



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS Y NUTRICIÓN
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



“GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS”

PRESENTADO POR:

DIANDRA MARLENE PERALTA ARAÚZ

Profesor asesor

OMAYRA OROZCO DE ALFARO

TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CHIRIQUÍ

2024

DEDICATORIA

Esta investigación se la dedico

A mi mamá

Por todo el amor, el apoyo incondicional y la paciencia, por estar ahí en cada etapa de mi vida guiándome por el buen camino, esforzándose por brindarme siempre lo mejor, por aconsejarme, por creer en mí e inculcarme desde pequeña la fuerza de luchar por cada una de las metas que me proponga.

Este logro es para ti mamá, eres la mejor, te amo mucho.

A mis abuelos

Por todo el amor, cariño y apoyo incondicional, por estar siempre conmigo en cada momento de mi vida, por cuidarme y estar pendiente de mí en todo momento. Por enseñarme a valorar las cosas y esforzarme, por recordarme que soy capaz de lograr mis metas con mucho esfuerzo y dedicación.

Los considero mis segundos padres.

Este logro también es para ustedes, los amo mucho.

A mi hermana Dariana

Por apoyarme y recordarme que, aunque los caminos sean difíciles con esfuerzo y perseverancia todo se puede lograr, te amo mucho.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por guiarme en cada paso que doy y ayudarme a superar cada obstáculo que se me presenta en la vida, por darme sabiduría e inteligencia para cumplir este logro.

A mi asesora Omayra Orozco de Alfaro

Por haberme permitido tener el honor de tenerla como mi asesora, por su paciencia y su gran apoyo desde el día uno. Una excelente persona y profesional, con mucha vocación y dedicación. Gracias por todos los conocimientos que me proporcionó, la admiro mucho.

A mi abuela Eneida Corella de Araúz

Por su gran apoyo incondicional y estar pendiente de mí en todo momento, por todas esas conversaciones de ánimo y nunca dejarme sola, la amo mucho.

A mis amigos

Por haber estado pendiente de mi durante todo este camino, apoyándome y por todos esos lindos mensajes de ánimo, los quiero mucho.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
RESUMEN.....	10
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I	14
MARCO INTRODUCTORIO	14
1.1 INTRODUCCIÓN.....	15
1.2 ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA	17
1.3 HIPÓTESIS	20
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.4.1 Objetivo General.....	21
1.4.2 Objetivos específicos.....	21
1.5 ALCANCES	22
1.6 LIMITACIONES	22
1.7 JUSTIFICACIÓN	23
CAPÍTULO II	25
MARCO TEÓRICO.....	25
2.1 Antecedentes.....	26
2.2 Surgimiento de las Guías Alimentarias	28
2.2.1. A nivel mundial	28
2.2.2. A nivel nacional	32
2.3 Guías Alimentarias: Definición	33
2.3.1 Propósito de las Guías Alimentarias	33
2.3.2 Importancia de las Guías Alimentarias.....	34
2.3.3 Características de las Guías Alimentarias	34
2.4 Confección de las Guías Alimentarias	35
2.5 Primeras Guías Alimentarias para Panamá (1995)	39
2.5.1 Pirámide de la Alimentación	40
2.5.2 Validación de las primeras Guías Alimentarias para Panamá.....	41
2.6 Actuales Guías Alimentarias para Panamá (2012).....	42
2.6.1 Plato de la Alimentación	43
CAPÍTULO III	45
MARCO METODOLÓGICO.....	45
3.1 MATERIALES.....	46
3.2 MÉTODOS	46
3.2.1 Tipo de estudio.....	46
3.3 POBLACIÓN.....	47
3.4 MUESTRA.....	47
3.5 RECOLECCIÓN DE DATOS	48

3.5.1	Instrumentos.....	48
3.5.2	Prueba del Instrumento	49
3.5.3	Descripción y puntajes del Instrumento	49
3.6	RECOLECCIÓN DE LOS DATOS	51
3.6.1	Análisis de los datos.....	51
3.6.2	Nivel de conocimientos de la población sobre las Guías Alimentarias	52
3.6.3	Prácticas sobre las Guías Alimentarias para Panamá	52
3.6.4	Correlación de variables.....	52
3.6.5	Prueba de hipótesis.....	53
CAPÍTULO IV.....		55
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		55
4.1	Generalidades de la muestra.....	56
4.2	Prácticas y conocimientos sobre las Guías Alimentarias para Panamá	58
CAPÍTULO V.....		75
CONSIDERACIONES FINALES		75
5.1	Conclusiones.....	76
5.2	Recomendaciones.....	78
CAPÍTULO VI.....		81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		81
CAPÍTULO VII.....		88
ANEXOS		88
7.1	ANEXO N°1.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

Capítulo III

Tabla N°1. MATERIALES UTILIZADOS 46

Tabla N°2. CANTIDAD MUESTRAL DE POBLACIÓN DE CADA PROVINCIA Y
COMARCA QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO 48

Capítulo VI

Tabla N°3. NACIONALIDAD DE LOS PARTICIPANTES..... 56

Tabla N°4. PROMEDIO DE CALIFICACIONES DEL FORMULARIO SOBRE LAS
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ 67

ÍNDICE DE FIGURAS

CAPÍTULO IV

Figura 1. DISTRIBUCIÓN POR SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.....	56
Figura 2. DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES POR PROVINCIAS Y COMARCAS EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024	57
Figura 3. RANGO DE EDAD DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.....	57
Figura 4. INGRESOS ECONÓMICOS REPORTADOS POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.....	58
Figura 5. GUÍAS ALIMENTARIAS QUE PRACTICAN CON MAYOR FRECUENCIA LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024	59
Figura 6. RECONOCIMIENTO ICÓNICO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.....	60
Figura 7. GRUPOS DE ALIMENTOS QUE CONFORMAN EL ÍCONO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ SEGÚN LOS PARTICIPANTES EN EL	

ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024..... 60

Figura 8. CONDIMENTOS NATURALES UTILIZADOS AL COCINAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 61

Figura 9. PRODUCTOS EMPACADOS UTILIZADOS AL COCINAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 61

Figura 10. FRECUENCIA DEL USO DE ACEITES Y GRASAS AL COCINAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 62

Figura 11. FRECUENCIA DE CONSUMO DE SODAS Y BEBIDAS AZUCARADAS POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 63

Figura 12. CONSUMO DE LICUADOS NATURALES SIN AZÚCAR DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 64

Figura 13. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 64

Figura 14. CONSUMO DE AGUA DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 65

Figura 15. TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA QUE REALIZAN LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 65

Figura 16. SITIOS DE DIVULGACIÓN SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE PANAMÁ SEGÚN LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024 66

Figura 17. CORRELACIÓN DEL INGRESO FAMILIAR Y EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ SEGÚN LA PRUEBA DE CHI-CUADRADO. 68

RESUMEN

Las Guías Alimentarias para Panamá son un instrumento didáctico de gran utilidad para la población panameña, que proporciona mensajes educativos con el fin de promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, que contribuyan a una mejor salud y calidad de vida y a su vez lograr un descenso en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los objetivos de esta investigación fueron establecer el porcentaje de la población panameña que practica y conoce las Guías Alimentarias para Panamá, determinar el nivel de conocimiento que tiene la población panameña sobre estas guías, establecer por provincia el nivel de conocimiento que tiene la población panameña sobre de estas guías y relacionar el ingreso familiar con el nivel de conocimiento que tiene la población sobre las guías para conocer si estadísticamente son significativas.

En esta investigación, se utilizó la muestra no probabilística de 384 habitantes de todo el territorio nacional, para la que se confeccionó un formulario en el Google Drive que fue enviado a través de las redes sociales a cada voluntario.

Los principales resultados demostraron que el 53% de los participantes tienen conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá. Los participantes de la provincia de Herrera y la comarca Guna Yala presentaron el mayor puntaje según la prueba de conocimiento, que el 65.5% de la población total pone en práctica las guías y que no existe una relación estadísticamente significativa entre el ingreso familiar y el nivel de conocimiento sobre las Guías Alimentarias en la población panameña.

Este estudio pone en evidencia que la promoción y divulgación de las Guías Alimentarias para Panamá como tal, ha sido baja, por lo que estos resultados proponen replantearnos el retomar e implementar acciones de promoción y divulgación que las promuevan y logren mayores coberturas, para que la estrategia educativa nacional cumpla realmente su objetivo que es el de guiar a la población en sus hábitos de consumo alimentario y estilos de vida.

Palabras claves: **Guías alimentarias, conocimientos, prácticas, ingreso familiar.**

ABSTRACT

The Food Guidelines for Panama are a very useful educational tool for the Panamanian population, which provides educational messages to promote healthy eating habits and lifestyles, which contribute to better health and quality of life and in turn achieve a decrease in the appearance of chronic non-communicable diseases.

The objectives of this research were to establish the percentage of the Panamanian population that practices and knows the Food Guidelines for Panama, determine the level of knowledge that the Panamanian population has about these guidelines, establish by province the level of knowledge that the Panamanian population has about these guidelines and relate family income with the level of knowledge that the population has about the guidelines to know if they are statistically significant.

In this research, the non-probabilistic sample of 384 inhabitants from all over the national territory was used, for which a form was created in the Google Drive that was sent through social networks to each volunteer.

The main results showed that 53% of the participants are aware of the Food Guidelines for Panama. Participants from the province of Herrera and the Guna Yala region had the highest score according to the knowledge test, that 65.5% of the total population puts the guidelines into practice and that there is no statistically significant relationship between family income and the level of knowledge about the Food Guidelines in the Panamanian population.

This study shows that the promotion and dissemination of the Food Guidelines for Panama as such has been low, so these results propose to reconsider resuming and implementing promotion and dissemination actions that promote them and achieve greater coverage, so that the national educational strategy truly fulfills its objective, which is to guide the population in their food consumption habits and lifestyles.

Keywords: **Food guidelines, knowledge, practices, family income.**

CAPÍTULO I
MARCO INTRODUCTORIO

1.1 INTRODUCCIÓN

El desconocimiento de la población panameña sobre las Guías Alimentarias para Panamá es el tema por tratar en esta investigación. El propósito es demostrar el nivel de conocimientos y prácticas que tienen los panameños acerca de estas guías de manera general, así como también detallar el nivel de conocimiento por provincia y por ingreso económico familiar.

De los cinco capítulos que consta esta investigación, en el primer capítulo se detallan los aspectos generales del problema, la justificación, los objetivos, la hipótesis, el alcance y las limitaciones que se presentaron al realizar la investigación.

En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, en el que se presentan los antecedentes del problema y la definición con bases científicas de las variables de la investigación.

En el tercer capítulo se describe la metodología que se utilizó: el enfoque, el diseño, los materiales, la selección de la muestra, la elaboración y la prueba del instrumento, el procedimiento para la recolección y análisis de los datos recogidos.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados de la investigación, la discusión y la interpretación de los datos obtenidos en base a los objetivos planteados.

En el quinto capítulo se detallan las consideraciones finales acerca de la investigación, por medio de las conclusiones y las recomendaciones.

En la parte final se encuentra en orden alfabético las referencias bibliográficas utilizadas para la descripción y elaboración de esta investigación, las cuáles fueron

extraídas de revistas científicas, repositorios, artículos, revisiones teóricas, entre otras fuentes.

En la parte de los anexos se encuentra el instrumento elaborado para la recolección de los datos.

1.2 ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA

A nivel mundial las Guías Alimentarias como estrategia educativa se han implementado en más de 100 países según la FAO en continentes como América del Norte, América Latina y el Caribe, Cercano oriente, África, Europa, Asia y el Pacífico (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura, 2023). La primera guía alimentaria publicada fue en el año 1894 en Estados Unidos, mientras que en Panamá estas guías se empezaron a implementar en 1995.

En Panamá solo se han realizado 2 investigaciones acerca de los conocimientos que poseen grupos específicos sobre estas guías. En Chiriquí está es la primera investigación que se realiza para evaluar los conocimientos adquiridos a través de la estrategia de las Guías Alimentarias. Las Guías Alimentarias para Panamá son un instrumento educativo que promueven la alimentación saludable, completa y variada con el fin de contribuir a un estado de salud óptimo.

En este estudio se evaluará los conocimientos que poseen los panameños acerca de estas guías, utilizando la siguiente escala: deficiente (0 - 40 puntos), regular (41 - 60 puntos), bueno (61 - 80 puntos) y excelente (81 - 100 puntos). En este contexto los conocimientos son definidos como la presencia en la mente de ideas o aprendizajes acerca de las Guías Alimentarias.

También se analizarán las prácticas de las personas que contesten el formulario, estas son definidas como el conjunto de actividades que se desarrollan al aplicar ciertos conocimientos sobre las Guías Alimentarias.

Algunas de las causas por las cuales la población no posee mucho conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá son:

- ***Poca divulgación en instituciones públicas y privadas:*** en este caso influye la poca promoción o la baja asistencia de las personas a centros de salud o sitios donde se hable acerca de las Guías Alimentarias.
- ***Poca divulgación en medios masivos:*** en países como Paraguay, Cuba, Costa Rica, Brasil y Chile se han implementado programas para la trasmisión y publicidad acerca de las Guías Alimentarias, sin embargo, aquí en Panamá es muy difícil escuchar hablar de estas guías por medios masivos (televisión y radio), por el momento estas se divulgan en mayor cantidad por redes sociales siendo algo limitante para aquellas personas que no cuentan con ese acceso.
- ***Desinterés en la población en aprender:*** cierta parte de la población se niega a conocer de los nuevos avances acerca de la nutrición, en este caso sobre las Guías Alimentarias para Panamá.
- ***La población que si se interesa busca información por otras fuentes:*** lo más común es que busquen información por internet evitando la intervención de un profesional de la salud, dejándose influenciar por lo primero que observan o le mencionan.
- ***El concepto de pirámide de alimentación se arraigó en la población:*** esto debido a que cierta parte de la población ya se acostumbró a observar la pirámide, no ha investigado o no le han proporcionado suficiente información acerca del nuevo ícono de las guías (López, 2019).

Todo esto se aplica también a juicio de la investigadora, en Panamá.

Algunas de las consecuencias que se pueden generar en la población por no conocer las Guías Alimentarias para Panamá son:

- **Problemas alimentarios:** deficiencias de micronutrientes como hierro (anemias), calcio (problemas en los huesos), zinc (problemas de cicatrización) vitamina A (problemas de la vista) y la aparición del retraso del crecimiento en niños menores de 5 años, manifestándose en mayor proporción en el área comarcal.
- **Desconocen lo mínimo :** las personas al poseer poco conocimiento acerca de estas guías van a seguir ingiriendo alimentos perjudiciales para su salud ricos en calorías, grasas, sodio y azúcares, provocando la aparición de diversas enfermedades a corto y largo plazo.
- **Mala alimentación:** se crea un desequilibrio, ya sea por el exceso o por la escasez de ciertos nutrientes ocasionado por la práctica de malos hábitos alimentarios debido a la falta de conocimiento sobre el tema.
- **Desarrollo de enfermedades:** se incrementa el desarrollo de desnutrición aguda y crónica, aumento de peso, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares e incluso la aparición de diferentes tipos de cánceres.
- **Mala inversión alimentaria:** las personas al no estar al tanto de las recomendaciones propuestas, invierten en alimentos de baja calidad nutricional o adquieren productos agrícolas con algún químico añadido que a la larga provocan efectos negativos a la salud.

