

# UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

CARRERA DE DERECHO

BIBLIOTECA



## PROCESO DE DIGITALIZACIÓN DEL FONDO BIBLIOGRÁFICO DE LA BIBLIOTECA DE DERECHO

GESTION 2017

Nota importante para el usuario:

“Todo tipo de reproducción del presente documento siempre hacer mención de la fuente del autor y del repositorio digital para evitar cuestiones legales sobre el delito de plagio y/o piratería”.

La dirección de la Biblioteca



**MONOGRAFIA ESTRUCTURA**  
**“UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS”**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLITICAS**  
**CARRERA DE DERECHO**

**PETAENG**



**TRABAJO DIRIGIDO**

**REGLAMENTACIÓN DEL ART. 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) REGULADOS POR LA LEY 775 DE 8/1/2016 LEY DE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE**

**(Para optar el título académico de licenciatura en Derecho)**

**POSTULANTE: Carla Guisela Carreón Zerain**

**TUTOR: Dr. Justino Avendaño**

**La Paz-Bolivia**

**2016**



## AGRADECIMIENTO

Agradezco A Dios por nunca dejar que pierda la fé  
A mi esposo José Luis y mis hijos Nicolás y  
Andrés por ser el motor que me impulsan a  
superarme.



## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a quienes pierden la fe, matan la esperanza y guardan sus sueños.

Nunca es tarde!!

## INDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITULO I</b>	
<b>DISEÑO DE INVESTIGACION.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Justificación del tema.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Delimitación.....</b>	<b>8</b>
a) <b>Delimitación Temática.....</b>	<b>8</b>
b) <b>Delimitación Espacial.....</b>	<b>8</b>
c) <b>Delimitación Temporal.....</b>	<b>8</b>
<b>3.- MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>9</b>
a) <b>Marco Teórico.....</b>	<b>9</b>
b) <b>Marco Histórico.....</b>	<b>12</b>
c) <b>Marco Conceptual.....</b>	<b>16</b>
d) <b>Marco Jurídico.....</b>	<b>17</b>
<b>4.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>25</b>
<b>5.- OBJETIVOS.....</b>	<b>26</b>
a) <b>Objetivo General.....</b>	<b>26</b>
b) <b>Objetivo Específico.....</b>	<b>26</b>
<b>6.- METODOS Y TECNICAS.....</b>	<b>27</b>
a. <b>Métodos Generales.....</b>	<b>27</b>
a.1. <b>Método Deductivo.....</b>	<b>27</b>
a.2. <b>Método Inductivo.....</b>	<b>27</b>

<b>b. Métodos Específicos.....</b>	<b>27</b>
<b>b.1. Método Teleológico.....</b>	<b>27</b>
<b>b.2. Método de Interpretación Exegética.....</b>	<b>27</b>
<b>6.1. Técnicas de Investigación.....</b>	<b>28</b>
<b>a. Revisión Bibliográfica.....</b>	<b>28</b>

## **CAPITULO II**

<b>1.- LA MALA ALIMENTACION Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD.....</b>	<b>28</b>
<b>2. ANALISIS CONCEPTUAL Y DESARROLLO LEY 775 DE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE EN SU Art. 13 (OFERTA DE ALIEMENTACION SALUDABLE) DE LOS PARAMETROS A SER REGLAMENTADOS.....</b>	<b>30</b>
<b>2.1 Oferta de Alimentación Saludable.....</b>	<b>30</b>
<b>2.2 Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables.....</b>	<b>31</b>
<b>2.3 Ofrecer agua natural no embotellada, apta para el consumo humano.....</b>	<b>32</b>
<b>2.4 Limitar la Disponibilidad de sal, salvo requerimiento de las usuarias y los usuarios.....</b>	<b>36</b>
<b>2.5 Limitar la reutilización de aceites en frituras, de acuerdo a disposición reglamentaria.....</b>	<b>39</b>
<b>2.6 Incluir en el menú, mensajes que promuevan una alimentación saludable.....</b>	<b>42</b>
<b>2.7 Colocar en un lugar visible, mensajes que promuevan la alimentación saludable.....</b>	<b>45</b>

**2.8. Garantizar la inocuidad alimentaria.....48**

**CAPITULO III**

**PROYECTO DE REGLAMENTO.....54**

**CAPITULO IV**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....63**

**1.- Conclusiones.....63**

**2.- Recomendaciones.....65**

**Bibliografía.....66**



## RESUMEN

El presente Trabajo de investigación tiene como objeto realizar la propuesta de Reglamentación de la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable promulgada el 8/1/2016 en su Art. 13 referente a: (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) que señala a través de siete parámetros los requisitos que deben cumplir los establecimientos encargados del expendio de alimentos.

Art.13. (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) Todo establecimiento de expendio de alimentos deberá:

- a) Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables;
- b) Ofrecer agua natural no embotellada, apta para el consumo humano, sin costo a los consumidores;
- c) Limitar la disponibilidad de sal, salvo requerimiento de las usuarias y los usuarios.
- d) Limitar la reutilización de aceites en frituras, de acuerdo a disposición reglamentaria.
- e) Incluir en el menú, mensajes que promuevan una alimentación saludable.
- f) Colocar en un lugar visible, mensajes que promuevan una alimentación saludable.
- g) garantizar la inocuidad alimentaria.

Considerando a la alimentación como factor determinante de la buena salud y siendo está garantizada por la Constitución Política del Estado la ley 775 promueve hábitos alimenticios saludables a fin de prevenir las enfermedades crónicas derivadas de la mala alimentación. **La Ley 775 no ha sido Reglamentada** demandándolo incluso textualmente algunos de sus artículos.

En cuanto al Art. 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) y sus parámetros es necesaria la reglamentación para su aplicación efectiva y para este efecto se ha realizado un análisis conceptual de los parámetros que señala este artículo determinando la importancia del conocimiento de cada uno de ellos para poder realizar la propuesta de reglamentación en base a la información que necesita el consumidor acerca de hábitos alimenticios saludables para optar por una buena elección que le

permita prevenir enfermedades crónicas de largo y costoso tratamiento significando un alto gasto público para el Estado.

Toda la investigación se ha realizado en base a la técnica de revisión bibliográfica analizando legislación nacional y revisando también las de otros países por estar estos a la vanguardia en cuanto a leyes alimenticias.

Se ha determinado la conexión entre la mala alimentación y las enfermedades crónicas no transmisibles como consecuencia de la falta de información sobre hábitos alimenticios saludables.

La investigación concluye con la formulación de la propuesta de Reglamento de la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable en su Art. 13 (OFERTA DE ALIEMENTOS SALUDABLES) y todos sus parámetros, adecuándolos para establecer el cómo cuando donde cuanto para que pueda ser efectiva su aplicación. Aportando este trabajo a través de la información obtenida formas de garantizar la Salud promoviendo una Alimentación Saludable y la prevención de enfermedades crónicas derivadas de la mala alimentación.

Finalmente formulo las recomendaciones fruto de la investigación que me llevan a afirmar que la labor de prevención solo puede alcanzarse con información sobre buenos hábitos alimenticios que brinda la propuesta de reglamentación realizada.

## INTRODUCCION

La Alimentación es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Alimentarse es una necesidad fundamental y primaria que realizan los seres humanos nos alimentamos en el vientre de nuestra madre consumiendo nutrientes y micronutrientes calcio hierro vitaminas que harán posible un producto viable óptimo para convertirnos en un ser humano y nacer, en una segunda etapa sobrevivimos alimentándonos con la leche materna; y a lo largo de nuestra vida nos alimentarnos con todo lo que nos brinda el medio ambiente natural o transformados que son los alimentos.

La llegada del progreso ha traído cambios en la alimentación; años atrás se cocinaban los alimentos en los hogares otorgándoles así su garantía; se usaban productos frescos, variados nutritivos y generalmente de la región con gran valor nutritivo. Se consumían jugos naturales elaborados en base a frutas de temporada y simplemente se consumía agua natural.

No existían productos con conservantes ultra procesados congelados de larga duración ni mágicos cocinados en minutos menos agua embotellada.

Hoy la vida sedentaria acompañada de malos hábitos alimenticios traducidos en el consumo de alimentos altos en azúcar sal y grasas de fácil cocinado y fácil acceso, sumada a la falta de tiempo, actividad física ha provocado la aparición y el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes enfermedades cardiovasculares hipertensión arterial y otras convirtiéndose esta situación no solo en un problema de salud sino un problema social de alto costo público para los Estados con relación a su tratamiento.

A medida que la ciencia y la tecnología fueron avanzando se determinó la estrecha relación de la mala alimentación con las enfermedades crónicas no transmisibles es decir que se puede afirmar que el estado de salud está determinado en su mayoría por lo que comemos.

No se puede tener una buena salud sin una alimentación eficiente y adecuada; es así que siendo tan importantes la alimentación y la Salud estas son garantizadas por los estados a través de diferentes regulaciones internacionales y nacionales comprometiéndose a procurarlas por todos los medio posibles.

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades OMS<sup>1</sup> ampliando su definición en 1992 al agregar “y en armonía con el medio ambiente” también señala es ”El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano” y lo relaciona con el ejercicio de otros derecho humanos como el derecho a la alimentación y la Salud<sup>2</sup>.

El Derecho Humano a la Alimentación Adecuada se da cuando ”Todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a los medios para obtenerla”<sup>3</sup> se entenderá no en sentido restrictivo como un conjunto de calorías, proteínas y otros nutritivos concretos. Debe ser suficiente adecuada sostenible inocua respetando cada cultura disponible accesible económicamente y físicamente. El derecho a la alimentación adecuada es un Derecho Humano Internacional al que se han comprometido a garantizar muchos países implementando reformas constitucionales, leyes nacionales, estrategias, políticas y programas que tienen como objetivo el cumplimiento de este en la sociedad. Organismos internacionales como la FAO<sup>4</sup>. Que contribuyen a la formulación e implementación de políticas y programas para desarrollarlo.

---

<sup>1</sup> OMS Organización Mundial de la Salud

<sup>2</sup> OMS ( Nota Descriptiva N°323 Diciembre de 2015)

<sup>3</sup> Declaración Universal de los derechos Humanos 1948

<sup>4</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación creada en el año 1945

Países como Ecuador Chile Argentina Perú han visto la necesidad de tomar acciones que cumplan principalmente la función de Prevención de las enfermedades producidas por los alimentos promoviendo en sus normativas la Promoción de alimentación saludable a través de la información protegiendo la salud.

Bolivia cuenta con varias normativas dedicadas a la protección de la salud; en esa línea en Enero de 2016 se promulga la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable que incentiva la adopción de hábitos alimenticios saludables. Esta ley no afecta la libertad individual, nadie está obligado al consumo de alimentos saludables sino que el Estado a través de la norma ayuda a tomar la decisión porque ya proporcionó la información para una buena elección.

Esta ley regula la oferta de Alimentos Saludables, etiquetado, publicidad, expendio de alimentos y la promoción de la alimentación saludable siendo su campo de acción bastante amplio y novedoso. Hasta la fecha no se ha realizado la Reglamentación de La ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable.

Con referencia a la regulación de la Oferta de Alimentos Saludables señalados a por el Art. 13 de la Ley formulo una propuesta de Reglamento para hacer efectiva la aplicación del mismo, determinando el modo como debe aplicarse y ejecutarse el expendio la oferta, información prevención y promoción de los alimentos que señala este artículo.

