_CFS_2017_44_INF_16_1_es.pdf)

Cumbre Mundial sobre la Alimentación. (1996, 13 al 17 de noviembre). Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial. <http://www.fao.org/3/w3613s/w3613s00.htm>

Devadas, R. (2002). *Activating the community for nutritional improvement*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12094662/>

Díaz, L. (2012). *Obesidad le costó a la CCSS \$65.000 millones en solo un año*.

<https://www.nacion.com/archivo/obesidad-le-costo-a-la-ccss-c-65-000-millones-en-solo-un-ano/ANJCPQ7RPFCTXCZIVN7BBTHTLY/story/>

Díaz, R. (2019). *Sociedad civil y movimientos sociales. Entre el cambio y la organización social*.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/66437/42076>

EcuRed. (s.f.). Metas Mundiales de Nutrición 2025.

[https://www.ecured.cu/Metas\\_mundiales\\_de\\_nutrici%C3%B3n\\_2025](https://www.ecured.cu/Metas_mundiales_de_nutrici%C3%B3n_2025)

El Mundo CR. (2023). *FAO compromete apoyo técnico a gobiernos de América Latina y el Caribe para erradicar el hambre y la pobreza*. <https://elmundo.cr/mundo/fao-compromete-apoyo-tecnico-a-gobiernos-de-america-latina-y-el-caribe-para-erradicar-el-hambre-y-la-pobreza/#:~:text=InicioMundo-,FAO%20compromete%20apoyo%20t%C3%A9cnico%20a%20gobiernos%20de%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y,una%20visita%20oficial%20a%20Paraguay.>

Environmental Performance Index. (2020). *Wastewater treatment*. <https://epi.yale.edu/epi-results/2020/component/wwt>

Espinosa, M. (2009). *La participación ciudadana como una relación socio–estatal acotada por la concepción de democracia y ciudadanía*.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-00632009000100004](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632009000100004)

FAO. (1993). *Directrices-Formulación de planes nacionales de acción para la nutrición*.

<http://www.fao.org/3/v1160s/v1160S00.htm#TOC>

FAO. (2011). *Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos*.

<http://www.fao.org/3/aT772s/aT772s.pdf>

FAO. (2013). *Estrategias de la FAO para Asociaciones con Organizaciones de la Sociedad Civil*.

<http://www.fao.org/3/i3443s/i3443s.pdf>

FAO. (2016). *Sustainable food systems Concept and framework*.

<http://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>

FAO. (2018). Noticia: Costa Rica 220 mil personas padecen de hambre mientras que el sobrepeso aumenta. <https://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/ar/c/1165360/>

FAO. (2019a). Sistematización de Evaluación de Capacidades GABA [Documento inédito].

FAO. (2019b). Nota Conceptual. Taller de Incepción a Nivel Nacional sobre Revisión y Actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Costa Rica con enfoque de Sistemas Alimentarios Sostenibles [Documento inédito].

FAO. (2019c). *Costa Rica inicia la revisión y actualización de las Guías Alimentarias*.

<http://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/es/c/1254996/>

FAO. (2020). *Seguridad Alimentaria Bajo la Pandemia de la COVID 19*.

<http://www.fao.org/documents/card/es/c/ca8873es/#:~:text=El%20documento%20destaca%20las%20medidas,perdido%20su%20fuente%20de%20ingresos.>

FAO. (2021a). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos*. <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/es/>

FAO. (2021b). *Presentación del nuevo sitio web sobre directrices dietéticas*.

<http://www.fao.org/about/meetings/icn2/news/news-detail/es/c/267081/>

FAO. (2021c). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2)*.

<http://www.fao.org/about/meetings/icn2/background/es/>

FAO. (2021d). *Grandes cadenas de supermercados en Costa Rica. Efectos de su concentración sobre la producción agropecuaria y la nutrición*. <https://doi.org/10.4060/cb4509es>

FAO. (2023a). Guías alimentarias basadas en alimentos. <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>

FAO. (2023b). Acerca de la FAO. <https://www.fao.org/about/es/>

FAO, FIDA, OMS, PMA & UNICEF. (2021a). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. <https://doi.org/10.4060/cb4474es>

FAO, FIDA, OPS, PMA & UNICEF. (2021b). *América Latina y el Caribe - Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional 2021: estadísticas y tendencias*. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

FAO, FIDA, OMS, PMA & UNICEF. (2022). Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. <https://doi.org/10.4060/cc0640es>

FAO & OMS. (1998). *Preparación y Uso de las Directrices Alimentarias Basadas en Alimentos*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42160/9243208802\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42160/9243208802_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

FAO & OMS. (2018). Desafío de la nutrición: soluciones desde los sistemas alimentarios. <https://apps.who.int/nutrition/publications/policies/nutrition-challenge-food-system-solution/es/index.html>

FAO & OMS. (2020). *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores*. <https://www.fao.org/3/ca6640es/CA6640ES.pdf>

FAO, OPS, WFP & UNICEF. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. <https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>

Figueroa, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El%20bienestar%20nutricional%20depende%20del,de%20la%20utilizaci%C3%B3n%20de%20los](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El%20bienestar%20nutricional%20depende%20del,de%20la%20utilizaci%C3%B3n%20de%20los)

Global Nutrition Report. (2023). Country Nutrition Profiles. Costa Rica. <https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/latin-america-and-caribbean/central-america/costa-rica/>

Gobierno de la República. (2018). *Carta de compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*. [www.ministeriodesalud.go.cr](http://www.ministeriodesalud.go.cr): <https://docplayer.es/98837282-Carta-de-compromiso-para-el-abordaje-integral-del-sobrepeso-y-la-obesidad-en-la-ninez-y-la-adolescencia-costarricense.html>

Gómez, C., Martínez, M. Á., Martínez, A., Sayón-Orea, C., De la Fuente, C., & Bes-Rastrollo, M. (2019). *Adherence to dietary guidelines for the Spanish population and risk of overweight/obesity in the SUN cohort*. <https://www.researchgate.net/publication/338288909> Adherence to dietary guidelines for the Spanish population and risk of overweight/obesity in the SUN cohort

Gómez, G., Quesada, D., & Monge, R. (2020). *Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud*. <https://ilsimesoamerica.org/wp-content/uploads/sites/14/2020/07/2020-ELANS-CR-Antropometr%C3%ADa.pdf>

Gómez, G., Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira, A., & ELANS, G. (2019). *Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica*. <https://ilsimesoamerica.org/wp-content/uploads/sites/14/2019/08/2019-ELANS-Consumo-de-azu%C3%81car-poblacio%C3%81n-costarricense.pdf>

González, R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms//media/digitales/La%20alimentaci%C3%B3n%20tradicional%20costarricense.%20Propuestas%20para%20su%20revitalizaci%C3%B3n.pdf>

Graziano da Silva, J., Jales, M., Rapallo, R., Díaz-Bonilla, E., Girardi, G., del Grossi, M., Luiselli, C., Sotomayor, O., Rodríguez, A., Rodrigues, M., Wander, P., Rodríguez, M., Zuluaga, J. & Pérez, D. (2021). *Sistemas alimentarios en América Latina y el Caribe - Desafíos en un escenario pospandemia*. <https://www.fao.org/3/cb5441es/cb5441es.pdf>

Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., & Gómez, G. g. (2019). *Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense*. <https://ilsimesoamerica.org/wp-content/uploads/sites/14/2019/11/2019-H%C3%A1bitos-de-alimentaci%C3%B3n-CR.pdf>

Hawkes, C., Walton, S., Haddad, L., Fanzo, J. (2020). *42 policies and actions to orient food systems towards healthier diets for all*. London: Centre for Food Policy, City, University of London. <https://www.gainhealth.org/sites/default/files/event/gain-interview-series-42-actions-to-fix-the-food-systems.pdf>

Hernández, Y. (2019, 11, 28). *Introducción a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos*. *Taller Nacional de Guías Alimentarias* [Diapositiva de PowerPoint].

Hernández, Y. [PAHO TV]. (5 de noviembre del 2021). *Guías Alimentarias como inductores de sistemas alimentarios saludables y sostenibles*. <https://www.youtube.com/watch?v=VLjgKapaqXc&t=1179s>

Herrero, Y. (2015). *Participación ciudadana en políticas alimentarias: ¿hacia un nuevo paradigma?*. *Revista de estudios de juventud*, (108), 243-256.

