



## **INFORME FINAL**

# **“ESTUDIO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE ILUSTRE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA”**

### **Investigadoras**

Sonia Olivares

Isabel Zacarías

Carmen Gloria González

Lilian Fonseca

Luciano Rivera

### **Asesoras Internacionales**

Verónika Molina

Carmen Dárdano

### **Contraparte Técnica Depto. Alimentos y Nutrición MINSAL**

Dra. Lorena Rodríguez

Fernanda Mediano

Anna Christina Pinheiro

Santiago, 05 de marzo de 2015

## INDICE

1. Resumen ejecutivo	3
2. Revisión bibliográfica sobre las GABA	8
2.2 Revisión de los íconos que acompañan a las GABA en otros países	9
2.2 Elaboración, implementación y evaluación de las GABA en Chile	18
3. Guías alimentarias para la población chilena 2013	22
4. Estudio para la construcción de una imagen gráfica didáctica que ilustre la información contenida en las Guías Alimentarias para la población chilena	23
5. Objetivos	23
6. Etapas del estudio	23
7. Referencias	50
9. Anexos	52

## **1. RESUMEN EJECUTIVO**

### **ANTECEDENTES**

Desde su creación, en la mayoría de los países, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), han sido acompañadas por una imagen que representa la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, de acuerdo a su identidad cultural y disponibilidad de alimentos, que puede variar según su ubicación geográfica y clima, entre otros factores.

Para el diseño y validación del ícono que acompañará a las GABA 2013 para la población chilena, se realizó una exhaustiva revisión de las imágenes de diversos países de América Latina y el Caribe (Argentina, Aruba, Colombia, Costa Rica, Cuba, Guatemala, Honduras, México, Paraguay, Uruguay) y de países de otros continentes, entre ellos Canadá, Estados Unidos, Australia, Finlandia, Portugal y Sudáfrica. Se puso especial atención a las experiencias con los antiguos y nuevos íconos, y a las razones por las cuales varios países los han modificado en los últimos años. Se observó una tendencia creciente a la representación de gráficas en forma de círculos o platos. En concordancia con la evidencia internacional y con los cambios en las GABA, se estimó necesario reemplazar la Pirámide Alimentaria utilizada por Chile desde el año 1997.

La nueva propuesta, desarrollada para cumplir los requisitos de la Licitación Pública adjudicada al INTA por la Subsecretaría de Salud (Resolución Exenta N° 602), es el resultado del trabajo coordinado del equipo investigador del INTA responsable de este estudio con el equipo técnico del Departamento de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud (MINSAL). Su diseño final es el resultado de un proceso en etapas, el que se inició con la opinión de un panel de expertos de distintas instituciones relacionadas con los alimentos, nutrición y salud de la población chilena, quienes seleccionaron 3 de la 7 imágenes diseñadas a petición del equipo técnico del INTA, con los criterios establecidos por éste; la opinión inicial de un grupo de mujeres profesionales ante los 3 íconos previamente seleccionados y un proceso de validación con 12 grupos focales, realizados con grupos de distinta edad, sexo, de sectores urbanos y rurales y de nivel educacional (NE) o nivel socioeconómico (NSE) medio alto y medio bajo, respectivamente. El ícono elegido por la mayoría fue validado con 3 grupos focales, uno de niños y niñas, uno de mujeres de NE medio alto y uno mixto de NE medio bajo. El ícono definitivo representa las opiniones del grupo objetivo, representativo de la mayoría de la población chilena.

### **OBJETIVO GENERAL (de la Licitación)**

Construir una imagen gráfica didáctica (ícono o símbolo) que ilustre la información contenida en las GABA para la población chilena.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Adaptar los mensajes de las GABA a una imagen gráfica que considere la idiosincrasia y cultura de la población chilena.
2. Construir una imagen gráfica (icono o símbolo) que exprese los conceptos de variedad y proporcionalidad en el consumo de alimentos contenidos en las GABA para la población chilena.
3. Construir una imagen gráfica que responda a las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico regular.
4. Validar la propuesta gráfica con especialistas del área de nutrición, alimentos y comunicación y con la población objetivo según grupos de edad: 10 a 14 años y 20 a 40 años, sexo, sector urbano y rural, nivel educacional en los adultos y nivel socioeconómico en los niños.

## **MÉTODO**

El trabajo se inició con la constitución de un equipo interdisciplinario de profesionales con experiencia en educación en alimentación, nutrición y promoción de la salud, en metodologías cualitativas y diseño gráfico de campañas publicitarias y sociales. Estuvo integrado por especialistas en educación en alimentación y nutrición del INTA y en diseño de la Agencia de Comunicaciones Mamarracho.

Tomando como base la revisión bibliográfica y las experiencias de países de América Latina, el Caribe y algunos países desarrollados, sobre las gráficas utilizadas como apoyo a las GABA, se solicitó a la Agencia de Comunicaciones la elaboración de siete propuestas gráficas. La primera versión fue sometida a la opinión de especialistas en nutrición, salud, educación, agricultura y comunicadores sociales, en una reunión de expertos realizada en las dependencias de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

En el trabajo con el grupo de expertos se utilizó el método para la resolución de problemas METAPLÁN, que consiste en discutir un problema en grupos de 6 a 10 personas, anotando y visualizando las ideas de todos los participantes en tarjetas. Este método permite contar con una constancia escrita de todo lo tratado y acordado en las distintas sesiones en que se lo utilice. Los expertos seleccionaron 3 imágenes y aportaron sugerencias de modificación a cada uno de los íconos seleccionados, las que fueron incorporadas por el equipo técnico responsable del Proyecto, previo acuerdo con el equipo técnico del MINSAL.

Con los resultados del grupo de expertos, se realizó una reunión entre los equipos técnicos del INTA y MINSAL, en la que se acordó incluir un recuadro separado con los alimentos altos en calorías, grasas, azúcar y sal, de los que se recomienda disminuir o evitar el consumo. De acuerdo a estos antecedentes, se solicitó el diseño de las 3 imágenes que irían a prueba de terreno, con el agregado del recuadro citado, el que fue ubicado en la parte inferior de la gráfica.

Con las imágenes de los 3 íconos así modificadas, se realizó un grupo focal con 8 mujeres profesionales, las que solicitaron cambios relacionados con la forma y tamaño de los distintos grupos de alimentos, pidieron algunos cambios a las imágenes de actividad física y tuvieron la oportunidad de elegir, entre las opciones “Come poco” y “Evita estos alimentos”, en el recuadro en que se incluyeron los alimentos altos en calorías y nutrientes críticos. En forma unánime, las participantes eligieron la opción “Evita estos alimentos”.

Con la nueva modificación de las gráficas, se seleccionó una muestra intencionada, representativa de dos grupos de edad (10 a 14 años y 20 a 40 años), de distinto sexo, sector urbano y rural y nivel educacional (NE) medio alto y medio bajo en los adultos y nivel socioeconómico (NSE) medio alto y medio bajo en los niños. Se realizaron 12 grupos focales de 6 a 8 personas, homogéneos según sexo y edad, origen urbano y rural y NE o NSE, según lo especificado en las bases técnicas de la Licitación.

En el trabajo con todos los grupos focales se utilizó una guía y antes de su aplicación se solicitó a los participantes firmar el Consentimiento Informado del Comité de Ética del INTA. Las sesiones se iniciaron con METAPLÁN y posteriormente se realizaron discusiones abiertas, las que fueron grabadas. A partir del análisis de las respuestas escritas en las tarjetas, más los aportes de las transcripciones, se agruparon las opiniones y percepciones de los participantes sobre su interpretación, aceptación o rechazo ante cada ícono, percepción de la proporcionalidad de los distintos grupos de alimentos y motivación a la acción en alimentación y actividad física. Se solicitaron además sugerencias de modificaciones para la mejor comprensión de la gráfica. El estudio se realizó en un plazo de 17 semanas.

En la última fase del estudio, la imagen definitiva correspondió a la que obtuvo la mayor proporción de preferencias entre los grupos, la que fue validada con 3 grupos focales, uno de niños y niñas de NSE medio alto, uno de mujeres de NE medio alto y uno mixto de adultos de NE medio bajo, que firmaron el consentimiento Informado del Comité de Ética del INTA.

En estos grupos se analizó su percepción sobre la interpretación, aceptación, proporcionalidad y variedad de los grupos de alimentos representados en la imagen, además de las sugerencias de actividad física. Se consultó además si ésta los motivaría a efectuar un cambio en su estilo de alimentación y actividad física.

## **RESULTADOS**

En la primera fase, realizada con el grupo de expertos, fueron seleccionadas 3 gráficas de las 7 presentadas. Estas 3 imágenes fueron revisadas con un grupo focal de diversos profesionales (mujeres) antes de pasar a ser analizadas por 12 grupos focales, a partir de cuyos resultados se definió la gráfica definitiva. La imagen elegida por la mayoría de los

participantes en los grupos focales (58%), corresponde a un círculo en el que se aprecia la variedad y proporcionalidad de los alimentos a consumir durante el día, incluye a la actividad física en una franja verde que rodea en forma ascendente la mitad del círculo (a la derecha), con el mensaje “Actividad física diaria” con algunos ejemplos representativos de actividades posibles de realizar por cualquier persona en forma individual o grupal. En la parte inferior de la gráfica, aparece un rectángulo con el título “Evita estos alimentos” en negro y fotos en blanco y negro, en el que se incluyeron ejemplos de alimentos y bebidas altos en calorías, azúcar, grasas saturadas o sal.

La versión final acogió los aportes de la mayoría de los participantes, quienes mayoritariamente entendieron que la imagen representaba la alimentación saludable y la actividad física a realizar diariamente, estableciendo una clara relación entre ambas. Comprendieron que la imagen representaba los grupos de alimentos que se deberían comer cada día para estar sanos y hubo gran consenso en la identificación de los grupos de alimentos de los que se sugiere comer más: verduras y frutas, lácteos, carnes, legumbres y granos. El aceite fue identificado como un alimento del que hay que consumir poco. La imagen sobre los Alimentos a Evitar también fue comprendida por todos. Tanto niños como adultos reconocieron que los ejemplos incluidos representaban a *“todos los alimentos chatarra”*.

La mayoría de los participantes señaló que la gráfica los motivaba a comer más sano y a hacer actividad física. Se observó una actitud positiva ante la representación gráfica de las guías alimentarias, que fueron leídas y entregadas en un folleto al inicio en cada grupo.

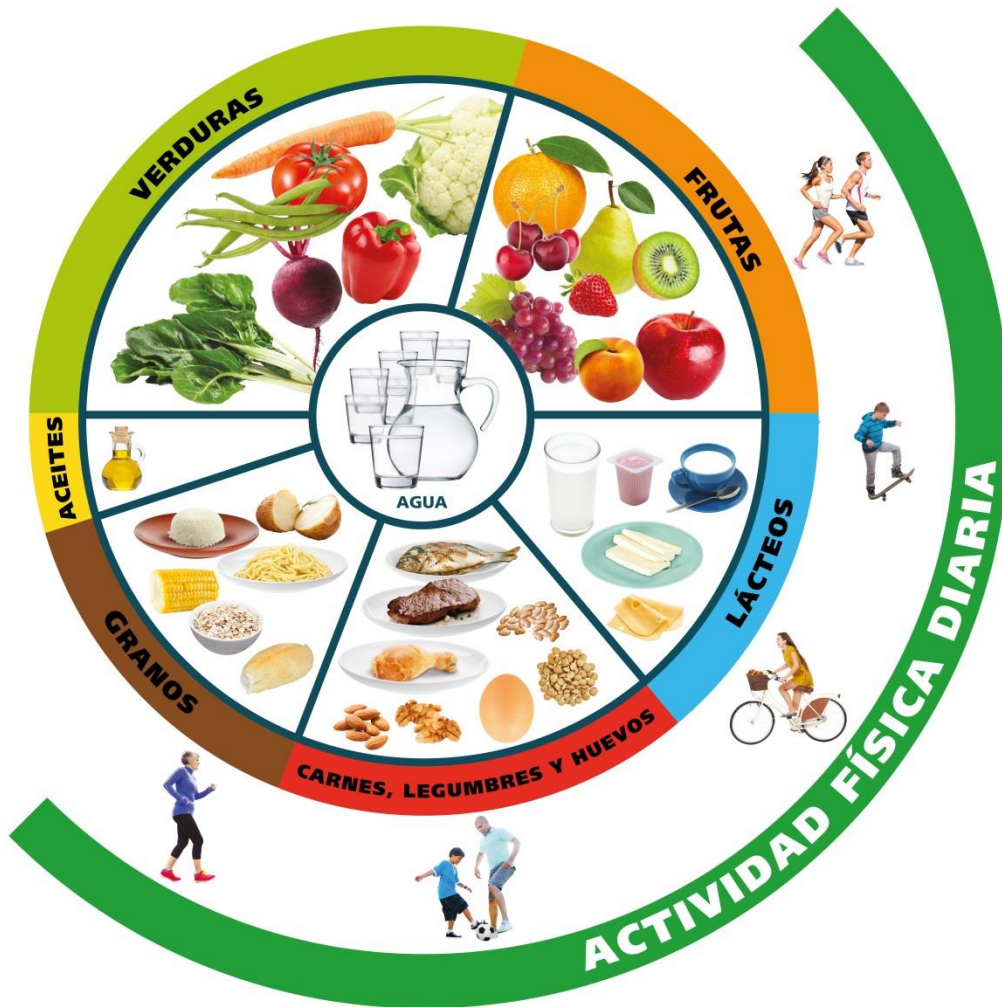
Como sugerencias para aumentar la motivación los participantes propusieron que el ícono se difunda por televisión a nivel nacional y en diversos lugares públicos “Sí, sería bueno que este afiche esté en todas partes: entrada y salida del metro, escuelas, parques, restaurantes y patios de comida rápida, para motivar a la gente”

El ícono definitivo incorporó los cambios sugeridos, los que fueron consensuados con el equipo técnico del Depto. de Alimentos y Nutrición del MINSAL.

Considerando que el principal objetivo del ícono es ayudar a la difusión y mejor comprensión de las GABA, el MINSAL organizará reuniones con profesionales de salud, en las que se explicarán todas las etapas del proceso a través de una presentación del equipo técnico del INTA. Se espera que los profesionales de salud y educación que se capacitarán en el futuro, den a conocer a los grupos a los que atienden o enseñan, los beneficios de alimentarse en forma sana, utilizando las Guías Alimentarias y realizar actividad física diaria, como lo sugiere el ícono desarrollado en este estudio.

IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE ILUSTRA LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



## **2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS**

Durante la Primera Conferencia Internacional de Nutrición (CIN), realizada por la FAO y la OMS el año 1992, se recomendó a los países miembros elaborar y difundir Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), reemplazando el enfoque existente hasta esa fecha, basado en nutrientes (1). El año 1995, la FAO y la OMS realizaron la Consulta Conjunta “Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos” en Nicosia, Chipre (2), en la que se establecieron las bases científicas para el desarrollo y uso de las GABA, con el fin de mejorar los patrones de consumo de alimentos y el bienestar nutricional de individuos y poblaciones.

A partir del año 1996, varios países de América Latina comenzaron a elaborar sus GABA. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en conjunto con el Instituto de Centroamérica y Panamá (INCAP) (3) y el INTA de la Universidad de Chile (4) publicaron documentos técnicos con recomendaciones para su elaboración, tomando como base los propuestos por la consulta de Expertos de FAO/OMS (2).

El propósito de las GABA es ayudar a la población general a identificar y seguir las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud. Constituyen una herramienta fundamental para la educación en nutrición, a ser usada por profesionales de salud, profesores, periodistas, extensionistas y todos los que trabajen directamente con el público. Las GABA presentan la información en un lenguaje y símbolos que el público puede entender fácilmente, consideran los alimentos más comunes, el tamaño de las porciones y las conductas de las personas en cada país.

El año 1998, la FAO realizó una reunión para conocer los avances en la elaboración y uso de las GABA en países de América del Sur (5). En las conclusiones se indicó que las GABA, además de estar dirigidas a la población sana, debían contener el menor número de mensajes posible y las representaciones gráficas (íconos o símbolos), debían expresar los conceptos de variedad, frecuencia y proporción de alimentos a consumir diariamente y destacó la necesidad de que fueran validados con grupos de la población objetivo.

A fines del año 2004, la FAO y la OMS realizaron una consulta técnica en El Cairo, con países del Cercano Oriente y algunos de Asia (6) y en sus principales conclusiones y recomendaciones, señalaron que las GABA podrían contribuir a la implementación de la Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud publicada por la OMS el año 2004 y acordaron que la actividad física debería ser integrada a los mensajes de las guías alimentarias en la Región (7).

El año 2007, la OPS/OMS y el INCAP organizaron una Consulta Técnica Regional sobre GABA en Antigua, Guatemala, en la cual se revisó su grado de avance en los países de América Latina, identificando que si bien 15 países las habían elaborado, la mayoría



había tenido limitaciones para su implementación y sólo 3 las habían evaluado. Como factores limitantes para la implementación, se identificó la falta de recursos y gestión; la resistencia de los técnicos a aceptar y usar las GABA; la falta de credibilidad de la información generada por los propios países y la necesidad de adaptar las gráficas incluyendo alimentos disponibles localmente (8).

El año 2012, la FAO realizó el Taller Panamericano: “Uso de las GABA en la prevención de la obesidad en la niñez”, antes de la Segunda Conferencia Panamericana sobre Obesidad, con especial atención a la Obesidad Infantil (PACO II), convocada por el Ministerio de Salud y Deportes de Aruba. Entre las recomendaciones del Taller se destaca: “las GABA deben ser institucionalizadas como parte de las políticas públicas relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional; desarrolladas con el apoyo de los planes nacionales de alimentación y educación nutricional, incluidas en los programas de los Ministerios de Salud, Educación, Agricultura y Desarrollo Social, así como en el Programa de las Primeras Damas, como una herramienta para promover la alimentación saludable. Se menciona además la necesidad de elaborar guías específicas para infantes y niños en edad preescolar, escolar y adolescentes (9).

## **2.1 REVISIÓN SOBRE LOS ÍCONOS QUE ACOMPAÑAN A LAS GABA**

Desde hace más de dos décadas, las GABA de muchos países son acompañadas por un ícono o una imagen que intenta representar el tipo de alimentos, variedad y proporcionalidad que debiera tener la alimentación saludable de la población durante el día. La literatura sobre los métodos utilizados para definir y validar el ícono es escasa, pero en general se basa en estudios cualitativos, principalmente grupos focales, o en cuestionarios aplicados a través de la web.

Para los fines de este informe, la revisión se centrará en el análisis de algunas visiones y experiencias de distintos países, destacando las características y evolución de las imágenes gráficas que han sido evaluadas. Cuando sea posible, se indicará el método de evaluación que han incluido.

Debido a sus características especiales y para los fines de este Informe, los casos de los Estados Unidos de Norteamérica y de Chile serán presentados en forma separada.

### **Gráficas o íconos utilizados por los países de la Región**

En una revisión realizada por la FAO el año 2014 en 24 países, 15 de América Latina y 10 del Caribe (10), se encontró que varios íconos reflejan su identidad cultural, al mismo tiempo que tratan de transmitir los conceptos de variedad y proporcionalidad en la agrupación de los alimentos. Por ejemplo, los íconos de Guatemala, Paraguay y Honduras representan una olla, que en el caso de Guatemala ha acompañado a las GABA en sus versiones de los años 1996 y 2012. Cuba utiliza un conjunto de círculos de

distintos tamaños, para representar la proporcionalidad en la que deben consumirse los distintos grupos de alimentos y agrega los mensajes de las GABA a la imagen; Belize y República Dominicana utilizan una canasta, Venezuela un trompo, Argentina una elipse. Colombia, México y Uruguay están utilizando un plato. El ícono de Costa Rica es representado por un círculo. Figuras 1 a 8.

**Figura 1. Guatemala**



**Figura 2. Paraguay**



**Figura 3. Honduras**



**Figura 4. Argentina**



Figura 5. Cuba



Figura 7. Uruguay



Figura 6. México



Figura 8. Colombia

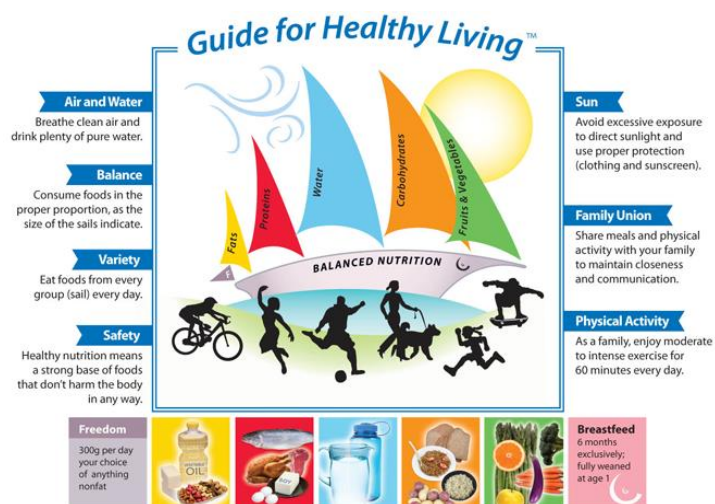


Otros países, como El Salvador y Brasil han decidido no incluir íconos en sus guías alimentarias (10).

