

## Instrumento para el cambio en la educación nutricional del venezolano

Yaritzza Sifontes<sup>(1)</sup>

### ¿Por qué es necesario el cambio en la educación nutricional del venezolano?

«La alimentación humana está cargada de significados socialmente contruidos: el hombre se alimenta no solo de nutrientes, sino también de alimentos ordenados de acuerdo con un código mas o menos riguroso de valores, reglas y símbolos, que evolucionan lentamente, por tanto se come no solo lo que se tiene, sino también lo que se puede y lo que se elige, de acuerdo con la influencia de factores: sociales, económicos, culturales, psicológicos e ideológicos, entre otros.

Estas elecciones efectuadas por los individuos o grupos de individuos como respuestas a presiones sociales y culturales, para seleccionar, preparar y consumir los alimentos conforman los hábitos alimentarios, concepto que comprende el cómo se come y el valor que se concede a lo que se come (1), necesidad de reconocimiento, de aceptación o de autoestima, que algunos productos de lujo representan para individuos que al consumirlos sienten que reafirman su posición social (2).

En una sociedad de base agrícola-rural y autosuficiente, como lo fue la Venezuela pre-petrolera, la alimentación estuvo estrechamente vinculada a las potencialidades agroecológicas y tecnológicas del medio, pero a medida que dicha sociedad tiende a urbanizarse: su alimentación se diversifica y sofisticada, como resultado de la interacción y el intercambio con otras regiones y naciones.

En los últimos tiempos «la innovación alimentaria ya no depende tanto de la diversificación agrícola y comercial ni del saber culinario transmitido de generación en generación, sino que termina siendo moldeada por la industria y la publicidad (1).

La publicidad ha sido utilizada para incitar al cuidado casi obsesivo de la figura corporal, promoviendo el consumo de productos de dudosa eficacia para tal fin; también ha ejercido una influencia importante en el consumo de alimentos de elevado costo y de escaso valor nutritivo (bebidas gaseosas y alcohólicas, alimentos manufacturados con elevado contenido en grasas saturadas, proteínas de origen animal, aditivos (sodio) y bajo contenido en fibra) incluso en familias de pocos ingresos. Una de las principales razones es el hecho de que la publicidad puede reforzar actitudes y prejuicios débiles (cuando la educación formal de los receptores no está bien estructurado) o puede cambiar actitudes y prejuicios cuando a

través de ella, se transmiten contenidos que difieren de las normas sociales, logrando hacer atractivos los nuevos puntos de vista (3).

La urbanización trajo consigo la inserción de la mujer al mercado de trabajo, la familia comenzó a laborar jornadas continuas y a recorrer grandes distancias para llegar al sitio de trabajo, el tiempo para la preparación de las comidas disminuyó y con este el reencuentro y el intercambio (la educación y transmisión de valores y tradiciones familiares), lo que sin duda se ha reflejado en la forma, modo y preparación de los alimentos, así como en la calidad de los mismos.

La conversación en la mesa familiar con una alimentación tradicional, fue sustituida por un patrón de consumo mas estándar e impersonal, propio de los países desarrollados de la sociedad occidental, caracterizado por: desayunos deprisa y solitarios, almuerzos portados en termos o viandas que se consumen en los lugares de trabajo, en comedores institucionales (escolares e industriales) o en expendios de comidas callejeras y comidas rápidas» (1), fenómeno este que en Venezuela data: de la década del 50 cuando se instalan las primeras fuentes de soda y ventas de hamburguesas precursores de los actuales establecimientos de “comidas rápidas” (4).

Los cambios en los estilos de vida tampoco se hicieron esperar: las personas caminan cada vez menos, utilizan medios de desplazamiento que disminuyen el esfuerzo físico (automóviles, escaleras mecánicas, elevadores, etc.) y realizan la mayor parte de sus labores de producción y recreación en espacios cerrados (oficinas, salas de entretenimiento, cine).

