



Hábitos alimentarios saludables y su legislación en Bolivia

Healthy eating habits and legislation in Bolivia

Juana Molina Dávalos¹

Hablar de hábitos de vida saludables hoy en día, es un tema del que se dice mucho, pero se hace muy poco en nuestras sociedades, ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares, relacionadas directamente con las conductas negativas que afectan la salud, son la principal causa de muerte en el mundo. Estas actitudes dependen del comportamiento de las personas en su vida cotidiana, siendo los hábitos alimentarios los que mayor incidencia tienen.

Llevar una dieta saludable previene enfermedades como el sobrepeso, y la obesidad, que a su vez derivan en diabetes, dislipemias, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer.

Los esfuerzos para que las poblaciones adquieran y practiquen hábitos saludables, van desde la promulgación de Leyes, Metas, Resoluciones y Recomendaciones de organismos nacionales e internacionales. Así por ejemplo, en 2013, la Asamblea Mundial de la Salud acordó nueve metas mundiales de aplicación voluntaria para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, entre las que figuran detener el aumento de la diabetes y la obesidad, y una reducción relativa de 30% de la ingesta de sal hasta el 2025, dentro las estrategias para alcanzar estas metas, está la promoción de hábitos alimentarios saludables¹

En Bolivia el tema de la alimentación saludable, se constituye en una Ley, es así que, el 8 de enero de este año se promulgó la Ley 775 de “Promoción de Alimentación Saludable”.

La Ley tiene por objeto: Promover hábitos alimentarios saludables y fomento de la actividad física. Regular la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas y Regular el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas.²

Para el logro del primer objetivo, se establece que las instituciones públicas y privadas que cuenten con comedores o servicios de alimentación, deberán fomentar y ofertar alimentos y preparaciones saludables para el personal dependiente; así mismo, deberán incentivar en sus ambientes el consumo de agua y fomentar la práctica de la actividad física. En este mismo punto, se establece que todo establecimiento de expendio de alimentos deberá: Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables; Ofrecer agua natural no embotellada, sin costo para los consumidores; Limitar la disponibilidad de sal, salvo requerimiento de los usuarios; Limitar la reutilización de aceites en frituras e incluir en el menú, mensajes que promuevan una alimentación saludable.²

Respecto a la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas que van dirigidas a la población en general, con énfasis a niñas, niños y adolescentes menores de 18 años, se establece que, la publicidad debe: incentivar el consumo de alimentos y bebidas no alcohólicas, con bajo o sin contenido de azúcar añadida, sodio, grasa saturada y grasas trans; Mostrar porciones apropiadas a las recomendadas para la edad del público al cual están dirigidas.²

El tercer componente de la Ley hace referencia al etiquetado de los alimentos y bebidas no alcohólicas², en los cuales se debe utilizar un sistema gráfico con barras de colores de manera clara, legible, destacada y comprensible, de acuerdo al nivel de concentración de grasa saturada, azúcar añadida y sodio. La barra de color rojo, está asignada para los componentes de alto contenido y tendrá la frase “Muy alto en”; la barra color amarillo, para los componentes de mediana concentración y tendrá la frase “Medio en”; y la barra color verde, está asignada para los componentes de bajo contenido y tendrá la frase “Bajo en”²

Otro aspecto del etiquetado establece que, los alimentos y bebidas no alcohólicas procesadas con alto o muy alto contenido de azúcar, sodio, grasa saturada y grasas trans, debe incorporar mensajes, como: “consume sal, azúcar o grasa con moderación”, “el consumo de frutas y verduras mejoran su salud”, “consume 10 vasos de agua al día”, “realice actividad física por lo menos 30 minutos al día”, mensajes que irán alternando su uso de manera periódica².

¹Docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina, UMSS
Correspondencia a: Juana Molina Dávalos
Correo electrónico: juanamolinadavalos@hotmail.com

Si bien existe la Ley 775 de “Promoción de Alimentación Saludable”, ésta no es suficiente para lograr cambios positivos en la población boliviana y particularmente cochabambina, puesto que la alimentación se ve influenciada por factores e interacciones complejas, que van desde el acceso económico a alimentos, hasta las preferencias y tradiciones culturales, éste último caracterizado por prácticas alimentarias que, en general, son poco saludables.

Por otro lado, observamos en nuestra ciudad una gran cantidad de locales de expendio de comida, que por su composición y tamaño del plato, tienen alto contenido calórico, grasa saturada, insuficiente fibra y ciertas vitaminas y minerales son deficitarias. Estas comidas, generalmente, son acompañados de bebidas azucaradas y/o alcohólicas.

Sin embargo, no podemos ignorar que la gastronomía cochabambina es algo de lo que propios y extraños disfrutamos. En este caso, la recomendación sería disminuir su frecuencia, “achicar” las comidas y sustituir las bebidas azucaradas por agua natural.

Finalmente, si estamos conscientes del rol que juega la alimentación sana en la prevención de enfermedades³, debemos empezar el día con un desayuno compuesto de frutas, lácteos u otra fuente de proteína magra y pan integral; tener un almuerzo consistente de verduras, proteína magra, cereal o tubérculo, fruta y agua; terminar el día con una cena que sea similar al almuerzo, aunque de menor volumen; no olvidar también las comidas intermedias o meriendas, que deben ser pequeñas, fáciles de preparar y consumir, como, jugos de fruta, yogur, etc.

Referencias bibliográficas

1. OMS. Plan de Acción para la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles 2013 –2020. Ginebra: Organización Mundial de la salud; 2013.
2. Estado Plurinacional de Bolivia. Ley 775 del 8 de enero de 2016. La Paz: Gaceta Oficial del estado Plurinacional de Bolivia; 2016. Disponible en: www.gacetaoficialdebolivia.gob.bo
3. Ministerio de salud y Deportes – Instituto Nacional de Seguros de Salud. Guía de Alimentación y Nutrición Saludable. La Paz. 2014.