

Get the Best from Your Food

The great variety of national dishes and dietary patterns that have sustained diverse populations throughout the world – and over many years – clearly indicates that many combinations of food can lead to good nutritional status. However, just as interesting as this diversity of foods and meals that are regularly eaten by different people are many of the customs and social interactions associated with acquiring, sharing and consuming food. While food is essential for providing the nutrients that people need to live, it is also a source of individual and group enjoyment and, also very important, a means of social interaction.

Clearly, food is more than just a mix of nutrients, and people generally choose their food on the basis of a number of factors other than nutrient content. While nutrition scientists, epidemiologists and medical practitioners may think of food in terms of nutrients and “dietary risk factors”, most people think of food in terms of goodness, taste, appearance and convenience, and often as having various social and psychological attributes. Scientifically sound and culturally appropriate nutrition education can be an important tool for helping people to make healthy choices about the foods they eat. However, all too often dietary guidance fails to make an impact because it is not understood by consumers, is not seen as being relevant to their eating habits and lifestyles or simply fails to motivate them to change behaviours. It is unfortunate that, in many parts of the world today, the basic notion that food is both good and beneficial seems to be drowning in a tidal wave of negative messages that lead to the opposite conclusion. Accordingly, the public’s perception of what nutrition education has to offer is often very critical. The credibility of nutritionists is often questioned and a common attitude seems to be: “Even though nutrition scientists are always changing their minds about what is healthy, their constant message is – if it tastes good, it must be bad for you!”

This is not the case, of course, but it emphasizes a very important issue of concern to nutrition educators: how can they realistically help people to make better choices about the food they eat and to feel good about making such choices? The answer is complex, but there are some simple guidelines that help. Foremost of these is the recognition that knowledge about food and health alone does not determine the type of diet people choose. Since individuals select their foods on the basis of many social, cultural, psychological and economic factors, nutrition educators need to try to understand what it is that influences such decisions, and develop dietary guidance accordingly.

Following the International Conference on Nutrition, convened in Rome in December 1992, FAO launched a public information campaign entitled “Get the Best from Your Food”.¹ This ongoing initiative with its positive, simple and direct messages, includes food-based nutrition education materials that can be adapted locally for public information campaigns, school curricula and other training opportunities. The concept is intended to promote better dietary patterns among all age groups and to encourage sound, practical approaches to learning about foods and nutrition. The focus of the package, which has now been translated into 17 languages, is found in four key messages: “Enjoy a variety of food”; “Eat to meet your needs”; “Protect the quality and safety of your food”; and “Keep active and stay fit”. This issue of *Food, Nutrition and Agriculture* features authors from Poland, the Russian Federation and Portugal who illustrate how the Get the Best from Your Food package is being used in schools in their countries.

There are two articles in this issue – one on the FAO/World Health Organization (WHO) Expert Consultation on Carbohydrates in Human Nutrition and the other a review of the nutritional and health benefits of citrus fruit – that focus attention on the many components in foods that can affect health and well-being in a variety of ways. It is because foods impart multiple benefits that FAO advocates food-based dietary guidelines rather than focusing on individual nutrients and non-nutrients in foods.² To promote this approach, FAO, in collaboration with the International Life Sciences Institute, has held a series of workshops in different regions, and in this issue, FAO staff report on the development of these guidelines in nine South American countries.

A nutrition education strategy can only succeed if individuals have access to a variety of good-quality, safe foods in sufficient amounts to meet nutritional requirements within a hygienic environment and coupled with a healthy lifestyle. In this regard, the last article describes an FAO effort to assist women in raising food for their own consumption as well as to supplement their income. It is hoped that these experiences will stimulate the development of similar activities to improve nutrition in other regions throughout the world.

¹ See: Get the Best from Your Food, *Food, Nutrition and Agriculture* 16, 1996.

² See: Preparation and use of food-based dietary guidelines, *Food, Nutrition and Agriculture* 19, 1997.