El sedentarismo asociado a la vida de las ciudades urbanizadas y la inadecuada selección de alimentos, son factores predisponentes para la génesis de Enfermedades Crónicas no

---

1. Coordinadora Técnica Fundación Cavendes

---

V Congreso de Nutricionistas y Dietistas. III Jornadas Regionales de Nutrición. Puerto La Cruz. Edo. Anzoátegui 16/07/98.

---

Solicitar copia a: Yaritzza Sifontes. Fundación Cavendes. Apdo. 62191-Caracas 1060.

Transmisibles (cáncer, enfermedades del corazón y diabetes mellitus) aún en sectores de la población no tradicionales como los grupos de menores ingresos, problema este que coexiste con enfermedades asociadas al déficit nutricional.

El conocimiento de esta realidad histórica ha estimulado la labor de destacados profesionales de la salud y nutrición quienes en distintos momentos se han abocado a la formulación de pautas para orientar a la población venezolana en cuanto al consumo de alimentos se refiere, siendo el producto de este esfuerzo, la elaboración en 1990 de las Guías de Alimentación para Venezuela y su posterior adaptación a los diferentes grupos de la población, materia en la cual nuestro país es considerado pionero.

### **Cronología de los principales esfuerzos realizado en el país en materia de educación nutricional (5).**

- 1938,** Creación del Servicio de Alimentación del MSAS (proyecta organizar una Unidad de Educación y Propaganda).
- 1939,** Se pone en funcionamiento el primer comedor escolar, a través del cual se pretende impartir educación nutricional.
- 1940,** Creación del Servicio de Higiene Escolar (anexo de los comedores escolares), entre algunas de sus labores se citan: la vigilancia sanitaria de los alumnos de primaria de los planteles federales y de algunas escuelas privadas, la orientación a los padres sobre medidas de higiene en el hogar.
- 1941,** Creación de la Sección de Nutrición del MSAS, cuya actividad principal era la realización de Encuestas de Consumo.
- 1946,** Fundación del Instituto Nacional Pro Alimentación Popular (INPAP), orientado a suministrar a la población una alimentación sana, equilibrada y a precios módicos. Ese mismo año se inicia el Patronato Nacional de Comedores Escolares.
- 1948,** Organización del Consejo Interamericano de Educación Alimentaria (CIDEA) (convenio entre el INPAP y la Asociación Internacional Americana (AIA), siendo la finalidad educar a la población en materia alimentarla y nutricional. Este Consejo también organizó un proyecto Piloto de Educación Nutricional en el medio rural (San Casimiro).
- 1949,** Creación de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UCV y el INN.
- 1956,** El CIDEA se integra al INN como Departamento de Educación y Divulgación.
- 1958,** Reestructuración del Departamento de Educación y Divulgación en Servicios de Educación y Docencia, para darle prioridad a las actividades escolares, a través de los Clubes Escolares de Nutrición creados oficialmente en 1954 y a la educación alimentarla dirigida a la población en general, mediante el uso de la prensa, radio y publicaciones.
- 1960,** Se elabora la Escalerilla de la Alimentación (basada en la elaborada por el INCAP).
- 1965,** Elaboración de material impreso sobre los grupos básicos de alimentación.
- 1969,** Se publica la segunda versión de la Escalerilla de la Alimentación (implementa la primera guía de alimentación para este grupo de edad y modifica por primera vez los grupos básicos siete a cuatro).
- 1976,** Los grupos básicos se reducen a 3: a) leche, carnes y huevos; b) hortalizas y frutas; c) granos, cereales y otros alimentos.
- 1977,** Se declararon las Cantinas Escolares, se incorporan como objetivo de 5to. grado en primaria y el INN elabora una lista de «Alimentos Recomendados» (tomando en consideración: valor nutritivo del alimento, relación precio-aporte nutricional y fomento de hábitos alimentarlos saludables).
- 1979,** Se decide incluir la materia «Nutrición» en los grados 1ro. y 2do. y en el 79 en los grados 3ro. y 4to. Como guía de orientación al docente en contenidos nutricionales y estrategias metodológicas, la División de Educación elaboró el «Manual de Nutrición», implantándolo a nivel nacional mediante talleres de actualización. Se actualiza nuevamente la Escalerilla de la Alimentación (atendiendo a las modificaciones sugeridas por profesionales de la División Materno Infantil del MSAS, Escuela de Nutrición de la Universidad Central de Venezuela y Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría, entre otros).
- 1986,** Desarrollo del proyecto de Nutrición, Producción y Conservación, que es incluido como objetivo de Educación básica. Para apoyarlo se publican tres (3) folletos: «Enseñanza de la Nutrición» para el docente de 1era, 2da. y 3ra. etapa de educación básica y uno sobre Enseñanza de la Nutrición para el Docente de Preescolar.
- 1987,** Mediante convenio entre el INN y la Biblioteca Nacional comienza la Serie de Ediciones Divulgativas, conformada en la actualidad por editado 16 títulos, nueve de ellos sobre alimentación: «Aliméntate y Ahorra», «Alimentación del Escolar», «Cuida tu Corazón», «Para Alimentarse Mejor, Guías», entre otros.
- 1989 y 1990,** Con el patrocinio de algunas industrias de alimentos el INN elabora material informativo sobre la alimentación del niño durante el 1er. año de vida, grupos de alimentos y Guías de Alimentación para Venezuela.
- 1989,** El INN y la Fundación Cavendes, acuerdan elaborar Guías de Alimentación para Venezuela, con el propósito de unificar el lenguaje en materia nutricional, proyecto que requirió la participación de las instituciones académicas. Ese mismo año La Fundación Cavendes y la Fundación CENAMEC deciden realizar un programa conjunto de Educación Nutricional, dirigido a actualizar a los docentes de Educación

