Jornada Técnica
NUEVOS CULTIVARES HORTIFRUTICOLAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN URUGUAY: OPORTUNIDADES Y DESAFÍOS

Mag. Nut. Ximena Moratorio
Asesora Responsable Área Programática Nutrición

26 de abril de 2017

Ministerio de SALUD

PRESIDENCIA
República Oriental del Uruguay

Los desafíos que enfrenta Uruguay

Población total 3.286.314 personas
la población crece a un ritmo anual de 0,19%

Descenso de la natalidad y mortalidad.

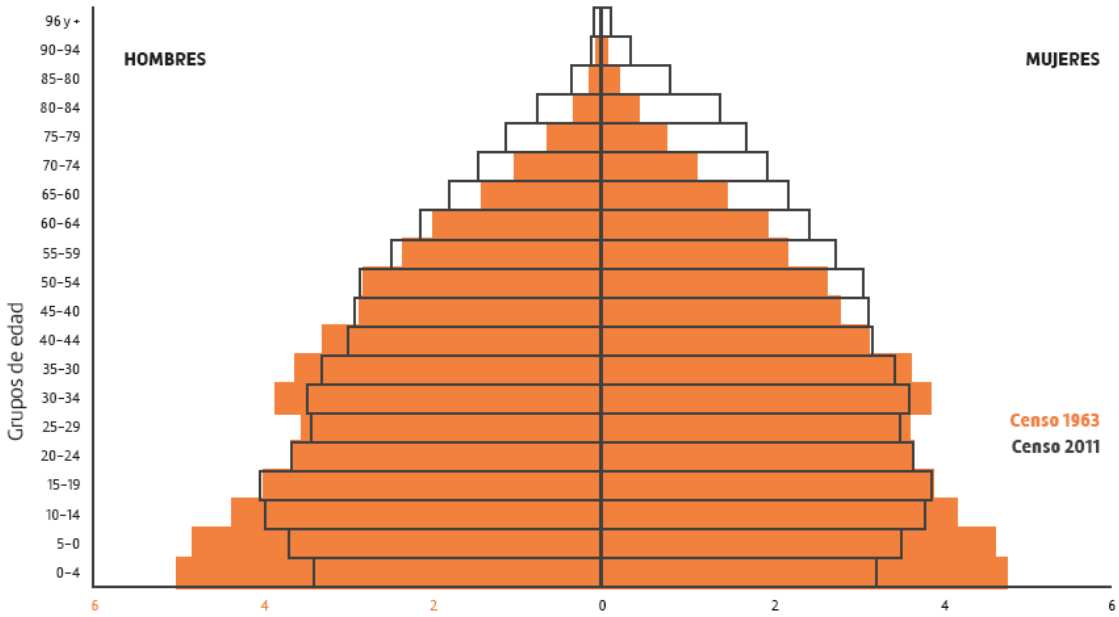
Aumento de la expectativa de vida.

Varias décadas de saldos migratorios negativos.

Crecimiento de la proporción de personas en edades avanzadas.

Reducción de la proporción de niños, niñas y adolescentes.

Gráfico 1. **Evolución de la pirámide poblacional, Uruguay 1963–2011.**



Fuente: Indicadores básicos de Salud 2013 en base a Instituto Nacional de Estadísticas. Censo de Población 2011.

Proceso de envejecimiento de la población uruguaya, propio de un país en una fase muy avanzada de la transición demográfica, similar a la que se encuentran los países desarrollados.

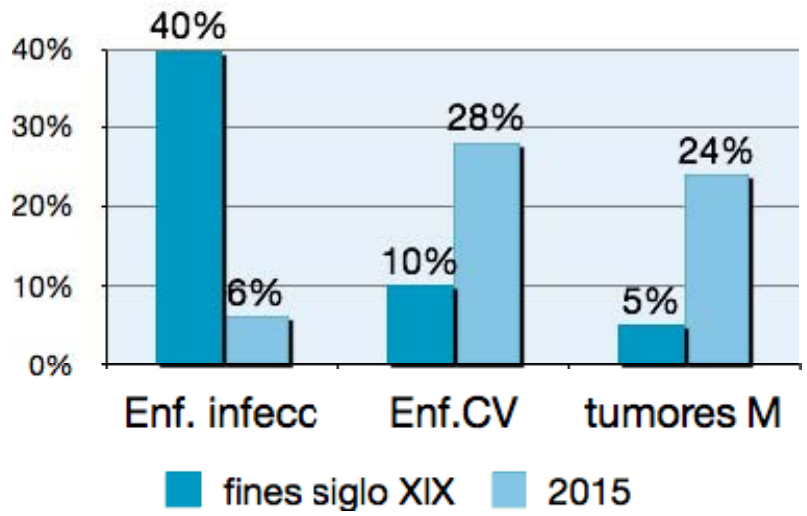
La transición epidemiológica en Uruguay

Se refiere a la modificación en los patrones de mortalidad, morbilidad e invalidez de una población conforme ocurren transformaciones demográficas, sociales y económicas.

Evoluciona en fases, y estas en general coinciden con las fases de evolución que se han descrito para la transición demográfica.

Fase incipiente: cuando predomina la población joven, las principales causas de enfermedad y muerte corresponden a enfermedades infecciosas y traumatismos y violencia.

Fase avanzada: aumenta expectativa de vida, EC principales causas de morbilidad y mortalidad.



Las ENT dan cuenta de casi 60% de las muertes ocurridas en el país en el año 2015.

Tabla 1. **Mortalidad proporcional por año según grupos de causas. Uruguay.**

Causas	Año			
	2012 (%)	2013 (%)	2014 (%)	2015 (%)
Enfermedades infecciosas y parasitarias, maternas, perinatales, desnutrición, influenza y neumonía[1]	7,16	7,00	6,21	6,08
Cardiovasculares, cáncer, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas[2]	56,65	57,07	57,96	59,39
Causas externas[3]	6,98	7,35	7,42	7,24
Resto de causas	29,20	28,59	28,42	27,28
Total	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**

Fuente de datos: Estadísticas vitales Ministerio de Salud.

62% en adultos de entre 30 a 69 años (mortalidad precoz).

Consumo de tabaco
Inactividad física
Alimentación poco saludable
Uso nocivo de alcohol

Principales factores de riesgo modificables de las ENT

Hipertensión arterial (37%)
Sobrepeso/obesidad (65%)
Hiperglucemia (8%)
Hiperlipidemia (21%)