Profitons au mieux de notre nourriture

A en juger par la variété considérable de spécialités culinaires et d'habitudes alimentaires nationales qui ont permis de sustenter, durant de nombreuses années, toute une variété de populations disséminées à travers le monde, il apparaît clairement que l'équilibre nutritionnel peut résulter de bien des combinaisons d'aliments. Cependant, l'intérêt que suscite cette diversité d'ingrédients et de préparations régulièrement consommés par des groupes de personnes différents ne doit pas nous faire oublier un autre intérêt, celui présenté par les coutumes et les interactions sociales liées à l'acquisition, au partage et à la consommation de la nourriture. Cette dernière, en effet, tout en jouant un rôle essentiel dans les apports énergétiques dont on a besoin pour vivre, est également une source de plaisir, au singulier comme au collectif et, non moins important, un moyen d'interaction sociale.

À l'évidence, la nourriture est plus que la somme d'un certain nombre de nutriments associés; c'est pourquoi, en général, l'on choisit ses aliments en fonction d'un certain nombre de facteurs étrangers à leur valeur nutritive. Même si les experts en nutrition, les épidémiologistes et les médecins voient dans la nourriture un apport nutritionnel – mais aussi un certain nombre de «facteurs de risque alimentaire» – la plupart des gens mettent au premier plan le goût, l'apparence, la commodité et, bien souvent, toute une gamme d'attributs d'ordre social et psychologique. C'est pourquoi il convient d'accorder une place importante à une éducation nutritionnelle basée sur des connaissances scientifiquement fondées et respectueuses des paramètres culturels afin d'aider les populations à faire – en matière d'alimentation – des choix propices à la bonne santé. Or, trop souvent, les conseils alimentaires restent sans effet, car les consommateurs n'y comprennent rien, les trouvent sans rapport avec leurs habitudes alimentaires et leur mode de vie, ou n'y voient pas motif à modifier leur comportement. Il faut en outre déplorer que, dans de nombreuses régions du monde, l'idée fort simple selon laquelle manger est agréable et fait du bien, semble aujourd'hui noyée dans un océan de messages négatifs qui conduisent à la conclusion inverse, d'où le scepticisme marqué de l'opinion publique à l'égard de ce que peut offrir l'éducation nutritionnelle. La crédibilité des experts en nutrition se trouve, en fait, souvent mise en cause par un public qui semble se dire: «Les experts en nutrition changent sans cesse d'avis à propos de ce qui est bon pour la santé, mais il y a une chose qui ne change pas: pour eux, si ça a bon goût, ça a de fortes chances d'être mauvais pour la santé!»

Cette attitude, pour erronée qu'elle puisse être, met en relief un problème très important qui préoccupe les éducateurs en matière de nutrition: comment peuvent-ils aider concrètement les gens à faire de meilleurs choix en matière d'aliments et à en retirer une gratification? La réponse est loin d'être évidente; cependant, certaines règles simples et utiles peuvent être appliquées, nous allons pouvoir progresser. Avant tout, il faut bien avoir à l'esprit que ce ne sont pas les connaissances en matière de diététique ou de santé qui déterminent le choix d'un régime alimentaire; celui-ci se faisant plutôt en fonction de tout un faisceau de facteurs sociaux, culturels, psychologiques et économiques, les éducateurs de la nutrition s'efforcent de comprendre les facteurs qui influencent les décisions et d'élaborer leurs directives alimentaires à la lumière de ces facteurs.

Au lendemain de la Conférence internationale sur la nutrition, qui s'est tenue à Rome en décembre 1992, la FAO a lancé une campagne d'information du public intitulée: «Profitons au mieux de notre nourriture»³. Cette initiative, qui s'appuie sur la diffusion prolongée de messages à caractère positif, simple et direct, met en œuvre des matériels de didactique nutritionnelle adaptables aux campagnes locales de sensibilisation, aux programmes scolaires et à d'autres initiatives en matière de formation. Il s'agit, ce faisant, de favoriser une amélioration des habitudes alimentaires au sein de toutes les tranches d'âge en promouvant un certain nombre de démarches concrètes et bien étudiées de transmission du savoir sur les aliments et la nutrition. L'essentiel de cet ensemble didactique, aujourd'hui traduit en 17 langues, se trouve cristallisé dans quatre messages: «Diversifions notre alimentation»; «Mangeons en fonction de nos besoins»; «Veillons à la qualité et à l'innocuité de nos aliments»; et «L'activité, c'est la santé». On trouvera, dans ce numéro de *Alimentation, nutrition et agriculture* des articles rédigés par des auteurs polonais, portugais et de la Fédération de Russie qui illustrent la manière dont l'ensemble didactique «Profitons au mieux de notre nourriture» est utilisé dans les établissements scolaires de leurs pays.