Preescolar, Básica y Media en temas de alimentación y nutrición.

**1990,** Publicación de las Guías de Alimentación para Venezuela.

**1995,** Publicación de las Guías de Alimentación en la Escuela Vol. I (1ro. a 3er. grado) y Vol. II (4to. a 6to. grado). Se revisa la clasificación de los tres grupos básicos de alimentos, se deciden hacer leves modificaciones en la presentación de la información, se incorpora la palabra «agua» a la representación gráfica y se elabora un instructivo.

**1996,** Realización del Taller: Criterios para la elaboración de las Guías del adulto mayor en Venezuela.

**1996,** Publicación del Manual de Hogares y Multihogares de Cuidado Diario, basado en las Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años.

**1997,** Publicación de las Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años.

### ¿De qué instrumento hablamos para generar el cambio?

Según el Informe FC/UNU (6): las Guías de Alimentación son indicaciones prácticas para alcanzar las metas nutricionales, entendiendo por metas: las recomendaciones nutricionales ajustadas a una población en particular, con el propósito de fomentar la salud, controlar las deficiencias o excesos, y reducir los riesgos de las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Visto así, las Guías de Alimentación toman en cuenta factores ecológicos, sociales y culturales que rigen la conducta alimentaria en la familia venezolana, por lo tanto se basan en la dieta habitual de la población, sugiriendo las modificaciones necesarias, llegando a constituirse instrumentos para persuadir a la población con el propósito de lograr un consumo cónsono con las recomendaciones establecidas, según lo expresado por Bacardí y Jiménez (7).

Las Guías se basan en avances científicos que se tratan de transformar en acciones que permitan que los individuos y las colectividades las incorporen o refuercen en conductas que se sabe serían beneficiosas para su salud o para que por el contrario abandonen las que son perjudiciales, esto es modificar las pautas de alimentación de toda una sociedad (8).

Del citado informe (6) destaca la recomendación de que los mensajes transmitidos sean positivos y expresados en términos cualitativos. Basado en este planteamiento para la población venezolana, se formularon 12 enunciados y 40 mensajes técnicos. En la actualidad algunos especialistas han sugerido la necesidad de reducir los enunciados a 8, sobre todo, porque como se puede observar en el Cuadro 1, por lo menos tres de ellas (7, 8 y 10) tienen como denominador común la moderación, sin embargo esta propuesta no ha tenido eco.