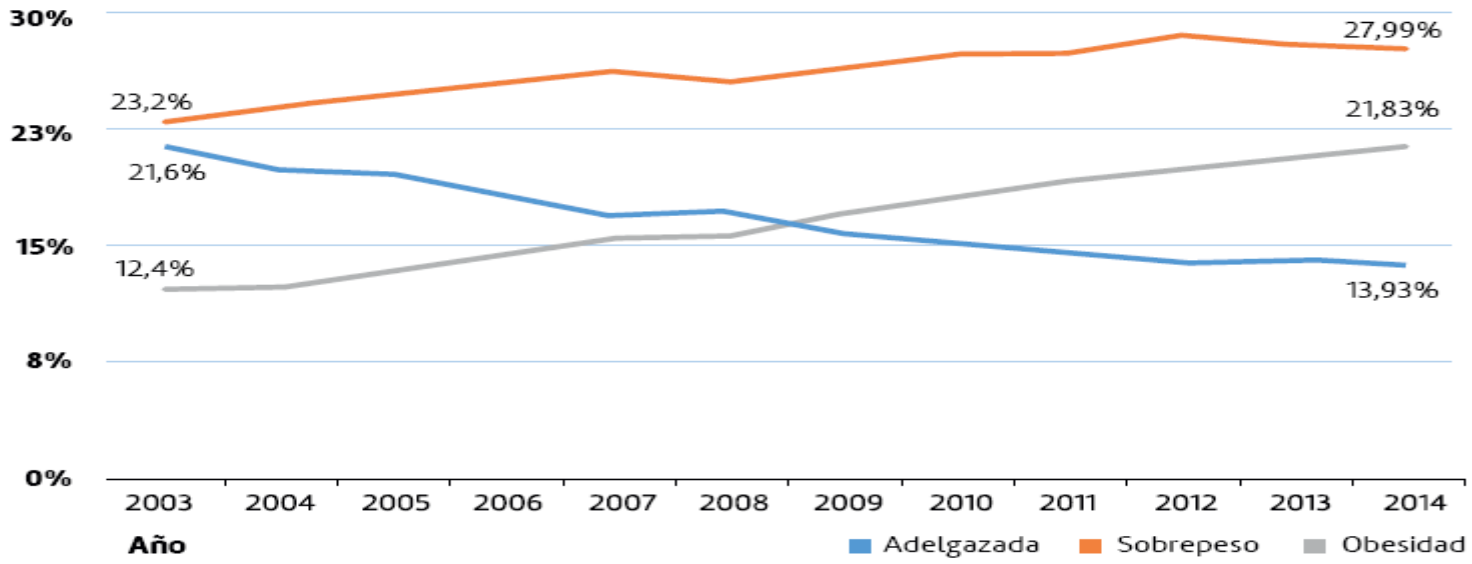
A nivel mundial (en términos de muertes atribuibles), **el principal factor de riesgo metabólico de ENT es el aumento de la presión arterial**, al cual se atribuyen el 18% de las defunciones a nivel mundial, **seguido por el sobrepeso y la obesidad** y el aumento de la glucosa sanguínea.

De acuerdo a los resultados del Estudio de Carga Global de Enfermedad, en **Uruguay** de acuerdo al ECGE el consumo de **tabaco ocupa el primer puesto** en generación de AVISA.
En **un segundo grupo,** de impacto intermedio, se ubica la **presión arterial elevada, la glicemia elevada y la obesidad**; y por último el sedentarismo y el colesterol elevado, que serían de menor impacto.

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad han crecido en nuestro país de forma alarmante en las últimas décadas y se presentan en todos los grupos de edad, sexo y nivel socioeconómico, aunque su frecuencia aumenta conforme aumenta la edad.

Mujeres embarazadas

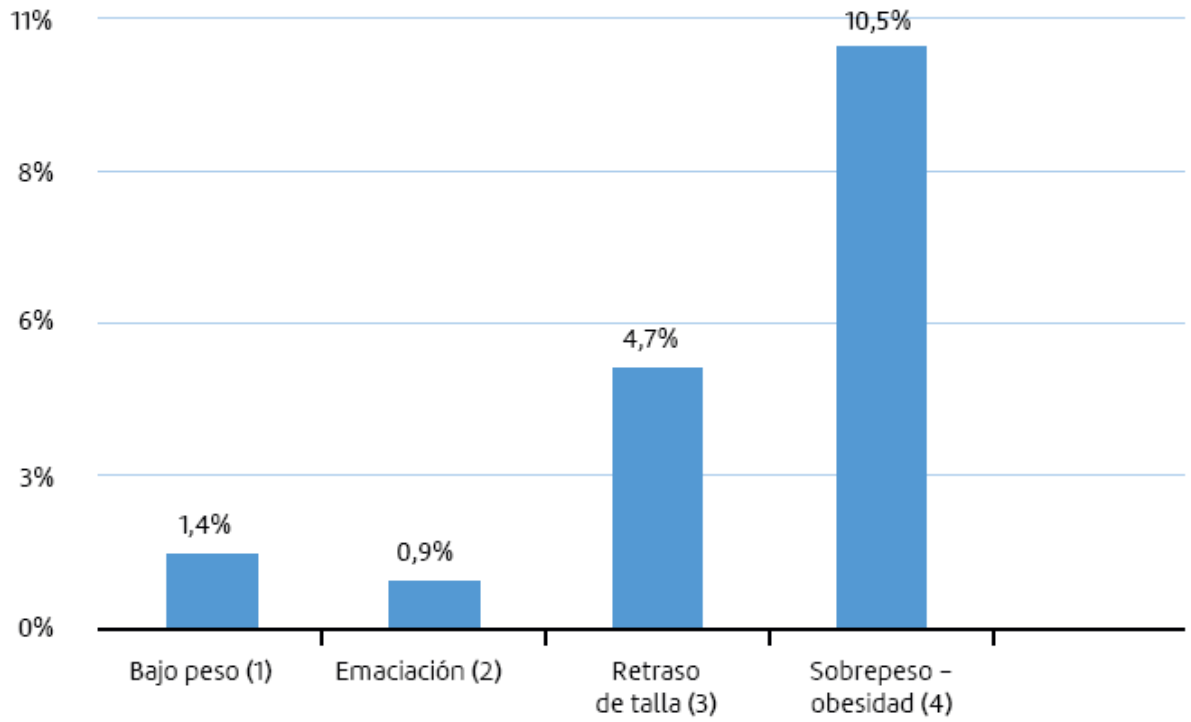
Gráfico 4. **Evolución del bajo peso, sobrepeso y obesidad en mujeres embarazadas a las 37 semanas de gestación o más, valuado según, Referencia Atalah y col. años 2003 a 2014.**



Fuente: Datos procesados por Programa Mil Días de Oportunidad–Comuna Canaria/UNICEF y Ministerio de Salud–Área Programática de Nutrición a partir de Sistema Informático Perinatal 2003 a 2014.