Carla Guisela Carreón Zerain

## CAPITULO I

### DISEÑO DE INVESTIGACION

#### 1.- JUSTIFICACION DEL TEMA.-

La nueva Ley de Promoción de Alimentación Saludable 775 promulgada el 8 de Enero de 2016 tiene como objeto establecer lineamientos y mecanismos para promover hábitos alimenticios saludables en la población boliviana, a fin de prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta y con la finalidad de contribuir al ejercicio del derecho humano a la salud y a la alimentación sana, adecuada y suficiente para Vivir Bien<sup>5</sup>. Esta Ley es novedosa y su campo de alcance muy amplio; comprende la promoción de hábitos alimentarios saludables; fomento a la actividad física; regulación de la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas; etiquetado de alimentos estableciendo el sistema de “semáforo” que indica si el alimento tiene un contenido alto medio o bajo en azúcares sal y grasas de esta manera realizando la protección de los consumidores.

Busca proporcionar información importante o DETERMINANTE para poder optar por una alimentación saludable y prevenir enfermedades crónicas producidas por los alimentos contribuyendo a garantizar el derecho humano a la Salud.

**La Ley 775 no ha sido reglamentada por el Órgano Ejecutivo,** y existen muchos vacíos en la forma de ejecutar sus artículos para ser aplicados de manera efectiva; cabe destacar que la misma ley determina un proceso gradual de adecuación que debe ser establecido por la reglamentación a realizarse.

El Art. 13 de la Ley 775 referente a la oferta de alimentos saludables regula el expendio de alimentos en establecimientos a través de siete parámetros que necesariamente deben ser reglamentados para ser aplicados de forma efectiva, por lo que elijo para mi

---

<sup>5</sup> Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable 8/I/2016

trabajo de investigación **realizar la propuesta de Reglamentación** a este artículo por ser estrictamente necesaria para cumplir los fines de la ley.

**ARTICULO 13. (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES)** Todo establecimiento de expendio de alimentos deberá:

- a) **Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables.**
- b) **Ofrecer agua natural no embotellada, apta para el consumo humano, sin costo a los consumidores.**
- c) **Limitar la disponibilidad de sal, salvo requerimiento de las usuarias y usuarios**
- d) **Limitar la reutilización de aceites en frituras, de acuerdo a disposición reglamentaria.**
- e) **Incluir en el menú mensajes que promuevan una alimentación saludable.**
- f) **Colocar en un lugar visible, mensajes que promuevan la alimentación saludable.**
- g) **Garantizar la inocuidad alimentaria.**

La Reglamentación hará posible la aplicación de los parámetros establecidos brindando información para garantizar la salud y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

“Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”<sup>6</sup> (Hipócrates).

Una alimentación saludable permite alcanzar y mantener al organismo en óptimas condiciones, asegurar la reproducción conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades; debe ser suficiente y cubrir todas las necesidades de energía y contener todos los nutrientes, ser equilibrada en base a alimentos frescos y

---

<sup>6</sup> Hipócrates médico griego (450-377 Ac.)

principalmente de origen vegetal, armónica, segura y asequible. Una dieta saludable ayuda a protegernos de la mala nutrición. Los hábitos alimenticios sanos deberían empezar en los primeros años de vida.

Bolivia reconoce en su Constitución Política del Estado en el Art. 16 parágrafos I y II Toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación y el Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de **una alimentación sana, adecuada** y suficiente para toda la población llegando a reconocer a la alimentación como un factor de suma importancia que determina la buena salud de los habitantes y que debe protegerse y garantizarse.

## **2. DELIMITACIÓN**

### **a) DELIMITACIÓN TEMÁTICA**

La investigación se desarrollara en el área Jurídica basándonos en el derecho humano a la salud y los derechos del consumidor logrando obtener así una alimentación sana, adecuada para Vivir Bien, proporcionando información y educación para un mejor ejercicio de nuestros derechos.

### **b) DELIMITACIÓN ESPACIAL**

Se desarrollará la monografía en la Ciudad de La Paz, Provincia Murillo.

### **c) DELIMITACIÓN TEMPORAL**

Se desarrollara durante 6 meses desde el mes de abril al mes de Septiembre del año 2016. En el que se efectuará la revisión bibliográfica, realización del perfil y desarrollo de la monografía más su defensa.

## **3. MARCO REFERENCIAL**

### **a) MARCO TEORICO**

La Investigación se desarrolla en base al planteamiento de:

“Soberanía Alimentaria a través de la construcción del saber alimentarse para vivir bien”  
8vo Pilar “Agenda Patriótica del Bicentenario 2025 que contiene los 13 pilares de Bolivia Digna y Soberana.-

- La Soberanía Alimentaria es un derecho de los pueblos a definir sus propias políticas agropecuarias a controlar sus propias semillas, tierra, agua y la producción de alimentos, garantizando a través de una producción agroecológica, local y culturalmente apropiada, el acceso de los pueblos a alimentos suficientes, variados y nutritivos en complementación con la Madre Tierra y profundizando la producción autónoma de cada Nación y pueblo (Conferencia Mundial de los pueblos sobre cambio climático y la defensa de los derechos de la Madre Tierra. 2010 estipulado en la Agenda 2025

- La Ley 300 Ley Marco de la Madre Tierra y Desarrollo Integral para Vivir Bien de 15 de Octubre de 2012 establece como uno de sus valores para la construcción de una sociedad justa, equitativa y solidaria el Saber Alimentarse. Esta ley en la construcción de la **Soberanía alimentaria** establece como uno de los objetivos del vivir bien **el saber alimentarse bien** promoviendo hábitos de consumo sustentables. El saber alimentarse Bien es alimentarse con calidad en base a productos naturales, combinar comidas y bebidas adecuadas, en las cuatro estaciones del año. La Soberanía Alimentaria a través del saber alimentarse bien es un proceso que se inicia con la toma de conciencia de la población que elige consumir un alimento saludable para realizar esta elección debe tener información debe tener educación alimentaria para sustituir el consumo excesivo de aceites carnes y comida rápida que atente contra la salud alimentos que generan obesidad y enfermedades cardiovasculares, diabetes y de otras relacionadas con la mala alimentación.

- La Seguridad Alimentaria es la garantía de acceso a un alimento sano, adecuado y su suficiente articulando la producción de alimentos la garantía de acceso y la generación de **hábitos de consumo saludables.**

Así el derecho a la alimentación adecuada lo ejerce todo hombre, mujer o niño ya sea solo o en común con otros, todos deben tener acceso físico y económico en todo momento, **a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla**. El Derecho a la alimentación adecuada no solo es un conjunto de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos se alcanza progresivamente y los Estados tienen la obligación de adoptar las políticas necesarias para alcanzar este objetivo.

El derecho a la Alimentación la Seguridad Alimentaria y la Soberanía alimentaria son conceptos que garantizan el derecho y acceso a la alimentación sana adecuada y suficiente. Sin duda se desarrollan juntos para obtener los resultados deseados.

La soberanía alimentaria se desarrolla a través de estos conceptos:

**-Vivir Bien** (Sumaj Kamaña, Sumaj Kausay, Yaiko Kavi Pave).Es el horizonte civilizatorio y cultural alternativo al capitalismo y a la modernidad que nace en las cosmovisiones de las naciones y pueblos indígena originarios campesinos, y las comunidades interculturales y afrobolivianas, y es concebido en el contexto de la interculturalidad. Se alcanza de forma colectiva, complementaria y solidaria integrando en su realización práctica, entre otras dimensiones, las sociales, las culturales las políticas, las económicas, las ecológicas y las afectivas, para permitir el encuentro armonioso entre el conjunto de seres, componentes y recursos de la Madre Tierra.

Significa vivir en complementariedad, en armonía y equilibrio con la Madre tierra y las sociedades, en equidad y solidaridad y eliminando las desigualdades y los mecanismos de dominación. Es vivir Bien entre nosotros, Vivir Bien con lo que nos rodea y Vivir Bien consigo mismo.

- **Madre Tierra** es el sistema viviente dinámico conformado por la comunidad indivisible de todos los sistemas de vida y los seres vivos, interrelacionados, interdependientes y complementarios, que comparten un destino común. La madre tierra es considerada sagrada, desde las cosmovisiones de las Naciones y pueblos indígena originario campesinos. Alimenta y es el hogar que contiene, sostiene, y reproduce a

todos los seres vivos, los ecosistemas, la biodiversidad, las sociedades orgánicas y los individuos que la componen.

“Alcanzar la seguridad alimentaria con soberanía en el marco del derecho humano a la alimentación, esto supone fortalecer nuestras prácticas productivas locales y garantizar que todos los esfuerzos productivos estén dirigidos en primer lugar satisfacer las necesidades de alimentación del pueblo boliviano, con productos adecuados y saludables”. Pilar 8 Agenda Patriótica 2025.

-TEORIA DE LAS NECESIDADES HUMANAS (Abraham Maslow)<sup>7</sup> 1943

PIRAMIDE DE MASLOW



La alimentación se está convirtiendo en una herramienta para prevenir enfermedades y encontrar bienestar y calidad de vida en el futuro, más que un medio para cubrir las necesidades inmediatas de nutrición.

<sup>7</sup> Psicólogo Estadounidense (Brooklyn, Nueva York, 1 de abril de 1908-Palo Alto, California, 8 de junio de 1970)

En las últimas décadas la alimentación ha recorrido todos los niveles de la pirámide de Maslow psicólogo Estadounidense en las necesidades de la población occidental. Ha pasado de simplemente cubrir una necesidad fisiológica a exigir **condiciones de seguridad** ser una forma de pertenecer a un grupo ejemplo de ello son los restaurantes, las comidas de negocios o para festejar días señalados y constituir un elemento de reconocimiento reflejo de ello es la frase “eres lo que comes” Feurbach<sup>8</sup> y los análisis de los diferentes hábitos dietéticos según el nivel socioeconómico de la población. La alimentación se encuentra en la base de la pirámide de necesidades junto con respirar descansar tener relaciones sexuales y mantener el equilibrio en nuestro organismo. Estas son las necesidades fisiológicas imprescindibles para la supervivencia. A partir de ahí, y una vez estas están cubiertas, el ser humano aspira alcanzar otras necesidades más elaboradas individual y colectivamente: de seguridad, afiliación al grupo, reconocimiento y finalmente autorrealización. La alimentación se encuentra en el nivel de autorrealización en el que es una herramienta que nos hace ser conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo y espíritu para tener una vida más satisfactoria, sana y con mayor bienestar.

## b) MARCO HISTÓRICO

Desde la antigüedad existe preocupación por mantener la buena salud a través de normas que aseguren la calidad y la inocuidad de los alimentos estas normas relativas a la protección de la salud se han desarrollado a través de los tiempos, las cuales son:

- Código Babilónico Hammurabi 1700 años antes de JC; donde se hace referencia a los fraudes en los alimentos.

-30/40 DC primeras normas bromatológicas las dictó Moises 400 años después “en permisiones y prohibiciones de origen higiénico sobre animales”. Se prohibía el consumo de cerdo.