En la citada revisión de la FAO, se informó que en 11 de los 24 países analizados el ícono incluye el concepto de actividad física y en 7 aparece el consumo de agua.

Durante el desarrollo del Taller Panamericano “Uso de las GABA en la prevención de la obesidad en la niñez” (9), el Ministerio de Salud Pública y Deportes de Aruba lanzó oficialmente las Guías y la gráfica para una vida saludable que se presentan en la Figura 9.

**Figura 9. Aruba**



De los países latinoamericanos, sólo se logró obtener información detallada sobre el diseño y validación del ícono en Uruguay, país en el que se realizaron entrevistas personales a una de las profesionales responsables del proceso (Prof. Luisa Saravia, Universidad de La República), quien proporcionó los documentos utilizados para la validación. Cabe señalar que la validación del ícono se realizó al mismo tiempo que la de las GABA. El trabajo se desarrolló en 3 niveles: autoridades; nutricionistas y población objetivo. Para los dos primeros niveles se aplicaron encuestas y en la población objetivo se realizaron grupos focales (11, 12). Participaron en los grupos focales madres y padres usuarios de los centros asistenciales, escolares, beneficiarios del Instituto Nacional de Alimentación (INDA) y consumidores.

Cabe señalar que la mayoría de los países plantea la necesidad de abordar la prevención de la obesidad y las ENT en sus GABA, aun aquellos que sufren la doble carga de la desnutrición y obesidad, como Guatemala, Honduras y otros (10).

## **EJEMPLOS DE LOS ÍCONOS DE PAÍSES DE OTROS CONTINENTES**

### **Australia**

Las GABA de Australia del año 2013 constituyen una actualización de las publicadas los años 1998 y 2003. La versión actual es para la población sana, pero también aplica para aquellas personas con factores de riesgo como sobrepeso y están orientadas a prevenir las ENT. Su ícono, representado por un círculo con fotografías de muchos alimentos, indica la proporcionalidad y variedad pero, a diferencia de los de otros países, da ejemplos fuera del círculo, de los alimentos que se deben consumir en algunas ocasiones y en pequeña cantidad. En forma destacada, en la parte superior derecha de la imagen aparece una llave de agua y un vaso (13). Figura 10.

### **Canadá**

Después de muchos años de utilizar como ícono un arco iris en el que se distribuían los 4 grupos de alimentos, verduras y frutas; carnes, huevos y leguminosas; cereales y lácteos, el año 2007 lo reemplazó por un círculo, dividido en 4 segmentos del mismo tamaño para representar los 4 grupos de alimentos citados. En la parte interior del círculo se aprecian imágenes de personas realizando distintas actividades, que representan a los pueblos originarios, así como imágenes de la fauna del país. La presentación del ícono es complementada con 2 páginas en las que se indican las cantidades de alimentos a consumir según edad y sexo, recomendaciones para mujeres embarazadas y en período de lactancia, adultos mayores y sugerencias para las personas que no consumen lácteos. Al final de este material se presentan personas realizando actividad física con el mensaje “Para fortalecer tu cuerpo, mente y espíritu, sé activo todos los días” (14). Figuras 11 y 12.

### **Finlandia**

Para la difusión de sus nuevas GABA, el año 2014 está utilizando simultáneamente un triángulo y un plato. En la base del triángulo aparecen las verduras y frutas, destacando la necesidad de su mayor consumo (15). Figura 13.

### **Portugal**

Su ícono es un círculo, en los que se presentan fotografías de diversos alimentos naturales, con divisiones que representan la proporcionalidad sugerida para su consumo. En el centro de la imagen aparece el agua. (16). Figura 14.

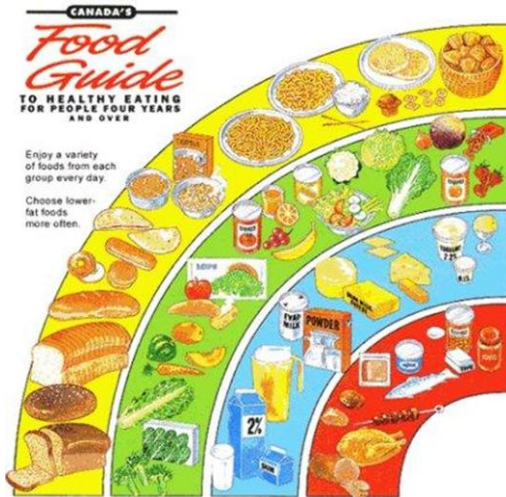
### **Sudáfrica**

Los grupos de alimentos aparecen representados por círculos de distintos tamaños, que representan la proporcionalidad en la que deben consumirse. Destaca en el parte superior derecha del círculo la presencia del agua, con un tamaño importante para indicar la cantidad diaria a consumir (17). Figura 15.

Figura 10. Australia



Figuras 11 y 12. Canadá



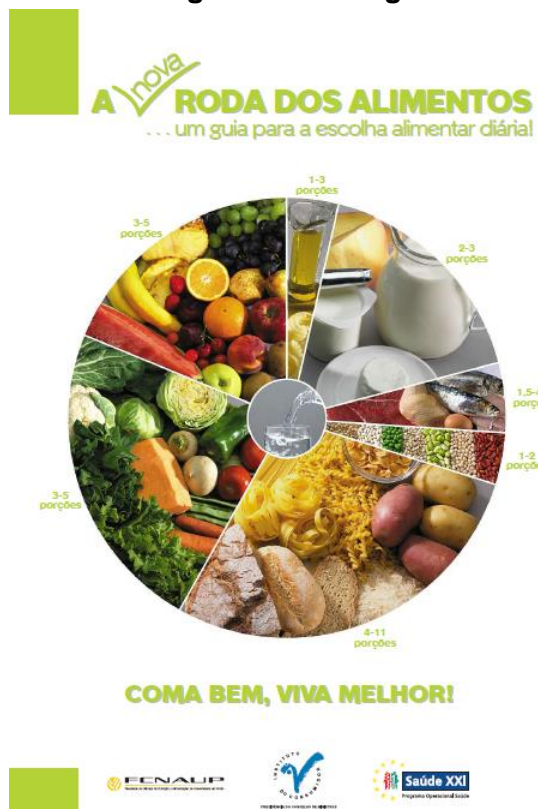
Eating Well with  
**Canada's Food Guide**  
First Nations, Inuit and Métis



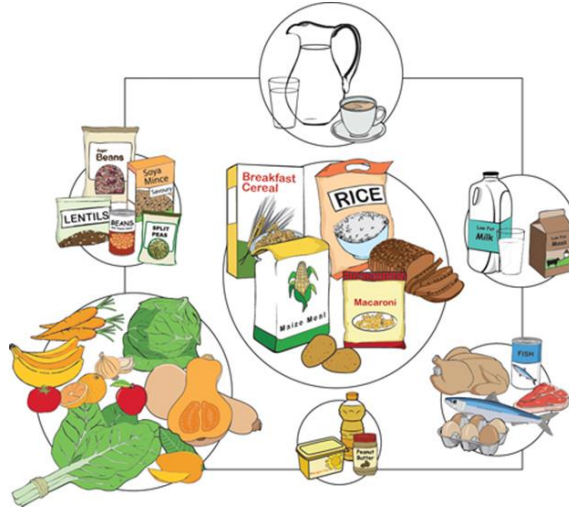
Figura 13. Finlandia



Figura 14. Portugal



**Figura 15. Sudáfrica**



### **EVOLUCIÓN DE LOS ÍCONOS DE LAS GABA EN LOS EE.UU.**

Entre los países con mayor experiencia en el desarrollo y evaluación de estas imágenes, destaca la de los EE.UU., que el año 1992 creó la Pirámide Alimentaria, imagen profusamente difundida y reconocida a nivel internacional, que llevó a muchos países a adoptarla o adaptarla (18). Figura 16.

El ícono que acompañó a las GABA entre los años 1992 y 2004 (18 años), produjo una gran controversia, por la propuesta de aumentar fuertemente el consumo de carbohidratos, ubicados en la base de la pirámide, y por la gran confusión que produjo el tamaño de las porciones de alimentos recomendados. Distintos estudios mostraron que las personas estimaban cantidades mayores a las establecidas, lo que las habría inducido a comer más (19-21).

Entre los resultados de uno de los últimos estudios sobre dicho ícono, realizados con grupos focales representativos de distintos grupos de edad y sexo, en distintos estados del país, se encontró que si bien la población mayoritariamente reconocía la imagen, tenía una gran confusión respecto a la ubicación de los distintos grupos de alimentos; no entendía el significado de la palabra porción y estimaba tamaños muy superiores a los que se suponía representaban; no entendía los símbolos sobre grasas y azúcares distribuidos en los distintos grupos de alimentos y no comprendía a qué se referían algunos términos como granos enteros. En general, los grupos solicitaron que se usaran medidas caseras para explicar las cantidades de alimentos sugeridas en cada nivel (22).

Debido a las críticas, el año 2005 se modificó la pirámide colocando franjas verticales que trataron de expresar la proporción y variedad de alimentos sugeridas. Incorporó además la actividad física a la imagen (23). El ícono también fue objeto de críticas por su falta de



claridad (24). Figura 17. Puerto Rico, Estado asociado a los Estados Unidos, utilizó una pirámide semejante, incluyendo también la actividad física en la figura.

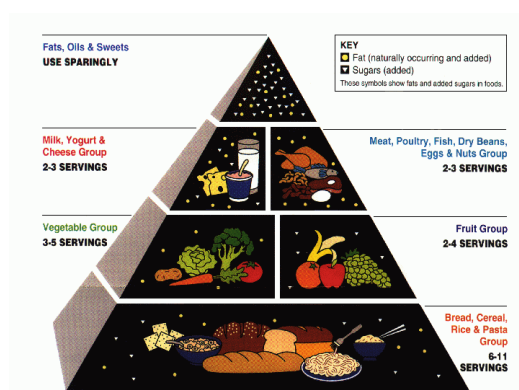
En las GABA del año 2010, se observa un énfasis en los mensajes referidos al balance energético y la mantención del peso corporal; en los alimentos de alta densidad energética y alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sodio, que sería necesario reducir; en los alimentos que sería necesario aumentar en grupos específicos; y en ayudar a su población a hacer elecciones saludables, entre las que destacan la alimentación, la actividad física y las conductas para el control del peso (25).

Junto con la publicación de las nuevas GABA, el ícono anterior fue reemplazado por un plato. Figura 18. En el plato se colocaron 4 divisiones, las que incluían las palabras Frutas, Verduras, Cereales y Proteínas, en casilleros con distintas proporciones para indicar la cantidad a consumir. En forma adicional al plato, se colocó un círculo pequeño con la palabra lácteos (26). El ícono está disponible en la página web [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

La evaluación del nuevo ícono se basó en teorías y modelos educativos reconocidos pero subutilizados, para proponer un amplio rango de observaciones, productos y resultados que facilitarían la evaluación más completa de su efectividad. Se sugirieron dos áreas para enfocar los esfuerzos de la evaluación de la Iniciativa de Comunicación de MyPlate: comprender en qué medida los mensajes y productos de la iniciativa se asociaban con normas sociales que impulsaran cambios positivos para la obtención de la conducta deseada, y estrategias para aumentar la efectividad de las comunicaciones acerca de las GABA en poblaciones vulnerables (27).

En las Figuras 16 a 18 se presentan las diferentes imágenes que han acompañado a las GABA de los Estados Unidos entre los años 1992 y 2010.

**Figura 16. Pirámide Alimentaria de EE.UU., 1992**



**Figura 17. Pirámide Alimentaria de EE.UU., 2005**



**Figura 18. Gráfica de EE.UU., 2010**



## **2.2 ELABORACIÓN, IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS GABA EN CHILE**

El año 2013, la población chilena presentaba una elevada y creciente prevalencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. En los niños que ingresaron a las escuelas públicas del país, en pre-kínder el 27,7% tenía sobrepeso y el 22,3% obesidad; en los niños de kínder, el 27,4% tenía sobrepeso y el 23,6% obesidad; en los que ingresaron a primer año básico el 26,5% tenía sobrepeso y el 25,3% obesidad (28). Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2009-2010, el 67% en la población entre 15 y más de 65 años de edad tenía sobrepeso u obesidad. El 26,9% de la población adulta tenía hipertensión, el 9,4% diabetes, el 38,5% el colesterol elevado y el 17,7% presentaba además un alto riesgo cardiovascular. El sedentarismo afectaba al 88,6% de

la población, sólo el 15,7% de los mayores de 15 años comía 5 o más porciones de verduras y frutas al día y el promedio de consumo de sal era de 9,8 g/día, el doble de lo recomendado por la OMS (29). En todos estos casos, los problemas afectaban a una mayor proporción de personas en los segmentos de menor nivel educacional.

Esto convierte a las GABA en un instrumento esencial para la información, comunicación y educación con la población, para ayudarla en la selección de una alimentación saludable y prevenir las ENT.

Las primeras Guías Alimentarias para la población chilena fueron publicadas por el Ministerio de Salud, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) y el Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile en el año 1997 (30).

**Figura 19. Guías Alimentarias e ícono para la Población chilena, 1997**



1. Consuma diferentes tipos de alimentos durante el día
2. Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres
3. Use de preferencia aceites vegetales y disminuya las grasas de origen animal
4. Prefiera carnes como pescado, pavo y pollo
5. Aumente el consumo de leche de preferencia de bajo contenido graso
6. Reduzca el consumo de sal
7. Modere el consumo de azúcar

Conjuntamente con las Guías se publicó la Pirámide Alimentaria (31), Figura 19, que intentaba establecer la variedad, proporción y las porciones de alimentos que se deberían consumir para tener una alimentación saludable. La Pirámide Alimentaria chilena fue una adaptación de la de Estados Unidos, publicada el año 1992, con diferencias en la distribución de algunos alimentos, por ejemplo las semillas (nueces, almendras, maní), estaban incluidas en el grupo de las carnes en la norteamericana y en el de las grasas en la chilena; aceites, grasas y azúcar, en recuadros separados con ilustraciones en los niveles 4º y 5º de la Pirámide chilena y sólo representados con símbolos en el 5º nivel de la de EE.UU. Al igual que en la Pirámide norteamericana, el criterio utilizado para definir las porciones fue determinar cantidades de alimentos que proporcionaran una cifra semejante de energía y nutrientes críticos, y también como en ese país, la Pirámide Alimentaria y el Etiquetado Nutricional de los Alimentos utilizaron porciones distintas (32).

Entre los años 1997 y 2004, la difusión y las acciones educativas con las Guías y la Pirámide Alimentaria en Chile fueron realizadas principalmente por profesionales del sector salud (33) y parcialmente por profesores de educación básica y media (34).

Respecto a la comprensión de las guías y la pirámide, nutricionistas de 15 Servicios de Salud manifestaron que la Pirámide Alimentaria no era fácilmente comprendida por la población, en especial la ubicación de los alimentos, el concepto de porción y el número y tamaño de las porciones (33).

En 1998 se creó el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud “Vida Chile”, presidido por el Ministerio de Salud y constituido por 25 instituciones públicas y privadas. A través de este Consejo se elaboraron Planes Comunales de Promoción de la Salud, que incluyeron campañas comunicacionales con mensajes radiales de alimentación saludable basados en las GABA. Se capacitó a directivos, profesionales y líderes comunitarios, sobre las GABA y el etiquetado nutricional de los alimentos, como una herramienta de apoyo a su implementación. Estas capacitaciones realizadas en diferentes regiones del país, tuvieron un efecto multiplicador a nivel nacional (35).

El año 1999, el INTA creó el Programa de Información Nutricional al Consumidor, el cual ha desarrollado materiales educativos para difundir mensajes de alimentación y actividad física basados en las Guías Alimentarias para la población chilena. Desde el inicio del Programa, hasta diciembre del 2011, se diseñaron y distribuyeron tres y medio millones de ejemplares impresos de las guías de alimentación para niños/as menores de dos años; preescolares de 2 a 5 años; escolares de 6 a 10 años; adolescentes de 11 a 18 años y para el adulto mayor (36).

Domper y cols. (37), en un estudio realizado el año 2003, en 900 adultos de distinto nivel socioeconómico (NSE) de la Región Metropolitana, encontraron que sólo un 30% de los encuestados recordaba haber escuchado hablar de las Guías Alimentarias, y un 60% había visto la Pirámide Alimentaria, principalmente en los envases de los alimentos.

En una evaluación de la comprensión de las Guías y la Pirámide Alimentarias realizada por Yáñez y cols. el año 2000, con grupos focales de escolares de 5º a 8º básico en el norte, centro y sur del país (38), la mayoría de los escolares había visto la Pirámide Alimentaria, y señalaron que creían era la “clasificación de alimentos más conveniente de consumir en el día”, pero indicaron que requerirían más explicaciones para entenderla.

Las principales confusiones se originaron por la diferencia entre el tamaño de las porciones estimadas por ellos y las indicadas en la Pirámide, en especial, las referidas al pan, carne, aceite y grasas. Todos los niños estimaron cantidades dos o tres veces superiores a las recomendadas.

## PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS CHILENAS 2005

El año 2004, el Departamento de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud solicitó al INTA la asesoría técnica para elaborar la “Guía para una Vida Saludable”, que incluyó Guías de alimentación, actividad física y prevención del consumo de tabaco, e integró además algunos mensajes psicosociales, con el fin de promover la salud y el bienestar de la población chilena mayor de dos años (39).

Para la elaboración de los mensajes técnicos de las nuevas Guías, el grupo de expertos, constituido por profesionales del MINSAL, JUNAEB, JUNJI, académicos del INTA, Departamento de Nutrición y Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile y la Sociedad Chilena de Nutrición, consideró la evidencia científica y las recomendaciones alimentarias planteadas en el Informe sobre Dieta, Nutrición y Prevención de las Enfermedades Crónicas de FAO/OMS 2003 (40), la experiencia obtenida con la difusión y uso de las Guías Alimentarias 1997, y definió como criterios para seleccionar los mensajes el que éstos se relacionaran con la situación alimentaria, nutricional y comunicacional del momento y que indicaran conductas concretas. Con este marco de referencia, el equipo de especialistas definió los mensajes técnicos que fueron incluidos en la versión 2005.

Un aspecto crítico de abordar en Chile era lograr que la población adquiriera el hábito de revisar la información nutricional en la etiqueta de los alimentos e incentivar la selección de los que contienen menos grasas saturadas, azúcar y sodio.

Considerando los antecedentes nacionales e internacionales (19-22, 33, 38), el grupo de expertos decidió no incluir la Pirámide Alimentaria y colocar todo el énfasis en los mensajes de las Guías.

Antes de su publicación, el INTA sometió los mensajes elaborados por los especialistas a una evaluación con grupos focales de profesores de enseñanza básica, para determinar si eran encontrados claros y atractivos. Los mensajes fueron considerados extremadamente técnicos, autoritarios y poco motivadores, por lo que se decidió incorporar al proceso a comunicadores sociales, por considerar que la comprensión y aceptación de los mensajes por la población era clave para mejorar su efectividad en la promoción de conductas saludables. Con el apoyo de estos comunicadores sociales, se elaboró una propuesta que fue analizada por un grupo de 13 expertos de distintos sectores, la que planteó como hilo conductor la frase “Comer rico es comer sano” y bajo cada mensaje se incluyó breves explicaciones sobre su contenido y aplicación.

Una vez que se incorporaron las modificaciones sugeridas por los expertos, la versión resultante fue probada con 12 grupos focales de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores de distinto nivel socioeconómico en las Regiones IV, Metropolitana y X (41).

La falta de adecuadas estrategias de implementación y la ausencia de evaluación de las GABA es una falencia que es imperioso superar en el futuro. Los esfuerzos que se realizan para lograr la formulación de este importante instrumento educativo, que podría contribuir a mejorar la educación y a crear conductas saludables en la población, debe ser apoyado por los organismos públicos y privados interesados en mejorar el bienestar social y disminuir los elevados costos de la epidemia de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta que afecta a nuestro país.

### **3. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA 2013**

Para el proceso de actualización de las Guías Alimentarias se realizaron las siguientes actividades:

#### **REVISIÓN DE LA LITERATURA EN LA FORMULACIÓN DE GABA PARA LA POBLACIÓN CHILENA**

El diseño del estudio incluyó 13 artículos de actualización sobre la evidencia epidemiológica, la disponibilidad y consumo de alimentos en distintos grupos de la población chilena, un análisis crítico de la literatura respecto a la elaboración, implementación y evaluación de las GABA, y artículos de actualización sobre el balance energético y los nutrientes críticos de los que sería necesario reducir su consumo: grasas, azúcares y sodio. Adicionalmente, se incluyeron actualizaciones cortas sobre los nutrientes que presentan déficit en algunos grupos vulnerables, como hierro, zinc, calcio, folatos, vitamina B<sub>12</sub>, vitamina D y se agregó un artículo sobre fibra dietética (41).