Hivos. (2019). *Asistencia Técnica para el diseño y desarrollo de la estrategia y propuesta para la Plataforma integral de comunicación-acción sobre la estrategia gastronómica nutricional y sostenible del gobierno de Costa Rica en colaboración con la sociedad civil* [Documento inédito]

HLPE. (2014). *Las pérdidas y el desperdicio de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles*. <http://www.fao.org/3/i3901s/i3901s.pdf>

HLPE. (2017). *La Nutrición y los Sistemas Alimentarios*. <https://www.fao.org/3/i7846es/i7846es.pdf>

HLPE. (2020). *Seguridad alimentaria y nutrición: elaborar una descripción global de cara a 2030. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial*. <http://www.fao.org/3/ca9731es/ca9731es.pdf>

Hyun Yu, S. S., Park, M., Hye Kim, S., & Shin, S. &. (2014). Relationship between adhering to dietary guidelines and the risk of obesity in Korean children. *Nutrition Research and Practice*, 8(6), 705-7012.

INCAP. (2020). *Buscan fortalecer la implementación y territorialización de las GABA*. <http://incap.int/index.php/es/noticias/282-buscan-fortalecer-la-implementacion-y-territorializacion-de-las-GABA>

INCAP/OPS . (s.f.). *Diplomado a distancia en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Unidad 1 Marco Conceptual de la SAN*. <https://www.google.com/search?q=diplomado+a+distancia+en+seguridad+alimentaria+y+nutricional+incap&oq=diplomado+a+distancia+en+se&ags=chrome.0.0j69i57j0i22i30.16672j0i15&sourceid=chrome&ie=UTF-8#:~:text=marco%20conceptual%20de,sica.int%20%E2%80%BA%20downl>

INCAP/OPS. (1999). *La iniciativa de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Centroamérica*. <http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-incap/711-la-iniciativa-de-seguridad-alimentaria-nutricional-en-centro-america-2da-edicion/file>

INEC. (2011). *C9A.11 Total de nacimientos por peso al nacer, según meses de embarazo y estatura al nacer*. <https://inec.cr/busqueda?searchtext=bajo%2520peso%2520al%2520nacer>

INEC. (2015). Censo Nacional Agropecuario. Resultados Generales. [https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reagropeccenagro2014-002\\_1\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reagropeccenagro2014-002_1_2.pdf)

INEC. (2015). *VI Censo Nacional Agropecuario - Características de las fincas y de las personas productoras*. <http://inec.cr/sites/default/files/documentos/agropecuario/publicaciones/reagropeccenagro2014-ti-006.pdf>

INEC. (2018a). Costa Rica en cifras. [http://embcr-uae.org/wp-content/uploads/2019/03/recostraricaencifras2018\\_0.pdf](http://embcr-uae.org/wp-content/uploads/2019/03/recostraricaencifras2018_0.pdf)

INEC. (2018b). Encuesta Nacional Agropecuaria 2017. Resultados Generales de la Actividad Agrícola y Forestal. [https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reena2017\\_0\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reena2017_0_2.pdf)

INEC. (2018c). Encuesta Nacional Agropecuaria 2018. Resultados Generales de la Actividad Agrícola y Forestal. [https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reena-cultivos2018\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reena-cultivos2018_2.pdf)

INEC. (2020). Encuesta Nacional Agropecuaria 2019. Resultados Generales de la Actividad Agrícola y Forestal. [https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reena-cultivos2019\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reena-cultivos2019_2.pdf)

INEC. (2021). Encuesta Nacional Agropecuaria 2020. Resultados Generales de la Actividad Agrícola y Forestal. [https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reagropecenaagricola2020\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reagropecenaagricola2020_2.pdf)

- INEC. (2022a). Costa Rica en cifras 2022. <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2022-12/recostaricaencifras2022.pdf>
- INEC. (2022b). Encuesta Nacional Agropecuaria 2021. Resultados Generales de la Actividad Agrícola y Forestal. <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2022-09/reagropecENAAGR%C3%8DCOLA2021-01.pdf>
- INEC, Ministerio de Salud & UNICEF. (2018). Encuesta de mujeres, niñez y adolescencia (EMNA). <https://www.unicef.org/costarica/informes/encuesta-de-mujeres-ninez-y-adolescencia-2018>
- INEC. (2021a). Encuesta Nacional de Hogares. <https://www.inec.cr/multimedia/enaho-2021-encuesta-nacional-de-hogares-infografia>
- INEC. (2021b). *Costa Rica en cifras 2021*. [https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/recostaricaencifras2021\\_0.pdf](https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/recostaricaencifras2021_0.pdf)
- INEC. (2022). *Población 10 Costa Rica. Total de nacimientos por peso (en gramos) al nacer, según meses de embarazo y estatura (cm) al nacer 2020-2021*. <https://inec.cr/busqueda?searchtext=bajo%2520peso%2520al%2520nacer>
- INEC. (2023). Desempleo disminuye y se reduce principalmente en la población joven. <https://inec.cr/noticias/desempleo-disminuye-se-reduce-principalmente-la-poblacion-joven>
- Intini, J., Jacq, E. & Torres, D. (2019). *Transformar los sistemas alimentarios para alcanzar los ODS*. Tomado de <https://www.fao.org/3/ca5130es/ca5130es.pdf>
- Institute of Medicine. (1998). *Dietary Reference Intakes: A Risk Assessment Model for Establishing Upper Intake Levels for Nutrients*. United States.
- Islas, A. (25 de mayo de 2021). Seminario: Guías alimentarias: estado y novedades en su desarrollo e implementación [Video]. Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=vYxUMbrXr6E>
- Jiménez, J. (2021). Nutricionistas de la UCR proponen repensar la metodología con la cual es elaborada la canasta básica alimentaria para que se fortalezca el derecho humano a la alimentación de calidad. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/04/28/la-canasta-basica-refleja-el-comportamiento-de-consumo-costarricense-no-sus-necesidades-nutricionales.html>
- Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A., & Moreno, L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 60-71.
- Kammlade, S., & Khoury, C. (2017). *Five surprising ways people's diets have changed over the past 50 years*. CIAT Website: <https://blog.ciat.cgiar.org/five-surprising-ways-peoples-diets-have-changed-over-the-past-50-years/#>
- Kovalskys, I., Fisberg, M., Gómez, G., Pareja, R., Yépez, M., Cortés, L., . . . Study, G. E. (2018). *Energy intake and food sources of eight Latin American countries: results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS)*. <https://ilsimesoamerica.org/wp->

[content/uploads/sites/14/2018/06/energy\\_intake\\_and\\_food\\_sources\\_of\\_eight\\_latin\\_american\\_countries\\_results\\_from\\_the\\_latin\\_american\\_study\\_of\\_nutrition\\_and\\_health\\_elans.pdf](#)

López-Espinoza, A., Martínez, A., Aguilera-Cervantes, V. & Valdés-Miramontes, E. (2021). *Alimentación, integración y cambio de perspectiva. Retos futuros del comportamiento alimentario*.  
<http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/19>

López-Espinoza, A., Martínez-Moreno, A., Aguilera-Cervantes, V., Salazar-Estrada, J., Navarro-Meza, M., Reyes-Castillo, Z., . . . Jiménez-Briseño, A. (2018). Estudio e investigación del comportamiento alimentario: Raíces, desarrollo y retos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(1), 107-118.

Madriz, K. (2022). *Fortalecimiento de la economía y la salud a través de la nutrición*. [Fortaleciendo la economía y la salud a través de la nutrición – Resumen Ejecutivo – Raes](#)

Martínez, A. (2017). La consolidación del ambiente obesogénico en México . *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 27(50), 1-19.

Ministerio de Educación Pública. (2011). Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos.  
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/reglamento-vigente-2013.pdf>

Ministerio de Salud. (1996). Encuesta Nacional de Nutrición. Fascículo 3 Consumo Aparente.  
<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Consumo%20aparente.%20Encuesta%20nacional%20de%20nutrici%C3%B3n%20Costa%20Rica%201996.pdf>

Ministerio de Salud. (1997). *Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica*.  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guias%20alimentarias.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias%20alimentarias.pdf)

Ministerio de Salud. (2005). *Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias Resumen Ejecutivo*.  
www.ministeriodesalud.go.cr:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/resumen%20ejecutivo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/resumen%20ejecutivo.pdf)

Ministerio de Salud. (2011a). *Modelo Conceptual y Estratégico de la Rectoría de la Producción Social de la Salud. Marco Estratégico del Ministerio de Salud. Tercera Edición*.  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/modelo-conceptual-y-estrategico/310-modelo-conceptual-y-estrategico-de-la-rectoria-de-la-produccion-social-de-la-salud/file>

Ministerio de Salud. (2011b). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021*.  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politicas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file#:~:text=La%20pol%C3%ADtica%20de%20SAN%20es,>

Ministerio de Salud. (2013). *Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. Fascículo 1 Antropometría*.  
<https://www.binasss.sa.cr/opac->

[ms/media/digitales/Encuesta%20Nacional%20de%20Nutrici%C3%B3n.%20Fasc%C3%ADculo%201.%20Antropometr%C3%ADa.pdf](https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Encuesta%20Nacional%20de%20Nutrici%C3%B3n.%20Fasc%C3%ADculo%201.%20Antropometr%C3%ADa.pdf)