---

<sup>8</sup> Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán” 1850 ( 1804 – 1872)

- Religión Musulmana se ocupó del consumo de alcohol y de la carne de cerdo.
  - Civilización Griega.-Normas sobre el uso de preservantes y aromatizantes artificiales.
  - Civilización Romana Se tipifican como delitos los fraudes en la integridad de los alimentos crearon los inspectores ciborum ellos recorrían el mercado de la ciudad arrojaban los alimentos adulterados y prohibían la venta de carne podrida. El Derecho Romano reguló en diversas normas la integridad de los alimentos
  - Edad media Europea Severas penas y hasta corte de manos a los vendedores de alimentos adulterados. Se castigaba a los adulteradores de alimentos de primera necesidad
  - América siglo XVI. La protección de los alimentos esta en las Leyes de Indias, también los cabildos se ocupan del tema se referían a la protección de alimentos y bebidas para su inclusión en el comercio.
- Revolución Industrial, siglo XVIII. La masificación y el crecimiento de las ciudades impulsan el surgimiento de importantes leyes.
- Reino Unido, 1860 Primera Ley Nacional de Alimentos (Pure Food Act).
  - Canadá, 1875 Primer país en sancionar una ley de alimentación.
  - Viena 1891 Un Congreso Internacional de Higiene propone propone que cada país elabore su propio Codex Alimentarius.
  - 1908 y 1909Congresos Internacionales de la Cruz Blanca. Se establecen por primera vez definiciones de Alimentos y Bebidas de carácter Internacional Incluida Argentina.
  - 1908 y 1909Congresos Internacionales de la Cruz Blanca. Se establecen por primera vez definiciones de Alimentos y Bebidas de carácter internacional.
  - 1911 Austria Primer país que pone en vigencia su Codex Alimentarius
  - 1969 Se sanciona el Código Alimentario Argentino.

Sin duda la salud siempre ha sido preocupación de todos los tiempos y todos los países en Latinoamérica con el objeto de proteger y promocionar el derecho a la salud se han dictado varias leyes acorde a la realidad :

-Perú Ley 30021 Ley de Promoción de alimentación Saludable para niños niñas y adolescentes de 10/5/2013 Tiene por objeto la protección y promoción del derecho a la salud pública para reducir y eliminar enfermedades relacionadas con el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

- Chile Ley 20606 Ley sobre composición Nutricional de los Alimentos y su publicidad de 6 de Junio del 2012.

- Ecuador Ley Orgánica de Consumo, Nutrición y Salud Alimentaria abril del 2013

-Bolivia En la década de los 60 estableció un programa de educación en Nutrición, posteriormente en la década de los 80 se introdujo la Educación Alimentaria Nutricional clasificando a 3 grupos de alimentos formadores protectores y energéticos .Desarrollando acciones educativas en alimentación y nutrición.

- Constitución Política del Estado consagra el derecho a la Alimentación y al Agua como derechos humanos fundamentales establece la obligación del Estado de garantizar la Seguridad Alimentaria a través de una alimentación sana adecuada y suficiente para toda la población, ley de la lactancia materna 2006.

En el marco de la Seguridad Alimentaria que es la facultad de cada pueblo para definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria en ese contexto Bolivia ha dictado varias leyes importantes.

-Ley No 071 de 21 de Diciembre de 2010 Ley de Derechos de la Madre Tierra.

- Ley 144 de 26 de Junio de 2011 Ley de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria que tiene la finalidad de lograr Soberanía Alimentaria en condiciones de

inocuidad y calidad para vivir bien habla de implementar políticas de alimentación y nutrición, insertar en la currícula escolar la Educación Alimentaria Nutricional

- Ley No 300 de 15 de Octubre de 2012 Ley Marco de la Madre Tierra y Desarrollo Integral para Vivir Bien.

- Ley No 622 Ley de Alimentación Escolar en el Marco de la soberanía Alimentaria y la Economía Plural de 29 de Diciembre de 2014 que promueve el consumo con prioridad de producción local de alimentos para la Alimentación Complementaria fomentando el consumo de alimentos sanos y nutritivos su expendio en las unidades educativas.

- Ley No 453 General de los Derechos de las Usuarias y los Usuarios y de las Consumidoras y Consumidores promulgada el 4 de Enero de 2013, Brindando protección fijando los derechos y condiciones entre otras campos para la alimentación estableciendo como debe ser el acceso condiciones suministro, y obligaciones del proveedor en cuanto a la oferta de alimentos.

Bolivia ha tomado conciencia sobre el papel que juega la alimentación y la buena nutrición en sus pobladores aplicando políticas a través de la normativa que tienen como fin prevenir por un lado enfermedades crónicas que acaban en la mayoría de los casos en la muerte y por otro proporcionar información clara al consumidor alimentario para poder tener la facultad de elegir en su acción de consumir.

Ley 775 de Promoción Alimentaria Saludable de 8 de Enero del 2016 . Tiene el objeto de establecer lineamientos y mecanismos para promover hábitos alimentarios saludables en la población Boliviana a fin de prevenir las enfermedades crónicas relacionadas a la dieta tiene como finalidad contribuir al ejercicio del derecho humano a la salud y la alimentación adecuada y suficiente para Vivir Bien.

Art. 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) Todo establecimiento de expendio de alimentos deberá

- a) Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables.
- b) Ofrecer agua natural no embotellada, apta para el consumo humano, sin costo a los consumidores.
- c) Limitar la disponibilidad de sal salvo requerimiento de las usuarias y usuarios.
- d) Limitar la reutilización de aceites en frituras, de acuerdo a disposición reglamentaria.
- e) Incluir en el menú, mensajes que promuevan una alimentación saludable.
- f) Colocar en un lugar visible, mensajes que promuevan la alimentación saludable.
- g) Garantizar la inocuidad alimentaria.

### c) MARCO CONCEPTUAL

- **Alimentación:** Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir, la alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos relacionada directamente con la supervivencia.

- **Alimentación Saludable:** Es la alimentación variada preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y nutrientes necesarios para preservar la salud del individuo permitiéndole tener una mejor calidad de vida. En todas las edades.

- **Alimentos:** Productos de origen vegetal, animal o mineral dotados de ciertas cualidades que son consumidos por los seres humanos.

- **Desnutrición:** Enfermedad debido al consumo insuficiente de alimentos por un periodo largo de tiempo.

- **Salud:** Es un estado de completo bienestar físico mental y social no solo la ausencia de enfermedad o dolencia.

- **Hábitos Alimenticios:** Son los adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación.

- **Establecimiento de expendio de alimentos:** Espacio físico destinado a la venta, comercialización y consumo de alimentos y bebidas no alcohólicas.
- **Nutrición:** Es un proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y líquidos necesarios para el crecimiento y buen funcionamiento de las funciones vitales.
- **Comida Rápida:** Comida preparada y servida en un corto periodo de tiempo, son alimentos procesados y con gran cantidad de conservantes con alto aporte de calorías generalmente para su realización acostumbra a ser la fritura.
- **Soberanía Alimentaria:** Es la facultad de cada pueblo para definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de Acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria.
- **Enfermedades Crónicas:** Son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta como la Diabetes, cáncer, obesidad.
- **Inocuidad Alimentaria:** Es la característica sanitaria que asegura que un producto o servicio no causa daño a la salud de las personas.

#### d) MARCO JURIDICO

##### - DECLARACION DE LOS DERECHOS HUMANOS (1948)

Art. 25 Párrafo 1”Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en **especial la alimentación**, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios;.....

##### - CONVENCION DE LOS DERECHOS DEL NIÑO (adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas 20 de Noviembre de 1989) ....

Art 24 2 c) Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud, mediante entre otras cosas, la aplicación de la

tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente;

Art. 27 3 Los Estados parte tomarán de acuerdo con las condiciones nacionales y con arreglo a sus medios, adoptarán medidas apropiadas para ayudar a los padres y otras personas responsables del niño a dar efectividad a este derecho y, en caso necesario, proporcionarán asistencia material y programas de apoyo, particularmente con respecto a la nutrición, el vestuario y la vivienda.

- **PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONOMICOS, SOCIALES Y CULTURALES.** (Adoptado por la Asamblea General de Las Naciones Unidas mediante Resolución 2200<sup>a</sup> (XXI) de 19 de Diciembre de 1966 entró en vigor el 3 de Enero de 1976.

Art. 11 Se reconoce el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado. Esto incluye, pero no limitado a, el derecho de una alimentación adecuada, vestido vivienda, y “una mejora de las condiciones de existencia”. También crea una obligación de las partes a que trabajen juntos para eliminar el hambre en el mundo.

2 Los Estados partes en el presente pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos programas concretos que se necesiten para:

- a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento y la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logre la explotación y la utilización mas eficaces de las riquezas naturales.

El **derecho a una alimentación adecuada** también conocido como el derecho a la alimentación se interpreta como que requiere “la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada esto debe ser accesible a todos, lo que implica una obligación de proporcionar programas espaciales para los grupos vulnerables. El derecho a una alimentación adecuada implica también un derecho al agua.

## **NIVEL NACIONAL**

- Constitución Política del Estado Plurinacional

Sostiene contenidos acerca de seguridad y soberanía alimentaria como fundamento para tratar el problema alimentario

-Art. 16 Parágrafos I y II Toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación (I) y el Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población (II).

Sección II

Capítulo Quinto

-Art 35 I El Estado, en todos sus niveles, protegerá el derecho a la Salud, promoviendo políticas públicas orientadas a mejorar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso gratuito a los servicios de Salud.

- Art 37 El Estado tiene la obligación indeclinable de garantizar y sostener el derecho a la Salud, que se constituye en una función suprema de primera responsabilidad financiera. Se priorizará la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

- Pilar N.- 8 soberanía alimentaria a través de la construcción del saber alimentarse para vivir bien de la Agenda Patriótica 2025 aprobada mediante Ley 650 de 19

de Enero de 2015 indica: Todos los gobiernos autónomos departamentales, indígenas, Campesinos, Regionales y Municipales coordinan acciones para la provisión de la alimentación complementaria escolar priorizando la producción local y de los pequeños productores en el marco de la educación alimentaria nutricional.

- **LEY 300 DE LA MADRE TIERRA** de 15 de Octubre de 2012
- **Art.6 (VALORES DEL VIVIR BIEN)**
  - **2. Saber alimentarse.** Vivir Bien, es alimentarse con calidad y productos naturales; saber combinar las comidas y bebidas adecuadas a partir de las estaciones del año, respetando los ayunos y ofrendando a la Madre Tierra.
- **CAPITULO IV ALCANCES DE LOS OBJETIVOS DEL VIVIR BIEN A TRAVÉS DEL DESARROLLO INTEGRAL.**
- **ART 13 (SABER ALIMENTARSE PARA VIVIR BIEN).** El Estado Plurinacional de Bolivia promoverá el Derecho a la Alimentación y a la Salud con soberanía y seguridad alimentaria, considerando complementariamente en el saber alimentarse todos los objetivos del Vivir Bien mediante los siguientes aspectos principales:
  - 1. Desarrollo de las acciones estatales para el fortalecimiento de los sistemas económicos, productivos, sociales, culturales políticos y ecológicos de las poblaciones con mayores problemas en la realización en el Saber Alimentarse para Vivir Bien en el marco de la reconstitución integral de sus capacidades.

- 7. Protección de la población de la malnutrición con énfasis en el control de la comercialización de alimentos que dañan la salud humana.
- 9. Establecimiento de mejores condiciones y capacidades integrales para la producción acceso y consumo de alimentos mas sanos, inocuos, nutritivos, agroecológicos y culturalmente adecuados para los seres humanos, con énfasis en las áreas urbanas.
- 11. Desarrollo de procesos de educación alimentaria y nutricional, promoción de micronutrientes y alimentos biofortificados
- **Art.14 (PROMOVER HABITOS DE CONSUMO SUSTENTABLES)**
- 4. Desarrollo de acciones informativas y educativas para reforzar los valores, toma de decisiones y comportamiento del pueblo boliviano hacia un consumo informado y responsable que evalúa los beneficios culturales, ambientales, sociales y económicos de las actividades productivas y la utilización sustentable de los componentes de la Madre Tierra.
- 5. Promover la investigación científica de la interrelación entre la alimentación y la salud.
- Ley 144 de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria.