Primera infancia

Gráfico 7. **Estado nutricional en niños menores de 4 años.**



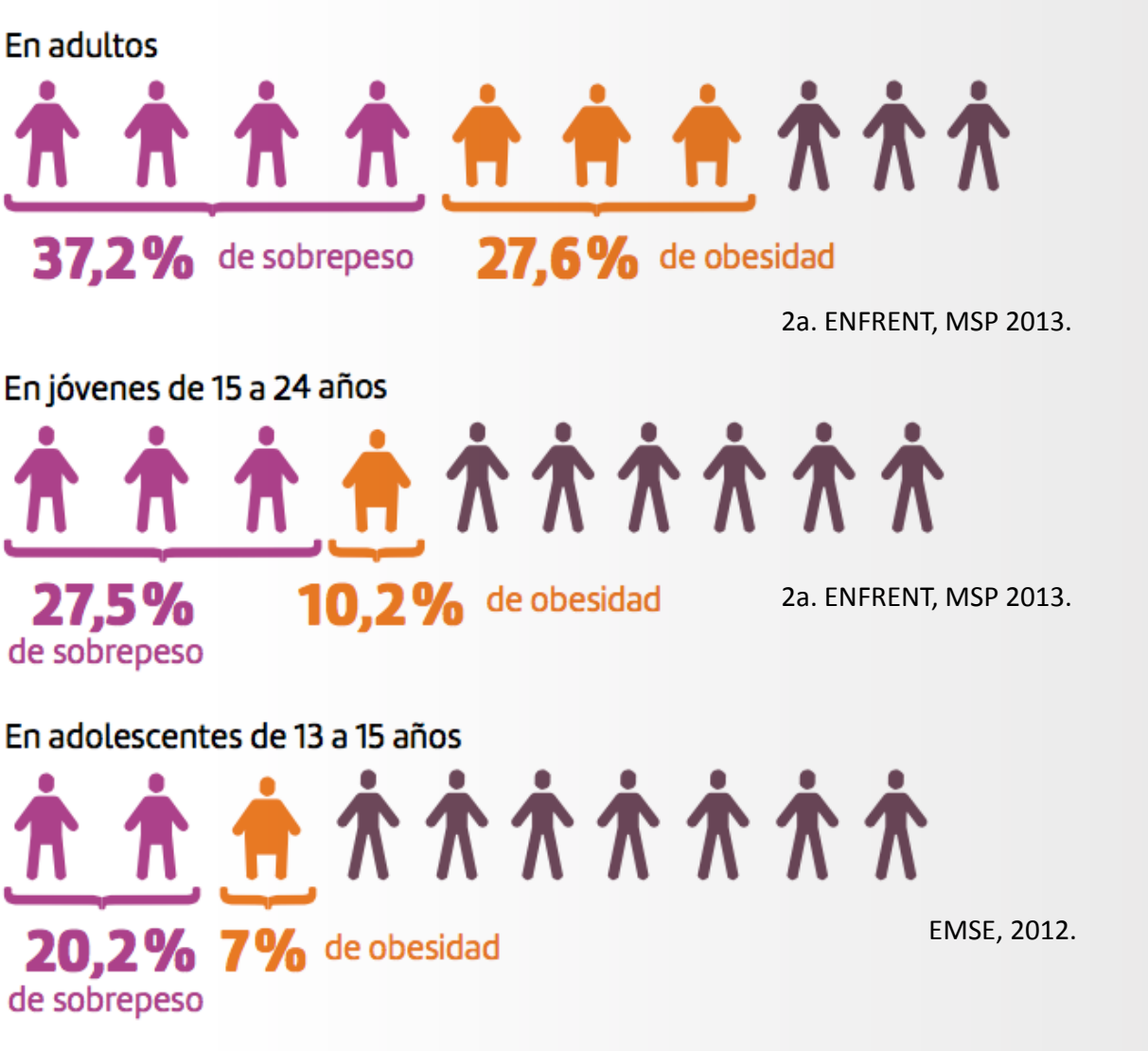
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, Nutrición y Desarrollo Infantil, 2015.

Escolares

Tabla 13. **Evaluación del estado nutricional de una cohorte de escolares. Años 2004 y 2009.**

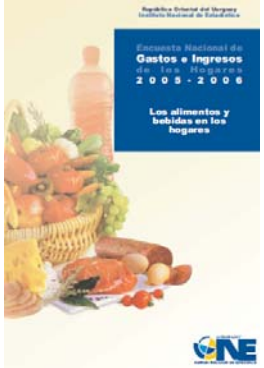
	N	Retraso de talla	Bajo peso	Sobrepeso	Obesidad
		% Talla para la edad < –2DE (IC)	% IMC para la edad < –2DE (IC)	% IMC para la edad entre +1DE y +2DE (IC)	% IMC para la edad >+2DE (IC)
2004	5146	4,07% (3,04 – 5,10)	1,05% (0,62 – 1,47)	16,7% (14,77 – 18,62)	8,11% (6,74 – 9,49)
2009	3688	3,78% (2,70 – 4,87)	3,28% (2,29 – 4,27)	21,24% (19,04 – 23,44)	9,32% (7,72 – 10,93)

Fuente: Elaborado a partir de Arim R, Failache E, Salas G, Severi C, Vigorito A. (2010) Trayectorias del bienestar multidimensional en la infancia. Un estudio en base a datos de panel. Informe final. CSIC. Proyectos de Investigación e Innovación Orientados a la Inclusión Social. Llamado 2010.



65% de sobrepeso y obesidad en adultos

aumento 8% en 7 años



	Metas / Recomendaciones	País urbano
Metas nacionales		
Proteínas	10 a 15% de la energía	13% (92 g)
Grasas	25 a 30% de la energía	34%
Colesterol	Menos de 300 mg por día	337 mg
Ac. Grasos Saturados	Menos del 8% de la energía	12%
Ac. Grasos	9 a 12% de la energía	12%
Ac. Grasos Poliinsaturados	6 a 10% de la energía	10%
Frutas y verduras	Consumo mayor de 400 g por día	248 g
Azúcares	Menos del 10% de la energía	9%
Sal	Menos de 5 gramos por día	5 gramos
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población uruguaya		
Lácteos	2 – 3 porciones por día	1.5 porciones
Recomendaciones internacionales		
Pescado	1 -2 veces por semana (equivalente a 40 gramos por día)	8
W6/w3	5:1 a 10:1	25

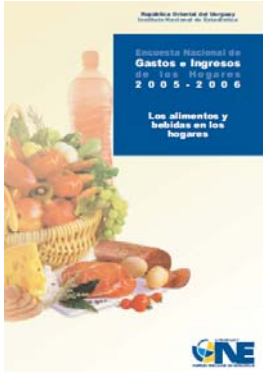


Tabla 3: Consumo aparente según grupo de alimentos (gramos netos por persona/día) en Montevideo e Interior.

	Montevideo			Interior	
	1982-83	1995-96	2006- 07	1995-96	2006- 07
Grupos de alimentos	Gramos netos por persona/día				
Pan y cereales	413	275	249	300	277
Carnes y derivados	211	200	136	180	143
Pescados y mariscos	10	16	11	7	5
Lácteos y huevos	399	380	342	373	330
Aceites y grasas	36	35	36	33	30
Verduras, tubérculos y frutas	495	412	359	355	324
Azúcar y dulces	59	41	49	53	54
Yerba, café, té y cocoa en polvo	45	28	23	31	32

solo un 24,4% de los adolescentes consumieron 5 o más veces al día frutas y verduras en el mes anterior a la encuesta.