#### **DISEÑO DE LAS GABA**

La primera versión de las Guías técnicas, realizada por el equipo a cargo del estudio y clasificada en 11 sub-temas, fue analizada en un Taller de expertos constituido por académicos del INTA, Universidad de Chile, la Universidad del Bio-Bío, profesionales del MINSAL, JUNAEB, JUNJI y la FAO.

A estos expertos se les envió una propuesta preliminar de mensajes técnicos (3 a 4 opciones para cada sub-tema) antes del Taller, con el fin de recibir sus comentarios y, a través de ellos, los de otros profesionales de su sector, para lograr consensos más amplios. Durante el taller, se discutieron los mensajes seleccionados por los expertos, los que representaban también la opinión de profesionales y estudiantes de nutrición. Con estos antecedentes, se elaboró una lista de 22 mensajes (2 por sub-tema), para ser validados con 48 grupos de la población en tres regiones del país.

Después de todo este proceso, se publicaron las 11 GABA para la población chilena (42), las que fueron oficializadas como Resolución Exenta N° 260 que aprueba la Norma General Técnica N° 148, sobre Guías Alimentarias para la Población. Ministerio de Salud.

Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica. Santiago, 16 de mayo de 2013 (43). Anexo 1.

#### **4. ESTUDIO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE ILUSTRE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA**

Mediante Resolución Exenta N° 476 del 9 de julio de 2014, la Subsecretaría de Salud Pública aprobó las bases de la licitación pública para la contratación de servicios de “Construcción de una imagen gráfica didáctica que ilustre las guías alimentarias para la población chilena”, publicada en el portal [www.mercadopublico.cl](http://www.mercadopublico.cl) ID757-145-LE14.

Esta licitación fue obtenida por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, mediante Resolución Exenta N° 602, del 16 de agosto de 2014. Los objetivos establecidos por el MINSAL fueron los siguientes:

#### **5. OBJETIVO GENERAL**

Construir una imagen gráfica didáctica (icono o símbolo) que ilustre la información contenida en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población Chilena.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Adaptar los mensajes de las Guías Alimentarias a una imagen gráfica que considere la idiosincrasia y cultura de la población Chilena.
2. Construir una imagen gráfica (icono o símbolo) que exprese los conceptos de variedad y proporcionalidad en el consumo de alimentos contenidos en las Guías Alimentarias para la población Chilena.
3. Construir una imagen gráfica que responda a las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico regular.
4. Validar la propuesta gráfica con especialistas del área de nutrición, alimentos y comunicación y con la población objetivo según grupos de edad (10 a 14 y 20 a 40 años), sexo, sector urbano-rural, nivel educacional (NE) en los adultos y nivel socioeconómico (NSE) en los niños.

#### **6. ETAPAS DEL ESTUDIO**

Para facilitar la comprensión del trabajo, se presentan las distintas fases organizadas en forma cronológica, según detalle a continuación:

## **ETAPA 1. AGOSTO 2014. CONSTITUCIÓN DE EQUIPOS TÉCNICOS INTA Y MINSAL**

Constitución del equipo técnico del INTA:

- Sonia Olivares, Nutricionista, Magíster en Planificación en Alimentación y Nutrición y Profesora Titular del INTA de la Universidad de Chile;
- Isabel Zacarías, Nutricionista, Magíster en Nutrición Humana, Coordinadora del Programa de Información al Consumidor del INTA y del Programa 5 al Día Chile;
- Carmen Gloria González, Nutricionista, Magíster en Nutrición Humana, educadora en alimentación y nutrición del INTA y Programa 5 al Día Chile;
- Lilian Fonseca, Nutricionista de proyectos de educación en nutrición del INTA;
- Luciano Rivera, Director de la Agencia de Comunicaciones Mamarracho;
- Marli Ramos, Diseñadora gráfica de la Agencia de Comunicaciones Mamarracho.

Los profesionales responsables del estudio tienen experiencia en educación en alimentación y nutrición, métodos cualitativos y diseño de campañas publicitarias y sociales.

Desde el inicio, este equipo trabajó en forma coordinada con el equipo técnico del Departamento de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud.

Actividad 1. Reunión de los equipos MINSAL e INTA para analizar los términos planteados en la Licitación. El equipo técnico del MINSAL indicó que se modificarían los grupos de edad, dejando sólo el de 20 a 40 años, distinto sexo y origen urbano y rural. El equipo INTA planteó la necesidad de incluir además a niños y adolescentes de 10 a 14 años, por su importante aporte en la elaboración y validación de las GABA para la población chilena 2014. Anexo 2.

Acuerdo 1. Se acordó trabajar con los dos grupos de edad. (Anexo 3)

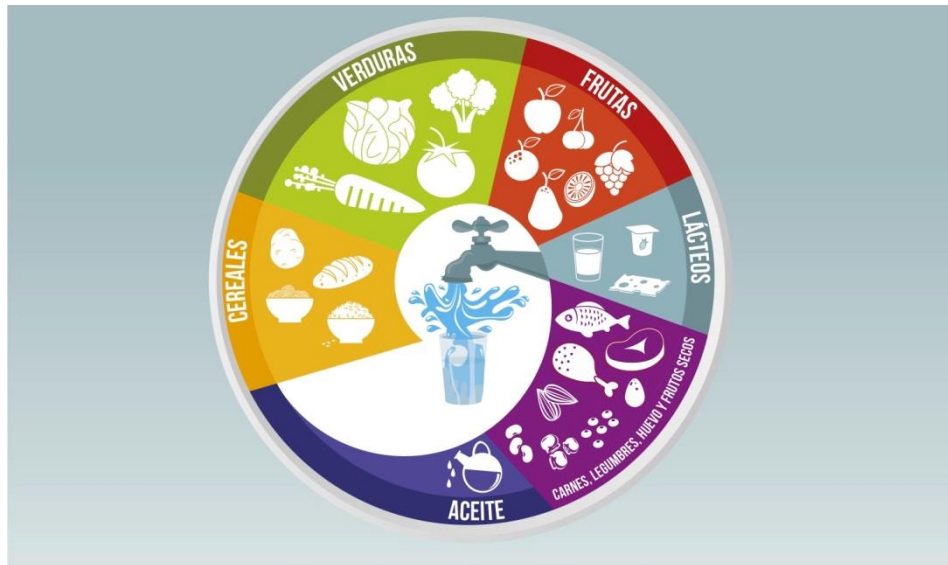
Acuerdo 2. El INTA propone realizar una reunión de expertos para seleccionar los primeros íconos para el trabajo de campo.

## **ETAPA 2. DISEÑO DE LOS ÍCONOS INICIALES**

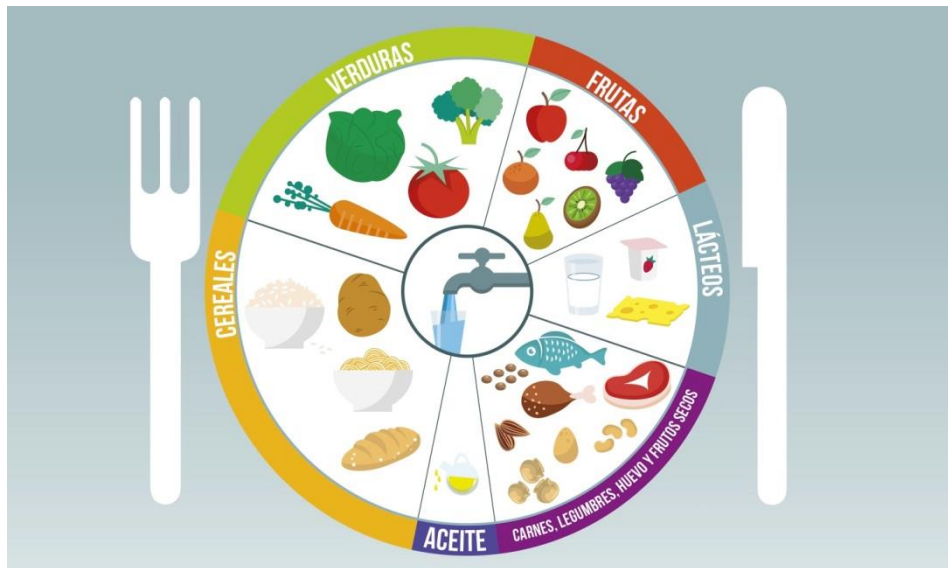
Al inicio, el equipo INTA solicitó a una Agencia de Comunicaciones el diseño de siete propuestas de íconos que pudieran servir de apoyo a la difusión e implementación de las guías alimentarias para la población chilena, de acuerdo a los criterios de proporcionalidad en el consumo de los grupos de alimentos e inclusión de la recomendación de realizar actividad física diaria. Se solicitó la presentación de imágenes en formato de fotografía y dibujos.



## DISEÑO DE LAS 7 GRÁFICAS INICIALES



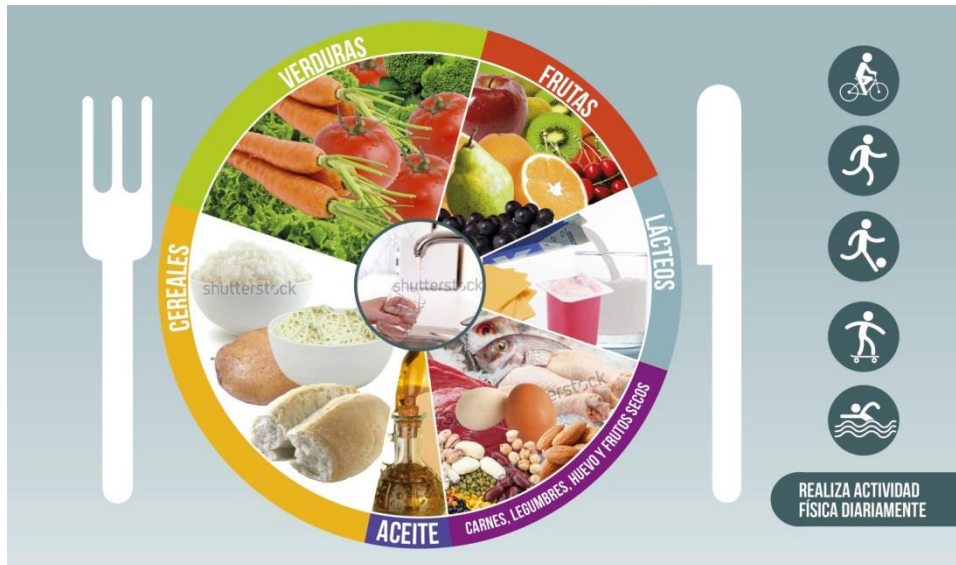
REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE

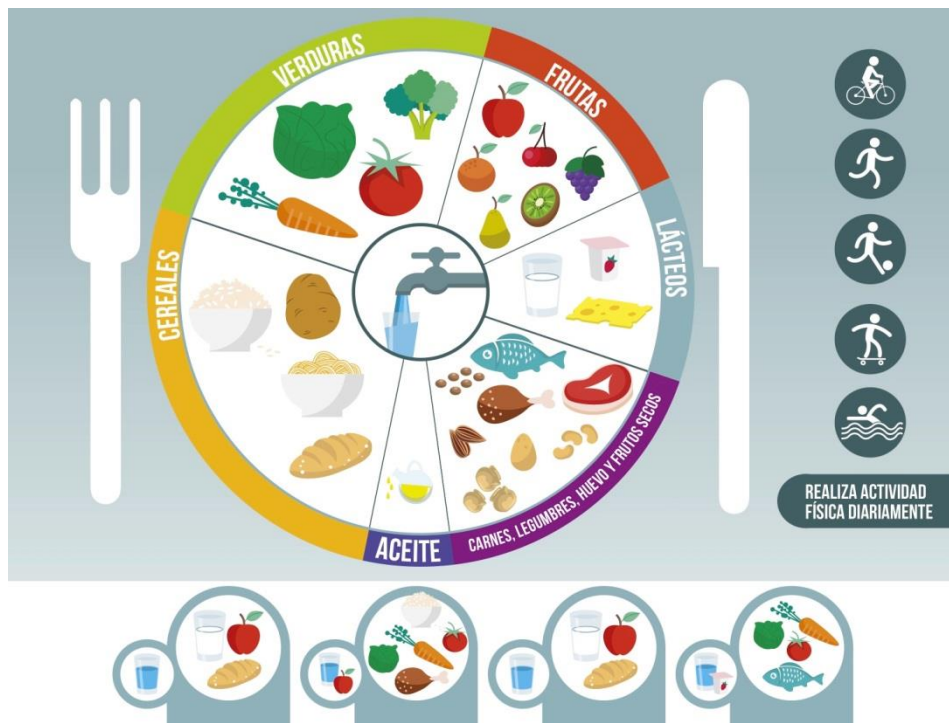
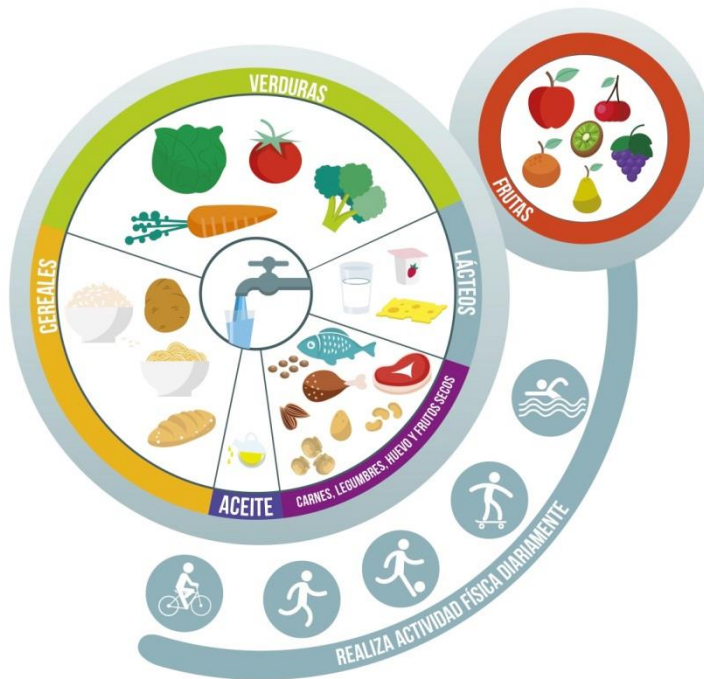


REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE







### ETAPA 3. REUNIÓN DE EXPERTOS PARA EL ANÁLISIS Y SELECCIÓN DE LOS ÍCONOS

La primera versión de las propuestas fue sometida a la opinión de especialistas en nutrición, salud, educación, agricultura y comunicadores sociales, en una reunión de expertos realizada el 2 de octubre del año 2014 en las dependencias de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, la que contó con la asistencia de la Sra. Eve Crowley, Representante de FAO en Chile. En el Anexo 4 se presenta el programa de la reunión de expertos.

Participaron representantes de FAO, OPS/OMS, Ministerios de Salud, Agricultura, Desarrollo Social, Junta Nacional de Jardines Infantiles, representantes de Escuelas de Nutrición de cuatro Universidades (de Chile, UPLA, Bio-Bío y San Sebastián), el Presidente del Colegio de Nutricionistas y los equipos técnicos del MINSAL y el INTA. La selección del grupo de expertos fue consensuada con el equipo técnico del MINSAL. En el Anexo 5 se presenta el listado de asistentes y el acta de la reunión.

### MÉTODO

En el trabajo con el grupo de expertos se utilizó la técnica para la resolución de problemas METAPLÁN, método que se utilizaría con todos los grupos participantes en el estudio. Esta técnica ya había sido utilizada por las autoras en el “Estudio para la revisión y actualización de las GABA para la población chilena”, realizado para el MINSAL los años 2013 y 2014.

Descripción del METAPLÁN: Es una actividad grupal en la que participan 6 a 10 personas, además de un moderador y un observador. Esta técnica facilita la participación de todos los miembros, evitando la influencia de las opiniones dominantes de algún participante. Los participantes escriben sus respuestas en tarjetas, anotando 1 a 3 palabras con letra grande, con plumones de colores. Todos los participantes tienen la posibilidad de expresar su opinión, mediante el uso de las tarjetas, entregando sus respuestas en forma espontánea o estructurada, según sea el caso.

Característica importante de esta técnica es que permite visualizar las respuestas de todos, facilitando la comunicación y discusión posterior. Una vez que los participantes escriben sus respuestas, las tarjetas son expuestas en una pizarra o pared para que resulten visibles a todos, agrupadas según la coincidencia o desacuerdo en las opiniones. El moderador dirige la discusión basándose en las respuestas de las tarjetas expuestas. Las sesiones fueron grabadas con el fin de resolver dudas al hacer el informe.

Los factores a evaluar fueron:

- Interpretación y aceptación de la gráfica para la difusión e implementación de las GABA para la población chilena: identificación de los distintos alimentos incluidos en cada grupo; identificación de los distintos tipos de actividad física y frecuencia recomendada; reconocimiento y representatividad de los alimentos de alta densidad energética incluidos en un recuadro separado, bajo el título Evita su consumo.
- Percepción de la proporcionalidad de los grupos de alimentos: identificación de los grupos que la gráfica sugiere consumir en mayor y menor cantidad diariamente.
- Motivación a la acción: determinar si la gráfica lograba que los participantes mostraran una intención de cambio positiva: interés en aumentar la frecuencia de actividad física; intención de evitar o disminuir su consumo de alimentos altos en nutrientes críticos.

En las dos primeras fases de esta etapa, el estudio incluyó la elección de la gráfica que representaba mejor las guías alimentarias para los grupos focales (información cuantitativa) y sus opiniones personales en relación a los factores citados (información cualitativa).

Para los fines de este estudio se confeccionó una guía para el desarrollo del METAPLÁN en sus distintas etapas, con preguntas que abordarían las dimensiones de interés (Anexo 9). Esta Guía fue utilizada con todos los grupos focales. La observadora registró las respuestas a las preguntas y los temas de discusión posteriores a las tarjetas que se abordaron en cada una de ellas. Este método permitió que cada participante eligiera la imagen de su preferencia en forma totalmente independiente y opinara sobre sus propias respuestas y las de los demás participantes.

Los criterios utilizados para la selección de los íconos fueron los siguientes:

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

La estrategia de análisis fue cuantitativa y cualitativa. El análisis cuantitativo consistió en agrupar las respuestas y cuantificar su frecuencia para la selección del ícono y los aportes coincidentes con críticas o sugerencias de cambio a cada una de las tres gráficas.

Las respuestas registradas en las tarjetas de los participantes, así como las anotaciones del observador, fueron transcritas en forma textual. El análisis cualitativo correspondió a un análisis de contenido de las opiniones emitidas durante la fase de discusión de las preguntas, registradas por la observadora, las que fueron ratificadas en las grabaciones. El objetivo de este análisis cualitativo fue confirmar las categorías de respuesta que emergieron del análisis de las tarjetas, incluir nuevas categorías de respuesta y rescatar opiniones sobre las elecciones emitidas. Se analizó si existían diferencias en las opiniones vertidas por edad, sexo y sector urbano y rural.

## RESULTADOS

Los expertos analizaron las 7 imágenes diseñadas, después de lo cual se procedió a identificar las 3 imágenes con el mayor número de preferencias.

Los 3 íconos seleccionados por los 31 expertos fueron los siguientes (13 eligieron la Figura 1, 9 la Figura 4 y 9 la Figura 7).





Las opiniones y sugerencias de modificación a cada uno de los 3 íconos seleccionados fueron incorporadas por el equipo técnico responsable del Proyecto, previo acuerdo con el equipo técnico del MINSAL.

### Resumen de las observaciones de los participantes a los 3 íconos seleccionados

Figura 1.

- Es dinámica, tiene fluidez, resalta la imagen
- Se ve como espiral más que como plato
- Partir desde el lado izquierdo con las verduras en lugar de los cereales
- Es fácil de entender, refleja mejor el criterio de proporcionalidad
- Bien que esté el agua, colocaría 5 o 6 vasos
- Cambios: no pondría dibujos, colocar imagen del pan de menor tamaño

- En actividad física cambiar el color por el de la imagen 4, para dar más contraste

Figura 4:

- Pertinencia de la agrupación de alimentos con los mensajes de las GABA
- Disminuir el tamaño de los cereales y comidas diarias
- Reducir el tamaño del pan
- Aumentaría la proporcionalidad del agua
- Cambiar colores, lácteos muy difuso y aceite muy fuerte
- Demasiado recargada, sacar tanta imagen dentro del plato, sacaría todo lo externo
- Disminuir actividad física, dejar los ejemplos más representativos
- Agregar título Guía de alimentación saludable

Figura 7:

- Es más dinámica y didáctica que las otras figuras
- Las figuras que más resaltan son las que tienen mayor contraste
- Los alimentos procesados no están incluidos. Tal vez colocarlos en un lugar menor
- Cambiar la palabra cereales, porque es asociada con cereales para el desayuno
- Poner fotos de alimentos, no figuras
- El ícono del agua debería indicar cuánta agua es necesario consumir
- Actividad física: que represente más tipos de ejercicios
- Colocar la actividad física en curva ascendente

En el Anexo 6 se presentan las observaciones de los participantes sobre cada imagen durante la reunión de expertos, a partir de las que surgieron las modificaciones incorporadas a los 3 íconos seleccionados.