Art 20 párrafos I y II: El pueblo boliviano a través de sus instancias de planificación participativa, definirá su propio sistema alimentario desde el ámbito de la producción, transformación, comercialización y consumo responsable, determinando niveles de autosuficiencia en coherencia a la gestión adecuada de las bondades de la madre tierra para alcanzar la soberanía alimentaria. (I).El nivel central del Estado y las entidades

territoriales autónomas según su ámbito competencial deberán: I. Insertar en la currícula escolar, la educación alimentaria nutricional, la importancia del consumo preferente de productos de origen nacional sanos nutritivos y culturalmente apropiados bajo responsabilidad de los Ministerios de Salud y Deportes.

- Ley 622 Ley de Alimentación complementaria Escolar de 31 de Diciembre 2014

Art. 4 c) **Provisión Permanente de Alimentos** Las entidades Territoriales autónomas responsables de proveer la Alimentación Complementaria Escolar, lo efectuarán permanentemente durante todos los días de la gestión educativa, con alimentos sanos, inocuos, de calidad, nutritivos y culturalmente apropiados, provenientes de la producción local nacional.

Art 11 Define las responsabilidades de los gobiernos Municipales.

Promover el expendio de alimentos nutritivos sanos y culturalmente apropiados en los puntos de venta de las unidades educativas.

Realizar acciones de concientización y sensibilización sobre el consumo de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados.

- Ley para el Consumidor 453

Art. 35 (ALCANCE DEL CONSUMO RESPONSABLE Y SUSTENTABLE) Los proveedores las usuarias y usuarios, las consumidoras y consumidores, en sus relaciones de consumo, deben promover el consumo solidario socialmente justo, respetuoso de las personas y las culturas, en armonía a la Madre tierra y precautelando el hábitat de las generaciones futuras, en el marco del vivir bien.

- **Ley 775 de 8 de Enero del 2016 Ley de Promoción de Alimentación Saludable.**

**Art 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) Todo establecimiento de expendio de alimentos deberá:**

- a) **Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables.**
- b) **Ofrecer Agua natural no embotellada, apta para el consumo humano, sin costo a los consumidores.**
- c) **Limitar la disponibilidad de sal, salvo requerimiento de las usuarias y los usuarios.**
- d) **Limitar la reutilización de aceites en frituras, de acuerdo a disposición reglamentaria.**
- e) **Incluir en el menú, mensajes que promuevan una alimentación saludable.**
- f) **Colocar en un lugar visible, mensajes que promuevan la alimentación saludable**
- g) **Garantizar la inocuidad alimentaria.**

## **LEGISLACION INTERNACIONAL**

### **PERU**

**LEY No 30021 de 10 de Mayo de 2013 LEY DE PROMOCION DE LA ALIMENTACION SALUDABLE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLECENTES.**

#### **ART 4 PROMOCION DE LA EDUCACION NUTRICIONAL.**

**4.1** El Ministerio de Educación promueve la enseñanza de la alimentación saludable, incorpora en el diseño curricular nacional de la educación básica regular y de la educación no escolarizada programas de promoción de hábitos alimentarios que contribuyan a mejorar los niveles de nutrición.

4.2 El Ministerio de Salud en coordinación con el Ministerio de Educación, realiza campañas y charlas informativas para promover la alimentación saludable y mejorar los hábitos alimentarios de la población dirigidas especialmente a los alumnos y padres de familia.

4.3 El Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud difunden y promocionan a nivel nacional, en los medios de comunicación masiva, las ventajas de la alimentación saludable y el consumo de alimentos naturales con alto contenido nutricional.

## **ARGENTINA**

**LEY No 3704/** de 10 de 13 de Diciembre de 2010 Ley de Promoción de alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.

Art 3 A los fines de la presente ley, la Autoridad de aplicación debe:

- a) Elaborar Pautas de Alimentación Saludable PAS, específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados.
- b) Diseñar una guía de Alimentación y Bebidas Saludables (GABS)
- c) Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física.

Art.9 La autoridad de aplicación elabora y suministra material de difusión e implementa campañas permanentes de concientización con criterio pedagógico acorde a cada nivel educativo, con las pautas y guías de alimentación saludable, las que necesariamente deben contener información relativa a:

- a) La relevancia de la alimentación saludable y la actividad física regular.
- b) El fomento de la actividad física extracurricular.
- c) La importancia de la prevención de enfermedades derivadas de una mala alimentación.

#### **4.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-**

La Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable de 6 de Enero de 2016 en la parte de Disposiciones finales, Segunda Disposición dice:

SEGUNDA.- La Reglamentación de la presente ley deberá ser efectuada por el Órgano Ejecutivo en un plazo máximo de (180 ) días, a partir de su publicación.

A la fecha no se realizó la reglamentación a la mencionada ley por lo que no es posible su plena aplicación. Existen artículos que inclusive demandan textualmente su aplicación previa reglamentación.

En cuanto al alcance del presente trabajo el mismo se circunscribe a la reglamentación del Art. 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) ya que la ausencia de esta hace imposible su aplicación de manera efectiva ya que se debe encontrar las formas de como cuando donde cuanto que determinará como poner en práctica este artículo y sus parámetros y poder realizar una función de Prevención.

**Art 13 CAPITULO I.- (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES)** Todo establecimiento de expendio de alimentos deberá:

- a) Ofrecer con prioridad alimentos y preparaciones saludables.**
- b) Ofrecer agua natural no embotellada, apta para el consumo humano, sin costo a los consumidores.**
- c) Limitar la reutilización de aceites en frituras, de acuerdo a disposición reglamentaria.**
- d) Incluir en el menú mensajes que promuevan una alimentación saludable.**
- e) Colocar en un lugar visible, mensajes que promuevan la alimentación saludable.**
- f) Garantizar la inocuidad alimentaria.**

## **5.- OBJETIVOS OBJETIVOS**

### **a. OBJETIVO GENERAL**

Proponer una reglamentación del Art. 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) regulados por la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable de 8/I/2016.

### **b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar los diferentes puntos de los incisos del Art 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) de la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable para poder realizar la reglamentación.
- Establecer la finalidad del Art 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) DE LA Ley 775 Ley de Promoción de alimentación saludable.
- Demostrar la necesidad de la Reglamentación del Art 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) Ley 775 Ley de Promoción de Alimentación Saludable.

## **6.- METODOS**

### **a. METODOS GENERAL**

### **a.1. Método Deductivo**

Este método consiste partir de principios generales para llegar a un principio particular. Se analizará particularmente un Artículo de la Ley General 775 Ley de Promoción de Alimentación Saludable para ser reglamentado particularmente y hacerlo viable en su aplicación.

### **a.2. Método Inductivo**

Es el método que obtiene conclusiones generales a partir de premisas de análisis de casos particulares basados en la observación y registro análisis de lo observado para obtener una definición concreta, la información se clasifica y se formulan conclusiones generales terminando con la contrastación.

## **b. METODOS ESPECIFICOS**

### **b.1. Método Teleológico**

Tiene por finalidad encontrar el interés jurídicamente protegido, ya que toda norma protege un interés.

### **a.2. Método de Interpretación Exegética**

Se utilizará este método para la interpretación de los incisos del artículo 13 de la ley 775. Este tiene como tarea el estudio de artículo por artículo, de las normas jurídicas. Además busca el motivo que ha incentivado establecer disposiciones legales por parte del legislador.

## **6.1. TECNICAS DE INVESTIGACION**

### **a. Revisión Bibliográfica**

Comprende todas las actividades relacionadas con la búsqueda de información escrita sobre el tema y que apoye la investigación.

## **CAPITULO II**

### **1.- MALA ALIMENTACION Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD.-**

Los malos hábitos alimenticios traducidos en una mala alimentación influyen en la aparición y desarrollo de las enfermedades crónicas como la obesidad provocada por el creciente consumo de alimentos ultra procesados con alta densidad energética, alto contenido de grasas, grasas saturadas, ácidos grasos trans que aportan excesivas cantidades de sal azúcares y son pobres en fibras afectando a nuestro organismo provocando enfermedades como la Diabetes, osteoporosis, cáncer de colón, sobrepeso, hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas se deben a la acumulación del colesterol en las arterias. Sin duda los cambios en el estilo de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios provocando un sinnúmero de problemas a la salud. Hoy se consume un gran porcentaje de comida ultraprocesada alta en grasas, ya no se cocina en los hogares debido a muchos factores: actividades que realizan padre y madre como trabajo, horarios que no coinciden entre padres e hijos facilidad de adquirir alimentos a bajo costo sin necesidad de ocupar tiempo para el cocinado, va quedando en el recuerdo la meza con todos los integrantes de la familia disfrutando de una comida preparada en casa. La venta de comida rápida ha sufrido un enorme crecimiento por el fácil acceso tanto en precio como comodidad agravando la epidemia de obesidad en nuestro país.

En Bolivia los problemas de salud ocasionados por la mala alimentación se encuentran en ascenso como consecuencia del aumento de consumo de productos procesados consumo de bebidas azucaradas que se convierten en un problema de salud pública con

un costo social elevado; acciones a gran escala son necesarias para combatir este tipo de enfermedades ya que se constituyen en un problema mayor de salud pública.

### **DATOS DEPARTAMENTO DE LA PAZ**

Según el SNIS<sup>9</sup> de fecha (10/9/2015) datos publicados en el periódico La Razón de la Paz (Wilma Perez) “El departamento de La Paz reporta más pacientes con sobrepeso u obesidad en el país según datos recopilados por el Servicio Nacional de Información en Salud en centros públicos y de Seguridad social, según datos correspondientes a 2012, 2013, 2014 unas 60.000 personas, quienes llegaron a los hospitales del departamento de La Paz a causa de alguna dolencia, se le detectó sobrepeso u obesidad.....”.

### **FORMA DE DETERMINAR EL SOBREPESO U OBESIDAD**

La obesidad es uno de los factores de riesgo cardiovascular y accidentes cerebrovasculares, eleva los niveles de colesterol malo aumento de presión arterial, causar diabetes y otros.

Obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza para identificar fácilmente el sobrepeso y la obesidad.

### **CALCULO: FORMULA**

Se divide el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su estatura en metros (Kg/m<sup>2</sup>) . la OMS ha establecido 1) IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

2) Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Según la OMS que es el Organismo de la Organización de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial fundada 7 de abril de 1948; está previsto que para el 2020 las enfermedades crónicas representen casi las tres cuartas partes del total de defunciones a

---

<sup>9</sup> Servicio Nacional de Información en Salud

nivel mundial. Organismo de la Organización de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial fundada 7 de abril de 1948.

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores como los ingresos, precios de los alimentos que afectará su adquisición creencias tradiciones hasta factores geográficos ambientales socioeconómicos. Por consiguiente es muy importante promover hábitos alimentarios saludables

## **2.- ANALISIS Y DESARROLLO LEY 775 DE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE Art. 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) PARAMETROS A SER REGLAMENTADOS.**

### **2.1 OFERTA DE ALIMENTACION SALUDABLE.-**

Es el ofrecimiento de variedad de alimentos de consumo humano que se realiza en establecimientos de expendio restaurantes mercados. Se denominan saludables por su alto valor nutritivo calificado por expertos en materia de alimentación pertenecientes a organismos nacionales como internacionales.