**Cuadro 1**  
**Guías de Alimentación para Venezuela (9)**

1. Consuma diariamente una alimentación variada
2. Coma lo justo para mantener un peso adecuado
3. Coma preferentemente con su grupo familiar
4. Practique hábitos higiénicos al manipular los alimentos
5. Administre bien su dinero en la selección y compra de los alimentos
6. La leche materna es el mejor alimento para los niños menores de seis meses
7. Es suficiente ingerir los alimentos de origen animal en cantidades moderadas
8. Emplee aceites vegetales en la elaboración de sus comidas y evite el exceso de grasas de origen animal
9. Obtenga la fibra que necesita su organismo de los alimentos vegetales que consume diariamente
10. Modere el consumo de sal
11. El agua es imprescindible para la vida y su consumo ayuda a conservar la salud
12. Las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta saludable

Si tuviésemos la oportunidad de revisar las Guías de otros países de la región (Cuadro 2), aún cuando la mayoría han seguido como modelo las nuestras, vemos que independientemente del número de enunciados y mensajes que contienen, en alguna medida, todas hacen referencia a la alimentación variada, balanceada, idónea; alimentación en el primer año de vida, el mantenimiento del peso saludable- moderación en el consumo de grasas, productos de origen animal, sal y bebidas alcohólicas; y en la selección y compra de alimentos, por lo que la tesis de agrupar algunos enunciados podría resultar justificada.

Entre las ventajas que se derivan del uso de las Guías de Alimentación, también hubo consenso entre los países que las han implementado:

- Las Guías son mensajes educativos uniformes y coherentes, producto del consenso de los especialistas, que permiten orientar la selección racional de alimentos.
- Hoy en día existe un consenso general sobre: la dieta total en vez de alimentos específicos; subrayar los efectos positivos de las dietas, incluir información gráfica de los grupos de alimentos; utilizar el etiquetado como medio de poner en práctica las pautas; resaltar los beneficios de la actividad física y el mantenimiento del peso; estimular el consumo de frutas, verduras y cereales; mantener pautas restrictivas en el consumo de grasas; recomendar hábitos de vida saludable.
- Con las Guías se pretende fortalecer y orientar en caso de ser necesario los hábitos alimentarios de la población, promover la salud y prevenir los problemas nutricionales (10). Visto así las Guías representan las pautas del «deber ser» en materia de educación nutricional los países desarrollados la razón de ser de las Guías era única y exclusivamente la reducción del consumo de grasas para la prevención de enfermedades cardiovasculares (5).

- El sujeto de estas Guías es la población general, cualquiera sea su condición socioeconómica. Para los grupos de mayores recursos se recomienda moderación en los hábitos de consumo, sin prohibiciones innecesarias y para la población de menores recursos se recomienda una selección adecuada y un gasto en alimentación bien administrado. Es bien sabido que cuando la disponibilidad es escasa la familia reacciona, comprando aquellos alimentos que le proporcionen mayor rendimiento en términos de energía. También es posible optimizar el gasto si se seleccionan los alimentos que se aconsejan en estas Guías igualmente validas para la población con altos y bajos recursos.
- Las Guías no están dirigidas a un país en crisis. Las necesidades nutricionales son independientes de la situación socioeconómica del país, lo que varía en épocas de crisis son los medios que la sociedad utiliza para satisfacer aquellas necesidades. El ajuste hay que hacerlo en los medios y no en las necesidades vitales, que son invariables.
- Aunque las Guías no fueron diseñadas específicamente para prevenir una enfermedad determinada, la mayor parte de los mensajes que estas contienen cubren un amplio espectro de población con riesgo de padecer enfermedades degenerativas.
- Con las Guías de Alimentación no se pretende sugerir grandes cambios en las tendencias de consumo, sino más bien reforzar las costumbres tradicionales de la población.

Cuadro 2

**Guías de Alimentación para Panamá (10)**

1. Consuma una variedad de alimentos.
2. Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
3. Seleccione una alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y preparaciones con aceite.
4. Consuma azúcar y dulces con moderación.
5. Consuma sal y sodio con moderación.
6. Mantenga un peso saludable.