#### **ETAPA 4. REUNIÓN EQUIPOS TÉCNICOS INTA - MINSAL**

Con el análisis de las opiniones del grupo de expertos, se realizó una reunión técnica para discutir los cambios necesarios de incorporar a los íconos seleccionados antes de su validación con grupos focales.

El equipo técnico del MINSAL solicitó evaluar la inclusión de un recuadro con los alimentos de alta densidad energética, elevado contenido de grasas saturadas, azúcar y sal (sodio), de los que se requeriría disminuir o evitar el consumo. El equipo INTA estuvo de acuerdo con esta propuesta, ya que representaría a los mensajes de las GABA relacionados con estos nutrientes.



## ETAPA 5. PREVALIDACIÓN DE LOS ÍCONOS CON MUJERES PROFESIONALES

Para el desarrollo del trabajo de terreno, el estudio fue sometido a la aprobación del Comité de Ética del INTA, Universidad de Chile. El consentimiento fue firmado por cada uno de los participantes en los grupos focales (Anexo 7).

Las 3 imágenes modificadas fueron evaluadas con un grupo de 8 mujeres profesionales (NE medio alto), utilizando el método y preguntas ya señaladas, antes de someterlo a validación con los 12 grupos focales programados para ese fin.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. Círculo con fotos de 6 grupos de alimentos que se recomienda consumir diariamente. La actividad física fue presentada en una línea vertical a la derecha, con figuras en color negro. En la base aparece la frase “Realiza actividad física diariamente”. En la parte inferior del círculo se presentaron fotos con ejemplos de tiempos de comida.
2. Círculo en el que los alimentos fueron presentados como íconos de color blanco, sobre un fondo oscuro de distintos colores (verde para verduras, rojo para frutas, azul para lácteos, morado para carnes y legumbres, café para granos y amarillo para aceite). Incluye la actividad física siguiendo la línea del círculo en forma ascendente a la derecha. Los alimentos a evitar aparecen en un rectángulo horizontal en la base, con la frase “Come poco” o “Evita estos alimentos”. Se solicitó a las participantes que eligieran la que les parecía más apropiada para incluir en las 3 gráficas a evaluar en la etapa siguiente.
3. 6 círculos con íconos de alimentos en colores sobre fondo blanco, rodeados por una franja con colores semejantes a los citados, en la que aparece el nombre del grupo de alimentos. La actividad física fue presentada en 4 círculos en la base, con la frase “Realiza actividad física diariamente” en una barra azul oscuro.

Para facilitar la comprensión de lo señalado al inicio, las preguntas generales realizadas en esta reunión fueron las siguientes:

1. ¿Qué figura considera representa mejor lo que se entiende por alimentación saludable?
2. ¿Cambiaría algo en la figura?
3. ¿Qué le agregaría y qué le quitaría?
4. ¿Qué grupo(s) de alimento(s) considera que destaca(n) más?

# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE



# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



## RESULTADOS

- 4 eligieron la imagen 2 (círculo con fotos)
- 3 eligieron la imagen 1 (círculo con íconos)
- 1 eligió la imagen 3 (6 círculos con íconos)

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

### **Imagen 1. Círculo con fotos (4 participantes)**

¿Qué le gustó de la imagen que eligió?

- Fotos claras y atractivas

¿Cambiaría algo en la figura?

- Tamaño de fotografías y cambiar fondos
- Cambiar palabra granos y agregar otro tipo de verduras

¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?

- Verduras y frutas

¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?

- Aceite
- Lácteos

### **En lo que respecta a la actividad física:**

¿Cambiaría algo en las figuras?

- Avivaría los colores, colocaría el mensaje de actividad física al centro

### **En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

- Eligen la versión que dice “Evita...”

### **Imagen 2. Círculo con íconos (3 participantes):**

¿Qué le gustó de la imagen que eligió?

- Gráfica y dibujos simples y limpios
- Visualmente clara y atractiva

¿Cambiaría algo en la figura?

- Cambiaría el fondo rojo de la fruta por naranja y colocaría el rojo en las carnes
- Agregaría más variedad de lácteos
- Mejoraría el color café de granos
- Ubicaría los títulos de Frutas y Granos más centrados
- Colocaría el agua más transparente
- Colocaría el aceite en amarillo, como el aceite de oliva

¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?

- Verduras y frutas
- Granos

¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?

- Aceite
- Lácteos

**En lo que respecta a la actividad física:**

¿Cambiaría algo en las figuras?

- Extendería el círculo de AF hasta la mitad del plato
- Agregar una persona adulta caminando.

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

- Eligen la versión que dice “Evita...”

**Imagen 3. 6 círculos con íconos (1 participante)**

¿Qué le gustó de la imagen que eligió?

- La proporcionalidad

¿Cambiaría algo en la figura?

- Ubicar los títulos de frutas y granos más centrados
- Agregar más variedad de lácteos
- Mejoraría el color café de Granos

¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?

- Verduras y frutas

¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?

- Aceite
- Lácteos

**En lo que respecta a la actividad física:**

¿Cambiaría algo en las figuras?

- Avivaría los colores, mensaje de actividad física al centro
- Sacaría círculos a la actividad física, colocar 5 figuras incluyendo adultos y niños

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

- Eligen la versión que dice “Evita...”

**Modificaciones realizadas a los íconos como resultado de este primer grupo focal**

**Círculo con fotos**

- Se aumentó el tamaño del grupo de lácteos e incluyó 5 lácteos en lugar de 3
- Se disminuyó el tamaño del grupo de los cereales (granos)
- En frutas y verduras se colocó fondos blancos para mejorar el contraste
- Se separó los alimentos al interior de cada grupo para mejorar la nitidez
- Se eliminó los tiempos de comida colocados en la base

- Se eliminaron los círculos que rodeaban las imágenes de actividad física, la que fue colocada en fotos en una barra lateral a la derecha
- Se colocó una barra con fotos de alimentos en colores y el mensaje “Evita estos alimentos” en la base
- Se modificó el tipo y color de la letra de los nombres de los grupos de alimentos

### **Círculo con íconos**

- Se cambiaron los colores de 2 grupos, el grupo frutas cambio de rojo a naranja, porque el color rojo fue asociado a carnes
- El grupo de carnes cambió de morado a rojo
- Se alargó el semicírculo de la actividad física y se incorporó una imagen más de una mujer caminando
- En el grupo lácteos se incorporaron 5 figuras en vez de 3
- En el grupo de granos o cereales se incorporó el choclo y se cambiaron los pocillos por platos en arroz y fideos
- El mensaje de los alimentos a evitar se colocó en un recuadro en color rojo, con los íconos de los alimentos también en rojo

### **6 Círculos con íconos**

- Se cambió el color de los grupos frutas y carnes
- Se agregó fondo de color a cada grupo y los íconos se colocaron en blanco, debido a que los participantes comenzaron a diferenciar entre variedades de un mismo producto (p.e. manzana verde y roja).
- En el grupo de Lácteos se incorporaron 5 imágenes en lugar de las 3 originales
- En el grupo de los cereales se incorporaron 5 imágenes en lugar de las 4 anteriores
- El título Realiza actividad física diariamente se colocó en la parte superior de los dibujos sobre este tema
- Las imágenes de actividad física se presentaron sin los círculos y se agregó la imagen de una mujer caminando
- Se incorporó el cuadro de Evita estos alimentos en rojo

Como conclusión de la evaluación “Evita estos alimentos” o “Come poco”, las participantes eligieron en forma unánime la frase “Evita estos alimentos” y se aceptó incluir el recuadro en la parte inferior de la gráfica.

## **ETAPA 6. VALIDACIÓN CON 12 GRUPOS FOCALES**

### **MÉTODO**

Se realizó un estudio descriptivo con una muestra intencionada de grupos de interés para los objetivos del estudio: niños de 10 a 14 años y adultos de 20 a 40 años, hombres y

mujeres, sector de residencia urbano y rural, nivel educacional (NE) en los adultos y socioeconómico (NSE) en los niños.

La selección de la muestra se realizó según petición del equipo técnico del Departamento de Alimentos y Nutrición, con observaciones y aporte del INTA, en una reunión entre ambos equipos técnicos, según se detalla en el Anexo 2 y en la Carta de Justificación del equipo técnico del INTA presentada en el Anexo 3.

En el sector urbano se incluyó un grupo de hombres de NE medio alto y uno de NE medio bajo. En las mujeres se trabajó con un grupo de NE medio alto y uno de NE medio bajo. En el sector rural se trabajó con un grupo de hombres y uno de mujeres de NE medio bajo. En los niños y niñas se trabajó con dos grupos urbanos de NSE medio alto y 4 de NSE medio bajo (2 urbanos y dos rurales). Ver Tabla 1.

**Tabla 1. Distribución de la muestra de grupos focales, para la validación del ícono**

<b>Santiago</b>					
Edad	NE medio alto		NE bajo		Total
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	
10 a 14	1	1	1	1	4
20 a 40	1	1	1	1	4
<b>Comuna rural de María Pinto</b>					
10 a 14	-		1	1	2
20 a 40	-		1	1	2
Total	-		-		12

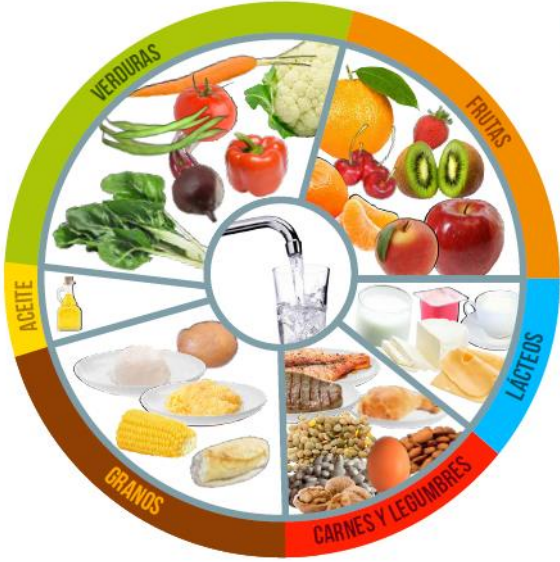
En el Anexo 8 se presenta el cronograma de trabajo con las actividades realizadas en el presente estudio.

El anexo 9 presenta la Guía de trabajo utilizada por los facilitadores, ya citada. El equipo técnico del INTA desarrolló todo el trabajo. En un par de ocasiones asistió una representante del equipo técnico del MINSAL como observadora.

Los lugares y fechas de la realización de los grupos focales se presentan en el Anexo 10. En el Anexo 11 se incluyen los resultados obtenidos en los 12 grupos. El Anexo 12 muestra los resultados de los 3 grupos focales que evaluaron la imagen final y en el Anexo 13 se presentan algunas fotografías de los grupos focales realizados.

ICONOS EVALUADOS EN EL TRABAJO DE CAMPO (12 GRUPOS FOCALES)

# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA





# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



## RESULTADOS

Se desarrolló, evaluó y validó un ícono que representará a las Guías Alimentarias para la población chilena, incluyendo la evaluación de la interpretación y aceptación de las imágenes presentadas, su proporcionalidad y la motivación a la acción en alimentación y la práctica de ejercicio físico, de acuerdo a lo solicitado por el Ministerio de Salud.

En la Tabla 2 se presentan los resultados obtenidos en los 12 grupos focales que evaluaron los 3 íconos seleccionados por el Grupo de Expertos, al que se incorporaron las modificaciones sugeridas por éste, el grupo inicial de mujeres profesionales y por los equipos técnicos INTA y MINSAL. Al analizar la selección del ícono por los participantes, el 58% prefirió la imagen “Círculo con fotos”, el 30% eligió la imagen “Círculo con íconos” y sólo un 12% optó por la imagen “6 Círculos con íconos”.

**TABLA 2. RESULTADOS DE LA SELECCIÓN DE LOS ÍCONOS POR LOS GRUPOS FOCALES**

GRUPOS FOCALES	IMÁGENES		
	Círculo con fotos	Círculo con íconos	6 Círculos con íconos
1. Hombres urbanos NE medio-alto	6	2	0
2. Hombres urbanos NE medio-bajo	7	1	1
3. Hombres rurales NE medio-bajo	3	0	3
4. Mujeres urbanas NE medio-alto	3	5	2
5. Mujeres urbanas NE medio-bajo	7	0	1
6. Mujeres rurales NE medio-bajo	9	1	0
7. Adolescentes hombres urbanos NE medio-alto	6	2	0
8. Adolescentes hombres urbanos NE medio-bajo	6	2	0
9. Adolescentes mujeres urbanas NE medio-alto	4	3	1
10. Adolescentes mujeres urbanas NE medio-bajo	3	4	2
11. Adolescentes hombres rural NE medio-bajo	1	8	1
12. Adolescentes mujeres rural NE medio-bajo	4	3	1
TOTAL	59 (58%)	31 (30%)	12 (12%)

### **Validación de la gráfica con los participantes que la seleccionaron**

En esta etapa, se analizaron las respuestas de los participantes en los 12 grupos focales sobre la interpretación y aceptación, proporcionalidad y motivación a la acción de la imagen que obtuvo la mayoría de las preferencias. Las sugerencias de cambio fueron incorporadas en la gráfica definitiva.

### **Interpretación y aceptación de la imagen**

La mayoría de los participantes manifestó que la gráfica seleccionada era fácil de entender y que en general les gustaba. Expresiones frecuentes en los niños fueron “Da a entender mejor lo que debo comer y lo que no”, “Explica mejor lo que debemos hacer

diariamente, lo que es más sano”, “Trae todo lo que uno necesita diariamente, aparecen también los ejercicios”.

Destacaron las opiniones de los/las profesores/as de enseñanza básica, quienes señalaron: “La gráfica es clara, fácil de entender y enseñar”. En todos los grupos se señaló que la gráfica indica que la alimentación saludable es tan importante como la actividad física.

En general, los participantes encontraron que el mensaje entregado por las imágenes de actividad física era claro y motivante “La actividad física es muy importante porque lo motiva a uno a tener una vida sana”, “Las imágenes nos invitan a hacer más ejercicios diariamente”. Algunos adultos recomendaron que se colocara la actividad física rodeando el círculo con los alimentos. Algunos niños y adultos señalaron “Sería bueno indicar la frecuencia y cuanto rato hay que hacer actividad física”, “Agregaría familias, los hijos divirtiéndose con el papá”.

En relación al recuadro Evita estos alimentos, la mayoría entendió que las imágenes presentadas se referían a toda la comida chatarra. Los niños manifestaron que la imagen indicaba “Que esos alimentos te hacen mal, son malos para la salud”, “Que no tenemos que comer comida chatarra”, pero también plantearon “Se refiere a la mayoría de los alimentos que consumimos”.

Algunos niños manifestaron que las fotos en color de estos alimentos les daban ganas de comerlos y sugirieron que se colocaran en negro, para indicar que no era bueno consumirlos. Como sugerencia, algunos niños y niñas solicitaron que se mostraran los efectos de estos alimentos. “Le agregaría por qué hacen mal para la salud”. Algunas mujeres rurales sugirieron “Mostrar las enfermedades que produce tener esta alimentación, un corazón deteriorado por las grasas, por el colesterol”.

Al consultar sobre los cambios que sugerirían a la gráfica en general, varios participantes solicitaron que se aumentara el tamaño del grupo de los lácteos, colocar la actividad física rodeando el círculo con los grupos de alimentos, con personas de distinta edad y sexo y aumentar el tamaño del recuadro inferior “Evita estos alimentos”. Esto fue incorporado en la versión definitiva. En actividad física, se estableció una barra que rodea la mitad del círculo.

### **Percepción de la proporcionalidad y variedad**

Todos los participantes interpretaron que los alimentos que se deben comer en mayor proporción son las verduras y frutas, y varios nombraron además los granos, carnes y legumbres. Algunos señalaron “el agua por estar al centro”. Hubo consenso en que el aceite se debe consumir en menor proporción.

Si bien algunos participantes incluyeron también los lácteos entre los alimentos de los que se debe comer más, varios opinaron que el menor tamaño del grupo de los lácteos en la imagen estaría indicando que se deben consumir menos. Esto llevó a aumentar el tamaño de este grupo, considerando su bajo consumo por la población chilena.

La mayoría de los participantes comprendió que el recuadro Evita estos alimentos indicaba que se debían comer menos, e incluían no solo a los que aparecían en las fotos, sino toda la comida chatarra, frituras, carnes grasas, entre otros.

### **Motivación a la acción**

Los participantes mayoritariamente expresaron sentirse motivados a realizar algún cambio a partir de la información de la gráfica. Algunos plantearon que los motivaba el diseño y la realidad de las fotos y otros plantearon que les ayudaría a recordar comer más sano y también a organizar los alimentos según sus beneficios. Entre las acciones nombradas, los participantes señalaron que la gráfica los motivaba a realizar cambios generales en su estilo de vida, así como también hicieron referencia a cambios concretos como aumentar o disminuir grupos de alimentos específicos, principalmente aumentar el consumo de frutas y verduras y disminuir la comida “chatarra”, frituras y bebidas.

“Sí, menos papas, bebidas, completos – más verduras”, “Motiva a cambiar porque me recordaría comer más sano”.

Fueron casos aislados quienes dijeron sentirse poco o nada motivados por la gráfica, enunciando que no se sintieron identificados por la alimentación propuesta o que la información no sería suficiente para realizar un cambio, o que la comida chatarra es más rica y por lo tanto la imagen no lograría motivar un cambio.

“Es más rica la comida chatarra, no alcanza a motivarme”

Como sugerencias para aumentar la motivación se propuso agregar ejemplos de comida sana y que se difundan por televisión a nivel nacional y en diversos lugares públicos. “Sí, sería bueno que este afiche esté en todas partes: entrada y salida del metro, escuelas, parques, restaurantes y patios de comida rápida, para motivar a la gente”

Llamó la atención la actitud de rechazo a dejar de consumir esos alimentos en algunos niños y niñas rurales: “No importa el mensaje, igual vamos a comer”. En forma similar, varios hombres de NE medio bajo expresaron que esos alimentos son “Difíciles de evitar, al salir con los hijos, se ven anuncios de comida rápida, papas fritas, se van por el logo de éstos”, Mujeres rurales indicaron que las imágenes “Crean conciencia, pero en la práctica no ocurre así, nunca las vamos a dejar”, “En cualquier entretención una lleva a los niños a comer estos alimentos”. Como resultado de esta validación se seleccionó el ícono con la

mayor cantidad de preferencias, al que se incorporaron las modificaciones sugeridas por los participantes.

## **ETAPA 7. VALIDACIÓN IMAGEN DEFINITIVA**

En la última etapa del estudio, la imagen definitiva fue validada con 3 grupos focales, uno de niños y niñas de NSE medio alto, uno de mujeres de NE medio alto y uno mixto de adultos de NE medio bajo. En los resultados, las respuestas de los participantes fueron organizadas en áreas temáticas: interpretación y aceptación de la imagen, proporcionalidad y motivación a la acción en alimentación y actividad física.

Con el análisis de los resultados de los grupos focales, el equipo técnico del INTA y el equipo técnico del MINSAL, incorporaron las adaptaciones solicitadas a la gráfica final.

### **Resultados validación imagen seleccionada**

En la última fase, los 3 grupos focales validaron la imagen seleccionada con los cambios sugeridos por los 12 grupos focales anteriores. Se realizaron discusiones abiertas con grupos de 8 personas (niños y adultos), con los que se analizó la comprensión de la imagen; la percepción de la proporcionalidad de consumo de los distintos grupos de alimentos y la motivación a la acción en alimentación saludable, realizar actividad física y evitar los alimentos de alta densidad energética.

La imagen fue bien comprendida y aceptada por todos. Los participantes mostraron una actitud positiva respecto a la gráfica, la encontraron clara, llamativa, que educa y enseña a comer. Adultos y niños se sintieron parte del grupo al que está dirigida. Ante la pregunta sobre si reconocían algunos aspectos de las guías alimentarias en la imagen, las respuestas más frecuentes fueron: las 5 frutas y verduras, el agua, los alimentos que no se deben consumir y la necesidad de realizar actividad física diaria.

En relación a la percepción de la proporcionalidad, hubo amplio consenso en que la gráfica indica que los alimentos de los que se debería comer más son verduras y frutas; agua; carnes y legumbres; lácteos y granos. El aceite fue identificado como el alimento que hay que comer en menor cantidad.

Respecto a las imágenes de actividad física, la mayoría señaló que le gustaban. Los niños plantearon que les gustaría que esta gráfica estuviera en su sala de clases “Las imágenes de actividad física motivan a hacerla en forma diaria y a comer más frutas y verduras” y opinaron que era “Muy buena la imagen del papá jugando con el niño”.

Sobre el significado del recuadro “Evita estos alimentos”, se planteó que si bien son ricos, hay que evitarlos porque producen obesidad. Consideraron que las fotos en blanco y negro estaban bien, para diferenciarlas claramente de los alimentos saludables.

Sugirieron mejorar la foto del azúcar y colocar su nombre en el envase, lo que se incorporó a la gráfica final.