- **ALIMENTACION SALUDABLE.-** Es una alimentación que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que el cuerpo necesita para mantenerse en un buen estado de salud los nutrientes son: Proteínas hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua .Es aquella combinación variada, equilibrada, adecuada, e inocua de alimentos de diferentes tipos, grupos o categorías, en cantidades o porciones razonables, no abundantes pero suficientes, que permitan cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas y/o los requerimientos de nutrientes esenciales como proteínas carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales suministrados por los alimentos necesarios para el crecimiento y el mantenimiento de la vida. Sustancias requeridas por el organismo que cada persona necesita para el crecimiento normal.

Alimentación Saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.<sup>10</sup>

La combinación variada y balanceada de alimentos permite el crecimiento buen desarrollo, mantenimiento de la salud y una vejez digna disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación debe incluir el consumo de frutas, hortalizas verduras, legumbres, frutos secos, cereales todo acompañado de actividad física.

## **2.2 OFRECER CON PRIORIDAD ALIMENTOS Y PREPARACIONES SALUDABLES.**

**PREPARACIONES SALUDABLES ?** Son aquellas elaboradas en base alimentos que no contienen altas cantidades de azúcar, sal, grasas saturadas y grasas trans.

- a) **Altos en azúcar.-** Son aquellos alimentos que contienen igual o mayor a 15 gramos de azúcar en 100 gramos. Los diferentes tipos de azúcares añadidos como la fructuosa y la sacarosa aportan calorías que no contienen nutrientes esenciales es por esta razón que se llaman calorías vacías por que aportan mucha energía pero nada de nutrientes indispensables. El consumo de azúcar genera la necesidad de comer más azúcar y su consumo en grandes cantidades generan enfermedades crónico degenerativas como la diabetes y la obesidad, desnutrición. El consumo elevado azúcar es un factor de riesgo para el cáncer y su consumo elevado puede llegar a ser adictivo.
- b) **Altos en Sal.-** Teniendo en cuenta que las necesidades diarias de sal son de 2.500 miligramos (lo que equivale a 5 gramos de sal), se consideran que tienen

---

<sup>10</sup> Ley 775 De Promoción de Alimentación Saludable Art 7 ( 8/1/2016)

mucha sal los alimentos que contienen 1 gramo de sal por 100g. Los alimentos no deberían superar 1gr. de sal por 100g.

c ) **Grasas Saturadas.**- Son las grasas que se vuelven solidas a temperatura ambiente y proviene de fuentes animales, como la manteca.

d) **Grasas Trans.**- Ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en sólido o en un líquido mas estable por ejemplo la margarina.

### **2.3 . OFRECER AGUA NATURAL NO EMBOTELLADA, APTA PARA EL CONSUMO HUMANO, SIN COSTO A LOS CONSUMIDORES.-**

**QUE ES AGUA POTABLE ?** Es el agua que podemos consumir sin peligro que dañe nuestra salud. Se obtiene agua purificada a través de un método por el que se eliminan los microbios a través de una planta potabilizadora donde se limpia el agua y se trata hasta que esté en condiciones de consumo humano. Desde las plantas potabilizadoras Según la OMS el agua para ser potable no debe contener sustancias nocivas para la salud, microbios, químicos tóxicos o radioactivos debe ser inodora incolora e insípida. En nuestro país generalmente la obtenemos de los grifos y todavía existe la costumbre arraigada de hacer hervir el agua y consumirla fría.

El agua embotellada ha sido impuesta a nuestra sociedad por diferentes industrias a precios que varían desde 3.50 Bs. en adelante desde nacionales hasta importadas en diferentes tipos de envases pero todos plásticos.

- **POR QUE NO CONSUMIRLA EMBOTELLADA ?** Las botellas de plástico en las que se envasa el agua no son productos sostenibles contaminan los ríos mares y son de difícil descomposición y no se ha logrado avances en el reciclaje más bien se ha aumentado su producción.

- Las botellas de agua a base de plásticos contienen BISFENOL A conocido como BPA es un producto químico utilizado para fabricar todo tipo de plásticos policarbonatos, latas de alimentos y bebidas, recibos de compras y extractos bancarios, Cds e incluso biberones.
- La Agencia francesa (ANSES) <sup>11</sup> afirma que el Bisfenol A según sus investigaciones puede ser altamente dañino para las generaciones venideras especialmente a lo que respecta a cáncer de pecho, el Senado Francés ha declarado ilegal este compuesto y ha prohibido en 2011 el agua en botellones. Los niveles bajos de este compuesto pueden estar asociados a la diabetes, la obesidad, la infertilidad, el cáncer de mama o de próstata problemas cardiovasculares alteraciones en el desarrollo neurológico y cerebral y trastornos de comportamiento.<sup>12</sup> Revista American Medical Association. El Bisfenol A es una Sustancia química usada en plásticos que expuestas al calor pueden ser dañinas para la salud.
- Sin duda el comercializar agua embotellada es un gran negocio y las ganancias van en aumento en este rubro ya que en algunas partes del mundo el agua sale del grifo a la botella y su costo llega a ser muy alto asegurando ganancias millonarias, en Bolivia ha crecido el número de empresas embotelladoras de agua ofreciendo una diversidad de opciones al extremo de ofertar agua para damas tapa rosada y agua para varones tapa azul; según el Servicio Nacional de Sanidad Agropecuaria e inocuidad Alimentaria SENASAG<sup>13</sup> las empresas embotelladoras de agua pasaron de 43 en el 2011 a 250 al 2014.
- **AGUA SALUDABLE Y A BAJO COSTO CIUDAD DE LA PAZ.-**
- Estudio hecho por el INESAD<sup>14</sup> Instituto de Estudios Avanzados en Desarrollo 2015 para evaluar la calidad de agua potable en la ciudad de La Paz dice:” Según el

---

<sup>11</sup> ANSES Agencia Francesa de la Seguridad Sanitaria de los Alimentos 1 de Julio 2010.

<sup>12</sup> Revista American Medical Association EE.UU.

<sup>13</sup> Servicio Nacional de Sanidad Agropecuaria e inocuidad Alimentaria .

<sup>14</sup> INESAD Instituto de Estudios Avanzados en Desarrollo Universidad Católica San Pablo La Paz.

análisis de laboratorio el agua de la pila provista por tres plantas de tratamiento Achachicala Tilata Pampahasi tiene la misma calidad que el agua embotellada en cuanto a Ph pureza conductividad (ausencia de microorganismos) Dos litros de agua embotellada cuestan 6 Bs. mientras pagamos por 1.000 litros de agua para consumo doméstico solo 2,27 Bs. Consumiendo agua de la pila”

### **CONCLUSIONES: INESAD 2015**

Todas las aguas recolectadas estaban dentro los parámetros establecidos por la norma de agua potable en Bolivia IBNORCA<sup>15</sup> -Norma: NB 512 Agua Potable – Requisitos Norma que establece los valores y parámetros de calidad de agua para el consumo humano modalidades de aplicación y control Octubre 2004.

Después de esta investigación no queda duda que agua embotellada y agua de la pila tienen la misma calidad pero agua de la pila está libre de cualquier toxico que pueda contener o desprender las botellas de agua.

### **AGUA HERVIDA.-**

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, el tiempo mínimo necesario para que la ebullición elimine del agua cualquier agente infeccioso oscila entre 1 y 5 minutos según la altura sobre el nivel del mar a que se halle (un minuto a nivel del mar y uno más por cada 1.000 metros de altura). Prolongar ese tiempo podría aumentar la concentración de sales y minerales y otros elementos hasta niveles poco adecuados.

Agua hervida fría almacenada en jarras de vidrio lo más saludable costo mínimo y accesible a toda la población.

Muchos países están adoptando y modificando sus legislaciones sobre establecimientos obligando a los mismos a ofrecer y dar agua potable y gratuita para consumo de sus clientes Europa reguló ya hace varios años esta obligación todo con la intención de fomentar el consumo de agua y disminuir el uso de botellas de PET

---

<sup>15</sup> IBNORCA Instituto Boliviano de Normalización y Calidad.

siglas que identifican al Terefalato de polietileno que es un tipo de plástico utilizado mayormente en los envases de bebidas carbonatadas y botellas de agua. En realidad con el dinero que se gasta anualmente en el mundo en agua embotellada y el gasto que genera tanto plástico tirado a la basura, se podría usar en mejorar el agua pública que llega a los hogares. El plástico no es biodegradable se degrada en miles de años

## BOLIVIA

La Constitución Política del Estado establece en su Art. 342 Es deber del Estado y de la población conservar, proteger y aprovechar de manera sustentable los recursos naturales y la biodiversidad, así como mantener el equilibrio del medio ambiente.

CPE Art. 16 I Toda persona tiene derecho **al agua** y a la alimentación.

II El Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población.

En el marco de lo que la Constitución Política señala y a través de la Ley 775 Ley de Promoción de Alimentación Saludable se incorpora la obligación de todo establecimiento a ofrecer agua a sus comensales de forma gratuita promoviendo así el consumo de agua natural y no embotellada, y evitar el daño ambiental provocado por el uso de botellas de plástico, obligación que ira cumpliéndose de manera progresiva donde debe exigirse la participación activa del Estado como ente garantizador de cumplimiento y la participación del consumidor exigiendo sus derechos.

NOVEDADES EN CUANTO AL AENVASE DE AGUA Ooho.- Botella bolsa de agua comestible fuente ([www.latam.discovery.com](http://www.latam.discovery.com))

**QUES ES EL OHO?** Es un envase biodegradable y comestible que se puede crear en el hogar. Inspirados en técnicas de gastronomía molecular, el español Rodrigo García Gonzalez y los franceses Guillaume Couche y Pierre Paslier diseñaron una especie de “bolsa” hecha a base de algas pardas y cloruro cálcico. Las dos capas de membrana se consiguen a través de un proceso culinario llamado esferificación, por el cual los alimentos se encapsulan con texturas de gelatina. Antes de envasarla, el agua debe congelarse para evitar que se mezcle con los otros ingredientes. El resultado un envase puede ser ingerido y es un producto sencillo, resistente, higiénico y biodegradable, que propone reemplazar a las clásicas botellas de plástico.

#### **2.4. LIMITAR LA DISPONIBILIDAD DE SAL, SALVO REQUERIMIENTO DE LAS USUARIAS Y USUARIOS.-**

**QUE ES LA SAL?** Es una sustancia blanca, cristalina muy sensible en el agua que abunda en la naturaleza y es crepitante en el fuego. Se trata de Cloruro Sódico que es la sal de mesa en su forma de mineral halita es un compuesto químico con la fórmula NaCl. Es una de las sales responsable de la salinidad del océano que es el mayor componente de la sal comestible es comúnmente usada como condimento y conservante de comida se usa para la conservación de carnes y puede hallarse en el agua de mar o en algunas masas sólidas. La Sal se utiliza como condimento para sazonar las comidas.<sup>16</sup>

Existen muchos tipos de sales la sal común que es la que se emplea en las cocinas y la sal marina obtenida de los mares.

#### **- QUE ES LA SAL YODADA?**

La sal yodada contiene yodo y sodio, que es un mineral que en pequeña cantidad tiene un papel muy importante para el buen funcionamiento del organismo.

La sal marina contiene yodo y otros oligoelementos del mar. El cloruro de sodio que es (sal pura y refinada) no contiene los minerales del mar, como el yodo.

---

<sup>16</sup> Julian Perez Porto y María Merino) (<http://definiciones.de/sales>)

El yodo forma parte de las hormonas tiroideas, que regulan el metabolismo y el crecimiento. El déficit de este mineral produce bocio, retrasos mentales y de crecimiento.