Ministerio de Salud. (2015). *Oficialización de la norma nacional de uso de las gráficas antropométricas para la valoración nutricional de 0-19 años*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Oficializaci%C3%B3n%20de%20la%20norma%20nacional%20de%20uso%20de%20las%20gr%C3%A1ficas%20antropom%C3%A9tricas%20para%20la%20valoraci%C3%B3n%20nutricional%20de%200%20-19%20a%C3%B1os.pdf>

Ministerio de Salud. (2016). *Informe Ejecutivo Censo Escolar Peso y Talla Costa Rica 2016*. [www.mep.go.cr: https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf](https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf)

Ministerio de Salud. (2018). Memoria Institucional 2014-2018

Ministerio de Salud. (2019). Dirección de Vigilancia de la Salud. Análisis de la Situación Integral de la Salud. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/An%C3%A1lisis%20Integral%20de%20Situaci%C3%B3n%20de%20Salud.%20Costa%20Rica%202019.pdf>

Ministerio de Salud. (2020a). Prevalencias de inseguridad alimentaria en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-publicado/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file>

Ministerio de Salud. (2020b). Patrones de consumo aparente de alimentos según disponibilidad de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos 2018. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/consumo-aparente-enigh-ms/4461-patrones-de-consumo-aparente-de-alimentos-segun-disponibilidad-de-acuerdo-con-la-encuesta-nacional-de-ingresos-y-gastos-2018/file>

Ministerio de Salud. (2021). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/#guias>

Ministerio de Salud. (2022a). Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>

Ministerio de Salud. (2022b). *Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>

Ministerio de Salud de Brasil (2015). Guía Alimentaria para la Población Brasileña. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentaria\\_poblacion\\_brasilena.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf)

Ministerio de Salud, INCIENSA, CCSS & MEP. (2000). Desarrollo de Comunidades Centinela sobre Alimentación y Nutrición. <https://www.binasss.sa.cr/Centinel.pdf>

Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública. (2020). Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física. Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/encuesta-colegial-de-vigilancia-nutricional-y-actividad-fisica-2018-vigilancia-de-la-salud/5296-informe-de-resultados-encuesta-colegial-2018/file>

Molina, K., Fernández, X., Flores, O., González, R., Madriz, D., Martínez, A., Villalobos, N. y Villalobos, N. (2019). *Factores obesogénicos en el entorno escolar público costarricense durante 2015-2016*. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v17n1/1659-0201-psm-17-01-225.pdf>

Molina, V. (2014). *El Estado de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en América Latina y el Caribe*. Recuperado el 1 de Octubre de 2019, de [www.fao.org](http://www.fao.org): <http://www.fao.org/3/a-i3677s.pdf>

Molina, V. (2022). Guías alimentarias basadas en alimentos como instrumento de apoyo para el combate de la obesidad. [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=641\\_LJkyny8](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=641_LJkyny8)

Monge, R. & Núñez, H. (2003). Calidad de la dieta en la población escolar y adolescente. <https://www.binasss.sa.cr/CALIDAD.pdf>

Monge-Rojas, R., Vargas-Quesada, R., Chinnock, A., & Colón-Ramos, U. (2020). Changes in Dietary Intake of Major Nutrients and Food Sources among Costa Rican Adolescents in the Last 20 Years. *The Journal of Nutrition*, 150(9), 2405-2411.

MSP & FAO. (2021). *Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. <http://www.fao.org/publications/card/en/c/CA9955ES/>

Muñoz, D. (2020). Crisis sanitaria y económica exacerba el hambre en Costa Rica. <https://semanariouniversidad.com/pais/crisis-sanitaria-y-economica-exacerba-el-hambre-en-costarica/>

Murcott, A. (1982). The cultural significance of food and eating. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2F87816DFE1DFB1A14E72D64BDA66DD6/S0029665182000342a.pdf/the-cultural-significance-of-food-and-eating.pdf>

Naciones Unidas Consejo Económico y Social. (1999). El derecho a una alimentación adecuada (art. 11). <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>

Naciones Unidas. (2012). *Glossary of Shared Water Resources Technical, Socioeconomic and Legal Terminology*. <https://undocs.org/E/ESCWA/SDPD/2012/Glossary>

Nutritional International. (2019). *Behaviour Change Intervention Toolkit*. <https://nutritionintl.org/learning-resource/behaviour-change-intervention-toolkit/>

O'neil, K. (2021). Economistas agrícolas analizan por qué los costarricenses desperdician alimentos. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/07/23/economistas-agricolas-analizan-por-que-los-costarricenses-desperdician-alimentos.html#:~:text=Los%20investigadores%20advierten%20que%2C%20%E2%80%9Cen,anuales%20de%20alimentos%20que%20se>

OMS. (1993). *Conferencia Internacional de Nutrición. Informe del Director General*. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46\\_6\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%2011%20de%20diciembre%20de,malnutrici%C3%B3n%20en%20todas%20sus%20formas](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46_6_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%2011%20de%20diciembre%20de,malnutrici%C3%B3n%20en%20todas%20sus%20formas).

OMS. (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf)

OMS. (2014a). Metas mundiales de nutrición 2025 Serie de documentos normativos. <https://www.who.int/es/activities/preventing-noncommunicable-diseases/WHO-NMH-NHD-14.2>

OMS. (2014b). *Metas mundiales de nutrición 2025 Documento normativo Lactancia materna*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.7>

OMS. (2015). *Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños*. [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar\\_intake\\_information\\_note\\_es.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf)

OMS. (2017). *Metas mundiales de nutrición 2025 Documento normativo sobre bajo peso al nacer*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255733/WHO\\_NMH\\_NHD\\_14.5\\_spa.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255733/WHO_NMH_NHD_14.5_spa.pdf?ua=1)

OMS. (2021). *Obesidad y Sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2022a). Nutrition Landscape Information System (NLIS). Anemia. <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/anaemia>

OMS. (2022b). *Nutrition Landscape Information System (NLIS). Global Nutrition Monitoring Framework Country Profile Costa Rica*. <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/gnmf>

OMS. (2023). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20causa%20fundamental%20del%20sobrepeso,son%20ricos%20en%20grasa%3B%20y>

OMS, FAO. (2003). *Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas*. [https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf)

ONU. (2023). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>

OPS. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas.*

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

Ortega, M. (2014). Formación de hábitos alimentarios y estado nutricional a lo largo del ciclo de la vida.

[https://www.researchgate.net/publication/267394487\\_Formacion\\_de\\_habitos\\_alimentarios\\_y\\_estado\\_nutricional\\_a\\_lo\\_largo\\_del\\_ciclo\\_de\\_la\\_vida](https://www.researchgate.net/publication/267394487_Formacion_de_habitos_alimentarios_y_estado_nutricional_a_lo_largo_del_ciclo_de_la_vida)

Palomino, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición [GLOPAN]. (2020). *Los sistemas alimentarios del futuro: para las personas, nuestro planeta y la prosperidad.*

<https://scalingupnutrition.org/es/news/nuevo-informe-del-panel-mundial-sobre-los-sistemas-alimentarios-del-futuro-en-favor-de-las-personas-nuestro-planeta-y-la-prosperidad/>

Patiño, E., & Landaeta, M. (2010). Nutrición y participación comunitaria en las acciones de la Fundación Bengoa. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 16(1), 30-34.

PIMA. (2016). Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares

costarricenses. <https://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

Plataforma virtual ODS Costa Rica. (2023). Objetivos de Desarrollo Sostenible Costa Rica.

<https://ods.cr/>

Porras, A. (2015). *Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica.*

[http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20150623121124/angel\\_porras\\_solis\\_informe\\_final.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20150623121124/angel_porras_solis_informe_final.pdf)

Programa Estado de la Nación. (2001). Auditoría Ciudadana sobre la Calidad de la Democracia.

<https://repositorio.conare.ac.cr/handle/20.500.12337/880>

Rapallo, R. & Rivera, R. (2019). *Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe.*

<http://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>

Rodríguez, N., Meza, N. (1994). Tendencias en el consumo aparente de alimentos en la población costarricense.