Al consultar si las imágenes los motivarían a cambiar su alimentación, prácticamente todos indicaron que sí, con algunos comentarios como: “Uno se puede evaluar, mirar la imagen y ver que está mal en su alimentación, ver el camino correcto”, “Hay que incluir el agua en la alimentación diaria”. Aportes interesantes en las mujeres fueron “evitar la sal y mejorar la alimentación de mis hijos”.

En síntesis, la imagen final fue aprobada y se estima que representa un aporte para la difusión e implementación de las guías alimentarias para la población chilena. Las solicitudes de mayor información, cantidad por grupo de edad o sexo, corresponde a una etapa posterior a desarrollar por el Ministerio de Salud.

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



## **Modificaciones realizadas al ícono seleccionado como resultado de los 12 grupos focales**

- Se cambió el tipo de letra del título, por una más rellena, que refleje menos formalidad o más cercanía.
- Se cambió el tipo de letra de los grupos de alimentos y el color de ellas, para facilitar la lectura.
- La presentación de la actividad física mejor aceptada fue la del semicírculo, el contorno se cambió de azul a verde, por los comentarios de los participantes que indicaron que el verde es un color más relacionado a la naturaleza.
- Se incorporaron 2 actividades grupales y la presencia de niños según lo sugerido por los participantes.
- En el grupo del aceite, se cambió la palabra al plural “Aceites” para que entendiera que este grupo comprende a toda la variedad de ellos.
- En los granos, se modificaron las imágenes para mejorar la comprensión, se utilizó una papa abierta, pues cerrada podía confundirse con el huevo, se cambió el color al plato del arroz para mejorar la visibilidad.
- En carnes y legumbres, se separaron y achicaron los productos, dando espacio entre ellos para que se distingan mejor, se sub-agruparon las carnes, legumbres y frutos secos.
- En lácteos, los productos se colocaron en menor tamaño, para distinguir mejor su variedad, se cambió el color de la taza de leche y el plato del queso fresco, para mejorar su visibilidad, ya que al ser alimentos de color blanco, el contraste sólo se podía mejorar con el color de la vajilla.
- En el grupo de las frutas, éstas se disminuyeron de tamaño para mejorar la proporcionalidad con las verduras y a la vez que permitir mayor definición, se eliminó la clementina y sus gajos por su semejanza con la naranja. Fue reemplazada por un racimo de uva y además se agregó una pera.
- En el agua, se reemplazó la llave de agua por un jarro de agua con varios vasos para representar mejor la cantidad recomendada de consumo diario.
- En el grupo “Evita estos alimentos”, se agregó la sal y azúcar, y se seleccionó la versión en blanco y negro, debido a los comentarios entregados en forma transversal por los participantes, que indican que estos productos en colores son más apetecibles y les provocan deseo de comerlos, promoviendo un objetivo opuesto la incorporación de ellos en la imagen.

## **ETAPA 8. REUNIÓN CON EQUIPO TÉCNICO MINSAL**

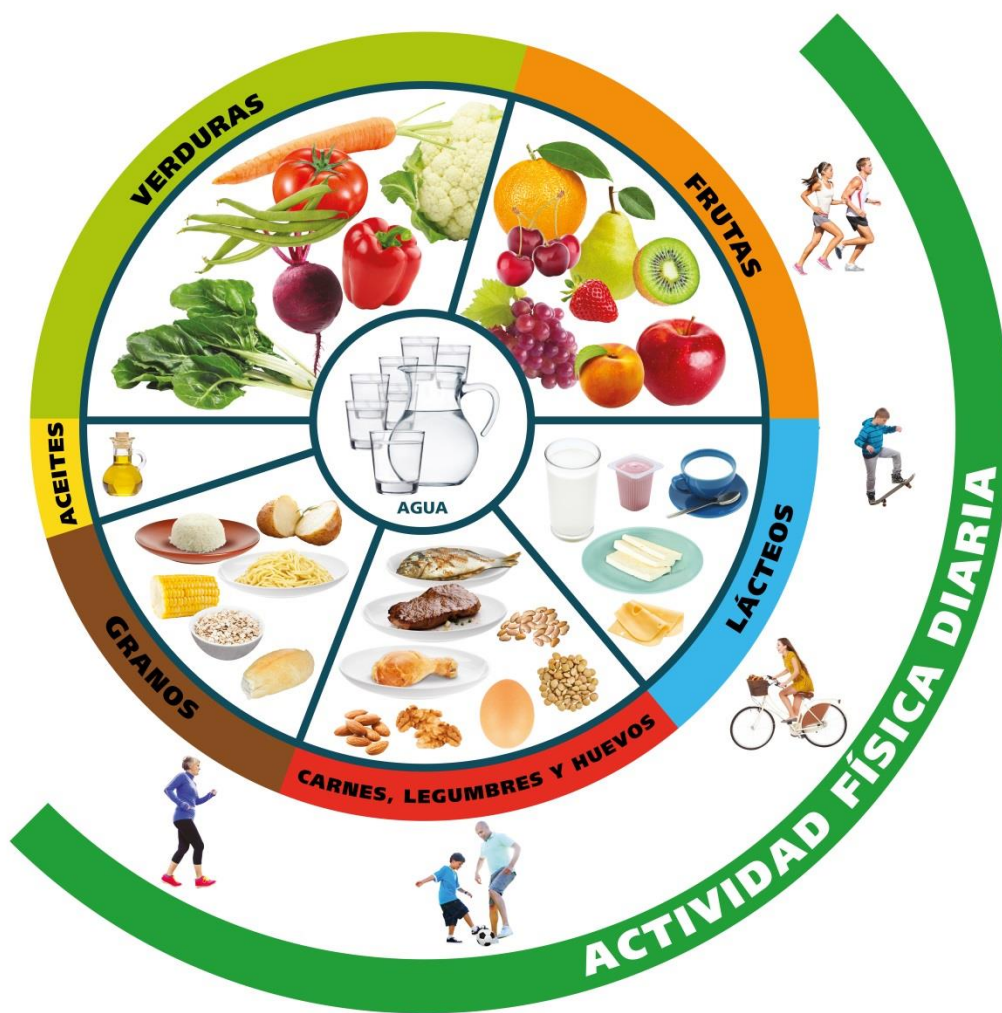
En la última reunión con el equipo técnico MINSAL, se presentaron los resultados obtenidos hasta el momento y el MINSAL solicitó los siguientes cambios:

- Agregar la palabra huevo al texto del grupo carnes y legumbres
- Reemplazar a la mujer joven que está caminando por una mujer de mayor edad



IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE ILUSTRA LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



## 7. REFERENCIAS

1. Food and Agricultural Organization of the United Nations; World Health Organization. International Conference on Nutrition. Final report of the Conference. Rome: FAO/WHO; 1992.
2. World Health Organization; Food and Agricultural Organization of the United Nations. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation Nicosia, Cyprus. Geneva: WHO Nutrition Program; 1996.
3. De Palma V, Rodríguez M, Torún B, Menchú MT, Elías L. Lineamientos para la elaboración de guías alimentarias. Una propuesta del INCAP, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Guatemala, 1995.
4. Olivares S, Zacarías I, Jury G, Atalah E, Uauy R. Bases para elaborar guías de alimentación en Chile. Santiago; INTA, Universidad de Chile: 1995.
5. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Instituto Internacional de Ciencias para la Vida. Taller sobre Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y educación en nutrición para el público. Quito, Ecuador: FAO, Roma; FAO RLC; 1998
6. Food and Agricultural Organization of the United Nations; World Health Organization. Technical consultation on national food-based dietary guidelines. Cairo, Egypt: FAO/WHO; 2004.
7. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Ginebra: OMS; 2004.
8. Molina V. Guías alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. OMS/OPS/INCAP. Antigua, Guatemala, 28-30 de mayo de 2007. Anales Venezolanos de Nutrición 2008; 21(1): 31-41.
9. Ministerio de Salud Pública y Deportes de Aruba. Guía para una vida saludable. Disponible en: <http://www.paco.aw/paco2conference.php#workshops> Acceso Agosto 2012.
10. FAO. División de Nutrición. El estado de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en América Latina y el Caribe. 21 años después de la Conferencia de Nutrición Roma: FAO; 2014.
11. Illa M, Herwig G, Secondo A, Traverso M, Martínez J, Saravia L, Bonomi L, Pereyra L. Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya. Montevideo: Ministerio de Salud Pública, Administración Nacional de la Educación Pública, Instituto Nacional de Alimentación, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Escuela Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de La República, Asociación de Nutricionistas y Dietistas del Uruguay; 2005.
12. Martínez J, Dornell T, González M, Leites E, Saravia L. Informe final del Grupo Interinstitucional de trabajo sobre GABA. Montevideo: ENYD; 2005.
13. Australian Government. National Health and Medical Research Council. Department of Health and Ageing. Eat for Health. Australian Dietary Guidelines.2013

- [http://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the\\_guidelines/n55\\_australian\\_dietary\\_guidelines.pdf](http://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n55_australian_dietary_guidelines.pdf) Consultado el 9 de octubre 2014
14. Minister of Health. Canada. Eating Well with **Canada's FoodGuide**. First Nations, Inuit and Métis. Canada: Minister of Health; 2007.
  15. Finnish Nutrition Recommendations 2014. New nutrition recommendations take a comprehensive view on the diet. Helsinki, Finland 23.1.2014
  16. Portugal:  
[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en\\_la\\_cocina/comer\\_por\\_el\\_mundo/2007/05/29/163160.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/2007/05/29/163160.php)
  17. Vorster HH, Badham JB, Venter CS. An introduction to the revised food-based dietary guidelines for South Africa. S Afr J Clin Nutr 2013; 26(3): S5-S12.
  18. USDA Dietary Guidelines for Americans 2000, 5th Edition. Center for Nutrition Policy and Promotion. Food Nutrition Service of the US Department of Agriculture. Washington DC: USDA; 2000. Disponible en: <http://www.usda.gov/fcs.htm>
  19. Young L, Nestle M. Variation in perceptions of a "medium" food portion: Implications for dietary guidance. J Am Diet Assoc 1998; 98(4): 458-459.
  20. Hogbin M, Abbott M. Public confusion over food portions and servings. J Am Diet Assoc 1999; 99: 1209-1211.
  21. Willet W, Stampfer M. Rebuilding the food pyramid. Scientific American.com, 2002
  22. Britten P, Haven J, Davis C. Consumer research for development of educational messages for the MyPyramid Food Guidance System. J Nutr Educ Behav 2006; 38: S108-S123.
  23. United States Department of Agriculture (USDA). Food and Nutrition Service. MyPyramid 2005. <http://www.mypyramid.gov>
  24. Haven J, Burns A, Britten P, Davis C. Developing the consumer interface for the My Pyramid Food Guidance System. J Nutr Educ Behav 2006; 38: S124-S135.
  25. US Department of Agriculture; US Department of health and Human Services. Dietary guidelines for Americans 2010. Washington DC: USDA, USDHHS; 2010. Available in: [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
  26. United States Department of Agriculture: Center for Nutrition Policy and Promotion. MyPlate Background [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov) Acceso Agosto 2012.
  27. Levine E, Abbatangelo-Gray J, Mobley A, McLaughlin MA, Herzog BA. Evaluating My Plate: An expanded framework using traditional and nontraditional metrics for assessing health communication campaigns. J Nutr Educ Behav 2012; 44: S2-S12.
  28. Gobierno de Chile. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Mapa nutricional 2013. <http://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Informe-Mapa-Nutricional-2013.pdf>.
  29. Gobierno de Chile. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Santiago: MINSAL; 2003. Disponible en: <http://www.minsal.cl/epidemiología>
  30. Castillo C, Uauy R, Atalah E. Guías de alimentación para la población chilena. Santiago; MINSAL: 1997.
  31. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena. Santiago: LOM ediciones; 1997.

32. Araya H, Vera G, Zacarías I, Castillo C. Etiquetado nutricional de los alimentos. Rev Chil Nutr 1996; 24: 83-91.
33. Olivares S, Zacarías I, Benavides X, Boj T. Difusión de Guías Alimentarias por los Servicios de Salud. Rev Chil Nutr 2004; 31(S1): 244 (R82).
34. Olivares S, Zacarías I, Andrade M. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Morón C, ed. Santiago: FAO/MINEDUC/INTA; 2003.
35. Vio F, Salinas J. Promoción de la Salud en Chile. Rev Chil Nutr 2002; 29(S1): 164-173.
36. INTA, Universidad de Chile. Programa de educación al consumidor. Cartillas educativas para preescolares, escolares, adolescentes, adultos mayores. Disponible en [http:// http://www.inta.cl/comunidad/index.php/comunidad/guias-de-alimentacion](http://www.inta.cl/comunidad/index.php/comunidad/guias-de-alimentacion).
37. Domper A, Zacarías I, Olivares S, Hertrampf E. Evaluación de un programa de información al consumidor. Rev Chil Nutr 2003; 30:43-51.
38. Yáñez Y, Olivares S, Torres I, Guevara M. Validación de las guías y de la pirámide alimentaria en escolares de 5º a 8º básico. Rev Chil Nutr 2000; 27:358-367
39. Gobierno de Chile. Ministerio de Salud; INTA/Universidad de Chile; Vida Chile. Guía para una vida saludable. Santiago: MINSAL/INTA/Vida Chile; 2005.
40. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003 (WHO Technical Report Series 916).
41. Olivares S. Informe técnico final Guías alimentarias 2005. Presentado al Ministerio de Salud. Santiago: INTA, Universidad de Chile; 2005.
42. Olivares S, Zacarías I, González CG, Villalobos E. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena. Rev Chil Nutr 2013; 40(3): 262-268.
43. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica. Resolución Exenta N° 260 que aprueba la Norma General Técnica N° 148, sobre Guías Alimentarias para la población. Santiago, 16 de mayo de 2013.
44. FAO. Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Guía didáctica. Roma: FAO; 1995.


## **8. ANEXOS**

### **ANEXO 1. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA**

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasa, como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume lácteos bajos en grasa y azúcar 3 veces al día.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con carne o cecinas.
10. La mejor forma de mantenerte hidratado, es con 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los bajos en grasas, azúcar y sal (sodio).

Resolución Exenta N° 260 que aprueba la Norma General Técnica N° 148, sobre Guías Alimentarias para la Población. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica. Santiago, 16 de mayo de 2013 (43).

## ANEXO 2. ACTA DE REUNIÓN EQUIPOS TÉCNICO MINSAL E INTA

	Reunión licitación Ícono GABA: equipo técnico MINSAL con equipo técnico INTA	
	Acta Reunión	
		Página: 1 de 3

### 1. Identificación de la Reunión

Fecha	27-08-2014		
Lugar	MINSAL/Sala DIPOL		
Hora Inicio	15:00 hrs.	Hora de Término	17:00 hrs.
Objetivo	Reunión de trabajo sobre la Licitación para elaborar el ícono para las GABA, obtenida por el INTA. El equipo técnico del MINSAL plantea algunos cambios a las bases, en lo referido a la constitución de los grupos (edad, urbano rural) y menor plazo para el desarrollo del Proyecto, lo que se dejará establecido en un Acta de la Reunión.		

### 2. Asistentes

Nombre	Cargo
Roxana Buscaglione	Coordinadora área Nutrición, Depto. Nutrición y Alimentos MINSAL
Paolo Castro	Asesor Depto. Nutrición y Alimentos MINSAL
Fernanda Mediano	Asesora Depto. Nutrición y Alimentos
Sonia Olivares	Investigadora INTA
Isabel Zacarías	Investigadora INTA

### 3. Desarrollo de la reunión

El día 27 de agosto 2014, se reúne el equipo técnico del Departamento de Nutrición y Alimentos del Ministerio de Salud y el equipo del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), que se adjudicó la licitación pública para la construcción de imagen gráfica didáctica que ilustra la información contenida en las guías alimentarias para la población chilena

**Participantes en la Reunión:**

Roxana Buscaglione	MINSAL
Fernanda Mediano	MINSAL
Paolo Castro	MINSAL
Sonia Olivares	INTA
Isabel Zacarías	INTA

En la reunión, ambas partes expusieron sus observaciones a los términos de referencia (TDR), esto con el fin de contar al final del proceso con un producto de calidad.

La imagen gráfica que representa, identifica y comunica las guías alimentarias, debe ser un icono que aplique a la población general del país. El equipo MINSAL comenta en la reunión que realizó una revisión bibliográfica de algunos procesos internacionales para la generación de la iconografía de las guías alimentarias y verifica que efectivamente los métodos cualitativos que se utilizan son aplicados en adultos. Misma observación entrega el equipo INTA, que tiene vasta experiencia en este tipo de metodologías. Entre las sugerencias del equipo técnico del MINSAL acogidas por el equipo técnico del INTA están:

1. Evaluar aplicación con un grupo de 10 a 14 años, de igual forma a como se realizó en la generación de los mensajes de las guías alimentarias. En los adultos, trabajar con los de 20 a 40 años, por su responsabilidad e influencia sobre la alimentación de los niños.
2. Para efectos de grupos específicos, como preescolares, adultos mayores, etnias u otros grupos, futuramente tendrán que ajustarse y adaptarse a este trabajo a través de otros procesos, ya que tienen características muy particulares que escapan a la población general.
3. Es de alta complejidad reunir todos los mensajes en una sola iconografía, por lo tanto, es probable que queden algunos mensajes excluidos; estos serán definidos por ambas contrapartes.

**Acuerdos**

**- Selección de los menores de 18 años:**

Sólo considerar al grupo de 10 a 14 años, ya que son grupos que metodológicamente aportan mucho al estudio cualitativo y además es el mismo grupo etario que participó para la definición de los mensajes de las guías alimentarias.

**- Selección de los mayores de 18 años:**

En los adultos se acordó trabajar con el grupo de 20 a 40 años, por su responsabilidad e influencia sobre la alimentación de los niños, y porque sus opiniones representarán lo que piensan los adultos en general.

**- Urbano/Rural**

Es de interés del Ministerio de Salud contar con este grupo.

- **Mensajes e iconografía**

Si bien es de interés que el ícono represente a todos los mensajes (guías alimentarias), su prioridad es que sea claro y comprensible por las personas. Por lo tanto puede ser que algún mensaje no se encuentre necesariamente expresado en la guía.

- **Primer informe**

MINSAL solicita que se cuente con una revisión bibliográfica y propuesta ad-hoc a parte de las modificaciones acordadas o que pudieran producirse en el trayecto del trabajo y que se enmarquen siempre en el cumplimiento del objetivo general. También se solicita que este informe presente ejemplos actualizados de otras iconografías de las guías alimentarias.

- **Pre Informe**

De modo de mantener un proceso organizado y ejecutivo, se acuerda que previo a los informes, existan pre-informes, para que el equipo técnico INSAL haga sus observaciones durante todo el proceso y así evitar retrasos en las fechas

**Participación del equipo técnico MINSAL en el proceso**

Se plantea y acuerda la posibilidad de que el equipo MINSAL pueda participar activamente en el proceso, por ejemplo asistir a los focus group dentro del plan de trabajo del equipo investigador para no generar retrasos.

- **Plazos**

Para los plazos se cuenta con 20 semanas, las que son efectivas a partir del día de la firma del contrato.

**DATOS DE REFERENCIA**

Nombre de la persona que elaboró esta Minuta: Paolo Castro Villarroel

Cargo: Asesor técnico

Depto. de Nutrición y Alimentos, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Subsecretaría de Salud Pública.

Anexo: 240378

Mail: [paolo.castro@minsai.cl](mailto:paolo.castro@minsai.cl)



## ANEXO 3. CARTA DE JUSTIFICACIÓN SOBRE MODIFICACIONES DEL MÉTODO DE VALIDACIÓN DE LOS ÍCONOS

Santiago, 20 de octubre 2014

Sres.  
Depto. de Administración Interna  
Ministerio de Salud  
Presente

Resolución 726. Contrato. "Construcción de una imagen gráfica didáctica que ilustre la información contenida en las Guías Alimentarias para la población chilena"

### Carta Justificación

Con relación a la Cláusula Quinta; Descripción de los Servicios, punto 2, "Sistematización de la metodología utilizada para la construcción del ícono y los fundamentos para su elección. Esta etapa de las actividades debe incluir el proceso de validación desarrollado, para las diferentes alternativas de ícono que pueda haber preseleccionado el equipo de trabajo, el cual debe responder a metodologías internacionalmente utilizadas y aceptadas, y en las que se debe incluir la validación de los contenidos con expertos del área de nutrición y alimentos con la población objetivo, estratificada por grupos de edad: Preescolar (2 a 6 años); Escolar y Adolescentes (6 a 19 años), Adulto (20 a 64 años), Adulto Mayor (mayor a 65 años), estadísticamente representativa por nivel socioeconómico. La muestra debe estar balanceada por sexo".

En base a la extensa revisión bibliográfica realizada sobre la metodología utilizada en otros países, existe consenso en que se debe usar una metodología cualitativa, basada en la opinión recogida de grupos focales. En una primera reunión realizada con el equipo técnico del MINSAL, se acordó que se usaría este método y se analizó en profundidad los grupos etarios señalados en el contrato. Se acordó que no es viable realizar grupos focales con niños de 2 a 6 años, debido a que se requiere que los grupos tengan capacidad de análisis e interpretación de los conceptos que trata de explicar la gráfica.