Debido a la importancia del yodo para la salud, se empezó a fabricar la sal yodada que es sal refinada a la que se le han añadido pequeñas cantidades de yodo que es un mineral esencial para el organismo, uno de los más vitales necesarios diariamente en la alimentación. El yodo regula el metabolismo y la actividad de todas las células del cuerpo formando parte de las hormonas tiroideas estas activan las células de todo el cuerpo para que desarrollen sus funciones<sup>17</sup>. La función de este yodo es cubrir las deficiencias de este mineral en ciertas poblaciones, sobre todo las que no son costeras ya que el yodo se encuentra principalmente en los alimentos marinos (como el pescado, marisco, algas y sal marina). El uso del yodo en la sal previene la aparición del bocio enfermedad en la que se produce un aumento de la tiroides caracterizada por un aumento exagerado de la parte anterior del cuello.

La sal es necesaria para el organismo humano ya que mantiene el equilibrio de líquidos, el organismo debe tener un nivel constante de sal. Debe haber un equilibrio entre la sal que se pierde al orinar o sudar con la que el organismo ingiere en las comidas.

- Permite la transmisión de impulsos nerviosos, Regula el ritmo del músculo cardíaco, extraer el exceso de acidez de las células, especialmente las del cerebro, prevenir la aparición de calambres musculares, permitir la absorción de los nutrientes en el intestino, evitar la osteoporosis, regular el sueño, mantener el equilibrio del azúcar.

#### - **EFFECTOS DEL EXCESO DE CONSUMO DE SAL.-**

El consumo en exceso de sal aumenta la tensión arterial produciendo la hipertensión que constituye un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, irritabilidad,

---

<sup>17</sup> Botanical-Online

retención de líquidos y sobre carga de trabajo en los riñones perjudicando de manera más dramática a las niñas y niños, que a los adultos, debido a los primeros años de vida no han desarrollado totalmente sus riñones, no pudiendo manejar adecuadamente grandes cantidades de sodio. Se debe evitar el uso excesivo de sal usando condimentos como cebolla, ají, ajo cilantro orégano comino y otras hierbas aromáticas lo que ayuda a mejorar el sabor de las comidas.<sup>18</sup>

Otra forma de no consumir sal en exceso es evitar el consumo de golosinas o comidas chatarra a las cuales se les añade benzoato de sodio<sup>19</sup> que mezclado al ácido cítrico para preservar por largo tiempo alimentos líquidos forman la benzina, un cancerígeno potente y que pese haberse realizado estudios que demuestran el peligro de este ingrediente se sigue utilizando para conservarlas, por lo que su consumo debe ser controlado.

Los problemas del abuso de la sal son:

Hipertensión se ha comprobado la relación directa que existe entre la ingestión excesiva de la sal y la hipertensión.

-Enfermedades de los riñones; una dieta con poca sal y mucho potasio protege los riñones.

- Osteoporosis comer demasiada sal supone aumentar la eliminación del calcio.

- Deshidratación en bebes y niños pequeños.....

#### - CUANTA SAL SE RECOMIENDA CONSUMIR ?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de sodio se sitúe entre los 500 mg diarios de mínimo y los 2.000 mg diarios máximo, lo que equivale a 1 cucharadita de sal diaria (5g) como máximo. Una pizca de sal contiene 1.500 mg de sodio por lo tanto una cucharadita de sal (5g) contiene el 100% de las necesidades de sodio diarias, por lo tanto no se debería exceder de esa cantidad.

<sup>18</sup> Guías alimentarias para la población boliviana pg. 56 Serie Documentos Técnico Normativos)

<sup>19</sup> Benzoato de Sodio es un conservante sintético se usa para prevenir hongos causa asma urticaria y alergias.

Si un día se consume mucha sal se deberá compensar comiendo más potasio, ya que este mineral es necesario para eliminar la sal.

En Bolivia el Ministerio de defensa de los consumidores está concientizando acerca del mal uso de la sal determinando la campaña “ Sal de mi Vida” que consiste en solo ofrecer sal en los comederos si así se lo piden los comensales.

## **2.5. LIMITAR LA REUTILIZACION DE ACEITES EN FRITURAS, DE ACUERDO A DISPOSICION REGLAMENTARIA.**

- **QUE ES UN ACEITE GASTRONOMIA :** El término la palabra “aceite” tiene su origen árabe az-zayt o azzait o al-zait que significa “jugo de aceituna” y se ha usado desde tiempos inmemoriales sobre todo el que viene de la aceituna del olivo. Sustancia líquida y grasa que se consigue a partir del tratamiento de diferentes semillas y frutos.

### **- GRASAS USADAS EN LAS FRITURAS**

- **Las grasas de origen animal** son sólidas a temperatura ambiente; proceden fundamentalmente de la carne de cerdo, de res, cordero, tocino, manteca de cerdo, mantequilla, pollo, queso crema y leche entera.

-**Grasas de origen Vegetal.-** Son aceites que contienen alta cantidad de ácidos grasos poliinsaturados los cuales aportan energía para los músculos corazón y otros órganos son sustancias que no produce el cuerpo y que debe ser añadida por los alimentos por ejemplo el Omega 3 y Omega 6) se obtiene de la soya, oliva, maíz, almendras, castañas, nueces, ajonjolí, maní, semillas de calabaza, crema embutidos, yema de huevo, piel de pollo helados semillas de girasol y coco. Permanece en estado líquido a temperatura ambiente usado en la cocina para los alimentos.

Los aceites se usan principalmente en gastronomía para freír funciona como medio transmisor de calor aporta sabor y textura también se usa para aderezar ensaladas una de sus características es que no es soluble en agua

Los aceites comestibles son de oliva girasol extraído de las semillas de las flores de girasol; soja linaza. Los más usados son el de oliva obtenido a partir del preñado de olivas o aceitunas.

- **QUE SUCEDE CON EL ACEITE EXPUESTO A ALTAS TEMPERATURAS?**

- **FRITURAS:** Es un proceso mediante el cual los alimentos se someten a altas temperaturas utilizando los aceites o grasas como medio de transmisión de calor.

Al ser expuesto este a altas temperaturas este pierde algunas de sus cualidades por ejemplo aporte de vitaminas cambios de olor sabor textura y produce sustancias dañinas para la salud cuando se utiliza en frituras a temperaturas de 181-200 °C

**FASE 1 (Aceite Inicial)** Aceite nuevo no presenta productos de degradación ni contaminantes no transmite adecuadamente el calor ni ingresa al alimento.

**Fase 2 (Aceite Fresco)** Esta fase empieza con el proceso de fritura y dura aproximadamente 5 minutos y se inicia el proceso de hidrólisis (destrucción, descomposición o alteración de una sustancia química por el agua.)

**Fase 3 (Aceite Óptimo)** es el mejor momento de contacto con el alimento buen nivel para la absorción esta fase se da de los 5 minutos a los 15 minutos.

**FASE 4 (Aceite Degradado)** Aparecen sustancias contaminantes los niveles de hidrólisis que generan un aceite de baja calidad color alterado y sabor alterado y su grado de oxidación es elevado, el alimento solo absorbe una parte del aceite y solo llega a fritarse en el exterior empieza a los 15 minutos y dura aproximadamente 10 horas.

**FASE 5 (Aceite descartado)** Aparecen sabores olores anómalos proceso que empieza a las 10 horas de fritura continua.

Un aceite se encuentra en condiciones óptimas para freír entre los 5 y los 15 minutos en que se ha sometido a temperaturas de entre 180 y 200 Oc.

Se debe evitar el uso y consumo de aceites recalentados o quemados según la investigación realizada por ( El Ministerio de Salud boliviano) “ aceites al ser recalentados varias veces producen la modificación de la composición del aceite, convirtiéndolo en compuesto de alto poder mutagénico (sustancia o agente físico que causa mutaciones altera de manera permanente el ADN de las células que a largo plazo, pueden determinar la aparición de procesos tumorales gastrointestinales)” .Así mismo durante el proceso de las frituras ocurren muchos cambios y reacciones termolíticas oxidativas en el aceite, debido a las temperaturas altas y son las siguientes: 1) La Hidrólisis se produce porque se transforman en ácidos grasos libres produciéndose humo, 2) La oxidación da lugar a la formación de hidroperóxidos que a su vez dan lugar a radicales libres y 3) La polimerización, proceso mediante el cual los radicales libres se combinan entre ellos aumentando la viscosidad y la formación de espuma.<sup>20</sup>

Estos compuestos aumentan su concentración en la medida en que las grasas se recalientan, por lo que se recomienda NO REUTILIZAR el aceite cuando hay un aumento de la viscosidad y la aparición de espuma. Todos los alimentos que están sometidos a frituras con aceites recalentados contienen aceites termo oxidados de alto potencial cancerígeno por ello debe evitarse su consumo.

Un aceite no debe ser reutilizado por más de tres veces.

## **2.6. INCLUIR EN EL MENU, MENSAJES QUE PROMUEVEN UNA ALIMENTACION SALUDABLE**

### **- QUE ES UN MENU:**

---

<sup>20</sup> Bases Técnicas de las Guías Alimentarias para la población Boliviana pg. 55 Ministerio de Salud 2013 .

El menú es un documento ofrecido en los restaurantes en el que se muestra a los clientes una secuencia o lista de posibles opciones disponibles para un cliente. El menú puede estructurarse en platos por tipologías de contenido: Carne, pasta, pescado, etc.(Julian Perez Porto 2011http/)

- El menú en un restaurant es uno de los instrumentos más importantes dentro del negocio gastronómico es el nexo con el cliente a través de el se seleccionará lo que va consumir dentro de la gama de preparaciones con que cuenta el lugar.

Los menús de los establecimientos de comida nos presentan una gran variedad de opciones para escoger y muchas veces esas opciones no son saludables, hoy en día es más común salir a comer fuera por esta razón muchos restaurants están entrando en la corriente de alimentación saludable. En la ciudad de La Paz a partir de la promulgación de la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable los establecimientos de expendio de comida deben progresivamente hasta el 2017 adaptarse a lo que dice la Ley “Incluir en el menú mensajes que promuevan una alimentación saludable.

#### **ALIMENTACION SALUDABLE:**

Una alimentación Saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades previene enfermedades como:

- .Obesidad
- .Diabetes
- . Enfermedades cardíó y cerebrovasculares
- . Hipertensión arterial

- . Osteoporosis
- . Algunos tipos de cáncer
- . Anemia
- . Infecciones.

#### - **EL MENU SALUDABLE: TENDENCIA MUNDIAL**

Una de las tantas tendencias hoy en día en gastronomía mundial es la alimentación saludable ya que los comensales así lo demandan obligando a los restaurantes a programar menús orientados al cuidado de la salud ganando clientela a pasos agigantados.

Los platos saludables basados en frutas verduras y de preparaciones sencillas evitando los fritos el exceso de aceites, menos cantidad de azúcar refinada, productos naturales sin aditivos o poco procesados van ganando terreno. Sin duda los consumidores hoy están más interesados en la composición de lo que se consume así vamos avanzando hacia una oferta saludable previniendo enfermedades producidas por la mala alimentación a través de la información no solo para el consumo en restaurantes sino en nuestros hogares.

El menú saludable debería elaborarse teniendo en cuenta tres objetivos el sabor, el equilibrio y una aportación calórica razonable y no es mala idea el aporte de una nutricionista en la elaboración del mismo para equilibrar las comidas en sus distintos elementos como proteína, harina, grasa, azúcar, frutas, verduras, sal.