<https://repositorio.binasss.sa.cr/repositorio/bitstream/handle/20.500.11764/3034/art5v3n4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, A. (2016). *Comercio Agroalimentario se contrae.* [www.elfinancierocr.com](http://www.elfinancierocr.com):

<https://www.elfinancierocr.com/economia-y-politica/comercio-agroalimentario-se-contrae/YFVMFQ4PYFCRREE3KQEUUVJUJOY/story/#!kalooga-19355%2F~%22balanza%20comercial%22%20~%22costa%20rica%22%5E0.75%20~agro%5E0.56%20~agroalimentario%5E0.42>

Roosendaal, L., Brouwer, H., Garcia-Campos, P. & Prado-Rivera, F. (2021). *Costa Rica y su camino hacia sistemas alimentarios sostenibles - Los procesos y prácticas que han marcado la diferencia.* : <https://doi.org/10.4060/cb5997es>

Sáenz, R. (s.f.). Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos. Encuesta de Hogares y de Propósitos Múltiples. <https://www.binasss.sa.cr/enconali.pdf>

Sanabria, G. (2004). *Participación social en el campo de la salud.* [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662004000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000300005)

Scaling Up Nutrition Movement. (2022). Buena práctica: Elaboración de las guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios en Costa Rica. <https://www.youtube.com/watch?v=smYLS7qaSLM>

Schwartz, J., & Vernarelli, J. (2018). *Assessing the Public's Comprehension of Dietary Guidelines: Use of MyPyramid or MyPlate Is Associated with Healthier Diets among US Adults.* [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(18\)32064-1/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(18)32064-1/pdf)

Sedó, P. (2022). Semana Nacional de la Nutrición Costa Rica posee algunos alimentos ancestrales que se desvanecen de la memoria y de los platillos / Entrevistada por Jenniffer Jiménez Córdoba. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/05/13/costa-rica-posee-algunos-alimentos-ancestrales-que-se-desvanecen-de-la-memoria-y-de-los-platillos.html>

Sistema Costarricense de Información Jurídica. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos.* [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49015&nValor3=52323&strTipM=TC#:~:text=Toda%20persona%20tiene%20de-recho%20a%20un%20nivel%20de%20vida%20adecuado,de%20desempleo%2C%20enfermedad%2C%20](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49015&nValor3=52323&strTipM=TC#:~:text=Toda%20persona%20tiene%20de-recho%20a%20un%20nivel%20de%20vida%20adecuado,de%20desempleo%2C%20enfermedad%2C%20)

Sistema Costarricense de Información Jurídica. (1998). *Decreto Ejecutivo 26684.* [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=44598&nValor3=47018&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=44598&nValor3=47018&strTipM=TC)

Slater, J., & Mudryj, A. (2018). Are we really “eating well with Canada’s food guide”? *BMC Public Health*, 18(652), 1-7.

Steyn, N., Nel, J., Nantel, G., & Kennedy, G. &. (2005). Food variety and dietary diversity scores in children: are they good indicators of dietary adequacy? *Public Health Nutrition*, 9(5), 644-650.

Suárez, J., O’Shanahan, J., & Serra, L. (2009). *La participación social como estrategia central de la nutrición comunitaria para afrontar los retos asociados a la transición nutricional.* [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000600004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000600004)

Tacsan, L., Murillo, S. (2003). Situación del estado nutricional y alimentario de Costa Rica. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Situaci%C3%B3n%20del%20estado%20nutricional%20y%20alimentario%20de%20Cosa%20Rica.pdf>

The Commission Lancet. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2931788-4>

The Economist Group. (2022). Global Food Security Index 2022. [https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/reports/Economist\\_Impact\\_GFSI\\_2022\\_Global\\_Report\\_Sep\\_2022.pdf](https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/reports/Economist_Impact_GFSI_2022_Global_Report_Sep_2022.pdf)

Torres, A., Cisneros, J. y Guzmán, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/8154#:~:text=El%20comportamiento%20alimentario%20es%20un,con%20la%20ingesti%C3%B3n%20de%20alimentos.>

UNICEF. (2013). Estudio exploratorio sobre la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños en América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/lac/media/1856/file/PDF%20Estudio%20promoci%C3%B3n%20y%20publicidad%20de%20bebidas%20y%20alimentos%20no%20saludables-Resumen%20espa%C3%B1ol.pdf>

UNICEF. (2019a). *Estado Mundial de la Infancia 2019*. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

UNICEF. (2019b). *Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

UNICEF. (2020). Otros 6,7 millones de niños menores de 5 años podrían sufrir de emaciación este año debido a la COVID-19. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/otros-67-millones-de-ni%C3%B1os-menores-de-5-a%C3%B1os-podr%C3%ADan-sufrir-de-emaciaci%C3%B3n-este#:~:text=La%20emaciaci%C3%B3n%20es%20una%20forma,y%20su%20capacidad%20de%20aprendizaje.>

UNICEF. (2021). El sobrepeso en la niñez: Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/lac/media/29006/file/Sobrepeso-en-la-ninez-reporte-2021.pdf>

UNICEF. (s.f.). Lactancia materna. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=La%20lactancia%20materna%20exclusiva%20>

Universidad Pontificia. (2020). Influencia cultural en los hábitos alimenticios. Comparativa entre Estados Unidos y España. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/37263/2/Influencia%20de%20la%20cultura%20en%20los%20habitoshabitos%20alimenticios.%20Comparativa%20entre%20Estados%20Unidos%20y%20Espa%C3%B1a.%20201606825.pdf>

UNSCN [Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas]. (2017). Las escuelas como sistema para mejorar la nutrición. <https://www.unscn.org/uploads/web/news/document/School-Paper-SP-WEB.pdf>

- Varón, A. (2014). Dieta globalizada, una tendencia que pone en riesgo la seguridad alimentaria. <https://cgspace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/56922/Dieta%20globalizada%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villalba, R., & Dávalos, A. (2013). Nivel de conocimientos y hábitos alimentarios pre y post capacitación en las Guías Alimentarias del Paraguay para niños mayores a 2 años, en familias de zona urbana y rural. *Revista de Salud Pública de Paraguay*, 3(1), 14-22.
- Von Braun, J., Afsana, K., Fresco, K., Hassan, M. & Torero, M. (2020). Food System – Definition, Concept and Application for the UN Food System Summit. A paper from the Scientific Group of the UN Food System Summit. Draft (for discussion). [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/sites/default/files/food\\_systems\\_concept\\_paper\\_scientific\\_group\\_-\\_draft\\_oct\\_261.pdf](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/sites/default/files/food_systems_concept_paper_scientific_group_-_draft_oct_261.pdf)
- Wijesinha-Bettoni, R., Khosravi, A., Islas, A., Sherman, J., Hernández-Garbanzo, Y., Molina, V., . . . Hachem, F. (2021). A snapshot of food-based dietary guidelines implementation in selected countries. *Global Food Security*, 29(100533).
- Yu, D., Zhang, X., Xiang, Y.-B., Yang, G., Li, H., Gao, Y-T., Zheng, W. & Shu, X-O. (2014). Adherence to dietary guidelines and mortality: a report from prospective cohort studies of 134,000 Chinese adults in urban Shanghai. *American Journal of Clinical Nutrition*, 100(2), 693-700.
- Zamora, I., Jensen, M., Vandevijvere, S., Ramírez, M. y Kroker, M. (2019). *Television food and beverage marketing to children in Costa Rica: current state and policy implications*. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/television-food-and-beverage-marketing-to-children-in-costa-rica-current-state-and-policy-implications/FC469D3D5B0EFDE8BFFAA418A4BFA9CE>

## IX. ANEXOS

**Anexo 1. Indicadores para definir el modelo de sistema alimentario costarricense según Rosendaal, Brouwer, García-Campos y Prado-Piedra**

El modelo expuesto en la Figura 1, presenta una descripción del SA costarricense basado en los resultados de tres áreas principales: seguridad alimentaria y nutricional, resultados socioeconómicos y políticos, y sostenibilidad ambiental. Se determina según la puntuación asignada a 13 indicadores, en donde 1 significa insuficiente y 10 excelente. Esta puntuación fue establecida pensando en los máximos puntos posibles para el indicador, o bien en una meta global, en caso de estar disponible.

El autor aclara que es imposible capturar un sistema alimentario en una sola imagen, pero este modelo funciona como punto de partida para abrir el debate sobre el desempeño de Costa Rica en estos aspectos.

La selección de indicadores junto con su fuente se presenta en la Tabla 28.