EMSE 2012

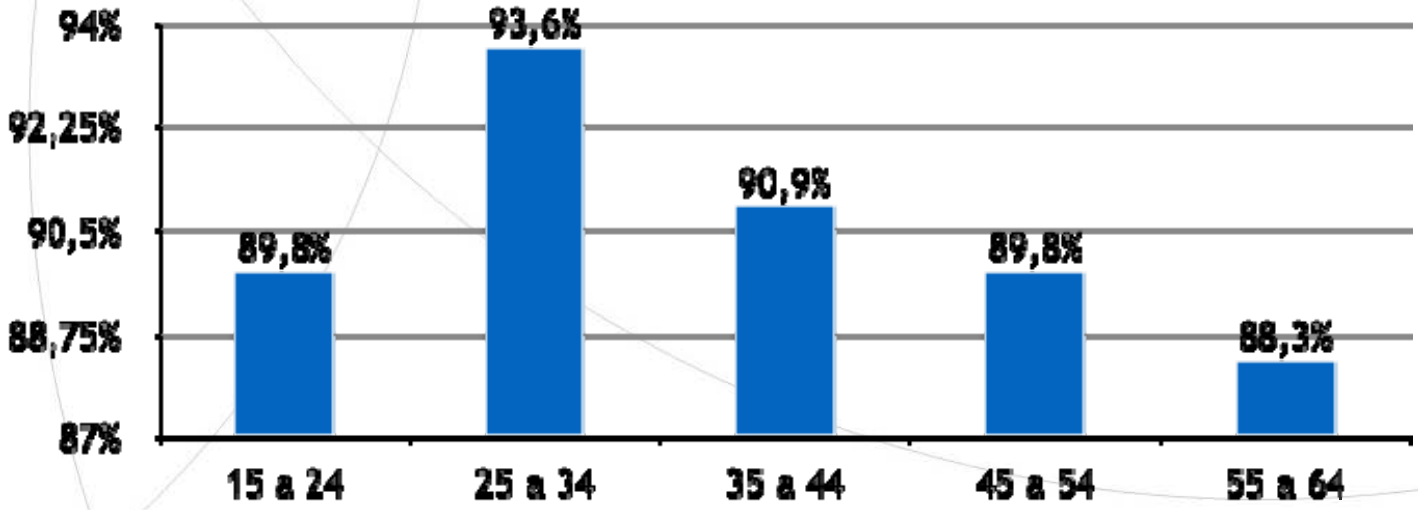
el 90,9% de los adultos presenta un consumo menor a 5 porciones al día de frutas y/o verduras.
diferencia significativa respecto a 2006: 84,9%

ENFRENT 2013

CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS *			
	15 a 24	25 a 64**	15 a 64
Hombres	90,7% (85,4-96,0)	92,7% (90,8-94,6)	92,2% (90,3-94,1)
Mujeres	88,8% (84,1-93,4)	89,2% (87,3-91,0)	89,1% (87,3-90,8)
Ambos sexos	89,8% (86,3-93,2)	90,9% (89,6-92,2)	90,6% (89,3-91,9)

*Menor a 5 porciones diarias
**Diferencia significativa con 2006 (25 a 64 años)

Consumo de frutas y verduras menor a 5 porciones día según edad



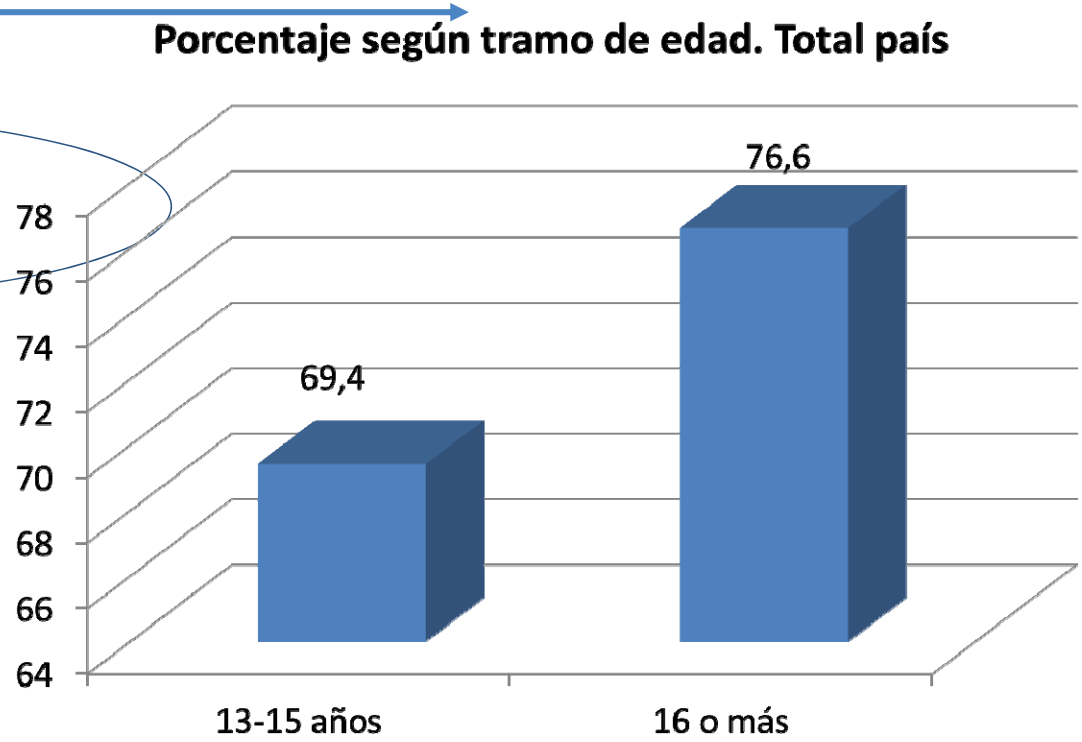
2da. ENFRENT, MSP 2013

Porcentaje de estudiantes que comieron en restaurantes de comida rápida 3 o más días en la última semana.