Realizar esta investigación será de gran importancia ya que mostrará los niveles de conocimientos y prácticas que tiene la población sobre las Guías Alimentarias para Panamá y a su vez dará a conocer si se deben crear más estrategias para lograr un mayor alcance.

1.3 HIPÓTESIS

1. Más del 50% de la población panameña desconocen las Guías Alimentarias para Panamá.
2. Menos del 50% de la población panameña práctica las Guías Alimentarias para Panamá.
3. A mayor ingreso familiar, mayor conocimiento acerca de las Guías Alimentarias para Panamá.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo General

Examinar los conocimientos y prácticas sobre las Guías Alimentarias que tiene la población panameña.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Establecer el porcentaje de la población panameña que practica las Guías alimentarias.
2. Determinar el nivel de conocimiento que tiene la población panameña sobre las Guías Alimentarias.
3. Detallar por provincia el nivel de conocimiento que tiene la población panameña sobre las Guías Alimentarias.
4. Relacionar el ingreso familiar con el nivel de conocimiento que tiene la población panameña sobre las Guías Alimentarias.

1.5 ALCANCES

Este estudio posee cuatro alcances que son exploratorio, explicativo, descriptivo y correlacional, puesto que, se exploró que se sabe acerca de las Guías Alimentarias; se explicaron las respuestas de los participantes; se describió de manera estadística a través de gráficos y se relacionó el ingreso familiar con el nivel de conocimiento que tienen los panameños sobre las Guías Alimentarias.

1.6 LIMITACIONES

- La principal limitación en esta investigación fue conseguir los contactos de los reclutadores de ciertas provincias y comarcas para la recolección de los datos. En este caso se les pagó a los reclutadores, cada encuesta recibida tenía un valor de 0.50 centavos.
- Otra limitación fue el poco interés de ciertas personas por participar en la investigación debido a que mencionaban que encontraban el cuestionario algo largo y preferían no seguir llenándolo.

1.7 JUSTIFICACIÓN

Las Guías Alimentarias son importantes tanto para Hispanoamérica como dentro de la sociedad panameña, ya que proporcionan los consejos nutricionales que el país requiere para prevenir enfermedades, las cuales son fáciles de entender y promocionan estilos de vida saludables.

Este estudio investigará si la población panameña conoce la existencia de las Guías Alimentarias para Panamá y si las conoce a qué nivel se queda su conocimiento y las aplican en su vida cotidiana.

Esta investigación proporcionará elementos de juicio a los profesionales de la salud para determinar cuáles son aquellos vacíos o conocimientos incompletos sobre las recomendaciones que dan las Guías Alimentarias para Panamá.

Posee un aporte práctico, ya que gracias a esta investigación se idearán y ejecutarán mayor cantidad de campañas de promoción y divulgación sobre las Guías Alimentarias para Panamá en caso de que sean necesarias, a fin de que la población panameña las conozca y las incluya en su vida cotidiana. Esto servirá también para mejorar la promoción en las siguientes guías que se elaboren para el país. También proporcionará un aporte práctico a la sociedad en general, ya que al rellenar el formulario afianzarán sus conocimientos acerca de los mensajes ya conocidos o reconocerán que necesitan aprender más del tema.

Otro aporte que proporcionará esta investigación es la metodología que se está utilizando, puesto que, para el desarrollo del mismo se creará un instrumento, que se pondrá usar en línea a través de un formulario de Google Forms, el cual servirá para

conocer el nivel de conocimiento que tienen los panameños acerca de las Guías Alimentarias en general, por provincia y por nivel de ingreso económico familiar.

Los principales beneficiarios serán el estado panameño, las entidades de salud, los nutricionistas, los médicos y las enfermeras, ya que podrán conocer específicamente donde están los baches de desconocimientos, ideando estrategias para la promoción de las Guías Alimentarias a fin de que la sociedad las conozca y adopte buenos hábitos alimentarios.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

A nivel mundial, pocos son los estudios que se realizan para conocer si la población realmente recibe las Guías Alimentarias, sin embargo, en España, se realizó un estudio prospectivo, tomando como muestra a un grupo voluntario de estudiantes universitarios, el cual tenía como objetivo evaluar los conocimientos acerca de las Guías Alimentarias de este país y los hábitos saludables en relación con el desayuno. Los resultados demostraron que antes de las sesiones, los estudiantes tenían un bajo conocimiento acerca de las Guías Alimentarias y posterior a la intervención, estos conocimientos aumentaron significativamente (Vega et al., 2020).

En América del Sur, países como Paraguay, Argentina y Perú, realizaron diversas investigaciones que tenían como objetivo en común demostrar el nivel de conocimiento y prácticas a grupos seleccionados acerca de las Guías Alimentarias. Para esto aplicaron pre-test, post-test y una capacitación acerca de las guías. Los resultados de estos estudios demostraron que la población antes de la intervención poseía un nivel de conocimiento muy bajo y posterior a la misma hubo cambios muy significativos (Núñez et al., 2020; Dezar et al., 2019; Mamani, 2021).

En Argentina, se realizó una investigación tipo descriptiva y transversal, la cual tenía como objetivo comparar el consumo diario con las recomendaciones plasmadas en sus Guías Alimentarias. Se obtuvieron como principales resultados un bajo consumo de frutas, vegetales, lácteos, frutos secos y un alto consumo de azúcares y grasas. Además, se evidenció que dependiendo del lugar y el nivel económico disminuye el consumo de ciertos grupos de alimentos (Zapata et al., 2022).

En Chile, se llevó a cabo un estudio cohorte retrospectivo con un grupo de universitarios, con el objetivo de determinar los efectos de la pandemia en relación a la adopción de sus Guías Alimentarias. Se obtuvieron como principales resultados que durante la pandemia hubo una disminución de la actividad física (< 30 minutos) y del consumo de agua (< 6 a 8 vasos). Además, se evidenció el alto consumo de frituras y productos azucarados y el bajo consumo de frutas y vegetales (Crovetto et al., 2023).

En Perú, se realizó una investigación tipo cuantitativa con un grupo de universitarios de nutrición, la cual tenía como objetivo relacionar los niveles de conocimientos y la realización de sus Guías Alimentarias. Se evidenció que el 66% de los participantes poseían conocimiento alto sobre las guías y el 50% las ponen en práctica (Villaverde, 2022).

En Panamá, se llevó a cabo una investigación mixta, en la que se realizó una intervención a un grupo de docentes de escuelas públicas por un período de nueve semanas con la aplicación de un examen antes y después para evaluar los posibles cambios en los conocimientos sobre hábitos saludables plasmados en las Guías Alimentarias. Los resultados mostraron que los docentes tenían un nivel de conocimiento muy bajo antes de la intervención y luego de está hubo cambios muy notorios en cuanto al reconocimiento de la portada, mensajes, grupos de alimentos y porciones (Tudor et al., 2022).

Muchos de estos estudios indican que se evalúa este tipo de conocimiento sólo en grupos destinados a ser intervenidos con el tema que nos ocupa y no hay investigaciones que determinen un poco la cobertura nacional y la calidad del

conocimiento y práctica de las Guías Alimentarias de cada país que realiza esta estrategia educativa.

2.2 Surgimiento de las Guías Alimentarias

2.2.1. A nivel mundial

En 1992, se realizó en Roma una conferencia internacional sobre nutrición, la cual estuvo convocada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de reconocer y fomentar la adopción de estrategias y acciones que conlleven al mejoramiento del bienestar nutricional y la ingesta de alimentos en todo el mundo (Alimentación para la salud, 2021).

Se adoptó la Declaración Mundial y el Plan de Acción para la Nutrición, donde este último mencionó estrategias para promover una alimentación saludable y la solicitud a los gobiernos para la creación de Guías Alimentarias tanto cualitativas como cuantitativas basadas en recomendaciones de calorías, nutrientes y las características de la población objetivo (Poy, 2010).

En 1995, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) realizaron una convocatoria en Nicosia con 22 expertos de diferentes países y regiones para llevar a cabo una consulta sobre la preparación y uso de Guías Alimentarias basadas en alimentos, la cual tenía como propósito principal la revisión de hallazgos científicos y epidemiológicos en relación a la alimentación, recomendaciones dietéticas, entre otros temas (Poy, 2010).

En 2004, fue presentada la Estrategia Mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS), vinculada a los hábitos alimentarios, ejercicio físico y bienestar, con el objetivo de alentar a los gobernantes a la formulación y actualización de las normas a nivel nacional relacionadas a alimentación, tomando como bases los hallazgos científicos facilitados en fuentes nacionales e internacionales. Además, también se sugirió la actualización periódica de las Guías Alimentarias considerando la evolución de los hábitos alimentarios, la morbilidad y el surgimiento de nuevas investigaciones (Molina, 2014).

En 2012, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) realizó un estudio que dio a conocer la situación actual entorno a las Guías Alimentarias en Latinoamérica y el Caribe con la finalidad de detectar los conocimientos aprendidos y las áreas prioritarias de asistencia técnica a los diferentes países con respecto a los procesos de elaborar, implementar, evaluar y actualizar las guías (Alimentación para la salud, 2021). Los principales resultados que se obtuvieron en este estudio fueron:

- Entre 1997 y 2001 la mayor parte de los países de Latinoamérica llevaron a cabo la publicación de sus Guías Alimentarias, a diferencia de los países del Caribe que lo realizaron entre 2002 y 2010.
- La mayor parte de los países que participaron en la encuesta refirieron la creación de comisiones nacionales o interinstitucionales para la elaboración de sus Guías Alimentarias.

- Se demostró que en la fase de confección los países consideraron los factores epidemiológicos, económicos, antropológicos, hábitos alimentarios, costumbres, disponibilidad y accesibilidad.
- De los 24 países encuestados, sólo en 19 se han reconocido las Guías Alimentarias de manera oficial por el Ministerio de salud u otros ministerios.
- Los objetivos y mensajes que poseen las guías sufrieron ciertos cambios en cuanto a los enfoques de prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, así como problemas de desnutrición y exceso de peso.
- Se evidenció que las recomendaciones más repetidas fueron el consumo moderado de grasas, sal, azúcar y alcohol; promover una alimentación variada y equilibrada; consumir más frutas, vegetales y agua; impulsar la actividad física.
- De los 24 países encuestados, sólo 15 poseen planes de implementación, sin embargo, no tienen estrategias integrales de comunicación y carecen de apoyo por parte del estado.
- De los 24 países encuestados, sólo 8 han realizado evaluaciones sobre sus Guías Alimentarias enfocándose solo en el proceso, dejando en evidencia que es un ámbito deficiente.

La Organización de La Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha venido brindando su apoyo a los diferentes países de América Latina y el Caribe para la confección de sus Guías Alimentarias por medio de publicaciones de archivos técnicos, la asistencia técnica directa, la convocatoria de reuniones

subregionales y el intercambio de experiencias y conocimientos impartidos de manera virtual (Molina, 2014).

Actualmente se han creado más de 100 Guías Alimentarias en todo el mundo. A continuación, se nombran los lugares donde se han elaborado, guías alimentarias para la población:

- *América del Norte:* Canadá y Estados Unidos de América.
- *América Latina y el Caribe:* Antigua y Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belice, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dominica, Ecuador, El Salvador, Granada, Guatemala, Guyana, Honduras, Jamaica, México, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Saint Kitts y Nevis, San Vicente y las Granadinas, Santa Lucía, Uruguay y Venezuela.
- *Cercano oriente:* Emiratos Árabes Unidos, Irán, Líbano, Omán y Qatar.
- *África:* Benin, Etiopía, Gabón, Kenya, Namibia, Nigeria, Seychelles, Sierra Leona, Sudáfrica y Zambia.
- *Asia y el Pacífico:* Afghanistan, Australia, Bangladesh, Camboya, Fiji, Filipinas, India, Indonesia, Japón, Malasia, Mongolia, Nepal, Nueva Zelanda, República de Corea, Sri Lanka, Tailandia y Viet Nam.
- *Europa:* Albania, Alemania, Austria, Bélgica, Bosnia y Herzegovina, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Georgia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Israel, Italia, la ex República Yugoslava de Macedonia, Letonia, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República de Moldova, Rumania, Suecia, Suiza y Turquía.

2.2.2. A nivel nacional

Los antecedentes acerca de la creación de las Guías Alimentarias de Panamá tienen su origen en los países desarrollados y en ciertos de Latinoamérica, conformando parte de proyectos nacionales sobre educación alimentaria nutricional (Ministerio de Salud, 2012).

En 1992, durante la Conferencia Internacional sobre Nutrición, llevada a cabo en Roma, se mencionó que cada país debía poner en marcha la elaboración de sus propias Guías Alimentarias, con el fin de contribuir a la mejoría de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de sus habitantes (Ministerio de Salud, 2012).

En 1994, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá y la Organización Panamericana de la Salud (INCAP/OPS) impulsó la creación de las Guías Alimentarias en los diferentes países del Istmo.

En 1995, el INCAP/OPS brindó su apoyo y colaboración a Panamá para la elaboración de las primeras Guías Alimentarias, en la cual se programaron reuniones y se formaron las diversas comisiones para confeccionar, validar e implementar dicho documento, el cual tenía como propósito principal “proporcionar a los panameños, orientación para escoger alimentos más racional y llevar una alimentación equilibrada, con el fin de contribuir a la salud y bienestar de todos los habitantes” (Ministerio de Salud, 2012).

En ese mismo año, la Comisión Multisectorial de Educación Alimentaria Nutricional, promovió la difusión de las Guías Alimentarias por medio del Curso a Distancia de Alimentación y Nutrición.

En 1997 y 2004, se llevó a cabo la segunda y tercera impresión de las Guías Alimentarias de Panamá.

2.3 Guías Alimentarias: Definición

Las Guías Alimentarias son aquellas recomendaciones específicas relacionadas a la alimentación y hábitos de vida saludables, las cuales satisfacen los aspectos prioritarios de nutrición y salud pública de los diferentes países, además se consideran otros factores como ingesta alimentaria, aspectos culturales, información sobre los componentes nutricionales de los alimentos y disponibilidad (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023).