**Tabla 28.**

*Indicadores de desempeño del sistema alimentario y fuentes utilizadas*

<b>Tema</b>	<b>Indicador empleado</b>	<b>Fuente</b>
<b>Desempeño de la seguridad alimentaria y nutricional</b>		
Seguridad alimentaria (general)	Índice Global de Seguridad Alimentaria (GFSI)	GFSI*
Acceso a alimentos	Componente de asequibilidad del GFSI	GFSI
Calidad e inocuidad de los alimentos	Componente de calidad e inocuidad del GFSI	GFSI
Avance en el cumplimiento de las Metas Mundiales de Nutrición	Bien/mal encaminado en el cumplimiento de las metas mundiales de nutrición (10)	Global Nutrition Report

---

**Desempeño de la sostenibilidad medioambiental**


---

Avances en la lucha contra el cambio climático	Componente de cambio climático del EPI	EPI
Gestión sostenible de aguas residuales	Componente de tratamiento de aguas residuales del EPI	EPI
Estado de ecosistemas claves	Componente de servicios de ecosistemas del EPI	EPI
Acciones que conducen a la protección de ecosistemas naturales y la biodiversidad	Componente de biodiversidad y hábitat del EPI	EPI
Gestión sostenible de nitrógeno	Índice de manejo sostenible de nitrógeno	EPI

---

**Desempeño socioeconómico y político**


---

Facilidad para hacer negocios	Índice Doing Business	Banco Mundial
Estabilidad política	Índice de estabilidad política	Banco Mundial
Igualdad social	GINI (desigualdad)	Banco Mundial
Condiciones demográficas para satisfacer la demanda de alimentos	Componente de tensión demográfica de la GFSI	GFSI

---

Fuente: Rosendaal et al, 2021, p. 36.

\*GFSI: Índice Global de Seguridad Alimentaria, The Economist Group

\*\* EPI: Índice de Desempeño Medioambiental 2020, Universidad de Yale

## Anexo 2. Cumplimiento de las Metas Mundiales de Nutrición de la OMS

**Tabla 29.**

*Metas mundiales de nutrición para el 2025 y resultados de indicadores para Costa Rica*

<b>Meta</b>	<b>Valor del indicador para Costa Rica</b>	<b>Año</b>
<b>Reducir un 40 % el número de niños menores de 5 años con retraso en el crecimiento</b>	5,6 %	2008
	9,0 %	2018
<b>Reducir un 50 % la anemia en mujeres en edad fecunda</b>	12,4 %	2010
	13,7 %	2019
<b>Reducir un 30 % los casos de bajo peso al nacer</b>	7,07 %	2011
	7,90 %	2021
<b>Conseguir que no aumente el sobrepeso infantil</b>	Menores de 5 años:	
	8,1 %	2009
	9,7 %	2018
	De 6 a 12 años:	
	21,4 %	2009
	33,9 %	2016
<b>Aumentar al menos a un 50% la tasa de lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida</b>	27,5 %	2018
<b>Reducir y mantener por debajo del 5 % la emaciación infantil</b>	Menores de 5 años:	
	1,9 %	2018
	De 6 a 12 años:	
	1,8 %	2017

Fuente: Elaboración propia a partir de OMS, 2014a, p. 1; INEC, Ministerio de Salud & UNICEF, 2018, p. 14-15, 112-114; Ministerio de Salud, 2017, p. 4; Ministerio de Salud, 2013, p.17, 29, 53; INEC, 2011; INEC, 2022b; Global Nutrition Report, 2023, Ministerio de Salud, 2016, p. 5; Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 18.

El cumplimiento inferior a lo esperado de las Metas Mundiales de Nutrición, señala una problemática con trasfondo alimentario, donde se debe tomar en cuenta que:

- El retraso en el crecimiento o baja talla<sup>19</sup>, refleja la existencia de desnutrición crónica o recurrente, estrechamente relacionada con la mala nutrición materna, las enfermedades

<sup>19</sup> Término utilizado en Costa Rica según La Norma nacional de uso de las gráficas antropométricas para la valoración nutricional de 0-19 años.

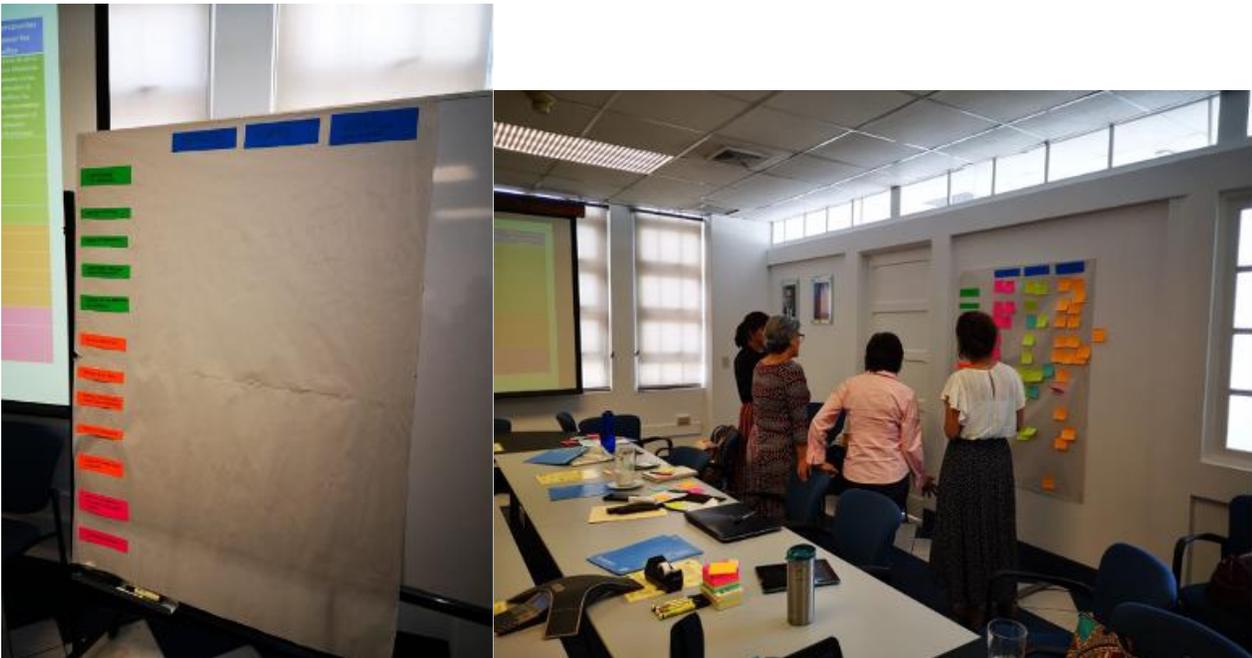
frecuentes en la niñez, o el insuficiente cuidado infantil (INEC, Ministerio de Salud & UNICEF, 2018, p. 112).

- La anemia está relacionada con carencias nutricionales principalmente de hierro, pero también de folato y vitaminas B12 y A, y según la OMS las estrategias de comunicación social y cambio de comportamiento pueden ser utilizadas para cambiar este tipo de situaciones relacionadas con la alimentación (OMS, 2023, párr. 2).
- El Bajo peso al nacer (BPN) aunque se considera un problema multicausal, tiene ciertos detonadores, incluyendo enfermedades crónicas maternas que pueden ser evitadas con buenos hábitos alimenticios durante la gestación, como la diabetes y la hipertensión (OMS, 2017, p. 2).
- En el caso de lactancia materna exclusiva (LME), el bajo índice que el país presenta es el problema de alimentación en sí mismo, y preocupa a las autoridades en salud pues esta práctica se considera un pilar fundamental en el desarrollo y crecimiento de la niñez ya que actúa como primera inmunización (OMS, 2014b) y reduce el riesgo de mortalidad infantil (Ministerio de Salud, 2021, p. 59).
- La razón fundamental del sobrepeso y obesidad está relacionada con un desequilibrio energético, en el que hay un exceso de calorías consumidas versus las gastadas (OMS, 2023)

**Anexo 3. Registro fotográfico de sesiones de evaluación de capacidades de las guías alimentarias**

**Figura 18.**

*Registro fotográfico de Sesiones de evaluación de capacidades de las GABA, Costa Rica, 2019*



## Anexo 4. Mapeo de Organizaciones de Sociedad Civil

**Tabla 30.**

*Mapeo inicial de organizaciones de sociedad civil*

Nombre de la organización	Descripción	Contacto Nombre o correo electrónico
<b>Sector sociedad civil</b>		
RESCAMUR (Red Sancarleña de Mujeres Rurales)	Red de mujeres que trabaja por el rescate de las semillas, la comida criolla, los derechos de las mujeres, el ambiente y la soberanía alimentaria	Matilde Gómez Bolaños
Red de Mujeres Rurales de Costa Rica	Red que articula a mujeres campesinas e indígenas costarricenses en defensa de sus intereses y derechos. La autonomía y soberanía alimentaria son dos temas prioritarios.	Alejandra Bonilla
Mujeres de Medio Queso	Asentamiento de mujeres en Los Chiles que después de una fuerte lucha contra un empresario por unas tierras, el INDER reivindicó el derecho de decenas de familias sin tierra a tener un suelo para vivir y trabajar.	Yesenia Barraza
Justicia, Paz e Integridad de la Creación	Es una organización católica que trabaja con poblaciones migrantes y de bajos recursos, están más localizadas en el Valle Central.	Vicky Acuña
Costa Rica Azul	Grupo de personas de Nicoya que se unen como parte de una iniciativa ciudadana cuyo objetivo es revitalizar la economía nacional mediante la creación de emprendimientos innovadores, respetuosos del medio ambiente, la paz, la salud y la economía del conocimiento, teniendo claro que la calidad de la educación y la información, constituyen el motor fundamental de esta revolución.	<a href="mailto:info@costaricaazul.com">info@costaricaazul.com</a>
Organización Barrio	Plataforma de innovación multidisciplinar que busca mejorar la calidad de vida a través de la articulación de la economía creativa como motor de desarrollo.	<a href="mailto:julian@barriocr.com">julian@barriocr.com</a>
Club de la Gastronomía Epicúrea	Club que tiene como objetivo propiciar el desarrollo del gusto y la calidad de vida a través de la experimentación gastronómica en general, ya sea en Costa Rica o a nivel internacional, tomando como base la filosofía epicúrea.	<a href="mailto:asistente@clubdelagastronomiaepicurea.com">asistente@clubdelagastronomiaepicurea.com</a>