Total país: 9.3%

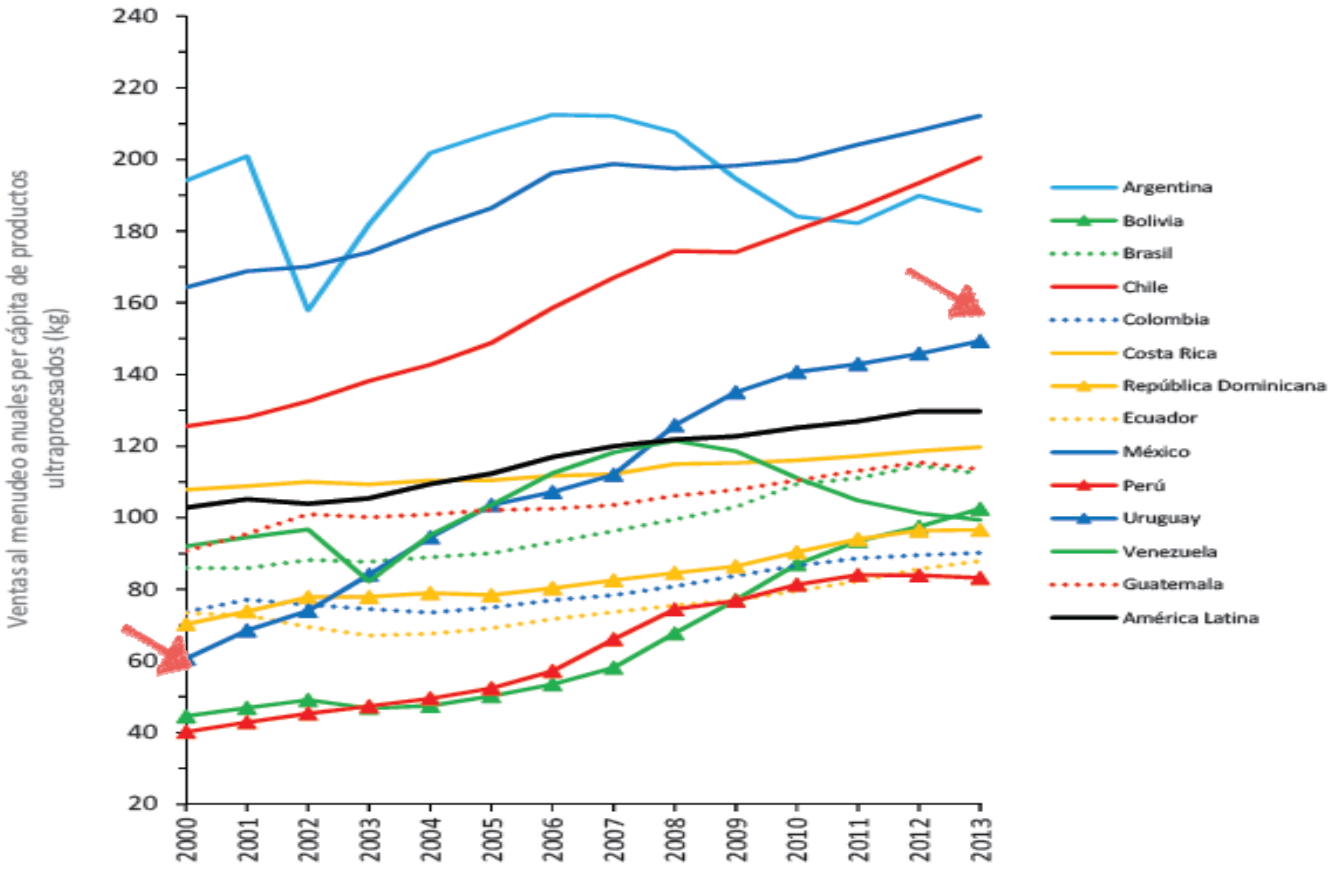
Porcentaje de estudiantes que consumieron refrescos o jugos azucarados una

Total país: 71.0%



EMSE, Uruguay 2012

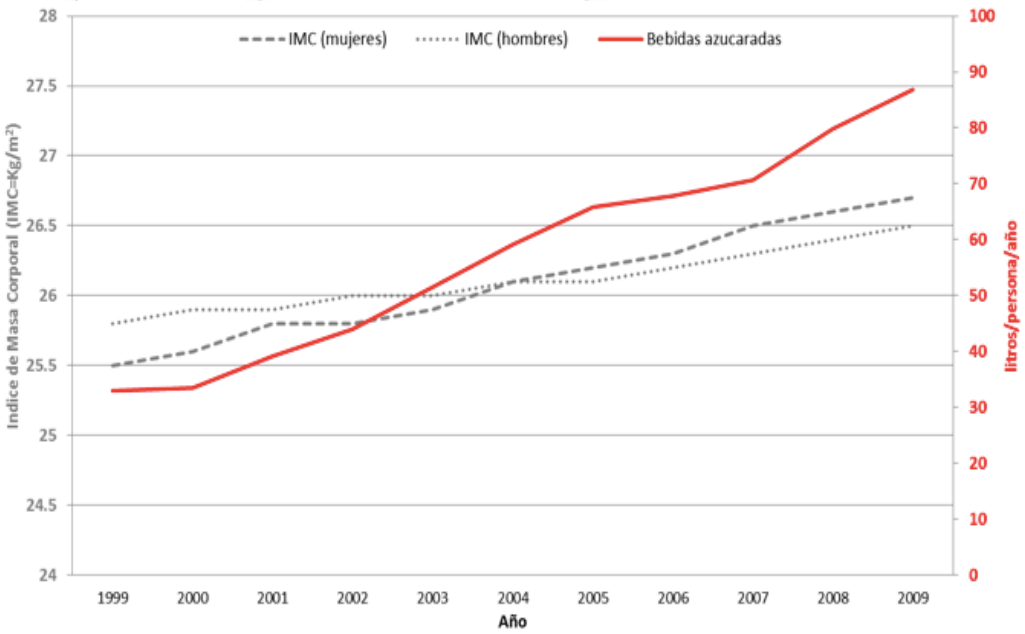
Ventas al menudeo anuales per cápita de alimentos y bebidas ultraprocesados en 13 países latino-americanos, 2000–2013



Los alimentos y bebidas ultraprocesados referidos son: bebidas gaseosas, snacks, cereales para el desayuno, dulces y caramelos, helados, galletas, jugos de frutas y verduras, bebidas deportivas y energizantes, té o café listos para beber, productos para untar, salsas y comidas listas. Las cantidades en litros se convierten en kilogramos. Fuente: Ventas de la base de datos Passport de Euromonitor International (2014) *(38)*.

Las ventas de **bebidas azucaradas se triplicaron** entre 1999 y 2013: de 32,9 a 96,1 litros/persona/año.

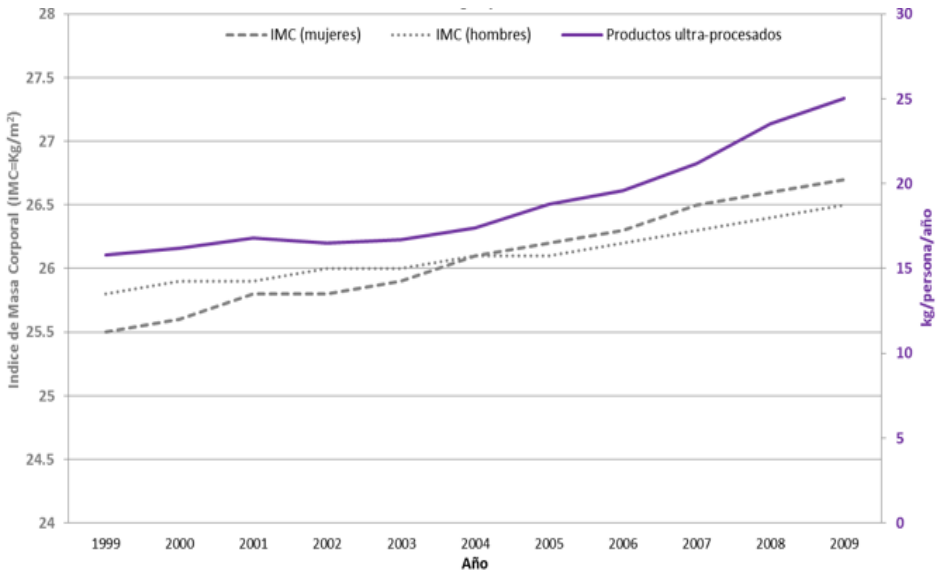
Las ventas de **otros productos ultraprocesados son casi el doble:** de 15,8 a 29,5 kg/persona/año.