López (2020), menciona que son un instrumento educativo-didáctico caracterizado por poseer mensajes o recomendaciones alimentarias dirigidos a la población en general, las cuales tienen como propósito principal brindar orientación sobre contenidos nutricionales y de alimentación, promoviendo así hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

Otros autores refieren que son orientaciones que ofrecen los gobiernos a la población en relación a cómo alimentarse de forma correcta. Además, pueden ser empleadas para la promoción de regímenes saludables y ser la base para formular políticas relacionadas a la alimentación y la agricultura (Gonzalez et al., 2018).

2.3.1 Propósito de las Guías Alimentarias

La Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura decidieron crear las Guías Alimentarias como parte de estrategias para brindar conocimientos a la población y ser herramientas

relacionadas a la alimentación en los diferentes estados e industrias. Otro de los propósitos por las cuales fueron creadas es para erradicar la desnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles que cada día van en aumento (Molina, 2014).

2.3.2 Importancia de las Guías Alimentarias

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2023), menciona que el 88% de los países están enfrentando graves cargas de dos o tres maneras de malnutrición: desnutrición aguda y/o crónica, deficiencias de micronutrientes, obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. Por lo cual las Guías Alimentarias son importantes, puesto que, pueden ser utilizadas como una guía para la elaboración de políticas y programas sobre educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición proporcionando una valiosa oportunidad para provocar un impacto positivo en el sistema alimentario, desde el proceso de producción hasta llegar al consumidor.

2.3.3 Características de las Guías Alimentarias

Olivares et al., (2015), refiere las características que deben poseer las Guías Alimentarias:

- Ser diseñadas para la población sana.
- Contener pocos mensajes.
- Es importante que los íconos ayuden a recordar los grupos de alimentos que deben ser incluidos en la dieta.
- Deben comunicar variedad, regularidad y cantidad de alimentos a ingerir.

2.4 Confección de las Guías Alimentarias

La confección de las Guías Alimentarias es llevada a cabo por grupos capacitados conformados por expertos en temas de salud, nutrición, sector agropecuario, sector educativo, miembros de organizaciones privadas, antropología y comunicación (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023).

Estas guías tanto en Panamá como en otros países se confeccionan tomando en consideración las tasas epidemiológicas, la seguridad alimentaria, los hábitos alimentarios y el factor económico familiar, con la finalidad de que se adopte y aplique en los hogares, instituciones o compañías (Organización Panamericana de la Salud, 2012).

En este proceso se realiza una revisión sistemática de numerosas fuentes de informaciones, entre ellas se destacan investigaciones acerca de la posible correlación existente entre la alimentación, aspectos nutricionales y bienestar, con los resultados de fabricación, ingestas, componentes, costos y disponibilidad alimentaria. Suele durar entre dos a cuatro años, dependiendo de los factores económicos y humanos que se tengan en disposición (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023).

Una vez culminado el proceso de preparación de proyectos y la guía alimentaria para un país en específico, se lleva a cabo un ensayo previo con grupos escogidos a fin de corroborar si son prácticas, comprensivas y si las recomendaciones son

adaptadas a aspectos culturales, sociales y económicas para dicho lugar (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023).

En Panamá estas guías son actualizadas por medio de la comisión técnica Interinstitucional de Guías Alimentarias conforme vayan evolucionando los hábitos de alimentación, las tasas de morbilidad y el surgimiento de nuevos conocimientos acerca del tema (Ministerio de Salud, 2018).

Lázaro et al., (2023), refiere que para la elaboración de las guías se toman en cuenta ciertos principios:

- **Alimentación adecuada y suficiente:** centrándose en las tradicionales culturales de las personas, brindando información acerca de selección de alimentos y opciones de cómo preparar y combinar platillos de una forma saludable, contribuyendo así al mantenimiento de un estado óptimo de salud.
- **Cultura culinaria y diversidad:** tomando en cuenta la gran variedad de alimentos y prácticas alimentarias que posee cada país, así como también todos los procedimientos que implican los procesos de preparar, conservar y distribuir determinados alimentos.
- **Comensalidad:** haciendo hincapié que las personas revaloren consumir los diferentes tiempos de comida en buena compañía, evitando hacerlo solo puesto que ocasiona la aparición de emociones negativas influyendo en no ser conscientes sobre qué y la cantidad que se ingiere de determinado alimento o bebida.
- **La alimentación es un proceso social y cultural, no solo biológico:** haciendo referencia de que los factores sociales también influyen en la

selección y consumo de alimentos, los cuales pueden ser empleados para promocionar hábitos alimentarios saludables y lograr cambios en la sociedad.

- **Biodiversidad y agricultura familiar:** refiriéndose a la producción, disponibilidad y accesibilidad de alimentos que posee la población con la finalidad de promover hábitos alimentarios saludables.
- **Alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados:** destacando la importancia de consumir alimentos naturales, libre de sustancias químicas, evitando a toda costa los productos procesados.

Poy (2010), menciona las etapas que conlleva la confección de las Guías Alimentarias:

- **Definición del grupo objetivo:** identificando a la población a la cual se dirigirá las guías, tomando en cuenta los factores sociodemográficos, puesto que estos tienen gran influencia en la adopción de los patrones alimentarios, pudiendo ocasionar problemas de excesos o deficiencias nutricionales en la dieta.
- **Información suficiente:** tomando en consideración el perfil epidemiológico, los cambios en el patrón morbi-mortalidad, características de la dieta, la biodisponibilidad y digestibilidad de los nutrientes, estudios sobre el consumo alimentario de la población (registro de alimentos, recordatorio de veinticuatro horas, cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, historia clínica y formulario sobre hábitos alimentarios), factor económico, disponibilidad alimentaria y prácticas alimentarias (hábitos alimentarios, tabúes, mitos, diferencia al nombrar ciertos alimentos).

- **Definición de objetivos:** tomando como base los problemas alimentarios, el grupo encargado establece el propósito de las guías y una vez definido los objetivos se realiza una evaluación y medición acerca de la utilidad de las mismas.
- **Elaboración de las bases técnicas:** tomando en consideración las metas nutricionales, el cálculo de la dieta, contenido de los diferentes nutrientes en los alimentos y prevención de enfermedades.
- **Grupos de alimentos:** se toma en consideración los componentes nutrimentales de cada alimento, los tamaños y los números de porciones y las recomendaciones dietéticas diarias.
- **Selección y prueba de recomendaciones factibles:** estas pruebas son ejecutadas por expertos en antropología o sociología, con la finalidad de conocer la disposición del grupo objetivo en relación al cumplimiento y reacción sobre las recomendaciones propuestas, el uso de lenguaje apropiado y los métodos para motivar a la población para ponerlas en práctica.
- **Elaboración de las guías:** se toma en consideración el diseño de las gráficas y los mensajes, procurando que sean comprensibles y fáciles de recordar con el propósito de promover hábitos positivos relacionados a la alimentación.
- **Validación y ensayo de las guías:** este proceso es realizado por un comité de expertos, por medio de pruebas de campo con un grupo reducido de la población objetivo. Es recomendable realizar tres etapas (mensajes y diseño por separado y el conjunto de ambos), si en caso tal la población no las llegará

a entender o no las ponen en práctica, deberán realizarse las debidas modificaciones y revisiones para posteriormente realizar otra prueba.

- **Corrección y ajuste de las guías:** con la información proporcionada en las pruebas se procederá a realizar las modificaciones pertinentes y se deberá realizar los pasos nuevamente (elaboración, validación y ensayo), pero si en caso tal las modificaciones son pocas se procede inmediatamente a su implementación.
- **Implementación:** antes de implementarse se evalúa a dos niveles con un grupo reducido, por un lado, una representación de la población objetivo (consultorio externo del hospital, amas de casas, una comunidad pequeña, equipos técnicos) y por el otro los facilitadores (doctores, nutricionistas, enfermeros, promotores de salud y agrícolas, educadores, organizaciones al servicio de las comunidades), con la finalidad de demostrar el manejo de las Guías Alimentarias. Para lograr que la población objetivo incorpore las guías a la vida cotidiana es primordial la participación del sector salud (función de promoción y coordinación), educativo (nutricionistas, educadores en salud, doctores, enfermeros) y privado (productores y procesadores de alimentos).
- **Evaluación:** deben ser adaptadas y revisadas tomando en consideración los nuevos hallazgos científicos y los factores que pudieran afectar los hábitos alimentarios (cambios socioeconómicos, accesibilidad, oferta alimentaria y publicidad alimentaria).

2.5 Primeras Guías Alimentarias para Panamá (1995)

Las primeras Guías Alimentarias para Panamá elaboradas en 1995, estaban conformadas por seis mensajes, un capítulo relacionado a la alimentación del niño menor de un año y un capítulo sobre el consumo de alcohol y calorías vacías (Ministerio de Salud, 2012).

Esta guía de alimentación constaban de seis mensajes prácticos y sencillos:

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.

2.5.1 Pirámide de la Alimentación

El ícono de estas guías fue la pirámide de la alimentación, la cual es una estrategia didáctica que ayuda a educar y promover la salud. Fue creada con el propósito de servir de guía sobre la frecuencia y cantidad que debe ingerir la población. Se caracteriza por presentar escalones, siendo los primeros las bases nutricionales y los últimos que se deben consumir en menor cantidad (Esneca, 2019).

En el primer escalón se encuentran los alimentos que se consumen normalmente (carbohidratos complejos); en el segundo escalón los que se deben consumir 3 a 4 veces al día (frutas y vegetales); en el tercer escalón los que se deben

consumir diariamente (proteínas) y en el último escalón los de consumo ocasional (dulces y grasas) (Esneca, 2019).

La población clave a la cual se le dirigió las Guías Alimentarias desde sus inicios fueron: personal de Salud, Caja de Seguro Social, sector de educación y funcionarios del Ministerio de Desarrollo Agropecuario, quienes se manifestaron como agentes multiplicadores del proceso (Ministerio de Salud, 2012).

Es importante señalar, que se realizó una adaptación cultural de las Guías de alimentación para los menores de cinco años que habitaban en la comarca Guna Yala y la adecuación de la pirámide alimentaria por regiones (Ministerio de Salud, 2012).

2.5.2 Validación de las primeras Guías Alimentarias para Panamá

En 2012, surgió la necesidad de llevar a cabo una revisión y creación de una nueva guía alimentaria de acuerdo a los cambios demográficos, epidemiológicos y nutricionales de los panameños. Para esto el Ministerio de Salud forma la comisión técnica interinstitucional de Guías Alimentarias, la cual actualiza dichas guías conforme vayan evolucionando los hábitos de alimentación, las tasas de morbilidad y el surgimiento de nuevos conocimientos acerca del tema (Ministerio de Salud, 2018).

Se tomó en cuenta la población que poseía un rango de edad entre 18 a 70 años, de ambos sexos que asistían a las instalaciones de la Caja de Seguro Social, el Ministerio de Salud y los centros de atención privada con el fin de validar cada mensaje e ícono.

Se establecieron 5 conglomerados: las provincias de Chiriquí, Colón y Panamá (San Miguelito, Panamá Oeste y Panamá Metropolitana).

Este proceso se llevó a cabo mediante entrevistas individuales, los materiales a validar fueron los seis mensajes relacionados a alimentación saludable y tres ilustraciones que representarían la Guía Alimentaria para Panamá, para esto elaboraron como instrumento nueve formularios conformados por dieciocho preguntas tanto cerradas como abiertas las cuales proporcionaron ejecutar un mejor análisis de los datos obtenidos (Ministerio de Salud, 2012).

Los seis mensajes propuestos para las actuales Guías Alimentarias fueron:

1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos.
2. Prefiera condimentos naturales, evite el consumo de sodio, salsas y condimentos artificiales.
3. Use poco aceite y grasas y evite alimentos fritos.
4. Prefiera jugos naturales sin azúcar y evite sodas, té frío y bebidas azucaradas.
5. Tome agua durante todo el día y disfrútela.
6. Consuma diariamente 2 cucharones de vegetales y 3 unidades o rebanadas de frutas.

En este proceso utilizaron el método ACAI (aceptación, compresión, atracción e involucración) para la definición de los mensajes que conformarían las guías.

Con los resultados obtenidos se procedió a modificar los mensajes, anexando dos más relacionados a la ingesta de agua y actividad física. Posteriormente se volvió a aplicar una segunda validación corta que definió los ocho mensajes de las guías actuales y el icono del “plato de la alimentación”.

2.6 Actuales Guías Alimentarias para Panamá (2012)

Las Guías Alimentarias para Panamá actualmente constan de 8 mensajes, los cuales son:

1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos.
2. Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají.
3. Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas.
4. Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos
5. Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar.
6. Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.
7. Tome agua durante todo el día y disfrútela.
8. Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminata, bailes y/o deportes.

2.6.1 Plato de la Alimentación

El Plato de la Alimentación es el actual ícono de las Guías Alimentarias para Panamá y es definido como una estrategia didáctica que ayuda a la población panameña a escoger aquellos alimentos que le proporcionará llevar una alimentación variada y equilibrada. Está diseñado con fotos de alimentos reales, con cubiertos a ambos costados y un vaso de agua en la parte superior derecha de la imagen (Ministerio de Salud, 2014). Se encuentra conformado por los siguientes grupos de alimentos:

- **Grupo 1: Almidones, granos y cereales;** su consumo debe ser en mayor cantidad y en cada tiempo de comida.
- **Grupo 2: Frutas y vegetales;** proporcionan micronutrientes, fibra dietética, agua y antioxidantes importantes para la regulación de las funciones del organismo.
- **Grupo 3: Carnes;** aportan grandes cantidades de proteínas y vitaminas propulsores para la formación y reparación de los tejidos.
- **Grupo 4: Lácteos;** aportan micronutrientes importantes para la formación y mantenimiento de sistema óseo.
- **Grupo 5: Aceites, grasas y azúcares;** caracterizados por ser hipercalóricos y se aconsejan consumirlos en pequeñas porciones, puesto que un consumo elevado puede ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 MATERIALES

Tabla N°1. MATERIALES UTILIZADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO

Categoría	Tipo
Instrumento	Encuesta sobre las Guías Alimentarias para Panamá (Anexo n°1).
Equipo	Computadoras
	Celulares
Insumos digitales	Microsoft Excel
	Google Forms
Recurso humano	Investigador, asesor, expertos para la validación del instrumento, reclutadores y lectores.

Peralta, D. 2024

3.2 MÉTODOS

3.2.1 *Tipo de estudio*

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, con los resultados numéricos obtenidos, se generalizaron los conocimientos y prácticas que tiene la población panameña, además se realizó una presentación en forma estadísticamente descriptiva utilizando gráficas de barras y pasteles.

3.3 DISEÑO

La investigación es de diseño no experimental, no se realizó ninguna intervención, se firmó un consentimiento informado, en donde las personas estuvieron de acuerdo en contestar el formulario de Google Drive. Es diseño transversal, porque la investigación se realizó en un momento definido, en un solo momento y no se hizo a través del tiempo. El período de la investigación fue desde septiembre 2023 hasta mayo 2024.