Le présent numéro propose également aux lecteurs deux articles, l'un sur la Consultation d'experts FAO/Organisation mondiale de la santé (OMS) sur le rôle des glucides dans la nutrition humaine, et l'autre consacré aux bienfaits de la consommation des agrumes pour notre nutrition et notre santé; ces deux articles attirent l'attention sur les nombreux ingrédients alimentaires qui peuvent, de bien des façons, influencer sur notre santé et notre bien-être. C'est précisément parce que les avantages d'une bonne alimentation sont multiples que la FAO préconise la diffusion de lignes directrices sous forme de «Notes sur l'alimentation» plutôt que l'insistance sur tel ou tel élément nutritif ou non nutritif contenu dans les aliments⁴. À cette fin, la FAO, en collaboration avec l'Institut international des sciences de la vie, a organisé une série d'ateliers dans différentes régions; on trouvera, dans ce numéro, un

rapport établi par des agents de la FAO sur le travail d'élaboration de ces notes dans neuf pays d'Amérique du Sud.

Une stratégie d'éducation nutritionnelle n'a de chances d'aboutir que si les personnes visées ont accès à un éventail d'aliments sains et de bonne qualité, en quantités suffisantes pour répondre à leurs besoins nutritionnels dans un contexte sanitaire adéquat associé à un mode de vie salubre. À ce propos, le dernier article rend compte d'une initiative prise par la FAO pour aider les femmes à produire des aliments destinés à l'autoconsommation tout en constituant un complément de revenu. On espère que ces expériences stimuleront l'apparition d'activités similaires de par le monde et contribueront à améliorer la nutrition dans d'autres régions de la planète.

³ Voir "Profitions au mieux de notre nourriture", *Alimentation, nutrition et agriculture*, 16, 1996.*

⁴ Voir "Préparation et utilisation de directives sur les régimes alimentaires", *Alimentation, nutrition et agriculture*, 19, 1997*



Saque el máximo provecho de los alimentos que come

La amplia variedad de platos nacionales y modelos dietéticos que han sostenido a diversas poblaciones de todo el mundo durante muchos años indica claramente que muchas combinaciones de alimentos pueden traducirse en una buena situación nutricional. Sin embargo, son tan interesantes como esta diversidad de alimentos y comidas consumidas regularmente por distintas poblaciones muchas de las costumbres y las interacciones sociales relacionadas con la forma de comprar, compartir y consumir los alimentos. Aunque los alimentos son indispensables para proporcionar los nutrientes que necesitamos para vivir, son también una fuente de placer individual y colectivo, y un medio de interacción social.

Los alimentos representan algo más que una sencilla mezcla de nutrientes, y por lo tanto, la gente suele elegir sus alimentos basándose en factores no relacionados con el contenido de nutrientes. Aunque los especialistas en nutrición, los epidemiólogos y los internistas pueden considerar que los alimentos son a la vez nutrientes y elementos de riesgos dietéticos, generalmente se piensa en los alimentos en función de su sustancia, gusto, apariencia, conveniencia y de los distintos valores sociales y psicológicos que se le atribuyen. Una educación nutricional correcta desde el punto de vista científico, y adecuada desde el punto de vista cultural, puede ser un instrumento importante para ayudar a la gente a elegir alimentos que contribuyan a mejorar la salud. Sin embargo, muy a menudo la orientación dietética no surte el efecto deseado porque no convence a los consumidores, no parece coincidir con sus hábitos alimentarios y modos de vida, o sencillamente no los estimula a cambiar su comportamiento.