Tendencia de IMC y volumen de ventas per cápita de bebidas azucaradas en Uruguay

Fuentes: Euromonitor, Euromonitor International. 2013. URL http://www.euromonitor.com; World Health Organization (WHO). Global Health Observatory Data Repository. 2014. URL http://apps.who.int/gho/data/view.main.12461?lang=en

Tendencia de IMC y volumen de ventas per cápita de productos ultraprocesados en Uruguay



*cereales matinales, chocolates, helados, *snacks* salados y dulces, productos congelados, salsas y sopas en paquetes.
Fuentes: Euromonitor, Euromonitor International. 2013. URL http://www.euromonitor.com; World Health Organization (WHO). Global Health Observatory Data Repository. 2014. URL http://apps.who.int/gho/data/view.main.12461?lang=en

Los principios que orientaron la elaboración de la Guía

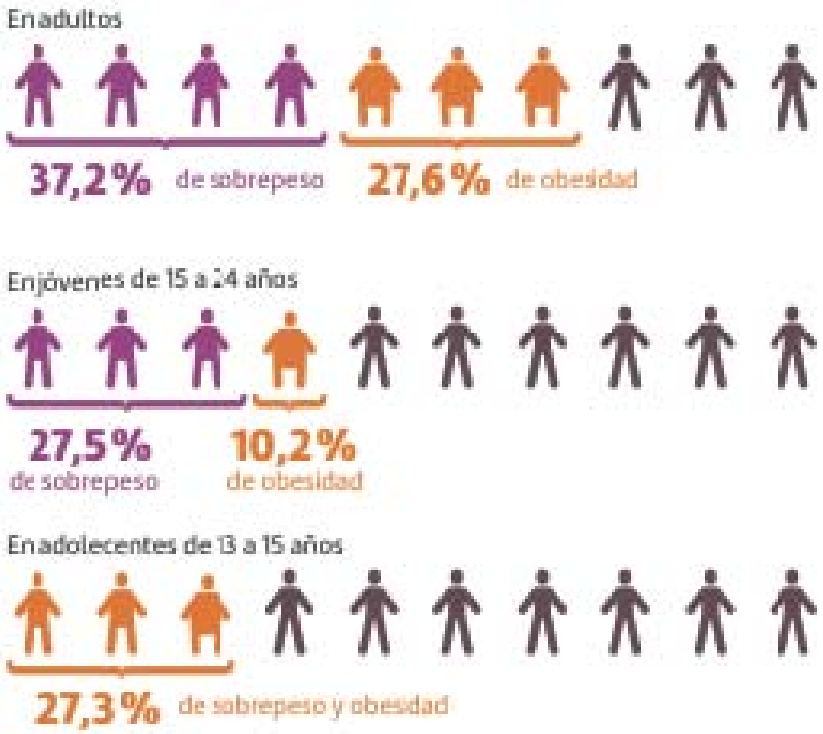
Las claves en tu día a día para alcanzar una alimentación saludable y placentera

Las claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera en tu mesa

La alimentación adecuada y saludable como derecho humano

Para garantizar este derecho es necesario adoptar estrategias que ayuden a las personas a optar por alternativas más saludables para su vida.

Esta Guía tiene por objetivo informar a los ciudadanos uruguayos, para que busquen cambios en sí mismos y en su entorno y exijan el cumplimiento del derecho humano a la alimentación adecuada y saludable.



Una guía alimentaria adaptada a los nuevos tiempos

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con una inadecuada alimentación constituyen el principal problema de salud pública. Dos de cada tres uruguayos están en riesgo de sufrir graves consecuencias a propósito de su sobrepeso u obesidad, hipertensión y complicaciones derivadas de alimentarse de forma inadecuada. Muchas de las conquistas para la salud que han contribuido a la mejora de la calidad de vida y al aumento de la longevidad se ven amenazadas por los altos niveles de sobrepeso y obesidad.

La alimentación es más que el consumo de nutrientes

Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. La comida nos da placer y contribuye cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño.

Revalorización la comida casera y saludable como parte de nuestra cultura

Los seres humanos somos la única especie del planeta que transforma los alimentos crudos en platos cocidos y que aplica normas específicas sobre lo que se come, cómo se prepara y cómo se consume. Dicho de otro modo: nuestra humanidad se expresa en nuestro comportamiento alimentario y en nuestras cocinas.

Asimismo, la alimentación es un elemento clave del patrimonio cultural de cada grupo social. Qué se come, cómo, dónde, con quién y lo que sentimos cuando comemos son componentes esenciales de nuestra identidad cultural.

Alimentación basada en alimentos naturales o minimamente procesados

Una gran variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados -en su mayoría de origen vegetal, combinados con algunos de origen animal- son la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada y sabrosa, y culturalmente apropiada.

En 2013 se consumieron 150 kg de productos ultraprocesados por uruguayo.

Sin embargo, hoy en día los productos **ultraprocesados**, incluidos los refrescos y la comida rápida, están desplazando a la dieta tradicional y las comidas caseras y representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben. En Uruguay se ha producido un vertiginoso incremento en las ventas de estos productos.

Alimentación en armonía con la biodiversidad y sustentabilidad del ambiente

Nuestra alimentación debe estar en armonía con los recursos naturales, asegurando la conservación de la diversidad biológica.

Las decisiones cotidianas de los hogares –convenidas por las preferencias alimentarias de las familias– pueden generar gran cantidad de desechos y consumo de energía y agua innecesarios.

Actividad física: tan imprescindible como la alimentación saludable

La alimentación saludable, compartida y placentera, y la práctica habitual de actividad física representan pilares para el bienestar y se traducen en una vida más saludable. Son la clave para la prevención y el control de muchas de las enfermedades que más nos afectan: obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, artrosis, osteoporosis y algunas otras relacionadas con la salud mental.

Mensajes Claves

Principios rectores

- Perfil alimentario nutricional
- Priorización de problemas
- Revisión de evidencia científica
- Recomendaciones Técnicas
- Priorización y Selección de mensajes a validar
- Validación
- Corrección y ajuste

1. Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.

2. Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

3. Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas

6

Las claves en tu día a día para alcanzar una alimentación saludable y placentera

4. Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.

5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.

6. Acumulá al menos 150 minutos de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

5 Las claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera en tu mesa

1. Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.

2. Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

3. Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.

4. Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

5. Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

2. Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

Los alimentos naturales son aquellos que se obtienen directamente de las plantas o de los animales, como frutas, verduras, legumbres, carnes, huevos, leche, arroz, trigo, entre otros.

En algunos casos, a estos alimentos se les aplican procesos simples como pelado, molido, desecado, fermentado, pasteurizado o congelado, sin el agregado de sal, azúcar o grasas.

La alimentación basada en comidas caseras preparadas con este tipo de alimentos con poca cantidad de sal, azúcar y grasas se asocia con un buen nivel de salud y bienestar, y una incidencia más baja de enfermedades.

Los alimentos procesados son aquellos a los que se le han aplicado técnicas similares a las que utilizaban nuestras abuelas en sus cocinas.

Se les agregan grasas, aceites, azúcares, sal, vinagre y otros ingredientes culinarios para hacerlos más gustosos y más duraderos. Se cuecen, secan o fermentan, y se aplican métodos de conservación como salado, salmuera, curado y ahumado.

Muchas veces contienen excesiva cantidad de sal, grasas o azúcar, no obstante, utilizados en cantidades moderadas y combinados con alimentos naturales, también son parte de una alimentación saludable.

Hoy en día encontramos en el mercado infinidad de otros productos que llamamos ultraprocesados, que son ofrecidos en atractivos envases y resultan particularmente atractivos para niños y adolescentes.