**Guías de Alimentación para la población chilena (11)**

1. Consuma distintos tipos de alimentos durante el día.
2. Aumente el consumo de verduras, frutas y legumbres.
3. Use de preferencia aceites vegetales y disminuya las grasas de origen animal.
4. Prefiera carnes como pescado, pavo o pollo.
5. Aumente el consumo de leche de preferencia de bajo contenido graso. El agua es imprescindible para la vida y su consumo ayuda a conservar la salud.
6. Reduzca el consumo de sal, las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta saludable.
7. Modere el consumo de azúcar.

**Guías de Alimentación para México (12)**

Alimentación durante el primer año de vida:

1. La lactancia materna.
2. La alimentación inicial.
3. La alimentación mixta.
4. La incorporación a la mesa familiar.

Uso: Selección y compra de alimentos.

Higiene y conservación de las preparaciones.

Técnicas culinarias.

Importancia del ejercicio físico.

Alcohol y nutrición.

Una alimentación para toda la vida: la dieta idónea:

1. Las verduras y frutas.
2. Los granos y sus productos.
3. Los productos animales.
4. Las grasas y los azúcares.

**¿Cómo se han utilizado las Guías de Alimentación en Venezuela?**

En el taller realizado para la elaboración de las Guías, del cual derivó el «Informe de Caracas» se consideraron tres niveles para la difusión de las Guías de Alimentación: Un primer nivel dirigido a planificadores, profesionales y estudiantes universitarios, en una segunda aproximación se intentaría alcanzar a los docentes y alumnos de la escuela básica y diversificada, integrando a etapa a los promotores y líderes comunales, el tercer nivel comprendería la difusión al público en general. En este informe también se previó la elaboración de Guías para grupos especiales: lactantes, preescolares, adolescentes y ancianos, entre otros.

Si atendemos a las recomendaciones formuladas hace 10 años tendríamos que destacar el cumplimiento de los objetivos planteados, lo cual se refleja en el impacto que han tenido las Guías de Alimentación en otros ámbitos de la educación nutricional.

**Guías de Alimentación en la escuela**

Para que la información llegase a los docentes, alumnos y otros miembros de la comunidad educativa, desde 1989 el Centro Nacional para el Mejoramiento de la Enseñanza y la Ciencia (CENAMEC) y la Fundación Cavendes unieron sus esfuerzos en la elaboración de material didáctico dirigido en una primera etapa a los docentes de aula de la escuela básica:

1er. a 3er. grado y 4to. a 6to. grado, el mismo fue objeto de validación por parte de especialistas en nutrición, pedagogía y docencia.

Este material está organizado de manera tal que el maestro podrá encontrar en él: índice o tabla de contenido y actividades, tratamiento de cada guía (enunciado, mensajes, descripción y cuadro de actividades) bibliografía, glosario de términos y anexos. Con este material que ha sido validado por especialistas en nutrición, pedagogos y docentes de educación básica, se han capacitado a 4.000 docentes. En la actualidad se prosigue la elaboración de los materiales dirigidos a los docentes de Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales y de la etapa preescolar, este último basado en las Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años.

Las Guías de Alimentación de la escuela básica son parte del componente educativo del Programa de Alimentación Escolar, sus contenidos han sido incorporados en la formación de docentes en Instituciones de Educación Superior. También han servido de base para la adaptación del material a ser utilizado en el Programa de Extensión Agrícola, edición esta que fue patrocinada por la Fundación CIARA. Desde hace un año se han utilizado como base para la elaboración de la Página El Nacional en el Aula, información que es transmitida una vez al mes, en un diario de circulación nacional gracias al patrocinio de la industria de alimentos.

#### Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años (13)

En 1996 y gracias al convenio con el Ministerio de la Familia, se elaboraron las Guías de Alimentación para el Niño Menor de 6 Años. Estas Guías parten de la adaptación a la realidad venezolana de las recomendaciones formuladas por el grupo de expertos reunidos en el Taller la Alimentación del Niño Menor de 6 Años en América Latina. Bases para el desarrollo de Guías de Alimentación, celebrado en 1993.