3.3 POBLACIÓN

Se utilizó la estimación y proyección del año 2023 de la población total de la República según provincias y comarcas, la cual se encuentra disponible en el Mapa de Información Económica de la República de Panamá.

La población que se estudió fueron los habitantes de las provincias de Bocas del Toro, Chiriquí, Coclé, Colón, Darién, Herrera, Los Santos, Panamá, Veraguas y las comarcas de Ngäbe Buglé, Guna Yala y Emberá Wounaan.

Los criterios de inclusión fueron:

- ✓ Ser panameño o tener más de dos años viviendo en Panamá.
- ✓ Edad entre 12 a 50 años o más.
- ✓ Disponibilidad de un dispositivo móvil y acceso a internet.
- ✓ Firma del consentimiento informado.

3.4 MUESTRA

Para definir el tamaño de la muestra se usó el método de muestreo estratificado. Se usó el programa Macorr con el total de la población panameña (4,452,823), un nivel de confianza de 95% y un intervalo de confianza de 5. Dando como resultado para el tamaño de la muestra 384 personas (Macorr, s.f.).

Para calcular la muestra estratificada, se calculó el coeficiente dividiendo el tamaño de la muestra entre la población total ($8.62 \text{ E-}05$). Posteriormente se multiplicó el coeficiente con el tamaño de cada subpoblación, dando como resultado el tamaño de la submuestra de cada provincia y comarca (Hernández Sampieri et al., 2010).

Para calcular la proporción de cada estrato se utilizó el método de regla de tres, de la siguiente manera: 4,452,832 (total de la población) equivale al 100%, 194,971 habitantes (muestra) el equivalente es de 4%. Esta proporción se llevó a cabo con cada provincia y comarca.

En la tabla N°2 se encuentran todas las provincias y comarcas con el total de sus habitantes, la proporción porcentual del total y el tamaño de la muestra que se utilizó para la recolección de los datos.

Tabla N°2. CANTIDAD MUESTRAL DE POBLACIÓN DE CADA PROVINCIA Y COMARCA QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO

MUESTRA ESTRATIFICADA POR PROVINCIA Y COMARCA				
Estrato	Provincias/comarcas	Total, de la población	Proporción	Muestra
1	Bocas del Toro	194,971	4%	17
2	Chiriquí	470,864	11%	41
3	Coclé	271,958	6%	23
4	Colón	310,778	7%	27
5	Darién	59,792	1%	5
6	Herrera	119,062	3%	10
7	Los Santos	95,471	2%	8
8	Panamá	2,373.723	53%	205
9	Veraguas	249,999	6%	22
10	Comarca Ngäbe Buglé	241,683	6%	21
11	Comarca Guna Yala	50,734	1%	4
12	Comarca Emberá Wounaan	13,788	0%	1
Total		N = 4,452,832	100%	n = 384

Peralta, D. 2024

3.5 RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1 Instrumentos

Para esta investigación fue necesario la elaboración del instrumento, en este caso un formulario de Google Forms, en el cual la investigadora junto con 3

nutricionistas participó para la elaboración y validación del mismo. Este formulario consta de preguntas cerradas de selección única dicotómica y politómica. La primera sección está compuesta de 6 preguntas relacionadas a aspectos sociodemográficos de la población objetivo y la segunda sección está compuesta de 13 preguntas prácticas acerca de las Guías Alimentarias para Panamá, de las cuales 3 fueron diseñadas con escala de Likert de nunca, a veces, frecuentemente y diariamente, para conocer la frecuencia de consumo de ciertos alimentos, todo esto haciendo un total de 19 preguntas, las cuales permitieron determinar el nivel de conocimiento que tienen los panameños acerca de estas guías.

3.5.2 Prueba del Instrumento

Para la prueba piloto se escogió un grupo de 20 estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Dietética de la Universidad Autónoma de Chiriquí, con fines confirmatorios, la cual dio a conocer si el formulario era entendible a los futuros voluntarios. Se realizaron las adecuaciones sugeridas en esta prueba y posteriormente se procedió a su difusión por las diferentes redes sociales.

3.5.3 Descripción y puntajes del Instrumento

El formulario sobre las Guías Alimentarias para Panamá (Ver ANEXO N°1) fue creación de la investigadora con el objetivo de conocer el nivel de conocimientos y prácticas que tienen los panameños acerca de estas guías. La primera parte consta de seis preguntas relacionadas a aspectos sociodemográficos diseñadas en un formato de escoger la mejor respuesta sin puntuación. La segunda parte consta de

once preguntas relacionadas a los mensajes de las Guías Alimentarias para Panamá con puntuación, siete preguntas con selección politómica y 3 diseñadas con escala de Likert. A continuación, una breve explicación sobre las puntuaciones.

La pregunta N°7 relacionada a los 8 mensajes de las Guías Alimentarias para Panamá, fue diseñada con selección única politómica, con una puntuación máxima de 8 puntos, uno por cada “sí”.

La pregunta N°8 posee 6 imágenes y está relacionada al ícono que el MINSA y la CSS sugieren que representa la alimentación en Panamá, fue diseñada con selección única, con un valor de 2 puntos a la selección correcta.

La pregunta N°9 relacionada a los grupos que conforman el ícono de la alimentación en Panamá, fue diseñada con selección única politómica, la puntuación máxima es de 5 puntos, otorgándole un punto a la selección de los grupos adecuados.

La pregunta N°10 relacionada al uso de los condimentos naturales al cocinar, fue diseñada para selección única politómica, la puntuación máxima es de 18 puntos, cada ítem vale 1 punto. En este caso el participante al escoger todos los condimentos excepto tomillo, hierba buena y albahaca con la opción de “sí”, se le suma el punto correspondiente.

La pregunta N°11 relacionada al uso de productos empacados al cocinar, fue diseñada para selección única politómica, la puntuación máxima es de 20 puntos, cada ítem vale 1 punto si todos los productos con la opción de “no”.

Las preguntas N°12, 13 y 15 se diseñaron utilizando la escala de Likert y las preguntas N°14,16 y 17 fueron diseñadas con selección única politómica, con sus puntuaciones máximas para cada una según criterio nutricional.

Las preguntas N°18 y 19 no tienen puntuación, ya que solo tenían el propósito de conocer si los participantes habían escuchado hablar sobre las guías.

3.6 RECOLECCIÓN DE LOS DATOS

Este proceso se realizó de manera virtual utilizando un cuestionario de Google, el cual fue compartido a través de las redes sociales tales como: whatsapp, instagram y correo electrónico. El envío de este formulario se llevó a cabo en los meses de septiembre y octubre de 2023.

Fue necesario contactar reclutadores en cada una de las provincias y comarcas seleccionadas, con excepción de la provincia de Chiriquí. Cada encuesta realizada tenía un valor de 0.50 centavos.

Se permitió que todo panameño o extranjero que cumpliera con los criterios de inclusión llenará el formulario con el fin de lograr por provincia y comarca el exceso del número muestral. Tales formularios numéricamente excesivos, sirvieron para realizar online una selección muestral previamente definida que se presenta por provincias y comarcas en la tabla No. 2.

3.6.1 Análisis de los datos

Para el análisis de los datos se utilizaron las calificaciones de los formularios obtenidos, gráficos de pastel y de barras realizados en el programa de Microsoft Excel y el programa de SPSS Statistics.

3.6.2 Nivel de conocimientos de la población sobre las Guías Alimentarias

Para determinar el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre las Guías Alimentarias para Panamá (total) se utilizaron todas las calificaciones (puntajes) de los formularios. Posteriormente se realizó un promedio general y se clasificó según la siguiente escala:

Deficiente: 0 - 40 puntos

Regular: 41 - 60 puntos

Bueno: 61 - 80 puntos

Excelente: 81 - 100 puntos

Para las provincias y comarcas se agruparon los formularios de cada lugar y se hizo un promedio individual, luego se clasificó con la escala ya planteada y dependiendo de este se determinó cual poseía el mayor conocimiento sobre las guías (ver tabla N°3).

3.6.3 Prácticas sobre las Guías Alimentarias para Panamá

Para determinar si los panameños practican las Guías Alimentarias se utilizó la pregunta N°7 relacionada a los 8 mensajes presentados en las guías. Se consideraron las respuestas afirmativas, se realizó un promedio y posteriormente el porcentaje.

3.6.4 Correlación del ingreso familiar con el nivel de conocimiento que tiene la población panameña sobre las Guías Alimentarias para Panamá

Se realizó la correlación de las variables ingreso familiar y nivel de conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá, empleando la prueba de Chi-cuadrado utilizando el programa SPSS Statistics versión 19.

La prueba de decisión de las variables se determinó por medio del valor de p , si este es menor o igual a 0.05 (≤ 0.05) se rechaza la hipótesis (Juárez et al., 2011).

3.6.5 Prueba de hipótesis

A cada una de las 3 hipótesis planteadas se le aplicó el procedimiento porcentual o prueba de Chi cuadrado según el caso, así:

Hipótesis 1: “Más del 50% de la población panameña desconocen las Guías Alimentarias para Panamá”.

Se determinará según hallazgos de desconocimiento. Si en caso tal, en los resultados obtenidos se presenta que más del 50% de los participantes desconocen las Guías Alimentarias para Panamá, se procede a aceptar la hipótesis 1. Si, por el contrario, se presenta que más del 50% conocen las guías, entonces se rechaza.

Hipótesis 2: “Menos del 50% de la población panameña práctica las Guías Alimentarias para Panamá”.

Se determinará el porcentaje tomando en cuenta el porcentaje que resulte de práctica. Si se presenta que menos del 50% de los participantes practican las Guías Alimentarias para Panamá, se procede a aceptar la hipótesis 2. Si, por el contrario, se presenta que más del 50% practican las guías, entonces se rechaza.

Hipótesis 3: “A mayor ingreso familiar, mayor conocimiento acerca de las Guías Alimentarias para Panamá”.

En esta prueba de Chi cuadrado, la regla de decisión consiste en que si el valor de p es ≤ 0.05 se procede a rechazar la hipótesis.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

4.1 Generalidades de la muestra

A continuación, detallaremos algunas generalidades que permitirá conocer un poco a la muestra representativa de las diferentes provincias del país, que participaron en el presente estudio.

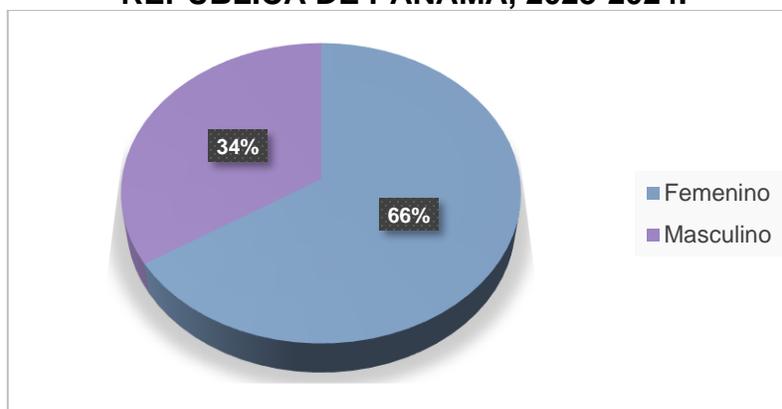
Tabla N°3. NACIONALIDAD DE LOS PARTICIPANTES

	Total	Porcentaje
Panameños	376	98%
Extranjeros	8	2%
Total	384	100%

Peralta Diandra, Guías Alimentarias para Panamá: Conocimientos y Prácticas 2024

Como se observa en la tabla N°3, la muestra estuvo conformada por 384 personas, de las cuales el 98% son panameños y el 2% son extranjeros que poseen más de 2 años viviendo en Panamá.

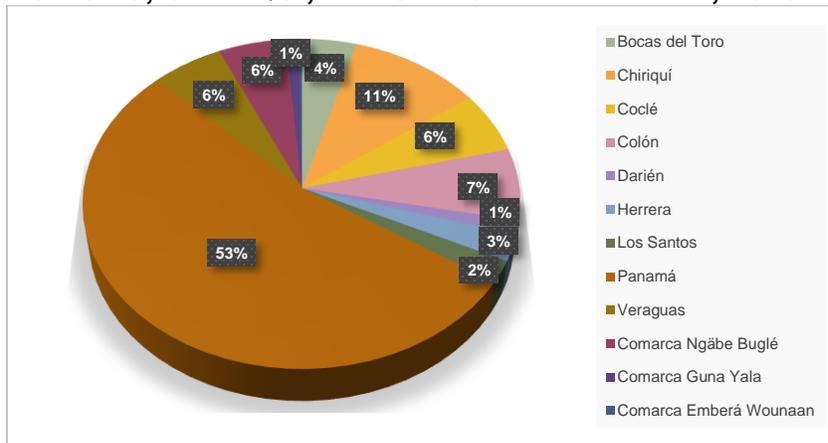
Figura 1.
DISTRIBUCIÓN POR SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPUBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

La mayoría de la muestra estuvo representada por personas de sexo femenino en un 66%, mientras que las de sexo masculino fueron un 34%.

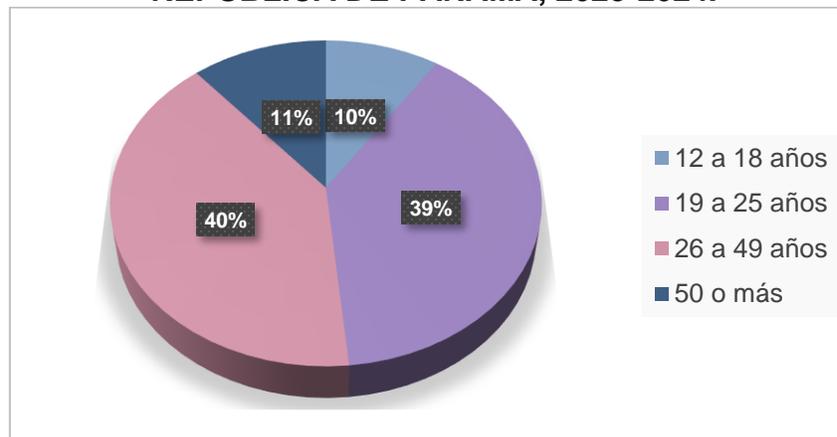
Figura 2.
DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES POR PROVINCIAS Y COMARCAS EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

Tal como se establece en la metodología, la mayoría de la muestra estuvo formada por un 53% de participantes de la provincia de Panamá, mientras que un 1% estuvo conformada por habitantes de la provincia de Darién y de la Comarca Guna Yala (Figura 2), tal como se estipuló en el muestreo estratificado que se detalló en la metodología.