Nutriendo Verde	Ofrece un enfoque integral de la nutrición, fomentando elecciones alimentarias personales, conscientes, nutricionalmente adecuadas y bajo el concepto de alimentación sostenible.	<a href="mailto:nutriendoverde@gmail.com">nutriendoverde@gmail.com</a>
OVOP - Dota	Promueve e impulsa la creación de oportunidades de negocios en comunidades rurales, a través de rescatar la importancia de sus costumbres y tradiciones, de sus valores históricos y culturales, del entorno natural, paisajista, recursos naturales y otros, dándoles valor agregado a los recursos tangibles e intangibles de las localidades al capacitar a su recurso humano. Los principios básicos de OVOP son tres: Pensar Local- Global, Autogestión y creatividad, desarrollo de los Recursos Humanos.	Seidy Rodríguez
Mujeres 5C	Consejo Consultivo Ciudadano de Cambio Climático. El 5C es una plataforma de participación ciudadana que se enmarca en la política nacional de gobierno abierto	<a href="mailto:comitedirector@5ccostarica.org">comitedirector@5ccostarica.org</a>
Fundación SAREPTA Banco de Alimentos	ONG sin fines de lucro que brinda servicios gratuitos a personas con enfermedades terminales, crónicas o con discapacidad y sus familias, y a adultos mayores en estado de indigencia. Entre los servicios que brindamos están: donación de apoyos técnicos, la creación de redes de padrinos que ayuden a niños que requieren cirugías fuera del país y la realización de ferias de la salud en distintas comunidades, siendo prioridad las que estén en situación de riesgo socio-económico.	4080 1533
RedESS (Red de Economía Social Solidaria Costa Rica)	Es un tejido social para facilitar las relaciones sociales, económicas, políticas, culturales entre sujetos y colectivos sociales; para promover y fortalecer la economía social solidaria. Permite el intercambio de intereses de manera ampliada y densa, según su potencial y plantea como principio fundamental la participación horizontal, la solidaridad, la equidad, el compromiso, la construcción colectiva.	<a href="mailto:ess.redcr@gmail.com">ess.redcr@gmail.com</a>

### Sector privado

---

WISG (World Institute of Sustainable Gastronomy)	Entidad académica, de formación, investigación y desarrollo, privada, que tiene a la gastronomía sostenible y saludable y la cadena de valor de los sistemas alimentarios sostenibles locales como puntos focales y que realiza sus programas en alianza conjuntamente con aliados estratégicos	<a href="mailto:info@wisgcostarica.com">info@wisgcostarica.com</a>
--	---	--

---

	<p>localizados en las zonas más representativas y productoras de Costa Rica.</p> <p>Trabaja de forma multidisciplinaria y multisectorial, colaborativa y simbiótica con los actores locales regionales y aliados a nivel internacional.</p>	
Molinos Verdes de Moringa	<p>Enfocados en Permacultura que es una ciencia ética de diseño que empodera a personas y comunidades para vivir regenerativamente. Dan capacitaciones y talleres en temas como: Permacultura, huertos urbanos, huertos comunitarios, huertos verticales, huertos en maceteros, entre otras.</p>	Santiago Moringa
Huertas Donde Sea	<p>Promueven la agricultura orgánica y prácticas de diseño sustentable en cualquier espacio, así mismo, una vida más conectada y respetuosa con el medio ambiente, esto mediante, servicios público-privados, talleres, asesorías, e intervenciones artístico-urbanas públicas.</p>	<a href="mailto:info@huertasdondesea.com">info@huertasdondesea.com</a>
Comité Nacional de Mujeres Cooperativistas	<p>Busca impulsar y propiciar la incorporación de las mujeres cooperativistas al desarrollo económico, político y social.</p>	2662-2667
Fundación DEHVI	<p>Organización de interés público y sin fines de lucro enfocada en promover una cultura de cambio y corresponsabilidad empresarial para dejar una huella en la vida de los niños y sus familias.</p>	Rebeca Mora Chavarría Gestora de Alianzas y Proyectos <a href="mailto:rmora@dehvi.org">rmora@dehvi.org</a>
FUCOGA (Fundación Costarricense de Gastronomía)	<p>Tiene como objetivo promover la gastronomía del país, como pilar de la identidad cultural y social, como un nuevo valor agregado a la oferta turística, y como factor de desarrollo económico progreso y bienestar para todos los costarricenses, todo ello de manera inclusiva y en el marco de lo establecido por el Plan Nacional de la Gastronomía Sostenible y Saludable</p>	Alfredo Echeverría
Slow Food	<p>Su objetivo es trabajar para reducir el impacto de los agroquímicos y promover alimentos locales para el desarrollo rural, así como preservar la cocina tradicional y regional.</p>	Patricia Sánchez
Fundación Costarricense Sol de Vida	<p>Sol de Vida, es una organización sin fines de lucro, y fue fundada en 1989 para promover el uso de hornos solares, y desde entonces se ha convertido en una fuerza impulsora en la batalla para</p>	Fátima Montealegre Ramírez

---

mantener el cantón y la provincia libres de cultivos transgénicos.

---

Fuente: Elaboración propia a partir de procesos de investigación e información brindada por las personas participantes del Primer Taller Nacional de Guías Alimentarias

Anexo 5. Paquete de imágenes que acompañan los mensajes de las GABSA

Figura 19.

Imágenes de mensajes que promueven las GABSA





Fuente: Ministerio de Salud (2023a)

## **Anexo 6. Esbozo de ToC como punto de partida para el trabajo con las OSC**

Este esbozo de ToC servirá como punto de partida para las sesiones de trabajo con las OSC. Parte del trabajo con ellas será que a través de estrategias participativas esta ToC se termine de construir.

### **Contexto**

Costa Rica publica su primera versión de las Guías Alimentarias en 1997, posteriormente realiza la primera actualización en el 2011, ambos trabajos fueron diseñados bajo el contexto alimentario y nutricional que imperaba en su momento. Aunque uno de los principales logros de la segunda edición fue la disminución del vocabulario técnico y la redacción de mensajes de fácil entendimiento por la población, el tan necesario componente de implementación para ambas publicaciones, estuvo limitado a materiales de comunicación, capacitaciones y apariciones en medios de comunicación; sin embargo, las acciones de implementación fueron deficientes.

Así, Costa Rica contaba con una herramienta que buscaba ser una guía para la población y para los tomadores de decisiones en política pública referente a la alimentación, pero que no era lo suficientemente conocida y por tanto implementada.

Al mismo tiempo, durante todos estos años el cambio en el perfil nutricional de la población costarricense es cada vez más notorio, y entre otras cosas, los cambios en el comportamiento alimentario se perfilaron como una de las principales razones que influyeron en el actual estado nutricional y de salud de la población.

Según la Encuesta Nacional de Peso y Talla realizada por el Ministerio de Educación en el año 2016, el 34% de los niños en edad escolar presentaron sobrepeso y obesidad.

En el caso de los adultos, la realidad no es muy distinta, ya que según la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, las mujeres entre 20 y 44 años presentaron un 59,7% de prevalencia de obesidad y las de 45 a 59 años, un 77,3%. Para los hombres que se encuentran en edad adulta, esta encuesta indicó que el 64% de esta

población presentó sobrepeso y obesidad. Estos datos colocan al país en un estado de alerta en el que es notable la urgencia en una intervención oportuna para cambiar el panorama.

En este sentido, se firma en 2018 la Carta Compromiso para el Abordaje Integral del Sobrepeso y Obesidad en la Niñez y Adolescencia, firmada por diez ministros de la República, el entonces Presidente de la República, Carlos Alvarado, representante de la OPS para Costa Rica y el Coordinador Subregional para Mesoamérica de la FAO. La intención del compromiso fue establecer estrategias integrales para el abordaje del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia. Dicho documento señala que la implementación de prácticas en educación e información nutricional deben estar basadas en las Guías Alimentarias nacionales.