En los grupos de escolares y adolescentes se acordó trabajar con los de 10 a 14 años, debido a la experiencia previa del equipo investigador en el proceso de desarrollo de las Guías Alimentarias 2013. En los adultos se acordó trabajar con el grupo de 20 a 40 años, por su responsabilidad e influencia sobre la alimentación de los niños y porque sus opiniones reflejarán lo que piensan los adultos en general. Estos grupos serían separados por sexo y por sector urbano y rural. En lo que respecta al nivel socioeconómico, se acordó trabajar con el nivel educacional medio bajo (menos de 8 años de escolaridad) y medio alto (más de ocho años de escolaridad), como lo ha realizado la Encuesta Nacional de Salud del MINSAL, años 2003 y 2009.

Saludan atentamente

### Responsables del Estudio

Sonia Olivares  
Prof. Titular  
INTA, Universidad de Chile

Isabel Zacarías  
Prof. Adjunto  
INTA, Universidad de Chile

**ANEXO 4  
PANEL DE EXPERTOS**



**PROGRAMA  
“ESTUDIO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE  
ILUSTRE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA  
POBLACIÓN CHILENA”**

**Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe  
Santiago, 02 de Octubre 2014**

Horario	
9:00 - 9:05	Palabras de bienvenida Sra. Eve Crowley, Representante de FAO en Chile
9:05 - 9:10	Palabras de bienvenida Prof. Verónica Cornejo, Directora INTA
9:10 - 10:00	Prof. Sonia Olivares, INTA Diseño del ícono que acompañará a las Guías Alimentarias 2013
10:00 - 10:20	Café
10:20 - 12:00	Trabajo de grupo: Opinión de los Expertos Coordinación: Prof. Isabel Zacarías, INTA Nut. Carmen Gloria González, INTA
12:00 - 12:30	Discusión final

**ANEXO 5**  
**ACTA REUNIÓN PANEL DE EXPERTOS**  
**“ESTUDIO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE**  
**ILUSTRE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA**  
**POBLACIÓN CHILENA”**

Fecha: 02 de Octubre 2014.

Hora: 9:00 a 12:30 hrs.

Lugar: Oficina Regional de la FAO. Avda. Dag Hammarskjold 3241, Vitacura

Participantes:

- Equipo encargado del Proyecto INTA Universidad de Chile: Sonia Olivares, Isabel Zacarías, Carmen Gloria González, Lilian Fonseca
- Contraparte MINSAL: Fernanda Mediano, Paolo Castro, Anna Pinheiro
- Ministerio de Salud: Xenia Benavides
- Ministerio de Agricultura: Claudio Canales
- Ministerio de Educación: Patricia Gajardo, Nadra Fajardín (JUNJI)
- Ministerio de Desarrollo Social: Felipe Muñoz, Marcela Romo
- FAO: Eve Crowley, Representante en Chile, María José Coloma, Consultora
- INTA Universidad de Chile: Verónica Cornejo, Directora
- OPS: Roberto del Águila
- Esc. Nutrición Universidad Playa Ancha: Mirta Crovetto
- Esc. Nutrición Universidad del Biobío: Jaqueline Araneda
- Esc. Nutrición Universidad Santo Tomás: Jenny Arteaga
- Esc. Nutrición Universidad de Chile: Ricardo Cerda
- Escuela de Diseño Universidad Católica: José Manuel Allard
- Colegio de Nutricionistas: Samuel Durán
- Empresa Comunicaciones Mamarracho: Marli Ramos

Programa de la Reunión:

1. A las 9:15 AM se dio inicio a la reunión con las palabras de bienvenida de la Sra. Eve Crowley, Representante de la FAO en Chile y la Prof. Verónica Cornejo, Directora del INTA.
2. La Prof. Sonia Olivares del INTA, presentó los antecedentes revisados para el diseño del estudio y para el trabajo de grupo sobre el ícono que acompañará a las Guías Alimentarias Chile 2013.
3. Se dio inicio al trabajo de grupo coordinado por la Prof. Isabel Zacarías y la Nut. Carmen Gloria González del INTA. Se presentaron las 7 alternativas de íconos.
4. Se utilizó el método para la solución de problemas METAPLÁN para registrar las respuestas escritas de los participantes a diversas preguntas, antes de abrir la discusión. Cada uno de los participantes tuvo la oportunidad de entregar sus opiniones en más de una ocasión. Se seleccionaron las 3 imágenes que serán

evaluadas con grupos focales. Se recogieron las opiniones para mejorar cada una de estas imágenes.

5. La Nut. Lilian Fonseca del INTA actuó como observadora, registrando las opiniones emitidas.
6. La reunión finalizó a las 12:15 PM.

**ANEXO 6**  
**OBSERVACIONES DE LOS EXPERTOS A LOS 3 ÍCONOS SELECCIONADOS**  
**PRIMERA PARTE**

**Oficina Regional de la FAO. Santiago 02 octubre 2014**

**Paso 1 Observaciones a las 3 imágenes seleccionadas (1- 4 y 7)**

5. ¿Qué figura considera representa mejor lo que se entiende por alimentación saludable?
6. ¿Cambiaría algo en la figura?
7. Qué le agregaría y qué le quitaría
8. ¿Qué grupo(s) de alimento(s) considera que destaca(n) más?

**Samuel Durán, Colegio Nutricionistas:**

- En la Fig. 1 deberían estar los tiempos de comida, y resaltar la cena (verduras)
- Partir desde el lado izquierdo con las verduras en lugar de los cereales.
- Bien que esté el agua

**Roberto del Águila, OPS/OMS:**

- La Fig. 1 es buena, dinámica, tiene fluidez, resalta la imagen. Cambios: no pondría dibujos, colocar imagen del pan de menor tamaño.
- En actividad física cambiar el color por el de la imagen 4, para dar más contraste.
- Imagen 4: en los tiempos de comida, poner platos típicos de Chile.
- Cambiar la composición de colores, destaca el color del grupo del aceite, que es un color fuerte (morado).
- Se ve bien la imagen del agua fluyendo.

**Mirta Crovetto, Universidad de Playa Ancha, Valparaíso**

- Los mensajes de las GABAS no se ven bien reflejados en las imágenes.
- Se centraría en los alimentos en los que es más relevante fomentar el consumo, como pescado, legumbres, frutas, verduras y agua.
- Colocaría 7 porciones en F&V.
- Agua: colocaría 5 o 6 vasos alrededor del grifo.
- Cereales, no dar tanta relevancia.
- Sacaría la actividad física de la imagen.

**José Allard, Director de Diseño PUC**

- Considera que es mejor trabajar con imágenes que con fotografías.
- Al aparecer en ese tamaño, las fotografías se pierden, no se puede discriminar la figura.
- La figura 7 es más dinámica que las otras figuras
- Los platos de las comidas pueden ir en todas.
- 1 se ve como espiral más que como plato.

- Las figuras que más resaltan son las que están en fondos más oscuros, por el contraste se notan más.

#### **Ricardo Cerda, Escuela de Nutrición Universidad de Chile**

- La Fig. 1 es dinámica, exagerar la apertura del espiral en los alimentos que se quiere que se consuman más. Cambiar los colores
- Movimiento de las personas
- Servirá para informar, hacer marketing social, educación en sala (establecimientos educacionales)

#### **Marcela Romo, Ministerio Desarrollo Social**

- Coherencia entre el mensaje de las guías alimentarias y los problemas de los mismos mensajes de las guías. El ícono debe sintetizar.
- Mensaje subliminal de los alimentos procesados “indica que no deben consumirlos” porque no están explícitos. Tal vez colocar los alimentos procesados en un lugar menor.

#### **Claudio Canales, MINAGRI**

- Sugiere vincular el ícono con la idiosincrasia, colocando alimentos que consuman los chilenos (palta, kiwi)

#### **Nadra Fajardín, JUNJI**

- Menos es más, simplificar las imágenes.
- Imagen 1: color, se ve como que la llave sale de la leche y cae en el aceite.
- Le gusta la figura 7, es más didáctica, se puede trabajar con los niños y mamás.
- Actividad física: tal vez una que represente más tipos de ejercicios

#### **Jaqueline Araneda, Escuela de Nutrición, Universidad del Bio-Bio**

- Considerar la Dieta mediterránea, reivindicar la pirámide, modificando el orden de los alimentos.
- Incluir en la pirámide: AF, agua, F&V, Frutos secos, Lácteos, Carnes (pescado y carnes blancas), Carnes rojas y productos dulces.
- Se inclina por la figura 1, que tiene menos cantidad de cereales que la 4.
- Si se van a poner frutas y verduras colocar las que tienen menos calorías.

#### **Jenny Arteaga, Escuela de Nutrición, Universidad Santo Tomás**

- Poner énfasis en lo que queremos promover
- Cambiar la palabra cereales, porque la población la asocia con cereales para el desayuno.
- Diseño: es más atractivo para la población más joven
- Los tiempos de comida son ejemplificadores, el problema no está en los tiempos establecidos, porque son protectores, sino de los que se come entre comidas. La selección de alimentos según el uso que le damos a estos, afecto (golosinas),

condicionar la conducta de los hijos, funcionalidad en los estilos de crianza. Para lograr resultados distintos hay que intervenir en este nivel.

**Patricia Gajardo, JUNJI**

- Es bueno partir de los logros, más que de lo restrictivo.
- En la primera infancia, mostrar lo positivo y minimizar lo negativo.
- Figs. 7 y 1, no partir con los cereales.
- El mensaje bajo la actividad física no es necesario, es obvio. Colocar algo que fomente la autoestima.
- Que el mensaje vaya dirigido a los niños, ya que ellos envían el mensaje a las casas y piden a sus madres.

**María José Coloma, FAO**

- Incluir algún elemento o alimento que sea de las zonas (p.e. piñón)
- Remarcar las figuras con negro para que resalten y se distingan
- Incluir distintas figuras de actividad física
- Jerarquizar los distintos platos de distintos tamaños
- En los tiempos de comida colocar las porciones (escribir desayuno, almuerzo, once, cena)
- No colocar el azúcar y sal

**Ana C. Pinheiro, MINSAL**

- El 7 tiene más movimiento
- Agregar un deporte colectivo
- Agregar figuras de niñas

**Claudio Canales, MINAGRI**

- Se debe recalcar la contribución para mejorar las políticas públicas.
- Para hacer que hayan micro emprendimientos más sanos, se debe diversificar.

**Verónica Cornejo, INTA**

- Colocar la actividad física en curva ascendente, partir por las frutas y verduras al lado izquierdo
- Tiempos de comida: En el logo no deben estar, pero en una infografía podrían ir

**SEGUNDA PARTE REUNIÓN GRUPO DE EXPERTOS:  
PREFERENCIAS Y OBSERVACIONES GENERALES A 3 ÍCONOS SELECCIONADOS  
Oficina Regional de la FAO. Santiago 02 octubre 2014**

Pregunta 1, votar por 3 preferencias

Imágenes	Número de Votos
1	13
2	2
3	4
4	9
5	4
6	6
7	9

**OBSERVACIONES GENERALES ANTE CADA ÍCONO**

Pregunta 2. ¿Cuál es más fácil de entender?

Imágenes	Número de Votos	Comentarios
1	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es más fácil de entender, refleja mejor el criterio de proporcionalidad, sin embargo no quedan tan claros los otros criterios</li> <li>• Es clara y ordenada</li> </ul>
4	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleja el ícono y proporciona mayor información</li> </ul>
7	1	

Pregunta 3. ¿Orienta hacia una alimentación saludable?

Imágenes	Vota por una	Comenta las 3
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> </ul>
4	8 Sí, orienta más sin embargo tiene menos claridad en proporcionalidad. Mucha información en el plato. Finlandia resuelve bien con su imagen en fotografía.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> </ul>
7	3 Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> </ul>

Pregunta 4. ¿Cambiaría algo en la figura?

Imágenes	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La forma en que se agrupan los alimentos</li> <li>• Dividir carnes con legumbres</li> <li>• Falta el azúcar</li> <li>• Sólo dejaría los alimentos prioritarios relacionados en los mensajes: En carnes solo pescados, lácteos, 5 F&amp;V, 5 a 6 vasos de agua.</li> <li>• Orden: verduras, frutas, cereales, lácteos, carnes, aceite, centro el agua</li> <li>• Cambiaría la forma y organización de los grupos de alimentos</li> <li>• 5 personas indican agregar tiempos de comida</li> <li>• 3 agregar título Ej: Guías de Alimentación Saludable y “yo me quiero, yo</li> </ul>



	<p>me cuido”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El plato pierde su sentido ya que el agua lo convierte en un espiral</li> <li>• El dibujo del agua no es consistente con el lenguaje de los otros íconos</li> <li>• Llave de agua es muy grande y fluye hacia la leche (ambos color celeste)</li> <li>• Usar colores vivos y llamativos, lácteos y cereales tienen colores muy opacos, cambiar los colores de transición entre aceite y carnes (morado)</li> <li>• Resaltar los alimentos, quizás delinearlos en negro</li> <li>• Usar fotos de alimentos: 3</li> <li>• Usar alimentos que se consumen en Chile</li> <li>• Mejorar la forma de los dibujos</li> <li>• Dibujos con colores o más contraste, atención con contraste de íconos blancos sobre fondos claros (amarillos, verde y celeste): 4</li> <li>• Eliminar actividad física: 1</li> <li>• Disminuir ejemplos de actividad física, incluir ejercicios colectivos, evaluar natación</li> <li>• Mejorar la iconografía de actividad física ¿gradualidad, intensidad?</li> <li>• Actividad física en otro color y más resaltado</li> <li>• Deportes en forma más dinámica e integrada (hacer un dibujo como de media luna rodeando por abajo y a la derecha al ícono de alimentos)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reemplazar fotos por íconos: 3</li> <li>• Pertinencia cultural de los ejemplos de comidas</li> <li>• Pertinencia de la agrupación de alimentos con los mensajes de las GABA</li> <li>• Sería más consistente con el tipo de fotografía, casi todas las fotos son “close up” de alimentos y en la foto del agua aparece mano (acción)</li> <li>• Es difícil discriminar los alimentos, ya que algunos aparecen mezclados</li> <li>• Me gustan los alimentos reales, pero en carnes – pescados, lo reemplazaría por alimentos cocinados</li> <li>• Tratar de usar imágenes reales para todo, pero no tantos alimentos, para ser claros en el mensaje. En las fotos, cuesta ver las porciones</li> <li>• Poner alimentos cocinados</li> <li>• Platos típicos, las comidas que están en los tiempos de comida son muy sofisticadas</li> <li>• Disminuir el tamaño de los cereales y comidas diarias</li> <li>• Cambiar carnes, pescados y legumbres juntos</li> <li>• Utilizar alimentos más baratos</li> <li>• Modificar la imagen del agua, es mejor la de la 1</li> <li>• Reducir el tamaño del pan. No se notan los cereales. Sacar cereales dulces</li> <li>• Aumentaría la proporcionalidad del agua</li> <li>• Los cubiertos no tienen función</li> <li>• Compleja de entender, imágenes inferiores no se entienden</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No cambiaría nada</li> <li>• Los colores se difuminan y confunden los límites de agrupación</li> <li>• Cambiar colores, lácteos demasiado difuso y aceite muy fuerte</li> <li>• Demasiado recargada, sacar tanta imagen dentro del plato, sacaría todo lo externo, mucha información</li> <li>• Dejaría alimentos críticos: 3 lácteos, 5 a 7 F&amp;V, 3 legumbres, 3 pescados, 5 a 6 vasos de agua</li> <li>• Sacaría indicaciones de actividad física, Disminuir ícono actividad física a más representativos, Sacar la natación, ejercicios colectivos</li> <li>• Agregar título Guía de alimentación saludable</li> <li>• Tiempos de comida apelotonados, Acompañar con nombres (D – A – O – C). Tamaño ejemplos de distribución en 4 comidas.</li> <li>• Ejemplos de comidas, no poner platos gourmet</li> </ul>
--	---

7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resaltar más los aspectos de actividad física, sacaría indicaciones de actividad física</li> <li>• Disminuir imágenes de actividad física, evaluar icono natación, ejercicios colectivos, imágenes femeninas en los ejercicios de todas las imágenes</li> <li>• Agregar tiempos de comida: 4</li> <li>• Cambiar mensaje por uno de autocuidado, título Guía alimentación saludable</li> <li>• Agregar colores a las figuras de alimentos: 4</li> <li>• Poner fotos de alimentos y no figuras</li> <li>• El dibujo del agua no es consistente con el lenguaje gráfico de los otros iconos: 2</li> <li>• Aumentar tamaño del agua</li> <li>• El ícono del agua podría indicar cuánta agua es necesaria, pues no presenta proporcionalidad como el resto de los elementos</li> <li>• Cambiar cereales dulces</li> <li>• Está cerrado, lo que da imagen de un todo</li> <li>• Organizar el sentido de lectura</li> <li>• Dejaría sólo alimentos críticos: 3 lácteos, 5 a 7 F&amp;V, 3 legumbres, 3 pescados, 5 a 6 vasos de agua</li> </ul>
---	--

Pregunta 5. ¿Qué grupo de alimentos se destaca en la imagen?

Imágenes	Qué se destaca
1	Carne: 14 Agua: 7 Verduras: 6 ¿Si la verdura está más grande porque no inicia la figura? Aceite: 3 Frutas: 2 Cereales

	La forma fluida de la presentación de la imagen Los que tienen más contraste
4	Verduras: 9 Cereales: 4, Pan: 2 Frutas: 5 Carnes: 5 Tiempos de comida Actividades físicas
7	Verduras: 10 Carnes: 8 Cereales (destacan demasiado sobre lácteos): 4 Agua: 3 Frutas: 2 Lácteos: 2 Aceite Los que tienen más contraste

## ANEXO 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA)



### CONSENTIMIENTO INFORMADO "ESTUDIO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IMAGEN GRÁFICA DIDÁCTICA QUE ILUSTRE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA"

Nombre investigador responsable: Sonia Olivares  
Financiamiento: Ministerio de Salud

Invitamos a usted a participar en un estudio para obtener una imagen gráfica didáctica (ícono o símbolo), que represente la información que se entrega en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población Chilena. En este estudio pueden participar todo tipo de personas, de cualquiera edad y sexo. Su participación es valiosa para definir la imagen que acompañará las guías alimentarias.

La participación es voluntaria, si accede a participar, puede retirarse en el momento que usted lo desee. Su participación consiste en asistir a una reunión con otras personas (un grupo focal) que tendrá 1 hora de duración, para opinar sobre temas de alimentación. No hay ningún peligro o molestia en la participación.

Toda la información recolectada en el estudio será confidencial. No hay beneficios personales, no recibirá ningún pago por participar en el estudio, sin embargo se le entregará material educativo relacionado con alimentación saludable. Las actividades no tendrán ningún costo para usted. Con su participación usted contribuye a un bien social, colaborando a seleccionar una imagen que ayude a que la población del país tenga una alimentación saludable.

Si usted tiene alguna duda o reclamo, se debe contactar con Sonia Olivares e Isabel Zacarías, del INTA, responsables del estudio (fono 22 978 1437. En caso de un reclamo por el trato recibido, puede dirigirse a Prof. Ana María Pino, Presidente del Comité de Ética del INTA, Fono 22 978 14 18.

Este documento firmado será guardado por los investigadores, en el Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos de la Universidad de Chile ( El Líbano 5524, Comuna de Macul).

Yo \_\_\_\_\_

He leído la información descrita y mis preguntas acerca del estudio han sido respondidas satisfactoriamente. Al firmar esta copia, indico que tengo un entendimiento claro de mi participación y deseo participar.

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / 2014      Firma: \_\_\_\_\_

He entregado información sobre el estudio y en mi opinión esta información es precisa y suficiente para que el voluntario entienda completamente la naturaleza del estudio, y los derechos que tiene como participante. No ha existido coerción. He sido testigo que el sujeto firmó el documento.

Nombre del Investigador: Sonia Olivares e Isabel Zacarías

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / 2014      Firma de las investigadoras:

\_\_\_\_\_  
Sonia Olivares

\_\_\_\_\_  
Isabel Zacarías



## ANEXO 8. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Etapas	Semanas																
	Septiembre			Octubre				Noviembre				Diciembre					
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª
	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-23
Revisión bibliográfica	X	X	X	X	X												
Sistematización metodología				X	X	X	X										
Diseño propuestas íconos			X	X	X	X	X										
Validación expertos					X												
Elaboración 1er informe						X	X										
Entrega 1er Informe							X										
Validación población objetivo								X	X	X	X	X	X	X			
Sistematización resultados											X	X	X	X			
Modificaciones al ícono según resultados													X	X	X		
Correcciones según presentación a Contraparte técnica															X		
Elaboración Informe Final															X	X	
Entrega Informe Final																X	
Jornada Equipos de salud y académicos																	X

## **ANEXO 9. GUÍA DE TRABAJO PARA VALIDACIÓN DEL ICONO GABA 2014 CON GRUPOS FOCALES**

### **Presentación del facilitador o moderador**

Buenos días o buenas tardes

Mi nombre es xxx y el de mi compañera xxx.