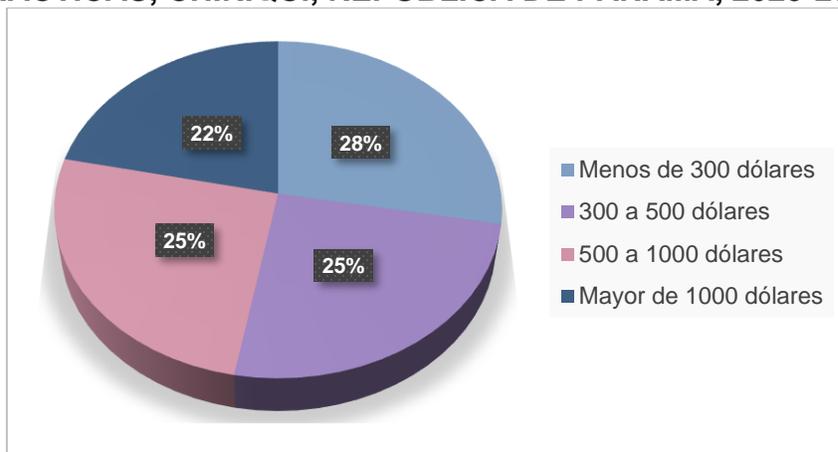
Figura 3.
RANGO DE EDAD DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

Como se observa en la gráfica los rangos de edad de mayor participación oscilaron entre los 19 a 25 años y 26 a 49 años, los cuales representaron el 39 y 40% respectivamente. Mientras que el rango de 12 a 18 y el de más de 50 años no alcanzaron un porcentaje mayor de 11 (Figura 3). Esto significa que los que participaron, son principalmente población adulta joven y adulta.

Figura 4.
INGRESOS ECONÓMICOS REPORTADOS POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



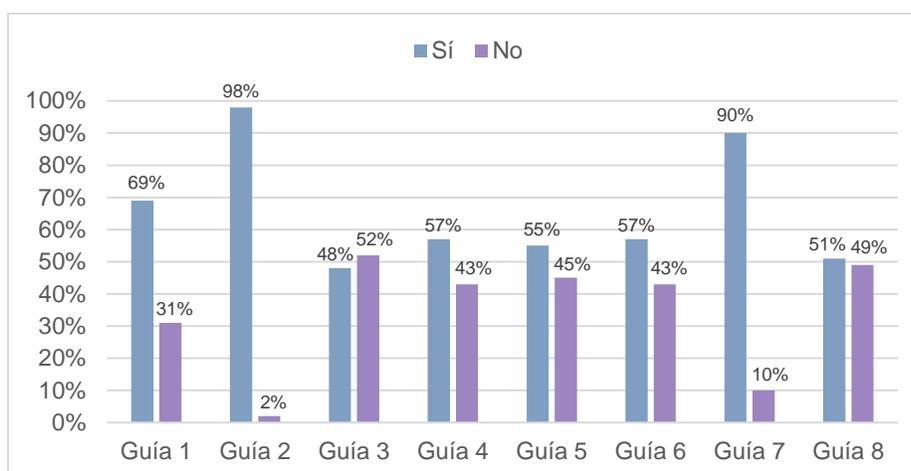
Peralta, D. 2024

En la muestra no hay mucha variabilidad de porcentajes en los salarios. Siendo el de mayor porcentaje menos de 300 dólares (28%) y el de menor porcentaje, el superior a 1000 dólares (22%) (Figura 4).

4.2 Prácticas y conocimientos sobre las Guías Alimentarias para Panamá

Tal como se estableció en los objetivos, en esta investigación se determinó la práctica de las 8 guías y algunos conocimientos sobre el tema que se pasará a detallar.

Figura 5.
GUÍAS ALIMENTARIAS QUE PRACTICAN CON MAYOR FRECUENCIA LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



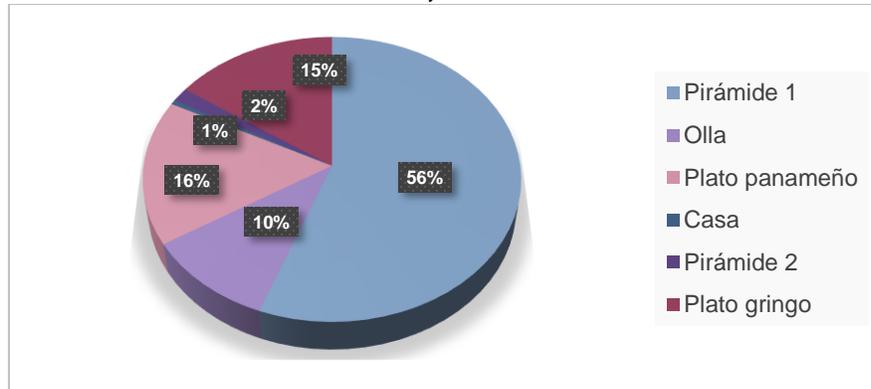
Peralta, D. 2024

En la figura N°5 se observa que los mensajes más practicados de las Guías Alimentarias para Panamá por los participantes son la guía 2: “Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají” (98%) y la guía 7: “Tome agua durante todo el día y disfrútela” (90%).

La guía 1 “Coma diariamente alimentos de todos los grupos” obtuvo un 69%, considerándose una práctica alta, mientras que dentro de la menos practicados se encuentra la guía 3 “Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas” (52%) y la guía 8 “Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminata, bailes y/o deportes” (49%).

En esta investigación se pudo comprobar que el 65.5% de los participantes practican las Guías Alimentarias para Panamá, lo que significa que la hipótesis 2 es rechazada.

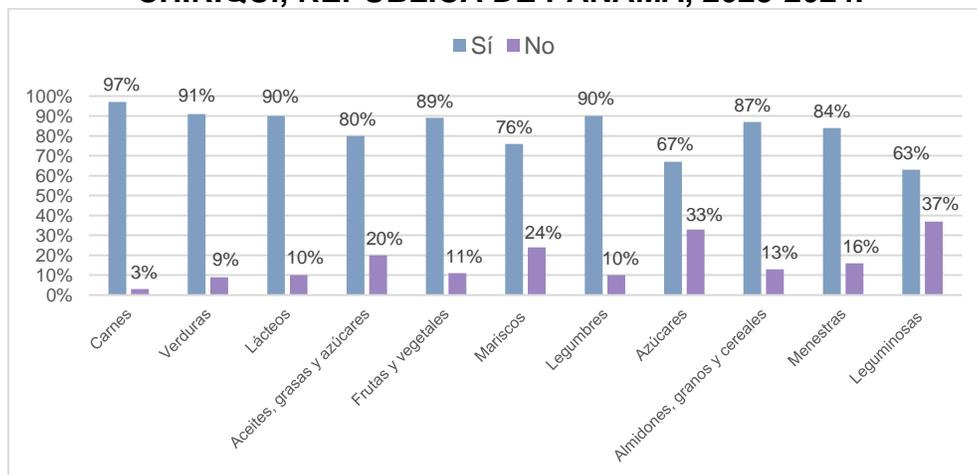
Figura 6.
RECONOCIMIENTO ICÓNICO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D, 2024

En la figura N°6 podemos observar que 56% (214 de 384) de los participantes escogieron la opción 1 “La Pirámide de la Alimentación” como la representación gráfica (ícono) de las actuales Guías Alimentarias para Panamá. Mientras que sólo 16% (63 de 384) participantes escogieron la opción 3 “El Plato de la Alimentación”.

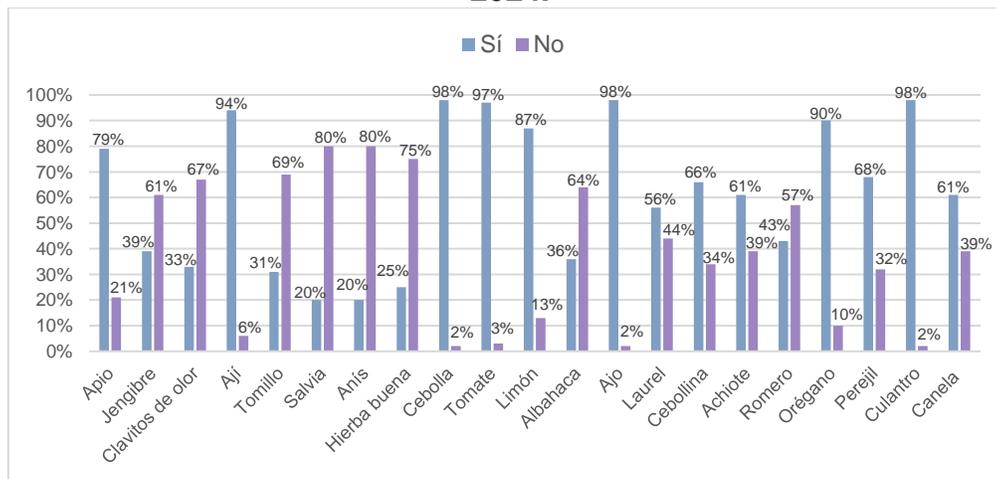
Figura 7.
GRUPOS DE ALIMENTOS QUE CONFORMAN EL ÍCONO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ SEGÚN LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D, 2024

En la figura N°7 se observa que gran parte de los participantes 63% (243 personas) opinaron conocer que el ícono de las Guías Alimentarias para Panamá está conformado por todos los grupos de alimentos presentados en el formulario. Los grupos de alimentos menos votados fueron las leguminosas (63%), los azúcares (67%) y los mariscos (76%).

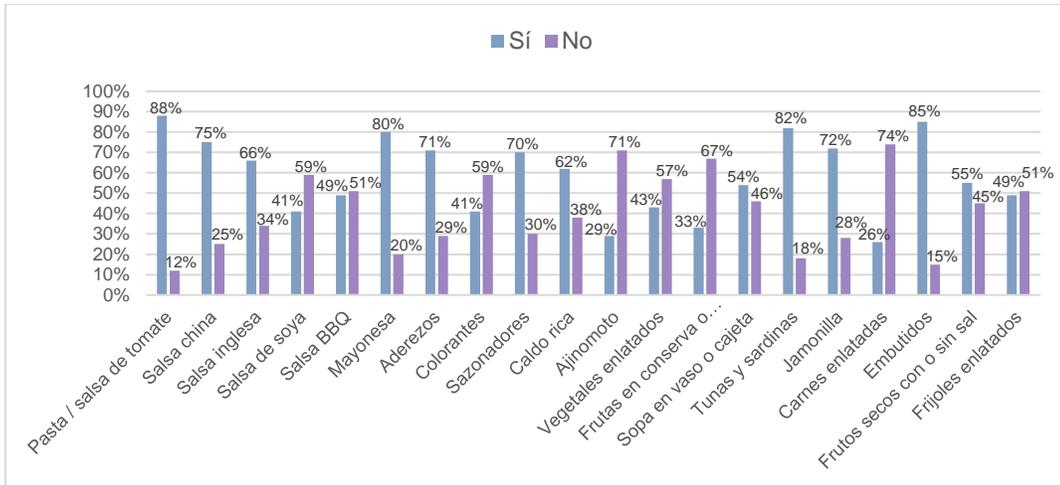
Figura 8.
CONDIMENTOS NATURALES UTILIZADOS AL COCINAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°8 podemos observar que los condimentos naturales más utilizados por los participantes son la cebolla, el ajo y el culantro (98%), seguido del tomate (97%) y el ají (94%). Dentro del grupo de los menos utilizados se encuentran los clavitos de olor (67%), el tomillo (69%), la hierba buena (75%), el anís y la salvia (80%).

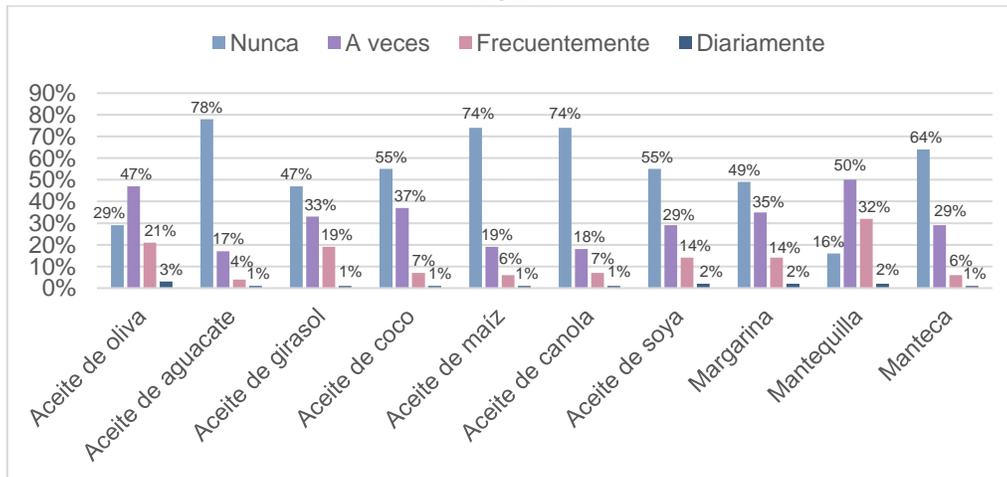
Figura 9.
PRODUCTOS EMPACADOS UTILIZADOS AL COCINAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°9 podemos observar que, entre los productos empacados, incluyendo los condimentos artificiales los más utilizados por los participantes se encuentran la pasta/salsa de tomate (88%), los embutidos (85%), las tunas y sardinas (82%) y la mayonesa (80%). Dentro del grupo de los menos utilizados se encuentran las frutas en conserva o enlatadas (67%), el ajinomoto (71%), y las carnes enlatadas (74%).

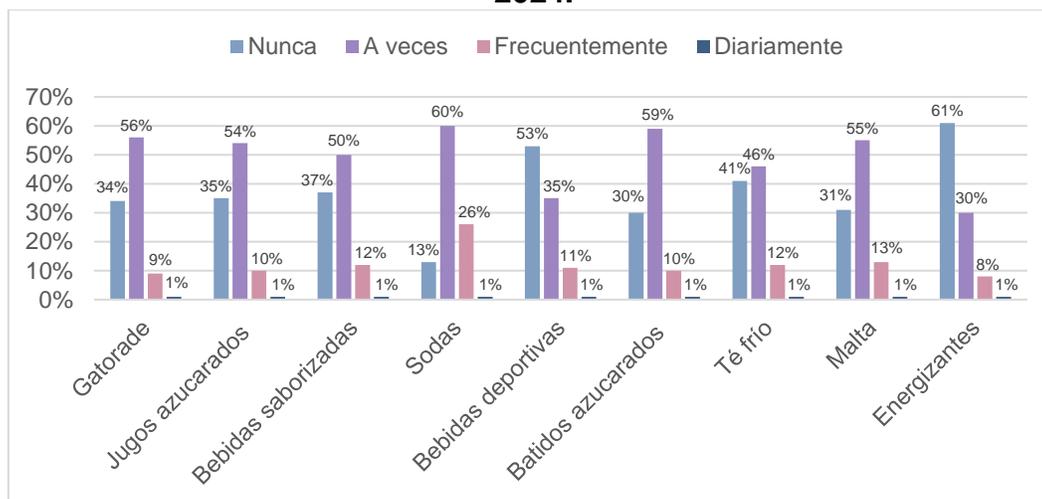
Figura 10.
FRECUENCIA DEL USO DE ACEITES Y GRASAS AL COCINAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°10 se presenta la frecuencia del uso de los diferentes aceites y grasas para la preparación de alimentos por parte de los participantes. Diariamente sólo 12 personas (3%) manifestaron usar aceite de oliva. Frecuentemente la mantequilla (32%), seguido del aceite de oliva (21%) y el aceite de girasol (19%). A veces el aceite de oliva (47%) y el aceite de coco (37%); mientras que en la categoría de “nunca” los más votados fueron el aceite de aguacate (78%), el aceite de canola y el aceite de maíz (74%) y la manteca (64%).