Estas Guías están dirigidas a los padres o responsables de niños menores de seis años, consisten en 6 enunciados desarrollados en 22 mensajes y 123 criterios técnicos dirigidos a contribuir con el mejoramiento del estado nutricional de la población infantil. Su contenido se fundamenta en el «deber ser» de las recomendaciones nutricionales actuales, considerando la evolución de la maduración y el desarrollo del niño, desde la lactancia hasta su incorporación a la alimentación del grupo familiar. La información contenida en las Guías es de carácter netamente preventivo, a fin de prevenir las enfermedades por deficiencias y excesos nutricionales, promover la higiene y el mejor uso de los recursos económicos al comprar los alimentos, y la prevención de la anemia, la diarrea y la deshidratación. En el Cuadro 3 se muestran los enunciados de las Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años.

Sobre la base de estas Guías se elaboró también un Manual dirigido a las madres cuidadoras, promotores y supervisores del Programa de Hogares de Cuidado Diario y a todas aquellas personas que tengan bajo su responsabilidad el cuidado de niños menores de 6 años. El Manual contiene además, información sobre el cuidado de la salud del niño: promoción y

formación de hábitos deseables de vida y conductas alimentarias a seguir ante el niño enfermo (14).

#### Cuadro 3 Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años

1. La leche materna es el mejor alimento para niños menores de seis meses.
2. A partir del sexto mes el niño debe recibir otros alimentos además de la leche materna.
3. A partir del primer año el niño debe recibir la misma alimentación del grupo familiar.
4. La higiene es fundamental en la vida diaria y en la alimentación infantil.
5. La adecuada selección, compra, conservación y almacenamiento de los alimentos favorece la calidad de la alimentación infantil.
6. Mantener la salud requiere de hábitos alimentarios deseables desde la infancia.

#### Guías de Alimentación para el adulto mayor

En aras de atender a otros grupos de la población en diciembre de 1996 se realizó el taller sobre los criterios básicos para la elaboración de Guías de Alimentación en el adulto mayor, el mismo tuvo lugar en el marco del Simposio sobre Nutrición y Envejecimiento, patrocinado por la FC, la Unidad de Investigaciones en Nutrición del Estado Carabobo, SLAN Capítulo venezolano, INN, Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Zulia e INAGER.

En la actualidad a través del Banco Mundial se ha realizado una edición masiva de las Guías de alimentación dirigidas a: la población general, los docentes de la escuela básica y a los niños menores de 6 años, con la finalidad de que dichos materiales se hagan llegar a los diferentes grupos objetivos mediante programas de capacitación. Paralelo a esto instituciones como el Ministerio de la Familia y la División maternoinfantil del Ministerio de Sanidad se han abocado a la difusión de las Guías de Alimentación del menor de 6 años.

#### ¿Cómo se espera que se dé el cambio?

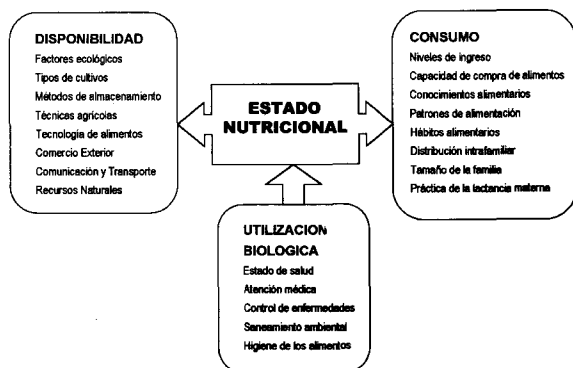
El cambio ha de venir orientado a: promover la seguridad alimentaria y un estado de salud y nutrición óptimo, soportado por una adecuada planificación en materia de educación nutricional, entendida esta como un proceso:

**Participativo:** Generador de respuestas por parte de los involucrados. La información que se desea transmitir así como los medios con que se hará el proceso deben ser adecuados a las necesidades de la población y en la medida de lo posible generados con ellos mismos.



**Integrador:** Enfoca las diferentes causas de los problemas de alimentación y nutrición: selección, compra, aprovechamiento, utilización, presupuesto familiar, forma de cocción (Figura 1).