Queremos informarles que el INTA de la Universidad de Chile se encuentra realizando un estudio para actualizar el ícono (imagen o figura) que acompañará a las Guías Alimentarias para la población chilena.

### **Moderador:**

A continuación les entregaré un documento que leeremos en conjunto, sobre los antecedentes de este estudio, que ha sido aprobado por el Comité de Ética del INTA. La información que ustedes nos entregarán es totalmente confidencial. Sus nombres no serán registrados, aunque les pediremos que anoten su nombre de pila y lo peguen en su ropa, para llamarnos por nuestros nombres durante esta reunión.

A quienes aceptan participar, les solicitamos que firmen el Consentimiento Informado antes de empezar. 3

### **Método**

Las guías alimentarias son mensajes que tratan de ayudar a la población a seleccionar los alimentos más sanos. Estos mensajes deben ir acompañados de una imagen o ícono que las represente. Desde hace muchos años, en Chile esta imagen ha sido representada por la pirámide alimentaria.

A continuación les entregaremos un folleto con las Guías Alimentarias para que las lean y las tengan como referencia.

En esta sesión les pediremos su opinión sobre tres imágenes o figuras, entre las que elegiremos la que representará a las guías alimentarias actuales, reemplazando a la antigua pirámide.

Para hacer reuniones más cortas, hemos escogido un método en el que les vamos a pedir su opinión ante distintos temas, y vamos a pedir que cada uno de ustedes, sin conversar con sus compañeros de grupo, anoten en sus tarjetas, con letra muy grande (una o dos palabras), el número de la figura que elijan o su opinión ante algunas preguntas. Al final de cada etapa abriremos la discusión en la que todos/as pueden participar.

Su participación es de gran importancia para mejorar los resultados de este estudio, por lo que desde ya les agradecemos su colaboración.

Moderador: reparte las tarjetas. Pega las tres imágenes en la pizarra.

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere? votar:

- **Llama la atención**
  - **Es atractiva y fácil de entender**
  - **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**
1. **En relación a la imagen seleccionada:**
    - ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
    - ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
    - ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
    - ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
    - ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
    - Discusión
  2. **En lo que respecta a la actividad física:**
    - ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
    - ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
    - ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
    - Discusión
  3. **En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**
    - ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
    - ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
    - ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
    - ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
    - Discusión
  4. **Comentarios generales**
    - Revisión de las 3 imágenes

**ANEXO 10.**  
**LUGARES Y FECHAS DE LA VALIDACIÓN DE LOS ÍCONOS CON LA POBLACIÓN**  
**OBJETIVO**

1. 20 de Noviembre, Hombres urbanos NE medio-alto, Profesores Colegio Salesianos, Macul
2. 3 de Diciembre, Hombres urbanos NE medio-bajo, Obra Construcción Santiago
3. 26 de Noviembre, Hombres rurales NE medio-bajo, participantes PRODESAL INDAP, María Pinto
4. 18 Noviembre, Mujeres urbanas NE medio-alto, Estudiantes Universitarias, U de Chile
5. 30 de Octubre, Mujeres urbanas NE Medio alto, profesionales INTA
6. 28 de Noviembre, Mujeres urbanas NE medio-bajo, Población Las Torres, Macul
7. 25 de Noviembre, Mujeres rurales NE medio-bajo, participantes grupo de Zumba, María Pinto
8. 20 de Noviembre, Niños urbanos NE medio-alto, Colegio Salesianos Macul
9. 2 Diciembre, Niños urbanos NE medio-bajo, Colegio San José de la Familia, La Pintana
10. 17 Noviembre, Niñas urbanas NE medio-alto, Colegio Santa Rosa
11. 2 Diciembre, Niñas urbanas NE medio-bajo, Colegio San José de la Familia, La Pintana
12. 27 Noviembre, Niños rurales NE medio-bajo, Colegio Las Mercedes, María Pinto
13. 27 Noviembre, Niñas rurales NE medio-bajo, Colegio Las Mercedes, María Pinto



**ANEXO 11.**  
**RESULTADOS 12 GRUPOS FOCALES**

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON ESCOLARES MUJERES DE NE MEDIO ALTO**  
**COLEGIO SANTA ROSA, SANTIAGO**  
**LUNES 10 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Carmen Gloria González  
Observadora: Lilian Fonseca

Participaron 8 alumnas de 8º básico  
Hora de inicio: 10:00 h - Hora de término: 10:35 h.

Se solicitó a las alumnas firmar el consentimiento informado y leer los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. Círculo con íconos de alimentos.
2. Círculo con fotos de alimentos.
3. 6 círculos con íconos de alimentos.
  
5. ¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?
  - **Llama la atención**
  - **Es atractiva y fácil de entender**
  - **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

- 3 alumnas eligieron la imagen 1 (círculo con íconos)
- 4 alumnas eligieron la imagen 2 (círculo con fotos)
- 1 alumna eligió la imagen 3 (6 círculos con íconos)

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**Imagen 1 Círculo con íconos**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Dibujos lindos y fáciles de comprender
  - Dibujos muy bellos y llamativos
  - Los dibujos son llamativos y creativos
  
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Que se note más el vaso de agua
  - Que los colores fueran más llamativos para poder captar una mayor atención

3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - 3 Verduras y granos
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - 3 Aceite
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Fotos de personas parecen personajes de los SIMS (juego de pc)
  - Parecen irreales
  - El que juega fútbol parece saliendo de oficina

**Imagen 2. Círculo con fotos**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Más realista
  - Orden
  - Dibujos en general (se refiere a fotos)
  - Dibujos (se refiere a fotos)
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - 2 no
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - 3 Verduras y frutas
  - Verduras y granos
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - 4 Aceite
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Hay que realizar actividad física - Por salud
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí

8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - La AF no debe ser solitaria

### **En mensaje “Evita estos alimentos”**

¿Se refiere a otros alimentos, cuáles?

- Mensaje subliminal, McDonald’s, con las papas fritas

### **Imagen 3. 6 Círculos con íconos**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Diferente y atractiva
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar. Fig 2
  - En vez de dibujos fotos
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Verduras y frutas
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceites y grasas
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?

### **En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Los deportes que se pueden hacer
  - Deportes más comunes
  - Los más cotidianos
  - Tiene relación con lo que se come y gasta
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Colores más llamativos
  - El color azul es opaco
  - Agregar voleibol
  - El pelo da la impresión de que va corriendo
  - El que camina que tenga brazos y pies más juntos

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON ADULTOS CURSO FORMACION GENERAL  
ESTUDIANTES UNIVERSIDAD DE CHILE  
INTA, SANTIAGO  
MARTES 12 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Carmen Gloria González

Observadora: Sonia Olivares

Participaron 10 Jóvenes (8 mujeres y 2 hombres)

Hora de inicio: 16:00 h - Hora de término: 17:00 h.

Se solicitó a los participantes firmar el consentimiento informado y leer los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. Círculo con fotos de alimentos
  2. Círculo con íconos de alimentos
  3. 6 círculos con íconos de alimentos
6. ¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?
- **Llama la atención**
  - **Es atractiva y fácil de entender**
  - **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

3 participantes eligieron la imagen 3 (círculo con fotos)

5 participantes eligieron la imagen 2 (círculo con íconos)

2 participantes eligieron la imagen 2 (6 círculos con íconos)

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**IMAGEN 1 CÍRCULO CON FOTOS:**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Gráfico bien distribuido
  - Los alimentos se ven claramente descritos
  - Le llama más la atención que los alimentos sean reales
  - Más fácil de entender las proporciones
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Si bien son reales, los granos se confunden por el fondo blanco. Deben ser más visibles

3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Verduras 3
  - Agua por estar al centro
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceite 3
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - No, no se ajusta mi dieta
  - Si 2

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Relación entre alimentación saludable y deporte
  - Actividades fáciles de realizar
  - Conlleva igual importancia que alimentación sana
  - Hacer actividad física, no dice cuanto
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí, ya que no conllevan dificultad, se pueden realizar en los ratos libres
  - 4 Sí
  - Sí, porque se puede hacer de distintas formas
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Es excluyente, colocar figuras con distintas edades, sexo, etc.
  - No deben segregarse (se refiere a que no hay personas con sobrepeso)
  - Colocar personas de distintas edades haciendo actividad física
  - Cambiaría el color
  - Acortaría el mensaje.
  - Falta cantidad
  - Indicar tiempo, p.e. 30' diarios

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

1. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
  - Que hay que comer menos
2. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
  - Se entiende que incluye también grasas y azúcares, hamburguesas, frituras
3. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí

4. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Colocar EVITA ESTOS ALIMENTOS en letra más grande.
  - No colocar fotos de estos alimentos porque atrae más comerlos

**Comentario general: le gustan las fotos pero no las de actividad física**

**IMAGEN 2 CÍRCULO CON ÍCONOS:**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Más real
  - Dibujos entendibles en proporciones
  - Fácil de entender
  - Explicativa y clara
  - Dibujos sin color para no influir en escoger el alimento
  - Visualmente llamativa
  - Fácil de entender, precisa
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - 5 Verduras
  - Verduras y frutas
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - 5 aceite
  - Granos
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - No, comida no es llamativa
  - Si, aumentar consumo de frutas y verduras, disminuir consumo de granos
  - 2 Evitar comida chatarra
  - No del todo, porque no hay una idea de menú

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Realizar algún tipo de actividad física, ya que hay múltiples opciones y hace bien para la salud
  - Realizar cualquier tipo de actividad física
  - La actividad física es igual de importante que la alimentación
  - Hacer deporte en conjunto con comer sano

7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí, motiva a hacer más deporte
  - Sí
  - 2 no
  - Elige la 2 porque en AF no son personas
  
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - No hay criterio de edad específico (incorporar niños)
  - Cambiaría colores (verde fuerte o azul intenso), para que sea más atractiva
  - Hacer más distinguible primera y última figura (deporte)
  - Agregar entorno en contraste (se refiere a parques y canchas)
  - Colocaría colores a los dibujos de actividad física
  - Acortaría el mensaje escrito
  - Exceso visual de caminar y correr
  - Podría incluirse otro tipo de ejercicio (pesas por ejemplo)

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?

- Comer menos

**Imagen 3. 6 Círculos con íconos:**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Entretenido y entendible
  - Representa mejor las cantidades
  - Es más interactivo para los niños
  
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - No colocaría la AF abajo, junto con la comida chatarra
  
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - 2 verduras
  
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - 2 aceite
  
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Si
  - No, porque los alimentos no son reales
  - No, porque los alimentos no son reales, no es persuasivo
  - No hay razones, justificaciones
  - Agregar quien lo dice

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - El deporte se puede realizar de distintas formas y de manera fácil
  - La Actividad física está incluida en alimentación
  
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí
  - No, porque no hay argumentos y los dibujos son fomes
  
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Me gusta la distribución de la 2 (está más ligada a los alimentos)
  - Cambiaría los dibujos
  - La actividad física la pondría al lado
  - La actividad física aparece abajo, junto con la comida chatarra

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

- ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Sí

¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.

- Colocaría EVITA ESTOS ALIMENTOS en letra más grande

**Discusión general imágenes 1, 2 y 3**

- Disminuir la cantidad de alimentos, hay mucha información, puede ser invasiva
- No hay una propuesta para armar un menú. Otro participante no concuerda, como imagen le parece. Hay guías en el MINSAL, INTA.
- Acortar el mensaje de Actividad Física
- Indicar tiempo AF: 30' diarios mínimo, puede ser en un cuadro
- Colocar colores atractivos a la AF



**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON ESCOLARES HOMBRES DE 10 A 14 AÑOS  
COLEGIO SALESIANOS, SANTIAGO  
JUEVES 20 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Isabel Zacarías

Observadora: Sonia Olivares

Participaron 8 niños (11 a 12 años)

Hora de inicio: 10:30 h - Hora de término: 11:30 h.

Se solicitó a los alumnos firmar el consentimiento informado y leer los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. Círculo con íconos de alimentos, AF siguiendo la línea del círculo en forma ascendente a la derecha
2. 6 círculos con íconos de alimentos, AF y alimentos a evitar horizontales en la base
3. Círculo con fotos de alimentos. AF con fotos en línea vertical separada a la derecha, fondo gris azulado. La frase Evita estos alimentos en letras rojas y fotos de alimentos y bebidas de ADE en la base.

1. ¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

6 niños eligieron la imagen 3 (círculo con fotos)

2 niños eligieron la imagen 1 (círculo con íconos)

Ningún niño eligió la imagen 2, con 6 círculos e íconos

Moderador: En relación a la imagen seleccionada

**Imagen 3. Círculo con fotos: 6 participantes**

2. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?

- La actividad física
- Da a entender mejor lo que debo comer y lo que no
- Porque es muy llamativo y ordenado, se entiende mejor
- La forma en la que está demostrada la imagen, más entendible a simple vista
- La organización de la imagen, una persona lo puede entender mejor
- La forma como está organizada y las imágenes son convincentes

3. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.

- No le cambiaría nada (3 alumnos)

- Pondría más grandes los alimentos que se deben evitar
  - Evitar más alimentos como hamburguesa, pizza, otros
  - Sacaría los aceites porque no son muy buenos para la salud y agregaría más fruta
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
- Verduras, frutas, granos y legumbres
  - Frutas, verduras y algunos lácteos como leche, queso entre otros
  - Frutas y verduras
  - Frutas y lácteos
  - Frutas, verduras y lácteos
  - Carnes y legumbres y verduras
5. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
- Aceite y evitar los alimentos malos para la salud (2 niños)
  - Aceite (3 niños)
  - Aceite, azúcares y alimentos grasientos
6. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Sí me motiva y a tratar de evitar los alimentos señalados
  - Sí me gusta, es una buena forma de tener una vida sana y saludable
  - Sí me enseñó cómo debo alimentarme
  - Sí me motivaría a cambiar mi alimentación
  - Sí me motiva a comer más frutas y verduras y además a comer menos chatarra
  - Sí sería bueno que este afiche esté en todas partes: entrada y salida del metro, escuelas, parques, restaurantes y patios de comida rápida, para motivar a la gente

**En lo que respecta a la actividad física:**

7. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física? Se hizo en conjunto con la 7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
- Me motiva a hacer más actividad física y a ser más constante
  - Me motiva a hacer más deporte
  - Debo hacer más ejercicio y actividad física
  - La actividad física es muy importante porque lo motiva a uno a tener una vida sana (2 niños)
  - Me dice hacer más actividad física diariamente
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- Le cambiaría los personajes, pondría a los deportistas que se destacan
  - Le agregaría natación
  - Le agregaría más deportes como el básquetbol, etc

- Fondo para que sea más convincente, entorno y calle
- Está bien así (2 niños)

### **Imagen 1. Círculo con íconos: 2 participantes**

9. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - La forma en que se explica, es el más me llamó la atención
  - Los alimentos los veo por igual, pero la guía 1 tiene los ejercicios junto a la guía, por lo tanto lo entiendo igual que los alimentos.
10. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Pondría más grandes los alimentos que se debería evitar (2 niños)
11. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Frutas, verduras y el agua
  - Más verduras que el resto, luego frutas, granos y el agua
12. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceite por su composición (2 niños)
13. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí, me dio a conocer la poca alimentación de aceite
  - Sí, es una buena forma de motivar a tener una vida sana

### **En lo que respecta a la actividad física:**

14. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Que para tener una vida más sana también hay que hacer actividad física
  - Me dice que la buena alimentación va tomada de la mano de la actividad física
15. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí
  - Sí, por asociación
16. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - No, me gusta la forma en que se explica
  - Está bien, se logra entender

### **En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

17. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “Evita estos alimentos”?
  - La palabra evita se entiende
18. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
  - Se entiende que incluye además hamburguesas, pizza y otros
19. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Si
20. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Está bien

Discusión general: Destacar más el agua

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON PROFESORES DE ENSEÑANZA BÁSICA  
COLEGIO SALESIANOS  
JUEVES 20 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Isabel Zacarías  
Observadora: Sonia Olivares

Participaron 8 profesores (5 hombres y 3 mujeres)  
Hora de inicio: 14:30 h - Hora de término: 15:30 h.

Se solicitó a los profesores firmar el consentimiento informado y leer los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. 6 círculos con íconos de alimentos, AF y alimentos a evitar horizontales en la base
2. Círculo con íconos de alimentos, AF siguiendo la línea del círculo en forma ascendente a la derecha
3. Círculo con fotos de alimentos. AF con fotos en línea vertical separada a la derecha, fondo gris azulado. La frase Evita estos alimentos en letras rojas y fotos de alimentos y bebidas de ADE en la base.

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

6 profesores eligieron la imagen 3 (círculo con fotos)  
2 profesores eligieron la imagen 2 (círculo con íconos)  
Ningún profesor eligió la imagen 1, con 6 círculos e íconos

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**Imagen 3 Círculo con fotos (6 participantes):**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - La claridad, fácil de entender y enseñar: 3 respuestas
  - El uso de imágenes reales que hacen más cercana la información
  - El realismo del afiche, el color ayuda a focalizar la atención, está bien organizado
  - Dibujos reales - color – cantidad – proporción – actividad física

2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
- Cambiar el color de fondo en AF – Poner color en la ropa de las personas
  - Establecer tiempo mínimo de ejercicios
  - Incorporar la AF a elementos de la naturaleza, quizás agregar tiempos de ejercicio
  - Actividad física más grande - Mejor proporcionalidad – Sobrecarga imagen
  - Destacar las letras que indican AF (mayor tamaño)
  - Agregar ingesta de agua diaria
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
- Verduras- Frutas- Granos- Carnes y legumbres- Lácteos
  - Frutas y verduras- Lácteos – Carnes y Legumbres
  - Verduras y frutas = 3
  - Verduras – Frutas - Granos
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
- Aceite: 4
  - Aceite y lácteos
  - Carnes
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Sí, invita a consumir fruta – agua – realizar AF
  - Sí, permite organizar los alimentos según su beneficio
  - Sí, menos papas, bebidas, completos – más verduras
  - Sí: 2
  - Sí, aunque agregaría ejemplos de comida sana

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
- Realizar deporte
  - Muévete! No importa cómo
  - Que el complemento de la alimentación sana es el ejercicio físico o AF
  - Indica las diferentes formas de realizar AF
  - Aumentar la AF en beneficio de nuestra salud
  - Sería bueno indicar frecuencia de la AF
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
- Sí, caminar – correr – bailar o andar en bici – hacer deporte. Da opción de elegir
  - Sí, la imagen muestra tranquilidad, calma y satisfacción en quien lo realiza
  - Sí, son actividades que gustan a la población
  - Sí, pero para mi gusto falta el contexto al ejercicio (fondo, imagen de apoyo, como parques o canchas)
  - Sí, actividades simples de realizar

- Podría ser más motivador – no me motiva

8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.

- Color de fondo, figuras con más movimiento – figuras reales con ropa de color fuerte
- Agregar mensaje motivador o entretenido, incluso cómico que llegue
- Mayor realidad en el entorno. Destacar con colores
- Que el deporte rodee totalmente la figura, con un círculo alrededor – Diversidad
- Sacar fondo a las figuras. Dar realidad
- Mayor movimiento, color y entorno más apropiado

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON MUJERES ADULTAS, ZONA RURAL  
MARÍA PINTO  
MARTES 25 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Carmen Gloria González

Observadora: Lilian Fonseca

Participaron 10 mujeres

Hora de inicio: 20:00 h - Hora de término: 20:40 h.

Se solicitó a las participantes firmar el consentimiento informado y se les leyeron los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. 6 círculos con íconos de alimentos, AF y alimentos a evitar horizontales en la base
2. Círculo con íconos de alimentos, AF siguiendo la línea del círculo en forma ascendente a la derecha
3. Círculo con fotos de alimentos. AF con fotos en línea vertical separada a la derecha, fondo gris azulado. La frase Evita estos alimentos en letras rojas y fotos de alimentos y bebidas de ADE en la base.

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

9 participantes eligieron la imagen 3 (círculo con fotos)

1 participante eligió la imagen 2 (círculo con íconos)

Ninguna participante eligió la imagen 1, con 6 círculos e íconos

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**Imagen 3 Círculo con fotos (9 participantes):**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Es más clara en sus colores
  - Es más llamativa
  - Se entiende mejor
  - Los alimentos se ven como son
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.

- La actividad física la pondría en redondo alrededor
- Sacaría el mensaje de abajo

3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?

4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?

5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?

- Sí: 7
- No: 1, sabemos que eso es lo sano y correcto de hacer, pero por lo general nunca lo hacemos, igual terminamos comiendo el completo, la papa frita.

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?

- Es bueno hacer deporte
- Hay que hacer deporte
- Pueden ser actividades cotidianas que uno puede considerar hacer

7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?

- No nos motiva la imagen, lo que motiva a la gente es que se hagan programas como lo que se hace acá, viene una persona y nos invita a hacer una actividad como zumba y ahí uno se motiva a hacer algo.
- No, yo no haría una actividad sola, en compañía sí, como correr por la cancha
- Una comienza con la actividad pero después se desmotiva

8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.