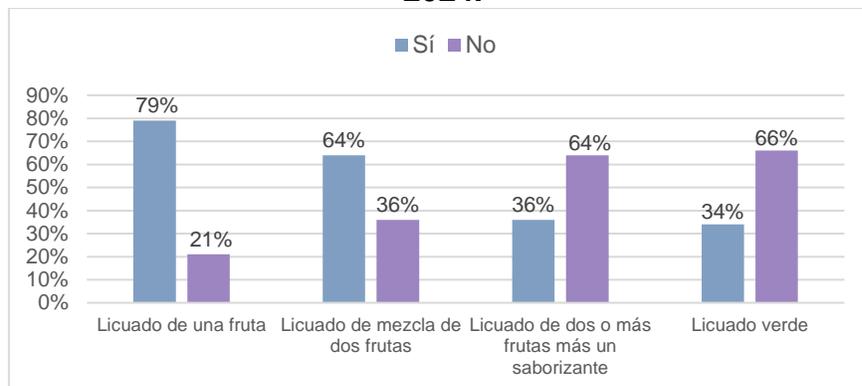
Figura 11.
FRECUENCIA DE CONSUMO DE SODAS Y BEBIDAS AZUCARADAS POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°11 se presenta la frecuencia de consumo de las sodas y bebidas azucaradas por los participantes. Refieren que diariamente no consumen bebidas azucaradas, pero cuando lo hacen la opción más consumida es la soda (86%). Las bebidas que más mencionadas frecuentemente fueron la malta (13%), té frío y las bebidas azucaradas (12%).

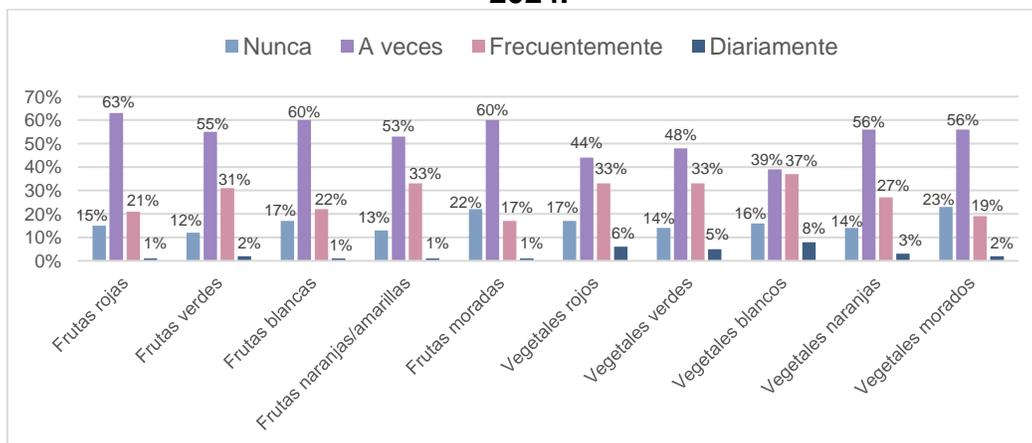
Figura 12.
CONSUMO DE LICUADOS NATURALES SIN AZÚCAR POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°12 podemos observar que la mayoría de los participantes prefieren los licuados sin azúcar utilizando únicamente una fruta (79%) o mezcla de dos frutas (64%). Por otra parte, la mayoría de los participantes opinaron que no consumen la mezcla de dos o más frutas más un saborizante (hierba buena, menta, semillas de chía) (64%) ni licuados verdes (66%).

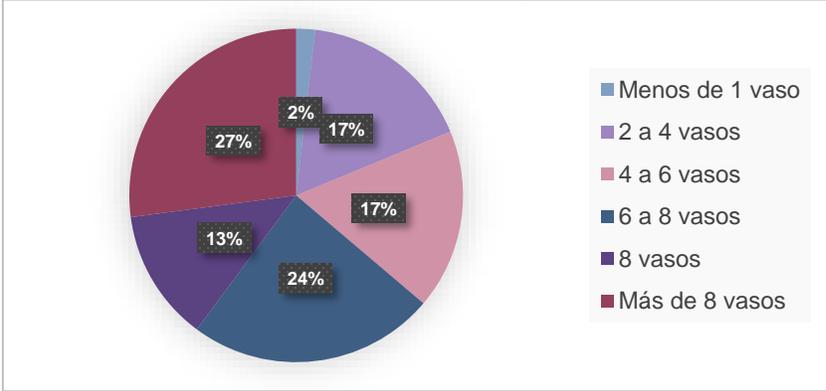
Figura 13.
FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES POR LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°13 se presenta la frecuencia de consumo de las frutas y vegetales agrupados por colores por los participantes. En cuanto a las frutas, diariamente solo 6 personas (2%) manifestaron consumir frutas verdes. Las frutas más mencionadas en frecuentemente y en a veces fueron las de color verdes y naranjas/amarillas (86%), seguidas de las rojas (84%) y blancas (82%). En cuanto a los vegetales, diariamente 31 personas (8%) manifestaron consumir vegetales blancos. Los vegetales más mencionados en frecuentemente y a veces fueron los de color naranja (83%), verdes (81%) blancos y rojos (77%).

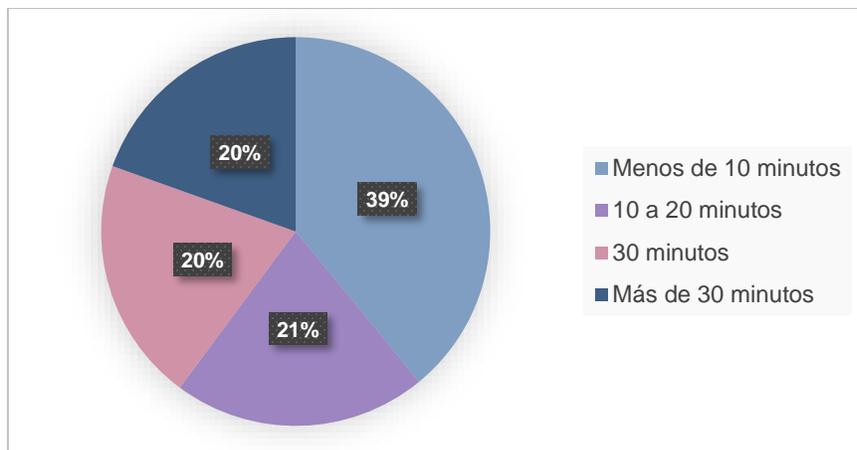
Figura 14.
CONSUMO DE AGUA DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°14 podemos observar que el 24% de las personas dicen tomar de 6 a 8 vasos de agua al día y el 27% “dicen” tomar más de 8. Solo el 13% (49 de 384 participantes) consumen ocho vasos diarios de agua.

Figura 15.
TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA QUE REALIZAN LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.

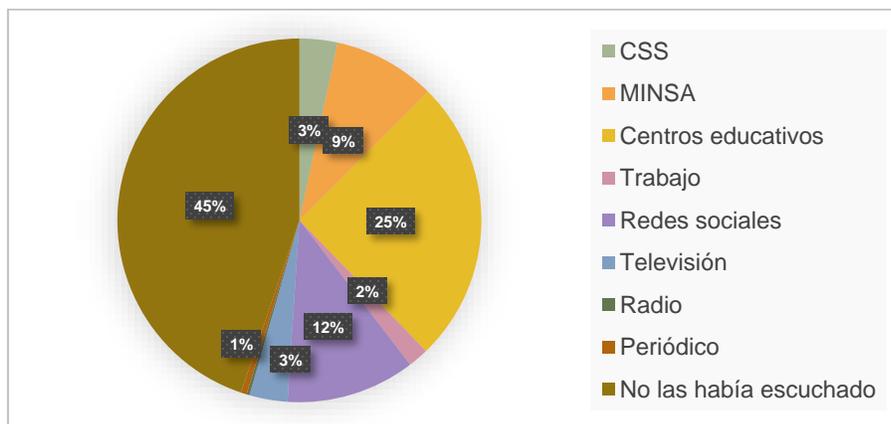


Peralta, D. 2024

En la figura N°15 se observa que gran parte de los participantes (150 de 384) realizan actividad física en un tiempo menor de diez minutos, mientras que solo 78 personas realizan treinta minutos diarios.

Ante la pregunta de si conocían las Guías Alimentarias para Panamá antes de llenar el formulario el 57% manifestó que no, reiterando en la siguiente pregunta la forma o sitio donde se enteraron de las mismas en caso de una respuesta afirmativa (figura 16).

Figura 16.
SITIOS DE DIVULGACIÓN SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ SEGÚN LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2023-2024.



Peralta, D. 2024

En la figura N°16 observamos que 172 participantes mencionaron que no habían escuchado sobre las Guías Alimentarias para Panamá, mientras que los demás manifestaron que en los centros educativos (25%), las redes sociales (12%) y el Ministerio de Salud (9%).

El nivel de conocimiento que posee la población panameña de acuerdo a los participantes de la investigación es de 53/100 puntos (ver tabla N°3), lo que indica que el conocimiento acerca de las Guías Alimentarias para Panamá es regular. Evidenciando que el nivel de divulgación y propagación sobre las guías ha sido un poco bajo.

Según esto se pudo comprobar que más del 50% (53%) conocen las Guías Alimentarias de Panamá, por lo cual la hipótesis 1 es rechazada.

Tomando en consideración los promedios de calificaciones de la tabla N°3 se establece que la provincia que posee el mayor nivel de conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá es Herrera con 54.9 puntos, seguido de Chiriquí con 54.7 puntos y Coclé con 54.6 puntos, indicando un conocimiento regular, según la evaluación. Por su parte en las comarcas las que posee el mayor nivel de conocimiento es Guna Yala con 58.5 puntos, haciendo hincapié que este es el promedio más alto de la tabla. Cabe destacar que estos promedios categorizan el nivel de conocimiento de los participantes de manera “regular”.

Tabla N°4. PROMEDIO DE CALIFICACIONES DEL FORMULARIO SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ

PROVINCIAS/COMARCAS	PROMEDIO DE EVALUACION OBTENIDA (puntos)	CLASIFICACIÓN
Comarca Guna Yala	58.5	Regular
Herrera	54.9	Regular
Chiriquí	54.7	Regular
Coclé	54.6	Regular
Panamá	54.4	Regular
Los Santos	52.3	Regular
Comarca Ngäbe Buglé	52.2	Regular
Veraguas	52.1	Regular
Comarca Emberá Wounaan	52	Regular
Colón	51.8	Regular
Darién	49.8	Regular
Bocas del Toro	48.2	Regular
PROMEDIO GENERAL	53	Regular

Peralta, D. 2024

Figura 17.
CORRELACIÓN DEL INGRESO FAMILIAR Y EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ SEGÚN LA PRUEBA DE CHI-CUADRADO.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	40.151 ^a	9	.000
Razón de verosimilitudes	41.235	9	.000
Asociación lineal por lineal	15.589	1	.000
N de casos válidos	384		

a. 4 casillas (25.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1.30.

Peralta, D. 2024

De acuerdo a la prueba de chi-cuadrado el valor de significancia es de 0 (cero); por lo cual se rechaza la hipótesis 3, por ende, no existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico familiar con el nivel de conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá.

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Las Guías Alimentarias para Panamá poseen 8 mensajes que deberían conducir el comportamiento alimentario del panameño. Mediante esta investigación se puso en evidencia que la guía N°3 “Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas”, es la menos practicada por los participantes (48%), en comparación con las otras 7 guías (Figura 5). Este hecho es preocupante, ya que el consumo de sodio está asociado principalmente a la aparición de enfermedades cardiovasculares y principalmente exacerba la hipertensión. Es importante señalar que los anuncios de estos productos transmitidos por los diferentes medios de comunicación son un factor clave ya que promueven el consumo de estos.

Fue positivo saber que el 65% de los encuestados manifestaron practicar las Guías Alimentarias para Panamá, contrario a lo que esta investigación planteaba que era que “Menos del 50% de la población panameña practica las Guías Alimentarias para Panamá” (Hipótesis 2).

Llama la atención de manera negativa el hecho que el 56% de los participantes opinaron que “La Pirámide de la Alimentación” es la representación icónica actual de las Guías Alimentarias para Panamá (Figura 6), si se toma en consideración que esa representación data de 1995, cuando se diseñaron las primeras Guías Alimentarias para Panamá y que el nuevo enfoque de estas guías para Panamá es la versión actualizada del 2012 representadas por “El Plato de la Alimentación”, o sea, hace 12 años. Habría que investigar las justificaciones que puedan existir para esta realidad, lo que apunta a un nuevo estudio que ayude a comprender el buen “marketing” de la pirámide, en detrimento del escaso conocimiento del plato. Este hecho, permite a esta

investigadora, en base a sus observaciones, plantearse una nueva pregunta de investigación que podría explorarse más adelante y es la siguiente: ¿Qué modelo o guías alimentarias está enseñando el MEDUCA en los salones de clases?

Siguiendo en este mismo concepto, el 63% de los participantes opinaron que el ícono de las Guías Alimentarias para Panamá está conformado por todos los grupos de alimentos plasmados en el formulario: carnes, verduras, lácteos, aceites, grasas y azúcares, frutas y vegetales, mariscos, legumbres, azúcares, almidones, granos y cereales, menestras y leguminosas (Figura 7). Esto evidencia que gran parte de los participantes tienen noción aislada sobre los cinco grupos que conforman el plato de la alimentación. Sin embargo, es posible que repitieran los grupos de alimentos que ya conocían que están incluidos también en la pirámide.