Es también de lamentar que en gran parte del mundo la idea fundamental de que los alimentos, además de ser agradables, son buenos para la salud, al parecer está desapareciendo bajo una oleada de mensajes negativos que conducen a una conclusión exactamente opuesta a la deseada. Por consiguiente, a menudo la opinión pública es sumamente crítica ante lo que la educación nutricional puede ofrecer. Con frecuencia se duda del criterio de los especialistas en nutrición y se adopta una actitud basada en la idea de que aunque los nutricionistas continuamente cambian de opinión acerca de lo que es saludable, su mensaje es siempre el mismo: "si tiene buen sabor, seguramente hace daño".

Obviamente esto no es cierto, pero señala un problema muy importante que interesa a los educadores en nutrición: ¿Cómo se puede ayudar a la gente a elegir mejor los alimentos que consume y a sentirse satisfecha de su elección? La respuesta es compleja, pero algunas directrices sencillas podrían ayudarnos. Ante todo, es preciso admitir que los conocimientos que se tienen acerca de los alimentos y la salud no bastan por sí solos para determinar la clase de dieta que la gente elige. Puesto que las personas eligen sus alimentos basándose en diversos factores sociales, culturales, psicológicos y económicos, los educadores en nutrición deben tratar de comprender qué es lo que influye en las decisiones para poder elaborar las directrices dietéticas más adecuadas.

Después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición, convocada en Roma en diciembre de 1992, la FAO lanzó una campaña de información pública titulada "Saque el máximo provecho de los alimentos que come"⁵. Esta iniciativa, a través de la cual se siguen enviando mensajes positivos, sencillos y directos, prevé el suministro de materiales para la educación nutricional basada en los alimentos que pueden adaptarse localmente para las campañas de información pública, los planes escolares y otras actividades de capacitación. Lo que se pretende es promover mejores modelos dietéticos entre todos los grupos de la población y estimular la adopción de conceptos válidos en lo que se refiere al aprendizaje en materia de alimentos y nutrición. El enfoque central del material didáctico, que se ha traducido a 17 idiomas, se refleja en cuatro mensajes esenciales: "Disfrute comiendo alimentos variados"; "Coma lo justo para cubrir sus necesidades"; "Proteja la calidad e inocuidad de sus alimentos" y "Manténgase activo y en

forma”. En el presente número de *Alimentación, Nutrición y Agricultura* figuran autores procedentes de Polonia, la Federación de Rusia y Portugal que ilustran cómo se está utilizando el paquete titulado “Saque el máximo provecho de los alimentos que come” en las escuelas de sus respectivos países.

El artículo relativo a la Consulta de Expertos FAO/OMS sobre los carbohidratos en la nutrición humana y el que consiste en un examen del efecto beneficioso de los frutos cítricos en la nutrición y la salud tratan especialmente de los distintos componentes de los alimentos que pueden influir de varias maneras en la salud y el bienestar. Puesto que de ellos se obtienen muchos beneficios, la FAO favorece la formulación de directrices dietéticas basadas en alimentos en lugar de centrar la atención en sus distintos elementos nutritivos y no nutritivos⁵. Para dar mayor impulso a este concepto, la FAO, en colaboración con el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ha organizado una serie de talleres en distintas regiones, y en el presente número funcionarios de la FAO interesados en la materia informan acerca de la elaboración de esas directrices en nueve países de América del sur.

Una estrategia de educación nutricional puede alcanzar el éxito deseado sólo si las personas tienen acceso a distintos alimentos de buena calidad, sanos y en cantidad suficiente para satisfacer sus necesidades nutricionales en un entorno higiénico, y si también adopta un modo de vida saludable. A este respecto, el último artículo describe una actividad de la FAO que tiene por objeto ayudar a algunos grupos de mujeres a cultivar plantas alimenticias tanto para el consumo propio como para complementar sus ingresos. Se espera que esas experiencias estimulen el desarrollo de actividades análogas para mejorar la nutrición en otras regiones del mundo. ♦

⁵ Véase el artículo “Saque el máximo provecho de los alimentos que come”, *Alimentación, Nutrición y Agricultura*, 16, 1996.

⁶ Véase el artículo “Preparación y aplicación de directrices dietéticas basadas en alimentos”, *Alimentación, Nutrición y Agricultura*, 19, 1997.