Están diseñados para ser consumidos prácticamente sin ningún tipo de preparación culinaria y en cualquier lugar, sin necesidad de mesas, platos y cubiertos, mientras trabajamos, conducimos o vemos televisión.

Muchos de los productos ultraprocesados contienen más calorías, azúcar, sal y grasas de mala calidad que los alimentos naturales y las comidas caseras.

Además, como conservan muy poco de la matriz del alimento natural, son pobres en fibras y en muchas de las sustancias bioactivas y antioxidantes.

Su consumo se ha asociado a la creciente epidemia de obesidad y ENT

TOMATE

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
Ingredientes: Tomate	**Ingredientes:** Tomate Cebolla Sal	**Ingredientes:** Agua Azúcar Vinagre Pasta de tomate Almidón modificado de maíz Sal iodada Benzoato de sodio (conservante) Saborizante idéntico al natural (tomate) Colorante natural (color caramelo clase IV) Saborizante artificial (cátsup) Colorante artificial (rojo 40)

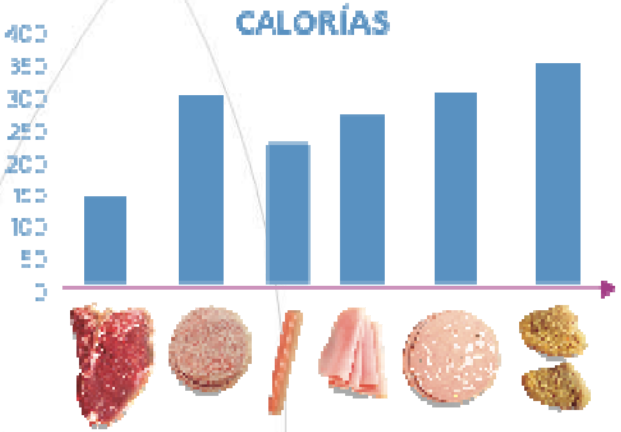
FRUTA

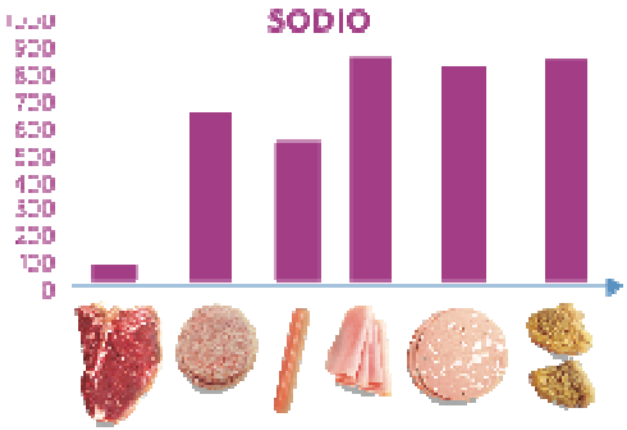
NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO		
Ingredientes: Durazno	**Ingredientes:** Durazno Azúcar	**Ingredientes:** Agua Jugo concentrado de durazno Jarabe de maíz de alta fructosa Azúcar Vitaminas Ácido cítrico Ácido ascórbico Eritrobato de sodio Aromatizante	**Ingredientes:** Agua Jarabe de maíz de alta fructosa Semillas de soja Azúcar Maltodextrinas Aromatizantes Vitaminas Sulfato ferroso Acidulantes Ácido cítrico Estabilizantes Pectinas	**Ingredientes:** Maltodextrinas Betacaroteno Ciclamato de sodio Aspartamo Acesulfame K Cima xantán Dióxido de titanio y tartrazina Carboximetilcelulosa sódica

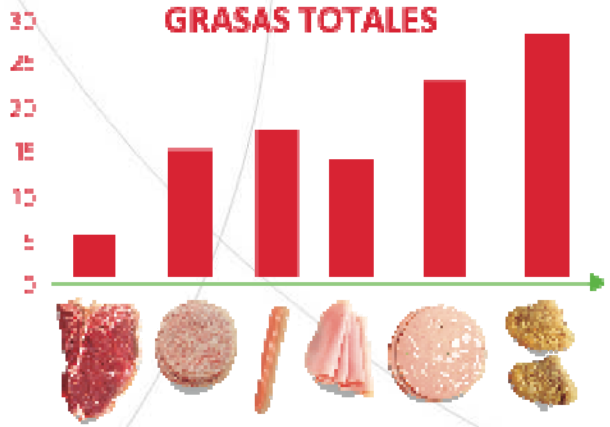
* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

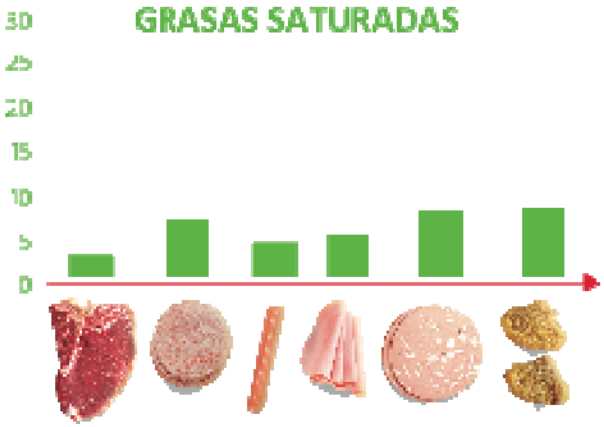
Calorías , Sodio (mg) y grasas (g) en:

Carne vacuna, Hamburguesas, Panchos, Jamón cocido, Mortadela y Nuggets









2. Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

- Las verduras y frutas nos ayudan a mantener un peso saludable ¡y a mejorarlo! Aportan pocas calorías, son ricas en fibras que producen saciedad y tienen un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre que ayuda a controlar el apetito.

- Además, nos protegen de la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan. Evitan el aumento de las grasas en sangre, mejoran la hipertensión arterial y previenen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

- Las verduras y frutas ayudan a eliminar sustancias tóxicas, mejoran el control de la glicemia, mantienen un tránsito intestinal saludable y cooperan en el desarrollo de la flora intestinal, que favorece la protección e inmunidad.

- Además, sus sustancias bioactivas actúan como antioxidantes con propiedades antinflamatorias que previenen enfermedades.

- Algunas frutas y verduras como el ajo, la cebolla y el puerro tienen efecto protector sobre diversos tipos de cánceres de ubicación digestiva y otros como los de próstata y pulmón.

El durazno, la ciruela, la palta, los espárragos, la espinaca, la acelga, la remolacha y el brócoli son ricos en la vitamina E, que es un potente antioxidante.

La banana no es la única fuente de potasio; la naranja, el kiwi, el melón, la palta, la remolacha, la espinaca y la acelga también son ricos en este mineral que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y a mantener la presión arterial normal.

El kiwi, la naranja, el limón, el tomate, el melón, el brócoli, el morrón y el repollo son muy ricos en vitamina C, que favorece la absorción del hierro y previene las infecciones y resfríos.