- Quitaría la patineta
- Está bien la imagen
- Que tengan actividades más grupales, no individuales
- Los dibujos no motivan
- La actividad física la pondría en redondeado
- Tendría una persona bien flaquita y otra gordita, como comparar y visualmente uno decir, estoy como ella y podría quedar así de flaquita. Falta un antes y un después.

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “Evita estos alimentos”?

- Que son ricos, pero hacen mal
- Hacen mal en exceso
- Comer, pero no en exceso
- La frase está bien, no prohíbe



10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
  - Se asocia con frituras, embutidos, alimentos dulces, azucarados
  - Sándwich, churrascos, mayo y ketchup
  
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - No: 4
  - Crean conciencia, pero en la práctica no ocurre así, nunca las vamos a dejar
  - En cualquier entretención una lleva a los niños a comer estos alimentos
  - Veo a McDonal's en las papas fritas
  
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Mostrar una persona gorda comiendo los alimentos
  - Se vería feo colocar a las gordas, diría que se les hace bullying a las gordas
  - Mostrar las enfermedades que produce tener esta alimentación, un corazón deteriorado por las grasas, por el colesterol.
  - Mostrar los efectos negativos

## **Imagen 2. Círculo con íconos (1 participante)**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Las legumbres, verduras
  
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?

## **En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - No, los dibujos son como señalética de vehículo, no motivan
  
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON HOMBRES ADULTOS ZONA RURAL**  
**MARIA PINTO**  
**MARTES 26 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Carmen Gloria González  
Observadora: Lilian Fonseca

Participaron 6 hombres  
Hora de inicio: 12:30 h - Hora de término: 13:00 h.

Se solicitó a los participantes firmar el consentimiento informado y se les leyeron los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. 6 círculos con íconos de alimentos
2. Círculo con íconos de alimentos
3. Círculo con fotos de alimentos

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

- 3 participantes eligieron la imagen 1 (6 círculo con íconos)
- 3 participantes eligieron la imagen 3 (círculo con fotos)
- Ningún participante eligió la imagen 2 (círculo con íconos)

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**Imagen 1. 6 Círculos con íconos: 3 participantes**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Que tiene verduras, frutas y pescado
  - Representa lo que me dice la nutricionista
  - Vemos variedad
  - Es lo que nosotros producimos
  
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Sacaría los lácteos porque consumo poco
  - Nada: 2

3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
- Verduras: 3
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
- Lo que sale en Evita estos alimentos
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Sí, la imagen nos representa

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
- Hacer ejercicio
  - Muchas cosas para hacer
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
- Sí
  - Sí, son las cosas que hago, caminar y andar en bicicleta
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- Quitar el skate

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “Evita estos alimentos”?
- Son alimentos que no se pueden comer
  - No nos hacen bien
  - Es lo que me prohíbe la nutricionista
10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
- Grasas en general
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Sí
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- Colocar chorizos, vienasas

### **Imagen 3. Círculo con fotos (3 participantes)**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Me gustó la expresión
  - La información es más clara
  - Se ve más completa la información
  - Tiene más frutas y verduras que las otras
  - Está todo variado
  
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Sacaría las carnes
  - 2 nada
  
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Frutas y carnes
  - Frutas
  - Verduras
  
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - carnes
  - Aceite
  
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí, es la más linda de todas

#### **En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Son actividades básicas que se pueden hacer
  
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí
  
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Agregaría tenis

#### **En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
  - Son alimentos para engordar
  - Son puras calorías
  - Alimentos con muchas calorías

- Para una vida saludable es mejor no comerlos
- Evitar esos alimentos

10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?

- Frituras
- Carne de cordero

11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?

- Sí

12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.

- Agregar hamburguesa
- Nugget
- Masas y pan amasado
- Chorizo, choripán

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON ESCOLARES HOMBRES ZONA RURAL  
MARÍA PINTO  
MIÉRCOLES 27 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Carmen Gloria González  
Observadora: Lilian Fonseca

Participaron 10 Hombres  
Hora de inicio: 11:00 h - Hora de término: 11:40 h.

Se solicitó a los participantes firmar el consentimiento informado y leyeron los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. 6 círculos con íconos de alimentos, AF y alimentos a evitar horizontales en la base
2. Círculo con íconos de alimentos, AF siguiendo la línea del círculo en forma ascendente a la derecha
3. Círculo con fotos de alimentos. AF con fotos en línea vertical separada a la derecha, fondo gris azulado. La frase Evita estos alimentos en letras rojas y fotos de alimentos y bebidas de ADE en la base.

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

- 8 estudiantes/alumnos/niños eligieron la imagen 2 (círculo con íconos)
- 1 participante eligió la imagen 3 (círculo con fotos)
- 1 participante eligió la imagen 1 (6 círculos con íconos)

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**Imagen 2. Círculo con íconos: 8 participantes**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Lo entendí mejor
  - Es colorida y fácil de entender
  - Es atractiva y fácil de entender y me ayuda saber que deporte hacer
  - Se entiende muy claro y está colorida
  - Es fácil de entender y observar
  - Es llamativa, sus dibujos y colores
  - Se ven mejor las imágenes y es fácil de entender

- Me pareció mejor representada
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
    - El color de fondo, para llamar más la atención
    - Imagen de alguien que esté consumiendo
    - No: 3
  3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
    - Frutas y Verduras: 6
    - Legumbres: 1
    - Carnes, legumbres y granos: 1
  4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
    - Aceite
  5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
    - Sí, a comer más sano
    - A no quedarse todo el día echado
    - La chatarra hace mal
    - Comer más sano

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Hacer más ejercicio
  - Ellos están haciendo ejercicio
  - Para no aburrirse hacer deporte, en vez de estar en la casa comiendo chatarra
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Cambiaría el color de fondo, por uno fosforescente
  - Hacerlo más llamativo, con más color
  - Colocar zumba
  - En vez de un arquero colocar un jugador, que se mueve más
  - Agregaría natación, porque uno ocupa todo su cuerpo

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “Evita estos alimentos”?
  - No se deben comer
  - No se deben comer alimentos que son comida chatarra

- No comer mucho, hace mal para la salud
  - Comer una vez a la semana
10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
- No, también a pizza, lasagna pollo frito
  - Koyak, papas fritas, helados
  - Ramitas, empanadas fritas
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- No
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- Agregaría:
- Chorillana, pizza
  - Papas fritas en envase
  - Colocaría la imagen al lado izquierdo y con más productos: chorillana, hamburguesa, bebidas energéticas

### **Discusión**

- En la imagen agrandaría el agua
- Colocaría otras frutas más tropicales, coco, banana
- El aceite debería estar abajo

### **Imagen 3. Círculo con fotos: 1 participante**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Se ve más ordenado
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Cambiar color a la parte de actividad física
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Frutas y verduras
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceite
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí

### **En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?



- Es bueno hacer deporte
  - Pueden ser actividades cotidianas
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
- Sí
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- No

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “Evita estos alimentos”?
- No importa tanto, igual vamos a comer
10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
- Papas fritas envasadas
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- No
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- No

**Imagen 1. 6 círculos con íconos: 1 participante**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
- Fácil de entender
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
- Más color en el fondo
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
- Frutas, verduras y lácteos
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
- Aceite y Lácteos salen chiquititos
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Más o menos

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?

- No estar todo el día echado
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
- Sí
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- Hacer pesa, lucha libre, bailar zumba

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
- No comer mucho, alguna vez en la semana
10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
- chorillana
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
- Sí
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
- Colocaría empanada frita

**SESIÓN DE GRUPO FOCAL CON ESCOLARES MUJERES RURALES  
MARÍA PINTO  
MIÉRCOLES 27 DE NOVIEMBRE DE 2014**

Facilitadora: Carmen Gloria González

Observadora: Lilian Fonseca

Participaron 8 niñas

Hora de inicio: 12:20 h - Hora de término: 13:00 h.

Se solicitó a los participantes firmar el consentimiento informado y se leyeron los mensajes de las GABA antes de iniciar la sesión.

Los íconos fueron presentados con la siguiente secuencia:

1. 6 círculos con íconos de alimentos, AF y alimentos a evitar horizontales en la base
2. Círculo con íconos de alimentos, AF siguiendo la línea del círculo en forma ascendente a la derecha
3. Círculo con fotos de alimentos. AF con fotos en línea vertical separada a la derecha, fondo gris azulado. La frase Evita estos alimentos en letras rojas y fotos de alimentos y bebidas de ADE en la base.

¿Basándose en las siguientes características, cuál imagen prefiere?

- **Llama la atención**
- **Es atractiva y fácil de entender**
- **Indica qué alimentos se deben consumir en mayor y menor cantidad**

Resultados votación:

4 participantes /alumnas/niñas eligieron la imagen 3 (círculo con fotos)

3 estudiantes/alumnas/niñas eligieron la imagen 2 (círculo con íconos)

1 participante eligió la imagen 1 (6 círculos con íconos)

Moderador: En relación a la imagen seleccionada:

**Imagen 3. Círculo con fotos: 4 participantes**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Los colores
  - Por la fruta
  - Tiene muchos colores, es más comprensiva
  - Por cómo está ordenado, sus formas y colores
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.

3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Verduras y frutas: 3
  - Frutas y verduras: 1
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceite: 4
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - No: 4, es más rica la comida chatarra, no alcanza a motivarme

**En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Ejemplos de la actividad física que hay que hacer
  - Que están corriendo
  - Hay que realizar actividad física, para complementar con la alimentación sana
  - Que realice actividad física
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - No: 4
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Misma estructura, pero que los dibujos tengan un fondo más llamativo en color, fluorescente, amarillo o verde
  - Nada
  - No: 2

**En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
  - Que no hay que comerlos, evitarlos
  - Que no hay que comerlos y me dan ganas de comer
  - No comerlos
  - Que los evite comer por su contenido
10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
  - Comida chatarra
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - No
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - No
  - Que la comida chatarra sea más mala, mostrar los efectos
  - Escribiría para qué me ayuda, para qué sirven
  - Que no fuera imagen, que sea un video

### **Discusión general**

- Que tenga la misma estructura, pero que las imágenes de los alimentos sean como las de la 2
- Haría más llamativo el color al fondo de los dibujos
- Cambiar la imagen del que parece árbol (brócoli)

### **Imagen 2. Círculo con íconos: 3 participantes**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Es entretenida
  - Por el color
  - Porque se ve real
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - Nada
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Frutas y verduras: 3
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceite: 3
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí, así puedo bajar de peso: 2
  - No: 1

### **En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Hay que hacer ejercicio
  - Los distintos ejercicios que puedo hacer
  - Realizar deporte hace bien
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - Sí: 1
  - No: 2
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Les pondría para qué sirven
  - Que fueran más fashion
  - No

### **En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
  - Comida chatarra hace mal
  - Me dan hambre al ver el completo
  - Son los que no puedo comer

10. ¿Se refiere sólo a estos alimentos o también incluye a otros semejantes, cuáles?
  - Pizza, hamburguesa, empanadas, nuggets, completos
  
11. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - No
  
12. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Pondría más alimentos
  - Lo haría en blanco y negro, porque de la forma que está me llama la atención, para decir no comer, Que fueran en color negro, porque en color es bueno, negro malo
  - Lo dejo así

### **Imagen 1. 6 círculos con íconos: 1 participante**

1. ¿Qué le gustó de la imagen que eligió?
  - Me gusta la forma en que está organizada
2. ¿Usted cambiaría algo en la figura? Puede ser agregar o quitar.
  - No
3. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben consumir en mayor proporción?
  - Frutas y verduras
4. ¿Cuáles grupos de alimentos indica que se deben comer menos?
  - Aceite
5. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
  - Sí

### **En lo que respecta a la actividad física:**

6. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de actividad física?
  - Hay que hacer actividad física
7. ¿Las actividades que se presentan lo/la motivan a realizar actividad física?
  - No
8. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.
  - Me gustaría que fuera más cómico

### **En lo referente al mensaje sobre alimentos que se deben evitar (nutrientes críticos)**

9. ¿Cuál es el mensaje que le entregan los dibujos de “evita estos alimentos”?
  - No hay que comerlos
  
10. ¿Usted cambiaría algo en las figuras? Puede ser agregar o quitar.  
Agregar más cosas

**ANEXO 12. RESULTADOS DE LOS 3 GRUPOS FOCALES IMAGEN FINAL  
GRUPO FOCAL VALIDACIÓN IMAGEN FINAL ESCOLARES NSE MEDIO ALTO  
COLEGIO PRIVADO ÑUÑO A  
18 de diciembre de 2014  
15 a 15:35 horas**

Moderadora: Sonia Olivares

Observadoras: Carmen Gloria González, Lilian Fonseca

**8 niños entre 9 y 11 años (3 niños y 5 niñas).**

En la figura ¿Qué alimentos indica se deberían comer más?

- Las verduras y frutas: 2
- Agua
- Todos porque se necesitan todos
- Los que están en los triángulos más grandes
- Carnes y legumbres
- Lácteos y granos

1. En cuanto a las fotos de los alimentos, ¿les gustan?, ¿cómo las encuentran?

- Todos indican que les gustan
- Me da hambre
- No me gusta el kiwi ni la coliflor (el alimento, no la foto)
- La betarraga parece rábano
- La foto del aceite es chiquitita en comparación a los otros alimentos

2. ¿Qué significa esta imagen más pequeña?

- Que hay que comer menos
- Que se coma menos

3. Imagen que rodea al círculo (actividad física) ¿qué indica?

- Hacer deporte
- Hacer actividad física

4. ¿Qué les gusta de las imágenes?

- Correr, andar en bicicleta son los que más me gustan
- Podría salir natación

5. El recuadro inferior “Evita estos alimentos” ¿Qué significa para ustedes?

- Aunque son ricos, hay que evitarlos porque puedo tener obesidad
- Hay que evitarlos
- Tienen mucha azúcar
- Deberían colocar color, hacerlo más llamativo, porque el azúcar se puede confundir con la miel

- Sin color está bien, es como si no existieran
  - Que tengan el nombre abajo, el azúcar parece miel, la decoración parecen abejas
6. ¿Les gustaría que esta imagen estuviera en su sala de clases?
- Sí, me encantaría
  - Algunos compañeros lo botarían a la basura, pero a otros sí les gustaría
  - Deberían poner una pequeña explicación: los que son más grandes se deben comer más y los que están en más chico, menos.
  - Indicar cuánto hay que comer.
7. En general, ¿Qué les parecen las fotos?
- Las fotos nos parecen bien
8. ¿Hay alguna imagen que no entiendan?
- Los porotos
  - Los porotos verdes
9. En el recuadro inferior “Evita estos alimentos”, ¿alguno dejaría de comer los alimentos que aparecen en blanco y negro?
- No sale la hamburguesa, así que podemos comerla
10. ¿Sólo se refiere a los alimentos que aparecen?
- No, incluye todos los lípidos



## **GRUPO FOCAL FINAL MIXTO ADULTOS NE MEDIO BAJO**

Martes 23.12.2014

16:00 a 16: 40 h

Facilitadora: Carmen Gloria González

Observadora: Lilian Fonseca

### **Círculo alimentos**

Al ver esta imagen a simple vista: ¿Cuál es su primera impresión sobre esta imagen?

- La alimentación está dividida en grupos
- La clasificación de los alimentos y el agua en el centro
- Está por cantidades, cuanto más o menos tiene que comer cada uno
- Es llamativa y clara
- Dieta
- Se entiende lo que quiere decir
- Toda la imagen tiene relación con la AF
- Educa, enseña a comer
- A diferencia de la pirámide que era difícil de entender, ésta es más didáctica, aclara más las porciones e incluye el agua

¿A quién está dirigida esta imagen?

- A los niños
- A todos (niños, jóvenes, adultos mayores)
- Los niños lo entenderán más que los adultos, porque les puede costar asociar que comer

¿Usted se siente parte de ese grupo?

- Sí (todos)
- Sobre todo lo de abajo (evita)

¿Reconoce algunos aspectos de las guías alimentarias en la imagen y cuáles?

- AF diaria
- El agua es claro
- Las 5 frutas y verduras
- Los alimentos que no se deben consumir, mayonesa (completo), papas fritas

¿Le da información sobre cuánto comer de esos alimentos?

- Comer más verduras y frutas, poco aceite
- El agua es muy importante porque está en el centro
- No indica cuanto comer, la cantidad, pero me dice que es lo sano (los alimentos que son atractivos de comer) y que no se debe comer (blanco y negro)
- Los de arriba hay que comerlos más porque tienen más color y están más grandes

¿Lo o la motiva a hacer algún cambio en su alimentación? ¿Cuál?

- Todos indican que se motivan
- Hay personas que no toman lácteos y al ver la imagen dirán tengo que comerlos y dejar las sopaipillas
- Uno se puede evaluar, mirar la imagen y ver que está mal (en su alimentación), ver el camino correcto
- Hay que incluir el agua en la alimentación diaria

¿Qué opinión tiene de las fotos utilizadas en la imagen?

- Están claras, se notan
- Puede haber otra forma para el agua, el jarro cambiarlo por una botella o una llave corriendo o alguien tomando agua
- Son llamativas

¿Se entiende claramente qué alimentos son?

- La leche blanca no es tan llamativa

¿Hay algo que usted cambiaría en esa parte de la imagen?

- Colocar separados los alimentos para que se les dé más importancia
- El pescado y legumbres deberían estar más grandes
- Colocaría los tiempos de alimentación

### **Actividad física**

¿Qué opinión tiene de las personas que se muestran realizando ejercicio? ¿Le agradan las imágenes?

- No se asocian con una actividad de un gimnasio, puedes hacer actividad de otra forma
- Todos son flacos y regios
- Hay de todos, adultos, niños, jóvenes

¿Lo o la motivan a realizar actividad física?

- No, porque falta representarlos a todos

¿Cambiaría algo en la imagen sobre actividad física?

- Faltan adultos mayores, niños más pequeños y personas más gorditas, para que se vean representados todos
- La persona que camina, que tenga ropa de calle no deportiva, con niños de la mano
- Colocar “hacer” AF diaria

**Evita estos alimentos:**

¿Qué es lo primero que piensa al ver este recuadro?

- Se destaca el color negro, es malo, feo, no comerlos
- Tratar de evitarlos
- Sensación de hambre

¿Qué opinión tienen de las fotos?

- Indican los alimentos que las personas comen rápido

¿Le motivan a realizar algún cambio en su alimentación?

- Sí, lo intentaría
- Sí, pero también pasa porque me digan que yo estoy mal y entonces tendría la capacidad de decir, sí, estoy mal, al ver la imagen
- Cambiar la alimentación de mis hijos
- Evitar la sal
- Evitar los helados y papas fritas

¿Qué información necesita para entender mejor la imagen total?

- Falta algo que lo destaque, una línea X en rojo que los cruce, una calavera
- Cómo evoluciona una persona al comer todos estos alimentos
- Agrandar esta imagen “evita” para que llame mi atención
- Azúcar y dulces son lo mismo
- Agruparía los alimentos en tres grupos (comida rápida)

¿Qué información adicional le gustaría conocer?

- Cantidad, porciones, cuanto comer
- Una minuta que acompañe la imagen

## **GRUPO FOCAL FINAL MUJERES NSE MEDIO ALTO**

**Martes 23.12.2014**

**11:40 a 12:15 h**

Facilitadora: Carmen Gloria González

Observadoras: Sonia Olivares, Lilian Fonseca, Fda. Mediano

### Círculo alimentos

- Les gusta la imagen, pero sugieren mejorar las divisiones entre los grupos
- Sugiero que las divisiones sobresalgan del grupo
- La imagen está dirigida a los adultos, difícil de entender para menores de 5 años
- La figura está dirigida a todos: 3
- Se sienten parte del grupo al que está dirigido
- Se ve que hay que comer menos lácteos que carnes
- Hay que comer más verduras y frutas que todo lo demás
- El agua no se ve relevante, se pierde el color, se ve un jarrón vacío con vasos
- Sería bueno saber cuánto comer, se podría agregar círculos o número de porciones colocando puntos por fuera del círculo
- Colocar porciones al aceite, agregar cucharaditas
- Costó distinguir la papa
- La carne es difícil de entender, confusa

### Actividad física

- La imagen de AF los motiva a hacerla en forma diaria y comer más frutas y verduras
- La imagen dice: si usted quiere estar en forma, haga actividad física
- Las personas se ven contentas
- Motivan a hacer AF (bicicleta, aire libre, gratis)
- Muy buena la imagen del papá jugando con el niño
- Agregar zumba – grupo adolescentes
- Indicar tiempo

### Evita estos alimentos

- La franja negra está bien, agregar torta o pasteles
- El negro indica que es malo, negativo, poco saludable comer esos alimentos
- Se distingue poco que son papas fritas
- El azúcar parece miel

### En general:

- Imagen clara – indicar porciones

- Se sugiere colocar bajada al título ¿Cómo distribuyes tu alimentación durante el día?

Que instrucción les da la imagen

- Coma más F&V - Evite lo rico – haga AF diaria
- La imagen se ve desordenada – falta instrucción
- Separar las F&V

## ANEXO 13. FOTOGRAFÍAS DE GRUPOS FOCALES

### URBANO - SANTIAGO









## RURAL – MARÍA PINTO