Dentro de la gastronomía panameña, los condimentos naturales suelen tener protagonismo y mediante esta investigación se pone en evidencia que lo más utilizados por los participantes son la cebolla, el ajo, el culantro, el tomate y el ají (Figura 8), los cuales son muy beneficiosos para la salud ya que poseen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, ayudan a combatir enfermedades respiratorias y cardiovasculares y reducen la aparición de cáncer (Jappí, 2020).

Por otro lado, los condimentos artificiales y productos industrializados procesados también forman parte de la alimentación del panameño, obteniendo como resultados que el 88% de los participantes consumen pasta/salsa de tomate, 85% embutidos, 82% sardinas y 80% mayonesa (Figura 9), lo cual contrasta con lo encontrado en España, el cual demostró que el 63% de los encuestados consumían grandes cantidades de embutidos (Guedes, 2020).

En Perú se evidenció que el 67% de la población prefiere el consumo de mayonesa en sus comidas (Chávez, 2020). Todos estos hallazgos coinciden con lo que se encontró en este estudio, lo cual debe preocupar tanto a nutricionistas, médicos y personal de salud, ya que ponen en evidencia el alto consumo de sodio que son encontrados en estos productos que pueden ocasionar principalmente la aparición de enfermedades cardiovasculares, renales e incluso retención de líquidos.

Es importante señalar el hecho de que los participantes utilizan condimentos naturales al preparar sus comidas y a su vez desmejoran su salud al usar los artificiales ya sea por motivos de color o sabor. El concepto de consumo inteligente de alimentos pareciera no estar promoviéndose.

El uso de aceites y grasas es muy característico en la dieta del panameño. Se obtuvo como resultado que el 32% de los participantes consumen frecuentemente la mantequilla y un 19% aceite de girasol (Figura 10). En Perú se encontró un estudio similar, en donde se evidenció que el 68% de los participantes consumían mantequilla (Velázquez, 2020). Como podemos observar es un porcentaje elevado en comparación a Panamá, sin embargo, llama la atención, puesto que el consumo de la mantequilla está asociado a la aparición de hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares (Medline Plus, 2022). Por otro lado, un consumo excesivo de aceite de girasol puede ocasionar el aumento de inflamaciones, la aparición de enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer. En 2022 se realizó un estudio en España donde se evidenció que el aceite de girasol es menos beneficioso en relación a la salud cardiovascular en comparación con el aceite de oliva, puesto que este brinda el descenso del perfil lipídico elevado (Espinosa, 2022). Tomando todo esto en consideración, es sumamente preocupante que solo el 3% de los encuestados

consuman diariamente aceite de oliva en sus preparaciones y prefieran otros tipos de aceites los cuales son perjudiciales para su salud.

Hay que recalcar el hecho de que los consumidores en su mayoría no conocen los ingredientes que posee el aceite que escogen, puesto que solo se dejan llevar por ciertas características como precios, marcas o incluso estrategias de marketing.

Alrededor del 86% de los participantes mencionaron consumir sodas (Figura 11). Contrastando esto con un estudio realizado en México donde se obtuvo como resultado que el 50,6% de los participantes consumen moderadamente refrescos de cola, mientras que un 10% representó un consumo elevado (Campos et al., 2019). Podemos notar que el consumo en Panamá es superior, sin embargo, ambos hallazgos son preocupantes ya que el consumo de estas bebidas puede contraer múltiples consecuencias para la salud, entre ellas se destacan la aparición de la obesidad, el sobrepeso y la diabetes tipo 2 (Banco Mundial, 2019).

Aunque es conocido por el gremio de nutricionistas y doctores que es beneficioso consumir jugos verdes, el 66% de los participantes opinaron que no consumen jugos verdes sin azúcar (Figura 12). Contrastando esto con un estudio realizado en Ecuador que el 91,9% sí lo consumen ocasionalmente. Llama la atención este hecho ya que no es una cultura en Panamá hacer licuados verdes. Algunos de los beneficios que posee esta bebida es que son hipocalóricas, altas en fibras, antioxidantes, contienen efectos diuréticos y depurativos (Ochoa, 2022).

Por su parte, la guía N°5 “Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar”, menciona que se deben realizar mezclas de frutas o vegetales, sin embargo, con los resultados obtenidos se demostró que es poco

practicada, dejando en evidencia que esta guía no ha sido debidamente promocionada.

Las antocianinas que colaboran con la prevención de enfermedades cardiovasculares son encontradas en alimentos de color morado, las frutas menos consumidas (uvas, arándanos, moras) 22% y los vegetales (remolacha, repollo y cebolla) 23% son las menos consumidas por los participantes (Figura 13). En Venezuela se realizó un estudio donde se obtuvo resultado el consumo frecuentemente de moras 4,2% y remolacha 7,2% (Hernández et al., 2022). Esto pone evidencia que el consumo tanto de frutas y vegetales morados es bajo. Dentro de los beneficios que poseen estos alimentos ricos en antocianinas es que son antiinflamatorios, ricos en antioxidantes, minerales y vitaminas, ayudan al control de peso, mejoran las funciones cerebrales, por nombrar algunos (Farrés, 2023).

Las Guías Alimentarias para Panamá recomiendan consumir 8 vasos de agua al día, en este contexto sólo el 13% de los participantes practican esta recomendación y un 24% consume de 6 a 8 vasos (Figura 14). Contrarrestando esto, un estudio realizado en Argentina señala que 29.5% de los participantes consumen 8 vasos de agua diario (Ludueña et al., 2022) y en Chile se evidenció que el 27.8% de los participantes consume de ≥ 6 vasos diarios (Labraña et al., 2021). Tomando esto en consideración vemos que el consumo de agua es menor que en otros países.

Llama la atención que el 39% de los participantes solo realizan actividad física menos de diez minutos al día (Figura 15). Puesto que se ha hecho la recomendación tanto en las Guías Alimentarias para Panamá como en sitios de información de la Organización Mundial de la Salud sobre la importancia de la actividad física y la realización de 30 minutos diarios.

Es preocupante que el 57% de los participantes mencionaron no tener conocimientos previos sobre las Guías Alimentarias para Panamá, si se tiene en cuenta que las guías están confeccionadas, promocionadas y divulgadas desde el 2012 (las actuales) y desde 1995 la que utilizaba la pirámide.

Con respecto al nivel de conocimiento acerca de las Guías Alimentarias para Panamá, en la tabla N°3 se evidencia que el conocimiento es regular (53 puntos), por lo cual se comprobó que más del 50% (53%) de los participantes si conocen acerca de las Guías Alimentarias para Panamá, por lo cual la hipótesis 1 es rechazada.

A vez se determinó que la provincia de Herrera (54.9 puntos) y la Comarca Guna Yala (58.5 puntos) son las que posee el mayor puntaje (ver tabla N°3), clasificando este resultado como regular.

Ambos resultados en relación con el nivel de conocimiento demuestran que la divulgación y propagación acerca de las Guías Alimentarias para Panamá ha sido baja, por lo cual es importante que el Ministerio salud, nutricionistas y entidades de salud consideren posibles soluciones.

Por otro lado, se comprobó que no existe relación significativa entre el ingreso económico familiar y el nivel de conocimiento sobre las Guías Alimentarias de Panamá, lo que significa que la hipótesis 3, es rechazada.

CAPÍTULO V
CONSIDERACIONES FINALES

5.1 Conclusiones

- El 65.5% de los participantes práctica las Guías Alimentarias para Panamá.
- El nivel de conocimiento que poseen los participantes sobre las Guías Alimentarias para Panamá es regular (53 puntos).
- La provincia de Herrera y la comarca Guna Yala son las que poseen el mayor conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá.
- Se comprobó que no existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico familiar y el nivel de conocimiento sobre las Guías Alimentarias para Panamá.
- La guía más practicada por los participantes es la número 2 (98%).
- El 56% de los participantes opinaron que “La Pirámide de la Alimentación” sigue siendo el ícono actual de las Guías Alimentarias de Panamá y solo un 16% escogió el “Plato de la Alimentación”.
- El 63% de los participantes acertaron los cinco grupos que conforman el plato de la alimentación.
- El 96% de los participantes utiliza los principales condimentos naturales en sus preparaciones (ajo, cebolla, ají, culantro y tomate).
- El 88% de los participantes utiliza pasta/salsa de tomate al cocinar, seguido de los embutidos con un 85%.
- Solo el 3% de los participantes utiliza diariamente aceite de oliva al cocinar.
- El 86% de los participantes consumen sodas tanto frecuentemente como a veces.
- El 66% de los participantes no consumen licuados verdes sin azúcar.

- El 86% de los participantes consumen frutas de color verdes y naranjas/amarillas y el 83% vegetales naranjas.
- Solo el 13% de los participantes consumen 8 vasos de agua al día.
- Solo el 20% de los participantes realizan 30 minutos diarios de actividad física.
- El 57% de los participantes manifestaron que no conocían acerca de las Guías Alimentarias para Panamá.
- Solo el 9% de los participantes escucharon sobre las Guías Alimentarias para Panamá en los Ministerios de Salud.

5.2 Recomendaciones

Comenzar estudios en cada provincia y comarca de Panamá con el fin de conocer cómo se encuentran los niveles de conocimientos y prácticas sobre las Guías Alimentarias para posteriormente crear soluciones a corto y largo plazo de acuerdo con los resultados que se obtengan.

A los tomadores de decisiones (MINSA, CSS, y otras instituciones), evaluar integralmente la estrategia educativa de Las Guías Alimentarias para Panamá, a fin de retomar aquellos aspectos positivos evidentes en la presente investigación y reforzarlos, así como debilitar aquellos que sea necesarios, también la retoma de los aspectos negativos para debilitarlos.

Con la realización de este estudio se puede evidenciar como se encuentran los niveles de conocimientos que tienen los panameños sobre las Guías Alimentarias, logrando llamar la atención de los gremios de nutricionistas, personal de la salud, educadores y demás entidades para la creación de campañas de propagación y divulgación sobre las Guías Alimentarias con el propósito que la población panameña las conozca, se informe y las aplique en su vida cotidiana.

Los resultados obtenidos en esta investigación pueden ser utilizados como bases de datos para la justificación e implementación de programas o proyectos alimentarios y nutricionales ya sean a nivel comunitario o de forma en general para instruir a la población panameña en la práctica de hábitos saludables y por ende mejorar su calidad de vida.

Con los resultados obtenidos principalmente los nutricionistas y el Ministerio de Salud pueden notar que el panorama en cuanto al consumo de productos altos en sodio, grasas y azúcares no es muy alentador, por lo cual pueden ejecutar planes en beneficio a una alimentación saludable y empezar a controlar los alimentos que se ofrecen en el mercado disminuyendo la presencia de los mismos. A su vez promover la eliminación de propagandas relacionadas a estos productos que perjudican la salud de los consumidores y alentar a promocionar opciones saludables.

Tanto el estado panameño, como la defensa al consumidor panameño, el MINSA, el MEDUCA, el MIDA, todos los sectores involucrados en la salud y el bienestar del panameño deberían hacer promoción de esta guía de manera agresiva, a fin de que este mensaje llegue de manera rápida por diferentes medios y se adopten de manera nacional estas recomendaciones.

Las redes sociales, la publicidad televisiva y otros medios digitales deben ser mayormente promovidos como medio de educación no formal para la promoción de estas guías.

Brindar educación nutricional sobre las Guías Alimentarias para Panamá a toda la población sin tomar en cuenta su ingreso económico ya que se comprobó que no existe ninguna relación en los conocimientos que pueda adquirir.

El MINSA, CSS, nutricionistas y entidades de salud deben aumentar la promoción de las actuales Guías Alimentarias para Panamá, donde el propósito principal sea que la población recuerde el ícono, los grupos que lo conforman y los mensajes

recomendados, asegurando que poco a poco los vayan integrando en sus hábitos alimentarios y mejoren su calidad de vida.

Promoción de actividades relacionadas a estilos de vida saludables dirigidas a la población en general enfatizando la realización de 30 minutos al día de actividad física y el consumo diario de 8 vasos de agua.

Realización de docencias sobre las Guías Alimentarias en centros salud, comunidades y sitios públicos a nivel nacional con el fin de lograr mayor cobertura y que la población adquiera conocimientos y las ponga en práctica.

CAPÍTULO VI
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alimentación para la salud. (1 de marzo de 2021). *El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos*. <https://alimentacionysalud.unam.mx/el-estado-de-las-guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-en-america-latina-y-el-caribe/>
- Banco Mundial. (2019). *El impacto del precio en el consumo de bebidas azucaradas en Panamá*. [Archivo PDF]. <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/280651599159367977-0090022020/original/TF0A4082Panamaimpuestoinformefinal.pdf>
- Campos, C., Palacios, J., Anaya, M., y Ramírez, V. (2019). Los factores de la teoría de la conducta planeada relacionados con el patrón de consumo de bebidas endulzadas en jóvenes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 3(46). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000300319&script=sci_arttext&tlng=pt
- Chávez Ibarra, E. M., y Choy Samalvides, J. C. (2020). *Estudio de prefactibilidad para la instalación de una planta procesadora de almidón a base de yuca (manihot esculenta)*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13141/Chavez_Ibarra_Enzo_Miguel.pdf?sequence=1
- Crovetto, M., Coñuecar, S., Sepúlveda, M., y Concha, K. (2023). La pandemia de Covid-19 y el cumplimiento de las guías alimentarias en una comunidad universitaria de Chile. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 73(3), 112-122. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_alan/article/view/28292/144814493896
- Dezar, G., Vargas, M., Ravelli, S., Cuneo, F., Ávila, O., y Fortino, M. (2019). Conocimiento y práctica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición*, 20(4), 105-111. http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_105.pdf

- Esneca. (24 de diciembre de 2019). *¿Cuál es la importancia de la pirámide nutricional?* <https://www.esneca.lat/blog/piramide-nutricional/>
- Espinosa Martínez, A. (2022). *Efecto del consumo de 3 aceites vegetales sobre la salud cardiovascular*. [Tesis de posgrado, Universidad de Jaén]. <https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/21429/3/Antonio%20Espinosa%20Martinez.pdf>
- Farrés, H. (22 de febrero de 2023). *Incluye verduras y frutas moradas en tu dieta para reducir el riesgo de esta enfermedad*. Mundo deportivo. <https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20230222/1001947394/incluye-verduras-frutas-moradas-dieta-reducir-riesgo-enfermedad-act-pau.html>
- Gonzalez, C., y Garnett, T. (2018). *Platos, pirámides y planeta. Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [Archivo PDF]. <https://www.fao.org/3/I5640ES/i5640es.pdf>
- Guedes Ramírez, A. M. (2022). *Hábitos de alimentación saludable en el alumnado de primaria y secundaria*. [Tesis de grado, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28815>
- Hernández, P., Ramírez, G., Vásquez, M., y Herrera, M. (2022). Patrones de consumo de frutas y hortalizas en la población urbana de Venezuela. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 165-176. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000200165&script=sci_arttext&tlng=en
- Jappí. (22 de septiembre de 2020). *Alimentos naturales: favorecen a tu salud y al ambiente*. <https://jappi.com.co/mundo-jappi/beneficios-de-los-alimentos-naturales/>
- Juárez, Villatoro, y López. (2011). Chi cuadrada (X^2). Rincón de paco [Archivo PDF]. <https://www.rincondelpaco.com.mx/rincon/Inicio/Apuntes/Proyecto/archivos/Documentos/Chi.pdf>

- Labraña, A., Ramírez, K., Martorell, M., Martínez, M., Leiva, A., Troncoso, C., Nazar, G., Morales, C., y Petermann, F. (2021). Caracterización del consumo de agua en la población chilena: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. *Revista médica de Chile*, 149(1), 52-61. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872021000100052&script=sci_arttext&tlng=pt
- Lázaro, M., y Domínguez, C. (2023). *Guías Alimentarias para la población peruana*. Instituto Nacional de Salud Repositorio Científico. [Archivo PDF]. <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1566>
- López, M. (2020). Analizando el plato del bien comer. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 4(1), 325-348. https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/203_Revision_Talavera.pdf
- Ludueña, N., Zerpa, M., y Cerino, S. (2022). Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia covid-19. *Crear en salud*, 17. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/37131/37380>
- Mamani, V., Domínguez, C., Pineda, S., López, O., y Bustamante, A. (2021). Asociación entre percepción de consejos prácticos, mensajes educativos de las Guías Alimentarias y medios de difusión en universitarios peruanos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 71(1), 36-44. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2021/1/art-4/>
- Mapa de Información Económica de la Republica de Panamá. (s.f.). *Población por provincia y género*. <https://minerpa.com.pa/poblacion-por-provincia-y-genero/>
- Medline Plus. (16 de agosto de 2022). Mantequilla, margarina y aceites de cocina. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000095.htm#:~:text=L,a%20mantequilla%20tiene%20un%20alto,pueden%20ser%20malos%20para%20usted.>
- Ministerio de salud. (2012). *Validación de las guías alimentarias para Panamá*. [Archivo PDF].