MEDIO PLATO de verduras en el almuerzo

+

MEDIO PLATO de verduras en la cena

+

3 frutas en el día

=

+ salud y blenestar

Resultados de las pruebas de campo
Trabajo con grupos focales

Percibieron positivamente el mensaje sobre la incorporación de frutas y verduras en todas las comidas, manifestándose interesados en implementarlo y señalando que les ocasionaría varios beneficios para su salud, incluyendo la prevención de enfermedades, aumentar la ingesta de nutrientes, mejorar la hidratación.

Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a mantener un peso saludable.

Respecto a la redacción del mensaje, indicaron que no sentían que el control de peso fuera el principal beneficio asociado con la incorporación de frutas y verduras en la alimentación.

Algunos de los participantes indicaron que la mención a este beneficio puede llevar a que las personas que no están preocupadas con su peso consideren que no deben implementarlo.

"Eso que dice para mantener un peso saludable, no me cierra. una vida saludable sería mejor, un peso saludable está bien, pero…"

"Otra vez en cuanto al mensaje, que lo veo solamente asociada al peso, ese solo un aspecto. Habemos otros que no tenemos ese problema, pero hay otros factores"

Resultados de las pruebas de campo
Trabajo con grupos focales

Barreras para su implementación:

- Los hábitos y las costumbres, así como las preferencias por otros productos. En particular, las dificultades para que los niños incorporen verduras a su alimentación fue uno de los puntos relevantes en la discusión.

"Lo que pasa que hoy por hoy nos gana la comida chatarra. A veces con los niños es difícil no se acostumbran a comer como comíamos nosotros antes"

- Falta de tiempo para la preparación de las verduras, así como la falta de ideas sobre cómo prepararlas les dificulta aumentar el consumo de estos productos.

"No me da el tiempo, ni tengo ganas, entonces, digo las verduras, se nos hace más difícil incorporar las verduras en casa, las frutas es más fácil"

"A veces cuesta un poco ser creativos, ser ingeniosos"

- Alto costo de las frutas y verduras como otra de las barreras relevantes.

"No puede ser que un kilo de naranjas salga 90 pesos que una lechuga salga 80, yo hace dos meses que no como lechuga, la amo a la lechuga pero no voy a comer, o sea no estoy dispuesto a pagar eso por una lechuga"

Resultados de las pruebas de campo
Trabajo con grupos focales

Facilitadores para la implementación del mensaje:

- Mayor organización diaria para disponer de tiempo suficiente para poder preparar frutas y verduras, así como aprender nuevas formas de incorporar las frutas y verduras en la alimentación.

"Pero siempre podés hacerte un tiempo. Te enseñan a comer. Tener en la heladera ponele los tupper con las verduras prontas"

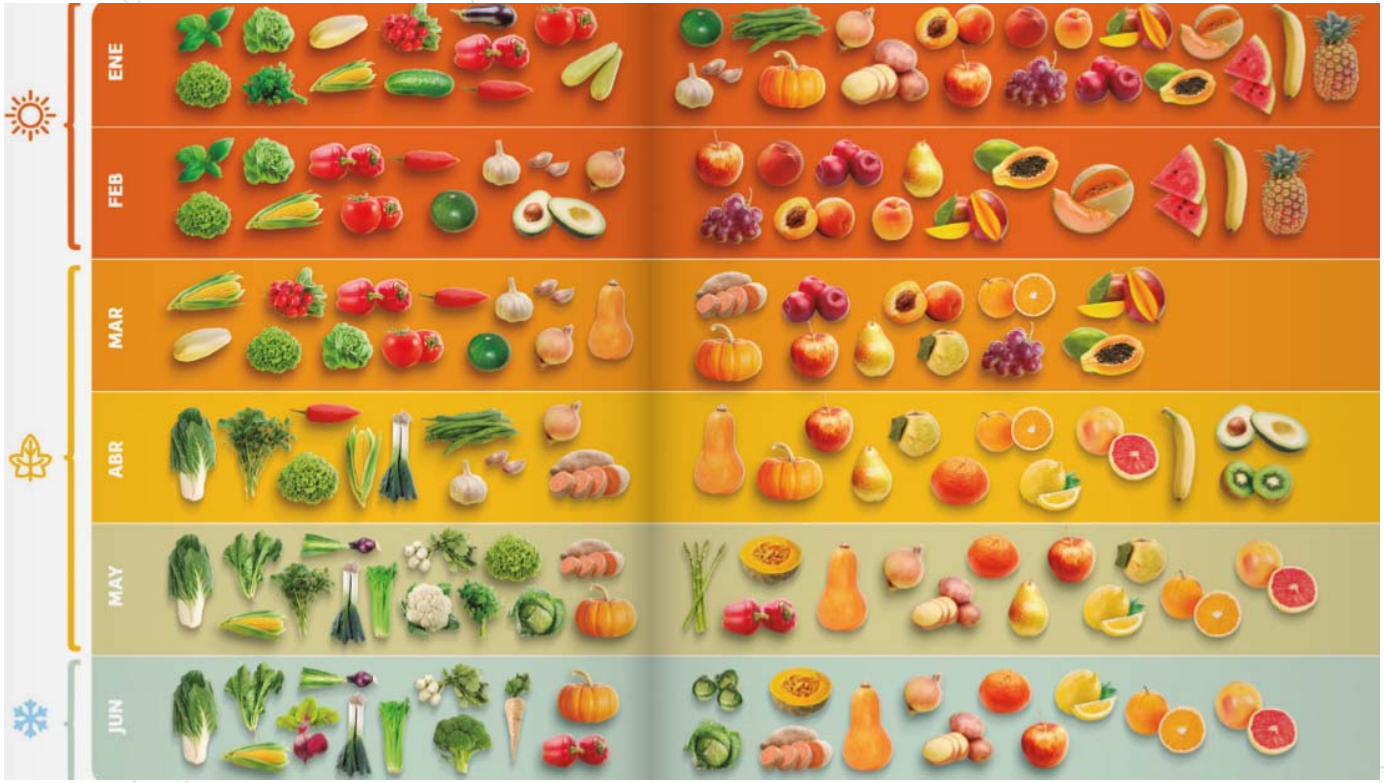
- Cambios en el entorno relacionados con aumentar el acceso a frutas y verduras, particularmente en el entorno laboral.

"Yo por ejemplo en mi trabajo, yo estoy en la comisión de salud de la corporación en la que estoy y se lleva fruta todos los días del mercado, entonces hay frutas para todo el mundo la gente va al comedor y levanta"

- En el caso de los niños hicieron referencia a la importancia del denominado aprendizaje por observación de modelos.

La mayoría de nosotros conocemos los beneficios de consumir al menos cinco verduras y frutas al día.
Pero saberlo y hacerlo son cosas distintas.
Damos algunas ideas que te pueden ayudar para aumentar su consumo.

Algunos consejos para que tu compra de verduras y frutas sea más accesible:



Implementación

Los comportamientos alimentarios dependen de muchos factores..

Para ser eficaz, la aplicación de las directrices de las guías alimentarias no puede depender exclusivamente de la divulgación de la información, sino que debería comprender una serie de estrategias orientadas a distintos niveles y comprometer la participación de todas los actores involucrados de los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales, los medios de comunicación, la academia y la sociedad en su conjunto.

muchas gracias

nutricion@msp.gub.uy

http://www.msp.gub.uy/publicación/guía-alimentaria-para-la-población-uruguaya