El proceso de la última actualización de las GA dio inicio en el 2019 bajo el liderazgo del Ministerio de Salud a través de la CIGA, con apoyo técnico de la FAO. Los resultados de este proceso fueron la publicación de las *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida de Costa Rica*, en el año 2021, y de las *Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica* (GABSA) en el año 2022.

Ambos procesos involucraron la participación de diversos sectores que no estuvieron representados anteriormente, y que además este hecho fue considerado como uno de los factores que disminuyó la posibilidad de divulgación, apropiación e implementación por parte de la población.

En esta ocasión, se pretende que ambas herramientas sean lanzadas con acciones de implementación que las complementen, y que estas sean multisectoriales, involucrando principalmente actores de la sociedad civil, que aportan al proceso recurso humano, conocimiento del contexto local y cercanía al consumidor final.

### **Organización de actores**

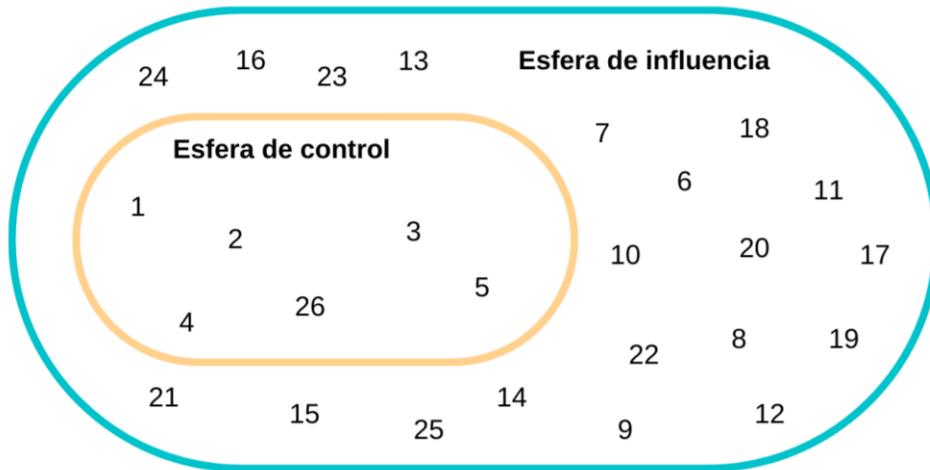
Históricamente y según la organización política de Costa Rica, este tipo de proyectos con gran enfoque en salud han estado a cargo del ente rector correspondiente, el Ministerio de Salud. Específicamente las

GABSA han sido responsabilidad directa de la CIGA; sin embargo, a través de la CIGA está se encuentran representados otros sectores.

Según esferas de control y de influencia, los actores involucrados pueden catalogar de la siguiente manera:

**Figura 20.**

*Organización de actores según esferas de control e influencia*



Fuente: Elaboración propia

Actores:

1. CIGA	15. Mujeres 5C
2. FAO	16. Fundación SAREPTA Banco de Alimentos
3. Organización consultora contratada	17. RedESS
4. Puntos focales de las OSC	18. WISG
5. Contacto administrativo de los entornos elegidos	19. Molinos Verdes de Moringa
6. RESCAMUR	20. Huertas Donde Sea
7. Red de Mujeres Rurales de Costa Rica	21. Comité Nacional de Mujeres Cooperativistas
8. Mujeres del Medio Queso	22. Fundación DEHVI
9. Justicia, Paz e Integridad de la Creación	23. FUCOGA
10. Costa Rica Azul	24. Slow Food
11. Organización Barrio	25. Fundación Costarricense Sol de Vida
12. Club de la Gastronomía Epicúrea	26. Socios financieros
13. Nutriendo Verde	27. Visitantes a los diferentes entornos
14. OVOP - Dota	

Tabla 31.

*Supuestos de partida*

Tipo de supuesto	Supuesto
	<p>Si la educación alimentario-nutricional se incorpora con creatividad e innovación en la malla curricular en centros de cuidado, escuelas, colegios y universidades, el impacto en los conocimientos y aprendizajes de las personas serán mucho mayores en comparación con la educación nutricional tradicional.</p> <p>Influir en los espacios donde la gente compra sus alimentos -preparados y no preparados- puede influir y acelerar el cambio de prácticas de compra.</p> <p>A mayor participación de los distintos sectores en el proceso de formulación e implementación de las GABSA, mayor alcance de la herramienta en temas de política alimentaria.</p> <p>Contar con información nutricional clara y comprensible contribuye a que las personas cambien su decisión de compra y adquieran alimentos más sostenibles y saludables.</p>
<b>Supuestos de cambio</b>	<p>A mayor involucramiento de la sociedad civil en el proceso de actualización e implementación de las Guías Alimentarias, mayor apropiación de la herramienta.</p> <p>Si los niños están informados, educados y motivados a alimentarse de forma más saludable, influirán en las decisiones de compra y preparación de alimentos de sus madres y padres.</p> <p>Si los actores de las OSC se apropian y usan las GABSA para el desarrollo de sus actividades y apoyan su difusión masiva, aumentará el impacto de esta herramienta en la alimentación saludable.</p> <p>A mayor oferta cercana al hogar y continua de alimentos saludables, mayor oportunidad e influencia positiva habrá sobre las decisiones de compra.</p> <p>Para influir de forma más efectiva en las decisiones de las personas, la información debe transformarse en conocimiento.</p> <p>Si las mamás cuentan con tips y recetas para simplificar el proceso de preparación de alimentos y platillos, estarán más dispuestas y les será más fácil incorporar alimentos sostenibles y saludables en los hogares.</p>

---

Asociar la comida saludable con preparaciones laboriosas y complicadas, desincentiva que los miembros de las familias inviertan más tiempo en comprar y cocinar sano.

Las compradoras de alimentos no tienen información clara sobre qué tan saludable es el alimento que se le ofrece.

Las ferias y mercados son entornos que acumulan saberes y tienen legitimidad para promover una alimentación saludable, pero se explotan poco, cuentan con pocos recursos y están poco organizados.

Las madres juegan un rol fundamental en la decisión de compra de alimentos, la preparación de alimentos, y la distribución dentro de la familia.

El poco tiempo de la persona asignada a la preparación de alimentos, usualmente mujeres, fomenta la cocina rápida basada mayormente en alimentos procesados y ultraprocesados.

El o la encargado de comprar los alimentos para las familias, basan su decisión de compra más en criterio de precio y preferencia, que de salud

### **Supuestos de contexto para actores**

Las estrategias para impulsar la alimentación sana proponen invertir más tiempo en comprar y preparar comida, podrían aumentar la jornada de trabajo de las personas que cocinan

En caso de reparto intrafamiliar de alimentos, se suele dar proteína a esposos e hijos

Los niños tienden a preferir alimentos ricos en grasas y azúcares simples.

Las escuelas y demás centros de cuidado se ven muy restringidos para mejorar la calidad de la alimentación que brindan, principalmente por barreras burocráticas, por complejidad de los procesos de licitación pública, y por presupuestos limitados.

Existen soluciones de alimentos baratos, convenientes y generalmente poco sostenibles y saludables para todos los estratos socio-económicos.

Cuando las familias bajan sus ingresos, suelen disminuir su inversión en comida y la calidad de alimentos que compran, preparan y consumen cuando sus presupuestos se ven disminuidos o restringidos.

Para algunas familias de medianos o bajos ingresos, ir a comer fuera es un símbolo de estatus.

---

---

Madres y abuelas son portadoras y transmisoras de saberes sobre comida sana.

---

Se ha perdido el valor ancestral asignado a alimentos y preparaciones que conserven lo mayor posible la riqueza nutricional.

Los esfuerzos de cambio de comportamientos alimentarios han recaído sobre la educación nutricional, dejando fuera el rol de otros actores clave.

**Supuestos de contexto para factores de causa**

La educación nutricional no ha incorporado elementos innovadores que influyan con efectividad en el comportamiento alimentario.

La preparación de platillos saludables popularizados suele ser laboriosa y toma tiempo.

Los alimentos procesados compiten en precio con los frescos.

Los alimentos procesados ricos en grasa y azúcar generan más satisfacción.

---

Las familias recargan en las mujeres la preparación de alimentos, por lo que cuando ellas trabajan fuera, esa tarea no se reparte y baja la calidad de alimentación.

La publicidad enfocada en alimentos, inevitablemente influye sobre los gustos y preferencias del niño, niña y adolescente.

Las mujeres de la familia influyen más en la compra y alimentación.