<https://appwebs.minsa.gob.pa/procedimientos/ProgramaNutricion/Gu%C3%ADas%20de%20Alimentarias%20por%20grupo%20de%20edad/Adulto%20y%20adulto%20mayor/Validaci%C3%B3n%20de%20las%20gu%C3%ADas%20alim-entarias%20para%20Panam%C3%A1%202012.pdf>

Ministerio de Salud. (2014). *Guías alimentarias para Panamá*. [Archivo PDF]. <http://bvssan.incap.int/local/DC/E-023.pdf>

Molina, V. (2014). *El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en américa latina y el caribe*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [Archivo PDF]. <https://www.fao.org/3/i3677s/i3677s.pdf>

Núñez, B., Meza, E., Sanabria, T., Agüero, F. (2020). Asociación entre el nivel de conocimiento y prácticas de cuidadores de niños de 2 a 5 años sobre la alimentación infantil. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 18(1), 47-54. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S1812-95282020000100047&script=sci_arttext

Ochoa Ochoa, R. G. (2022). *Desarrollo de una línea de productos altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes comercializado por PULPFIT, LOJA 2022*. [Tesis de pregrado, Instituto Superior Tecnológico Sudamericano]. <http://dspace.tecnologicosudamericano.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/631/1/proyecto%20de%20titulacion-%20Rita%20Ochoa.pdf>

Olivares, S., Zacarias, I., González, C., Fonseca, L., y Rivera, L. (2015). *Estudio para la contracción de una imagen gráfica didáctica que ilustre la información contenida en las guías alimentarias para la población chilena*. [Archivo PDF]. <https://www.dinta.cl/wp-content/uploads/2018/11/Estudio-para-la-construcci%C3%B3n-de-una-imagen-gr%C3%A1fica-did%C3%A1ctica-que-ilustre-la-informaci%C3%B3n-contenida-en-las-Gu%C3%ADas-Alimentarias-para-la-poblaci%C3%B3n-c.pdf>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023). *Guías alimentarias basadas en alimentos*. <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Resultados de la segunda conferencia internacional sobre nutrición*. [Archivo PDF]. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70/A70_30-sp.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). *Guías Alimentarias para Guatemala*. [Archivo PDF]. <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). *Guías Alimentarias para Panamá*. <https://www3.paho.org/pan/dmdocuments/OPS%20GUIA%20ALIMENTARIA.pdf>
- Poy, M. (2010). *Historia y evolución de las guías alimentarias argentinas*. [Archivo PDF]. https://www.fmv-uba.org.ar/comunidad/revistasylibrosdigitales/histomedicina/VolIII_N2_2010/articulo_3.pdf
- Tudor, A., Torres, J., Escala, L., Urriola, L., Mckinnon, M., De León, H., Barrera, V., Carvalho, R., Patterson, H., Cabrera, C., Medina, M., Stevens, M., y Ríos, I. (2022). Validación de contenidos de una guía didáctica para docentes sobre educación alimentaria y nutricional en Panamá. *REDES*, 1(4), 24-54. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/164>
- Vega, M., y Ejeda, J. (2020). Educación alimentaria-nutricional en el grado de magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. *Nutrición Hospitalaria*, 37(4), 830-837. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000500026&script=sci_arttext&tlng=en
- Velázquez Castillo, V. (2020). *Consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas en adultos durante el período de cuarentena por la pandemia de covid-19, Lima –*

2020. [Tesis de pregrado – Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46364/Velasquez_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zapata, M., Rovirosa, A., y Carmuega, E. (2022). Evaluación de las guías alimentarias para la población argentina: inequidad según nivel de ingreso y por región. *Revista Argentina de Salud Pública*, 14, 68-68.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-810X2022000100068&script=sci_arttext&tlng=en

CAPÍTULO VII

ANEXOS

7.1 ANEXO N°1.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS Y NUTRICIÓN
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS

¡Hola! Soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición y Dietética de la Universidad Autónoma de Chiriquí y estoy realizando la recolección de datos para mi tesis titulada "Guías Alimentarias de Panamá: Conocimientos y prácticas".

La primera sección de este formulario contiene preguntas generales y la segunda sección contiene preguntas prácticas y de conocimientos sobre las Guías Alimentarias para Panamá, el cual tiene como propósito principal demostrar el nivel de conocimiento que tienen los panameños acerca de estas guías. Te agradezco completar todo el formulario y enviarlo lo más pronto posible. El formulario es completamente anónimo y tus respuestas serán utilizadas solo para este estudio.

Muchas gracias por tu colaboración.

¿Aceptas participar?

SI

NO

De aceptar, se entiende que das tu consentimiento informado para participar.

Sección 1

1. ¿Cuál es tu nacionalidad?
 - Panameña
 - Otro país
2. En caso de ser de otro país, o sea extranjero ¿Cuánto tiempo tienes de vivir en Panamá?
Si tienes menos de 1 año en vivir en Panamá, por favor no sigas llenando el formulario.
 - Menos de 1 año
 - Más de 2 años
 - No aplica (soy panameño)
3. ¿En qué provincia vives?
 - Bocas del Toro
 - Chiriquí
 - Coclé

- Colón
- Darién
- Herrera
- Los Santos
- Panamá
- Veraguas
- Comarca Ngäbe Buglé
- Comarca Guna Yala
- Comarca Emberá Wounaan

4. ¿Cuál es tu edad?

- 12 a 18 años
- 19 a 25 años
- 26 a 49 años
- 50 años o más

5. Sexo

- Femenino
- Masculino

6. ¿Cuál es aproximadamente el ingreso familiar mensual en su familia?

- Menos de 300 dólares
- 300 a 500 dólares
- 500 a 1000 dólares
- Mayor de 1000 dólares

Sección 2

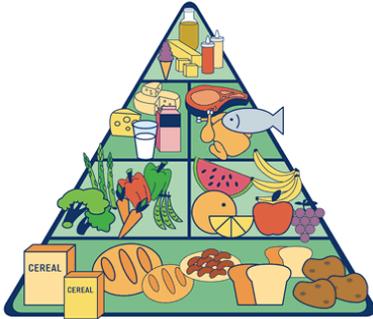
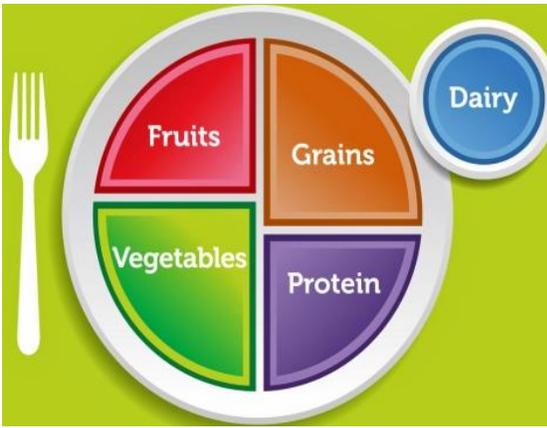
Preguntas generales

7. Contesta SÍ o NO a estas preguntas (Valor: 8 puntos)

	Sí	No
¿Consumes diariamente alimentos de todos los grupos?		
¿Utilizas condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají al cocinar?		
¿Evitas el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas?		
¿Utilizas poco aceite y grasas? ¿Evitas los alimentos fritos?		
¿Evitas sodas, té frío y bebidas azucaradas? ¿Prefieres jugos naturales sin azúcar?		
¿Ha aumentado el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores?		
¿Tomas agua durante todo el día y la disfrutas?		

¿Realizas todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminata, bailes y/o deportes?		
----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

8. ¿Cuál de estos íconos es el que el MINSA y la Caja de Seguro Social sugieren que representa la alimentación en Panamá? (Valor: 2 puntos)

 <p>○ Opción 1</p>	 <p>○ Opción 2</p>
 <p>○ Opción 3</p>	 <p>○ Opción 4</p>
 <p>○ Opción 5</p>	 <p>○ Opción 6</p>

9. De los siguientes grupos de alimentos, ¿Cuáles conforman el ícono de la Alimentación de Panamá? (Valor: 5 puntos)

	Sí	No
Carnes		
Verduras		
Lácteos		
Aceites, grasas y azúcares		
Frutas y vegetales		
Mariscos		
Legumbres		
Azúcares		
Almidones, granos y cereales		
Menestras		
Leguminosas		

10. Del siguiente listado, ¿Cuáles condimentos naturales utilizas al cocinar? (Valor: 18 puntos)

	Sí	No
Apio		
Jengibre		
Clavitos de olor		
Ají		
Tomillo		
Salvia		
Anís		
Hierba buena		
Cebolla		
Tomate		
Limón		
Albahaca		
Ajo		
Laurel		
Cebollina		
Achiote		
Romero		
Orégano		
Perejil		
Culantro		
Canela		

11. ¿Cuáles de estos productos empacados utilizas al cocinar? (Valor: 20 puntos)

	Sí	No
Pasta/salsa de tomate		
Salsa china		
Salsa inglesa		

Salsa de soya		
Salsa BBQ		
Mayonesa		
Aderezos (caesar, ranch, mostaza, ketchup)		
Colorantes		
Sazonadores en polvo		
Caldo rica		
Ajinomoto		
Vegetales enlatados		
Frutas en conserva o enlatadas		
Sopas en vaso o cajeta		
Tunas y sardinas		
Jamonilla		
Carnes enlatadas		
Embutidos (salchicha, mortadela, boloña, jamón)		
Frutos secos con o sin sal		
Frijoles enlatados		

12. Del siguiente listado, ¿Con qué frecuencia utilizas aceites y grasas al cocinar? (Valor: 10 puntos)

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Diariamente
Aceite de oliva				
Aceite de aguacate				
Aceite de girasol				
Aceite de coco				
Aceite de maíz				
Aceite de canola				
Aceite de soya				
Margarina				
Mantequilla				
Manteca				

13. Del siguiente listado, ¿Con qué frecuencia consumes sodas y bebidas azucaradas? (Valor: 9 puntos)

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Diariamente
Gatorade				
Jugos azucarados envasados en frescopack				
Bebidas saborizadas				

Sodas				
Bebidas deportivas				
Batidos azucarados				
Té frío				
Malta				
Energizantes				

14. Del siguiente listado sobre licuados naturales sin azúcar, ¿Cuáles consumes? (Valor: 4 puntos)

	Sí	No
Licuado de una fruta (fresas, guineo, melocotón, kiwi, mora, durazno, piña, papaya, mango, manzana, melón, uvas, arándanos, frutos rojos, sandía)		
Licuado de mezcla de dos frutas		
Licuado de dos o tres frutas más un saborizante (hierba buena, menta, semillas de chía)		
Licuado verde		

15. Del siguiente listado, ¿Con qué frecuencia consumes frutas y vegetales? (Valor: 20 puntos)

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Diariamente
Frutas de color rojo (cereza, fresas, frambuesas, zaril, zarzamora, sandía, marañón, ciruela, guayaba)				
Frutas de color verde (limón, ciruelas, aguacate, mangotín, uvas, kiwi, manzana verde)				
Frutas de color blanco (toronja, guineo, chirimoya, guanábana, granadilla, guaba, mamón, guayaba)				
Frutas de color naranja/amarillo				

(piña, papaya, mango, fruta china, melón, maracuyá, naranja, mandarina, naranjilla, mamey, marañón, nance, melocotón, durazno)				
Frutas de color morado (uvas, arándanos, moras)				
Vegetales de color rojo (tomate, pimentón, ají)				
Vegetales de color verde (pepino, lechuga, habichuela, espinacas, repollo, chayote, hoja de mostaza, berro, culantro, cebollina, perejil, pimentón, ají, brócoli, pepinillo, espárragos, alcachofas)				
Vegetales de color blanco (cebolla, apio, ajo)				
Vegetales de color naranja (zanahoria, zapallo, pixbae, ají)				
Vegetales de color morado (remolacha, repollo morado, cebolla morada)				

16. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? (Valor: 2 puntos)

- Menos de 1 vaso
- 2 a 4 vasos
- 4 a 6 vasos
- 6 a 8 vasos
- 8 vasos
- Más de 8 vasos

17. ¿Cuántos minutos realizas de actividad física al día? (Valor: 2 puntos)

- Menos de 10 minutos
- 10 a 20 minutos

- 30 minutos
- Más de 30 minutos

18. ¿Antes de llenar este cuestionario tenías conocimientos sobre las Guías Alimentarias para Panamá?

- Sí
- No

19. En caso de haber contestado sí, díganos ¿En dónde escuchó o aprendió sobre el tema?

- Caja de seguro social
- Ministerio de salud
- Centros educativos (escuelas, colegios, universidades)
- Trabajo
- Redes sociales
- Televisión
- Radio
- Periódico
- No las había escuchado