También en otros países como en Argentina “ Los restaurantes deberán ofrecer los menús dietéticos en forma conjunta o separada con la carta principal, una cartilla que contenga un listado de diferentes comidas elaboradas con alimentos sin sal y azúcar agregados, de bajo contenido graso Art 3 del Proyecto de Ley No 1.906 propuesto por la legislatura de la Ciudad de Buenos Aires en el 2005 menú dietético con el objeto de prevenir enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo en la Ciudad de La Paz se ha desarrollado esta idea con gran éxito en el restaurant Alexander Coffee quienes a la fecha ofrecen un menú con oferta de Jugos saludables y comida denominada lithg o de dieta con panes integrales y vegetales en gran variedad siendo una gran opción en general para las mujeres. También ha creado en su oferta íconos que son guías para elegir productos bajos en azúcar , bajos en grasa y productos sin carne de res, pollo o pescado.

#### - **MENSAJES QUE PROMOCIONAN LA ALIMENTACION SALUDABLE**

La pirámide de alimentación saludable que sirve para describir e informar sobre los alimentos que necesitan consumirse diariamente, semanalmente o de forma ocasional para mantener un buen estado de salud debería incluirse en todos los menús de los establecimientos de expendio y consumo de alimentos en la parte superior del mismo para ser leído antes de proceder a la elección de lo que se consumirá así mejorar el conocimiento y la práctica de una alimentación sana y equilibrada consumiendo proporcionalmente los alimentos, Completa incluir los alimentos necesarios para la nutrición Suficiente cubriendo las necesidades nutricionales Adecuada adaptando su consumo a las condiciones de salud dando opción a través del conocimiento para poder elegir optar por una alimentación sana.

#### - **MENSAJES PARA PREVENIR ENFERMEDADES QUE DEBERIAN INCLUIRSE EN EL MENU:**

Todos los mensajes que proporcionen información nutricional que promuevan el consumo de alimentos sanos de alto contenido nutricional que lleven a la prevención de enfermedades. Mensajes de información sobre los alimentos, mensajes sobre adoptar hábitos alimenticios y porque?

Incorporar en el menú mensajes sobre los alimentos más nutritivos y que ayudan a obtener una buena salud explicando sus propiedades nutricionales.

## **OFERTA DE MENU CON CONSEJOS DIRIJIDOS A CONSUMIR ALIMENTOS NUTRITIVOS**

### **Ejemplo**

- Consuma Quinoa-----Milanesa de Quinoa.....propiedades de la quinoa: .....  
Es una semilla tiene un alto aporte de fibra potasio, magnesio calcio, fósforo, hierro, zinc y también posee vitaminas Complejo B y vitamina E una función altamente antioxidante controla los valores de colesterol en sangre.
- Desarrollar las propiedades de los principales alimentos ofrecidos  
Carnes, propiedades nutricionales beneficios  
Pescados propiedades nutricionales beneficios  
Frutas propiedades nutricionales beneficios

### **EJEMPLOS:**

“Evitar el abuso de sal y los condimentos, porque el sodio y todos sus derivados retienen los líquidos y a la larga pueden provocar problemas de hipertensión y circulación.

“ El exceso de azúcar es perjudicial para la salud”

- Utilizar aceite de oliva en lugar de otras grasas es una eficaz ayuda para controlar la presión arterial.

## **2.7. COLOCAR EN UN LUGAR VISIBLE MENSAJES QUE PROMUEVAN LA ALIMENTACION SALUDABLE**

No existe una cultura alimentaria nutricional en nuestra ciudad, no se conocen los hábitos alimenticios saludables menos se conocen las leyes reglamentos ordenanzas que

se ocupan de beneficiar, proteger, informar, prohibir y censurar en materia de alimentación. no se conoce la existen leyes que regulan la alimentación menos como usarlas en su favor. No se tiene información de lo que consume.

Por este motivo es necesario promover la alimentación Saludable que permita mejorar el estado nutricional de la población o mejor prevenir los problemas derivados de una mala alimentación por déficit o exceso mediante la mejora de los conocimientos de alimentación sana.

Conocimiento que debe ser introducido gradualmente a través de carteles que expliquen sobre alimentación sana que es? Como se consigue? Que es dañino a la salud? Con mensajes sencillos culturalmente aceptables también sería importante que los centros de expendio de comida señalen las propiedades nutricionales de los productos que ofertan.

Promover el consumo de alimentos ancestrales y tradicionales regionales de alto contenido nutricional altamente nutritivos como la Quinoa, amaranto, cañahua, trigo, maca, chía maíz y todo lo que se produce en las regiones andinas.

Todos los establecimientos de comidas deberían destinar un lugar ya sea de entrada o salida mensajes que promuevan la alimentación saludable existen ya estudios hechos y presentados por las guías alimentarias para la población boliviana en concreto el llamado Arco de la alimentación que es la representación gráfica de la agrupación de los alimentos por su valor nutritivo adaptados a Bolivia y la proporcionalidad de consumo diario, que se visualiza, a través de líneas de división. El número de porciones por grupo de alimentos varía de acuerdo a la edad y estado fisiológico de la población, por ello se han establecido cantidades en porciones mínimas y máximas para cada grupo.

Ubicación en lugar visible en los establecimientos de expendio de comida y venta de alimentos.

Mensajes que describan las propiedades de los alimentos

Mensajes que describan las cantidades en porciones

Mensajes que describan el daño de consumo por exceso

Mensajes que describan la composición de cereales galletas y todo elaborado procesado.

Hoy en día, más del 95% de las enfermedades crónicas está causada por la comida, ingredientes tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio (Mike Adams).

No conviertas tu estomago en una bolsa de basura ( anónimo)

(Vitinica México Eduardo Cabrera)

Una nutrición sana y variada es la clave para prevenir enfermedades, tener energía para disfrutar de la vida y sentirnos fuertes para superar los obstáculos.

Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontraran tiempo para la enfermedad.( Edward Stanley).

La forma más económica de conseguir una buena salud es cuidando la nutrición.

El deporte y la comida sana son fuentes de salud.

“Un exterior saludable se inicia desde el interior”

“No tienes que comer menos sino lo necesario”(Vitónica Mexico Eduardi Cabrera)

Tomar a diario 8 vasos de agua

Consumir fruta y verduras de todos los colores su consumo diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Reducir el uso de sal

. Aliméntese de forma balanceada, incluye frutas y verduras diariamente.

. Evite la comida chatarra consuma más agua.

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasa, azúcar y sal.

Estos mensajes deberían ser encuadrados con colores llamativos y distribuidos en todo el establecimiento para ser captados por los comensales.

Todos los restaurantes deberían distribuir los folletos de forma gratuita de la pirámide de alimentación con la descripción de los alimentos de consumo necesario y su explicación nutritiva. Fomentando la promoción de alimentación saludable en los consumidores y obligándose ellos mismos a ofrecer comida saludable.

## **2.8. GARANTIZAR LA INOCUIDAD ALIMENTARIA.-**

**QUE ES LA INOCUIDAD ALIMENTARIA ?** Es la condición de los alimentos que garantiza que no causaran daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan. OMS diciembre 2015.

Son las condiciones y prácticas que preservan la calidad de los alimentos para prevenir la contaminación y las enfermedades transmitidas por el consumo de alimentos.

La insalubridad de los alimentos ha producido problemas de salud a los seres humanos se ha calculado que cada año mueren 1.8 millones de personas en el mundo como consecuencia de enfermedades de transmisión alimentaria causadas por microorganismos sustancias químicas tóxicas, ingesta de agua o alimentos contaminados. Más de 200 enfermedades en el mundo se transmiten a través de los alimentos.

**MICROORGANISMOS** Son seres vivos muy pequeños, tanto que son invisibles al ojo humano hay tres tipos buenos son los útiles como presentes en el queso el yogurt, la cerveza el vino; se usan en la fabricación de medicamentos como la penicilina. Los malos no provocan enfermedad a las personas directamente pero dañan los alimentos. Los peligrosos causan enfermedades a las personas se denominan patógenos la mayoría de ellos no altera el aspecto de los alimentos.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Guías Alimentarias Bolivia.

## COMO SE GARANTIZA BOLIVIA

Toda medida de inocuidad alimentaria garantiza la sanidad y seguridad de los alimentos que consumimos y disminuyen el número de enfermedades que tienen su origen en alimentos contaminados. Por tanto la inocuidad es un factor determinante en la producción y comercialización de alimentos.

La ley 2061 el 16 de Marzo de 2000 confiere al El SENASAG Servicio de Sanidad Agropecuaria e Inocuidad Alimenticia “Garantizar la inocuidad de los alimentos en los tramos productivos y de procesamiento que correspondan al sector agropecuario y realizar la certificación de la inocuidad alimentaria de productos alimenticios de consumo nacional de exportación e importación. El SENASAG cuenta con un sinnúmero de programas para garantizar la inocuidad alimentaria en lo que se refiere a carnes, frutas y hortalizas, lácteos realizando inspecciones y controles habiendo incluso creado el ANIC<sup>22</sup> que es el área Nacional de Inspección y Control de los alimentos.

Bolivia A través de sus guías alimentarias elaboradas por el Ministerio de Salud aplica las formas de garantizar la inocuidad alimentaria basada en la propuesta de OMS 2007 en su guía 10 realizando así una tarea de concientización a través de la información.

La OMS La Organización Mundial de la Salud en el 2001 después de muchas investigaciones hechas por expertos en inocuidad de los alimentos presento al mundo el poster de Cinco claves para la Inocuidad de los Alimentos, este poster se ha traducido a más de 40 idiomas y se está utilizando para difundir el mensaje de la OMS sobre la higiene de los alimentos por todo el mundo y estos son:

### CLAVE 1

#### MANTENGA LA LIMPIEZA

. Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación

---

<sup>22</sup> Area Nacional de Inspección y Control de los Alimentos.

- . Lávese las manos después de ir al baño
- . Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- . Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales

### **POR QUE ?**

Aunque la mayoría de los microorganismos no provoca enfermedades, los organismos peligrosos están presentes ampliamente en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estos microorganismos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria.

### **CLAVE 2 :**

#### **SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS**

- . Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos
- . Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos
- . Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados

### **POR QUE ?**

Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden

transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos.

### **CLAVE 3:**

#### **COCINE COMPLETAMENTE**

. Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado

. Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de un termómetro.

Recaliente completamente los alimentos cocinados.

#### **POR QUE ?**

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos grandes de carne asada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

### **CLAVE 4:**

#### **MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS**

. No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante 2 horas

.Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C)

. Mantenga la comida muy caliente (a más de 60° C) antes de servir

- . No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- . No descongele los alimentos a temperatura ambiente

### **POR QUE ?**

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60° C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los de los 5°C.

### **CLAVE 5:**

#### **USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS**

- . Use agua segura o trátela para que lo sea
- . Seleccione alimentos sanos y frescos
- . Elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada
- .Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas
- No utilice alimentos caducados

### **POR QUE ?**

Las materias primas entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. El cuidado en la selección de las materias primas y las adopciones de medidas simples como el lavado y el pelado pueden reducir el riesgo.

### **BOLIVIA**

La ley 2061 el 16 de Marzo de 2000 confiere al El SENASAG Servicio de Sanidad Agropecuaria e Inocuidad Alimenticia “Garantizar la inocuidad de los alimentos en los tramos productivos y de procesamiento que correspondan al sector

agropecuario y realizar la certificación de la inocuidad alimentaria de productos alimenticios de consumo nacional de exportación e importación. El SENASAG cuenta con un sinnúmero de programas para garantizar la inocuidad alimentaria en lo que se refiere a carnes, frutas y hortalizas, lácteos realizando inspecciones y controles habiendo incluso creado el ANIC que es el área Nacional de Inspección y Control de los alimentos.