**Supuestos de contexto para relaciones entre actores**

Las empresas de alimentos tienen alta influencia en las preferencias alimentarias de la niñez

La calidad de la alimentación de la gente que come fuera depende de la oferta de los servicios de alimentación privados

Las empresas de alimentos usan innovación y técnicas de marketing para influir en preferencias de consumidores

Los niños dependen de un tercero que los alimente: escuela, o familia principalmente (madre, padre, abuelo y abuela)

Los niños y adolescentes pueden influir en la decisión de compra de alimentos de sus familias.

### Cambio deseado

En vista de que la evidencia señala que en los últimos años han habido cambios en el comportamiento alimentario de la población, que han ocasionado el detrimento del estado nutricional y la salud, el gran sueño del proyecto es poder impactar en las personas a través de estrategias basadas en las recomendaciones técnicas de las GABSA, por lo tanto, el cambio deseado es:

*Las familias que habitan el territorio costarricense consuman y demanden, sobre todo, alimentos saludables gracias a comportamientos, creencias y entornos alimentarios que favorezcan una oferta variada y estable, su compra, preparación y disfrute.*

### Dimensiones de cambio

Preguntas generadoras:

1. ¿Quién debe cambiar?
2. ¿Dónde debe hacerlo?
3. ¿De qué manera debe cambiar?
4. ¿Qué debe cambiar?

### Tabla 32.

#### *Dimensiones de cambio*

<b>Dimensión de cambio</b>	<b>Respuestas a las preguntas 1, 2, 3 y 4</b>
<b>Cambios en el sistema educativo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ministerio de Educación</li> <li>2. Sistema educativo público</li> <li>3. Incluyendo dentro de la malla curricular educación alimentario nutricional de manera creativa e innovadora</li> <li>4. La malla curricular</li> </ol>
<b>Cambios en el proceso de implementación de las GABSA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ministerio de Salud</li> <li>2. Proceso de actualización de las GABA en todas sus etapas</li> </ol>

3. Tomando en cuenta a más actores que son parte de los entornos alimentarios, en especial representantes de sociedad civil
4. La metodología de actualización de GABA por una más participativa

#### **Cambios en la política pública**

1. La política pública en los diferentes Ministerios de Gobiernos
2. Las políticas públicas que influyan en alimentación y entornos alimentarios
3. Tomando las GABA como base para la creación de política pública
4. El enfoque de la política pública con respecto a los principios de las GABA

#### **Cambios en la oferta comercial**

1. Los comercios, puntos de venta y cadenas de distribución
2. En los diferentes espacios en los que las personas compran los alimentos
3. Asegurando una oferta estable y asequible de productos sanos y sostenibles
4. Oferta de alimentos

#### **Cambios en las instituciones públicas y programas sociales**

1. Instituciones públicas y programas sociales
2. Lugares en los que se ofrecen alimentos a los beneficiarios
3. Garantizando que a oferta esté basada en alimentos sanos y sostenibles
4. La oferta de alimentos en instituciones públicas y programas sociales

#### **Cambios en la alimentación de las familias en Costa Rica**

1. Las familias en Costa Rica
2. En sus casas
3. Incorporando la cultura ancestral en las prácticas de compra, preparación e ingesta de alimentos sanos y sostenibles
4. La alimentación de las familias en Costa Rica

#### **Cambios en los gustos, creencias y preferencias de las personas**

1. Las personas
2. En los lugares donde adquieren alimentos
3. Valorando, deseando y disfrutando de los alimentos sanos y sostenibles
4. Los gustos, creencias y preferencias de las personas en cuanto a los alimentos que consumen

**Anexo 7. Fichas informativas sobre primeras propuestas de acciones piloto a realizar en diferentes entornos alimentarios**

**Ficha 1:**

<p><b>Nombre de la acción:</b> Talleres de cocina creativa para niños y adolescentes</p>	<p><b>Posibles OSC:</b> WISG Club de la Gastronomía Epicúrea</p>	<p><b>Posibles entornos:</b> Centros educativos de primaria y secundaria</p>
<p><b>Periodicidad propuesta:</b> Anual, preferiblemente al inicio del año</p>	<p><b>Descripción:</b> Estrategia dirigida a niños que aprovecha la práctica para educar con respecto a alimentos saludables, sus beneficios y diferentes formas creativas de prepararlos y consumirlos.  Las preparaciones no deben depender de equipos electrónicos específicos para que sean preparadas con mayor facilidad en los ambientes escolares, están enfocadas en productos de temporada y se acompañarán de sesiones educativas que tratarán temas relacionados con la conservación del alimento durante el tiempo que se permanezca en el centro educativo, creatividad al momento de preparar y los beneficios de ciertas maneras de hacerlo para conservar el valor nutritivo del alimento.  Estas sesiones llevarán un componente educativo dirigido a los padres y madres de familia para que lo aprendido sea transmitido a los hogares.</p>	
<p><b>Indicadores:</b>  Incorporación de alimentos frescos y de temporada a las meriendas escolares que se preparan desde el hogar.  Disminución de la participación de alimentos procesados en las meriendas escolares que se preparan desde el hogar.</p>		

**Ficha 2:**

<p><b>Nombre de la acción:</b> Taller de compostaje</p>	<p><b>Posibles OSC:</b> Huertos Donde Sea Molinos Verdes de Moringa</p>	<p><b>Posibles entornos:</b> Fincas orgánicas Ferias Mercados Entornos de empresa privada</p>
<p><b>Periodicidad propuesta:</b> Semestral</p>	<p><b>Descripción:</b> Sesión educativa para instruir sobre el manejo útil de cáscaras o material orgánico que se da como resultado del consumo de</p>	

<p><b>Costo aproximado:</b></p> <p>Aumento de familias procesando correctamente los desechos orgánicos y haciendo compost en sus hogares</p>	<p>alimentos frescos.</p> <p>El objetivo es que los participantes comprendan los principios de las técnicas para hacer compost aunque no cuenten con composteras.</p> <p>Esta acción puede complementar a los jardines interactivos, ya que el compost puede ser utilizado en ellos. Asimismo, puede establecer alianzas con gobiernos locales que asignan composteras a personas del cantón, por ejemplo Montes de Oca y Curridabat.</p>
--	---

**Ficha 3:**

<p><b>Nombre de la acción:</b></p> <p>Laboratorios sensoriales</p>	<p><b>Posibles OSC:</b></p> <p>Club de la Gastronomía Epicúrea FUCOGA WISG</p>	<p><b>Posibles entornos:</b></p> <p>Restaurantes aliados</p>
<p><b>Periodicidad propuesta:</b></p> <p>Trimestralmente</p>	<p><b>Descripción:</b></p> <p>Promoción del consumo de alimentos con cultura ancestral a través de experiencias sensoriales que supongan un disfrute en el que intervengan todos los sentidos, permitiendo apreciar con mayor intensidad las cualidades del alimento.</p>	
<p><b>Indicadores:</b></p> <p>Participación de los actores en los laboratorios</p>		

**Ficha 4:**

<p><b>Nombre de la acción:</b></p> <p>Plato del día inspirado en las GABSA</p>	<p><b>Posibles OSC:</b></p> <p>Club de la Gastronomía Epicúrea FUCOGA WISG</p>	<p><b>Posibles entornos:</b></p> <p>Restaurantes aliados</p>
<p><b>Periodicidad propuesta:</b></p> <p>Anualmente</p>	<p><b>Descripción:</b></p> <p>Convocatoria dirigida al sector restaurantero, invitándolo a promover en sus locales preparaciones basadas en las GABSA que promuevan el consumo de alimentos saludables e ingredientes con cultura ancestral.</p>	
<p><b>Indicadores:</b></p>		

Aumento de la compra de los platillos que promueven el consumo de alimentos saludables	Esta actividad propone alianzas con los gobiernos locales, ferias del agricultor y otros lugares en donde se promueve la visita a los restaurantes que promueven el consumo de alimentos frescos y saludables basados en las GABSA.
--	---

**Ficha 5:**

<b>Nombre de la acción:</b> Red de nutricionistas apoyando la educación nutricional	<b>Posibles OSC:</b> Nutriendo Verde	<b>Posibles entornos:</b> Empresa privada Ferias Centros educativos
<b>Periodicidad propuesta:</b> Trimestralmente, variando el entorno	<b>Descripción:</b> Desarrollo de actividades educativas lúdicas dirigidas al público en general, pero principalmente a las personas responsables de comprar o preparar los alimentos en el hogar.	
<b>Indicadores:</b> Prácticas o conductas alimentarias mejoradas en los participantes	En las actividades se aprenderán principios básicos de alimentación saludable basados en las GABSA, métodos de cocción que conservan o mejoran las cualidades nutricionales de los alimentos, tipos de almacenamiento seguro, combinaciones que mejoran la absorción de nutrientes, lectura de etiqueta nutricional entre otros temas.  Estas actividades pueden ser impartidas en centros comunales, iglesias, ferias o empresas privadas. El objetivo es mejorar las conductas de alimentación de los participantes.	