**Figura 1**  
**Factores del sistema de alimentación que influyen en el estado nutricional (15)**



**Planificado:** Donde se investiga el problema y las alternativas para solucionarlo en de los recursos: (qué transmitir para mejorar qué cosa, cómo transmitir, cómo evaluar, quiénes lo harán, dónde lo harán, todo ello tendiente a la formulación del plan.

**Creativo:** Señalando cómo mejorar y obtener más provecho de los recursos.

**Efectivo:** Capaz de promover mejoras en los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las personas para lograr una vida mas sana y productiva.

**Respetuoso:** No impone ni cambia, apoya en lo que se decide, beneficia la salud, alimentación y estado nutricional. Valora la cultura alimentaria, promueve la alimentación tradicional. Cada cual aprende en función de sus propias experiencias y la de su grupo.

### ¿Quiénes lo harán? (perfil del agente de cambio)

Estar ganado para esta tarea es fundamental, pero además se requieren de otras cualidades y destrezas como:

- Capacidad para trabajar en equipo: (mantener la cohesión y conciliación para el logro del objetivo común, disposición de compartir experiencias y conocimientos).

- Identificación con las necesidades del grupo, comunidad o colectividad y espíritu de servicio.
- Conocimiento de las técnicas participativas de investigación, pedagógicas y de comunicación, en este último caso ser capaz de mirar a través de los ojos del otro.
- Visión global de la nutrición.
- Conocimiento de la historia de vida de la comunidad, colectividad o grupo por el que se desea trabajar.
- Creatividad (proponer soluciones, promover cambios, ser proactivo).
- Responsabilidad y disciplina (reconocer los límites de lo que es posible y lo que es necesario hacer).
- Tener sentido crítico y de la oportunidad

### Referencias

1. Cartay R. Las Ciencias sociales y la historia de la alimentación en la educación nutricional: An Venez Nutr 1994;7: 55-57.
2. FC. La Nutrición ante la salud y la vida. IV Simposio de la Fundación Cavendes. 1989.
3. Kagelman J, Ger W. Psicología de los medios de comunicación social. Scannone A, García M. Lo tradicional y lo nuevo en la alimentación venezolana. Avances de Nutrición y Dietética. Número 2 extraordinario. 1992.
4. FC/INN/MINFLIA/CENAMEC. Desarrollo de las guías de alimentación en Venezuela. Presentado en el XI Congreso de SLAN. Guatemala. Mimeo. 1997.
5. FC/UNU. Metas Nutricionales y Guías de Alimentación para América Latina. Bases para su desarrollo. Editores Bengoa JM, Torún B, Scrimshaw N. Caracas. 1988.
6. Bacardí M y Jiménez A. Guías alimentarias: La necesidad de evaluación. Rev Esp Nutr Comunitaria 1988; 3 (1): 22-29.
7. Ríquez J. Guías de Alimentación. Su impacto en la calidad de vida. Ponencia de las IV Jornadas Científicas Aniversario de la Escuela de Nutrición y Dietética -LUZ. Maracaibo, Zulia 1998.
8. Instituto Nacional de Nutrición/FC. Guías de Alimentación para Venezuela. Caracas. 1991.
9. INCAP/OPS Ministerio de Salud de Panamá. Guías alimentarias para Panamá. 1995.
10. Castillo C, Uauy R, Atalah E. Guías de Alimentación para la población chilena. Chile. 1997.
11. Instituto Nacional de la Nutrición /OPS-OMS. Guías de Alimentación. México. Chávez M, Chávez A., Ríos E. México. 1993.
12. Min Flia/FC. Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años. Manual de Hogares y Multihogares de Cuidado Diario. 1996.
13. Ministerio de la Familia/Fundación Cavendes. Guías de Alimentación para Venezuela del niño menor de seis años. Manual de Hogares y Multihogares de Cuidado Diario. 1997.
14. Valiente S, Olivares S, Harper L. Alimentación, nutrición y agricultura. Un enfoque multidisciplinario para América Latina. Universidad de Chile. 1986.