Bolivia A través de sus guías alimentarias elaboradas por el Ministerio de Salud aplica las formas de garantizar la inocuidad alimentaria basada en la propuesta de OMS 2007 en su guía 10 realizando así una tarea de concientización a través de la información.



### **CAPITULO III**

**PROYECTO DE REGLAMENTO No.....**

**EVO MAORALES AYMA**

**PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DEL ESTADO PLURINACIONAL**

**DE BOLIVIA**

**REGLAMENTO DEL ARTICULO 13 DE LA  
LEY 775 LEY DE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE**

#### **CONSIDERANDO:**

Que el Parágrafo I del Art. 35 de la Constitución Política del Estado Plurinacional, determina que El Estado, en todos sus niveles, protegerá el derecho a la salud, promoviendo políticas públicas orientadas a mejorar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso gratuito de la población a los servicios de salud.

Que el Art. 75 del texto Constitucional, establece que las usuarias y los usuarios y las consumidoras y los consumidores gozan de los derechos al suministro de alimentos, fármacos y productos en general, en condiciones de inocuidad, calidad y cantidad disponible adecuada y suficiente, con prestación eficiente y oportuna del suministro; y a la información fidedigna sobre las características y contenidos de los productos que consuman y servicios que utilicen.

Que el capítulo II artículo 13 de la Ley de Promoción de Alimentación Saludable promulgada el 8 de Enero del 2016 regula los mecanismos de Oferta de Alimentos Saludables en los establecimientos de expendio de alimentos.

Que la Salud es un derecho humano garantizado por la Constitución Política del Estado usando todos los mecanismos para protegerla. El derecho a la alimentación Sana y adecuada es una manera de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles ya que a través de la información sobre alimentación Saludable y el conocimiento que se adquiere de ella las consumidoras y los consumidores adquieren el derecho a elegir.



**TITULO I**  
**MARCO NORMATIVO**  
**CAPITULO UNICO**  
**DISPOSICIONES GENERALES**

**ARTICULO 1. (OBJETO).** El presente Decreto Supremo tiene por objeto reglamentar el Art. 13 de la ley de Promoción de Alimentación Saludable.

**ARTICULO 2. (FINALIDAD).** El presente Decreto Supremo tiene por finalidad proporcionar información nutricional sobre los alimentos a las usuarias y usuarios consumidoras y consumidores para que puedan ejercer su derecho de ser informados y poder elegir optar por una Alimentación Saludable.

**ARTICULO 3. (AMBITO DE APLICACIÓN).** La presente normativa se aplica a los establecimientos de expendio de alimentos asentados en todo el territorio nacional.

**ARTICULO 4. (DEFINICIONES).** Además de lo establecido en la ley 775 para efectos del reglamento del Art. 13, se establecen las siguientes definiciones:

. **Oferta:** Conjunto de Productos o Servicios que se presentan al mercado a un precio en condiciones aceptables para el consumo humano.

.**Alimentación Saludable:** Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

## **TITULO II**

### **OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES**

**ARTICULO 5. (OFRECER CON PRIORIDAD ALIMENTOS Y PREPARACIONES SALUDABLES).**

Los centros de expendio de alimentos deberán como primera opción ofrecer menús Saludables que serán elaborados en base a estudios nutricionales proporcionados por el Ministerio de Salud y dejando a la creatividad de los encargados de la preparación de alimentos su combinación tanto en alimentos como bebidas. En segunda instancia se ofrecerá el menú corriente; habiendo puesto en conocimiento a los consumidores estos ejercerán su derecho a elegir.

**ARTICULO 6. (OFERECER AGUA NATURAL NO EMBOTELLADA, APTA PARA EL CONSUMO HUMANO, SIN COSTO A LOS CONSUMIDORES).**

En los establecimientos de expendio de alimentos se ofrecerá antes del menú agua natural no embotellada a) hervida fría o b) agua natural refrigerada, c) Considerando la potabilidad del agua según las Zonas de ubicación del establecimiento agua natural sin

tratamiento, sin costo a los consumidores haciéndose cargo del costo el lugar de expendio de alimentos y debe ser en envases de vidrio. Sujeto este expendio a inspecciones por parte de la Intendencia Municipal que coadyuvara en el cumplimiento de esta obligación.

**ARTICULO 7. (LIMITAR LA DISPONIBILIDAD DE SAL, SALVO REQUIERIMIENTO DE LAS USUARIAS Y LOS USUARIOS).**

La oferta de preparaciones deben contener el mensaje de:

- a) Contenido alto bajo en sal.- No debe suministrarse sal adicional a los usuarios a no ser que las preparaciones tengan un bajo contenido de sal lo cual debe mencionarse en el menú previamente haber sido determinado por los parámetros ya establecidos Alto en Sal bajo en sal contenido apto en sal por el Ministerio de Salud.

En la oferta de alimentos realizada en el menú Se debe colocar mensajes que informen acerca de los daños que produce el alto consumo de sal en la Salud .

- b) Consumo saludable.- Colocar mensajes en el establecimiento alertando el grado máximo saludable de consumo de sal y los daños provocados por el exceso de sal.
- c) Información y prevención.- Los lugares de expendio deberán distribuir folletos o volantes de distribución gratuitos acerca de los alimentos altos en sal y las consecuencias de su consumo en la salud encargando su elaboración al Ministerio de Salud.

**ARTICULO 8. (LIMITAR LA REUTILIZACION DE ACEITES EN FRITURAS, DE ACUERDO A DISPOSICION REGLAMENTARIA).**

El personal del establecimiento de expendio de alimentos debe estar informado acerca de los daños que produce el aceite recalentado a través de carteles que indiquen:

Evitar el consumo de aceites recalentados usados en métodos de cocción de temperaturas superiores a 200°C en frituras ya que sufren cambios en su composición.

Informar que los cambios del compuesto pueden determinar la aparición de procesos tumorales gastrointestinales.

No se debe reutilizar el aceite cuando aumento de viscosidad.

No se debe reutilizar el aceite cuando aparece espuma.

No se debe consumir alimentos que han sido sometidos a frituras con aceites recalentados.

Nunca se debe mezclar aceite viejo y nuevo.

Se debe filtrar el aceite para sacar los residuos que se hayan quemado.

La reutilización de aceite debe ser controlada en los establecimientos a través de inspecciones continuas por parte de los departamentos de inocuidad alimentaria dependientes de las Alcaldías.

Bajo sanción establecida por las intendencias municipales.

#### **ARTICULO 9. (INCLUIR EN EL MENU MENSAJES QUE PROMUEVAN UNA ALIMENTACION SALUDABLE)**

Todas las cartas menús de los establecimientos de expendio de alimentos deben contener mensajes que promuevan la alimentación saludable, deberán ser elaborados en fondos de colores llamativos para atraer la atención del usuario y ubicados en la primera página del menú. Los mensajes deben ser informativos e instar a una actitud de prevención que se adoptará después de la información recibida e instará a la elección de alimentos saludables. Los mensajes siempre basados en evidencia científica sobre información nutricional, para luego señalar la consecuencia de su falta o exceso en la salud y en última instancia asumir o no una actitud de prevención.

Fomentar un menú para deportistas alto en vitaminas quienes tengan la oportunidad y variedad.

**ARTICULO 10. (COLOCAR EN UN LUGAR VISIBLE, MENSAJES QUE PROMUEVAN LA ALIMENTACION SALUDABLE)**

Todo establecimiento de expendio de alimentos deberá:

Colocar mensajes que promuevan la alimentación saludable en lugares visibles:

3. entrada del establecimiento.
4. el salón principal de consumo.
5. Si cuenta con tecnología información computarizada para consultar sobre buena alimentación para el consumidor.
6. Jardines usando letreros.
7. destacar en cuadros con colores llamativos mensajes que promuevan alimentación sana en las paredes libres.
8. Los que cuenten con tecnología como televisores deben transmitir mensajes de alimentación Saludable cada media hora por intervalos de 5 minutos.
9. Distribuir a la entrada o salida folletos informativos de prevención de enfermedades provistos en forma gratuita por el Ministerio de Salud y la Alcaldía Municipal a través de sus intendencias.

**ARTICULO 1. (GARANTIZAR LA INOCUIDAD ALIMENTARIA)**

10. Mantenga la limpieza: en las personas como en lugares de preparación de alimentos.
11. Desinfección de utensilios usados en la preparación de alimentos.
12. Proteger las áreas de cocina de insectos.

**13. SEPARE ALIMENTOS CRUDOS DE COCINADOS**

14. Separe alimentos crudos cocinados y listos para comer.
15. Diferenciar utensilios para carnes y otros alimentos crudos.

**16. COCINE COMPLETAMENTE**

17. Cocine completamente sobre todo carnes y alimentos crudos
18. Cocine los alimentos a 70°C (158°F) use termómetros
19. Recaliente completamente la comida cocinada

**20. MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS**

21. No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
22. Refrigere alimentos cocinados y perecibles bajo 5° C (41°F)
23. Mantenga la comida caliente arriba de 60°C (140 F)
24. No guarde alimentos por muchos días.
25. No descongelar a temperatura ambiente.

**26. USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS.**

27. Use agua tratada para que sea segura
28. Seleccione alimentos sanos y frescos
29. Por su inocuidad elija alimentos ya procesados como la leche pasteurizada
30. Lave las frutas y hortalizas si se comen crudas
31. No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento
32. Proteja los alimentos en las áreas de cocina de insectos mascotas y de otros animales  
guarde los alimentos en recipientes cerrados
33. Proceder a la inspección continua de lugares de expendio de alimentos
34. Análisis de laboratorios continuos de alimentos

Se debe incluir en la currícula escolar materias sobre nutrición prevención de enfermedades por alimentos

**ARTICULO 4. (PUBLICACION).** La autoridad encargada En el marco de sus atribuciones y competencias publicará por dos veces consecutivas con un intervalo de 15 días a través de un órgano de prensa escrita con cobertura nacional y en el término de 90 días de promulgado el presente Decreto Supremo.

### **DISPOSICIONES ADICIONALES**

**DISPOSICION ADICIONAL PRIMERA.-** El ministerio de Salud en forma coordinada con el municipio hará cumplir lo reglamentado

**DISPOSICIONES TRANSITORIAS** En cuanto a la implementación: plazo para implementar en forma gradual será de un año después de la promulgación.

Es dada en el Palacio de Gobierno de la Ciudad de La Paz, a los 21 Días del mes de octubre del año dos mil diez y seis.

**FDO. EVO MORALES AYMA**

**PRESIDENTE DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA**

David Choquehuanca Cáspedes

**CANCILLER DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA**

Ariana Campero Nava

**MINISTRA DE SALUD**

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 1.-CONCLUSIONES.-

- Proponer una reglamentación del Art 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) regulados por la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable de 8/1/2016.

Se ha realizado la propuesta de Reglamentación para hacer efectiva la aplicación de las bases planteadas por el Art 13 estableciendo las formas de ejecución del Artículo fijando pautas de cuando como y donde realizarse.

35. Analizar los diferentes puntos de los incisos del Art13 (OFERTE DE ALIMENTOS SALUDABLES) de la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable.

36.

Se ha realizado un análisis conceptual de los parámetros planteados por el Art 13 de la Ley 775 desarrollándolos uno por uno para su mejor comprensión estableciendo su concepto propiedades cualidades y riesgos. Información esencial para poder realizar la reglamentación su uso y limitaciones.

37. Establecer la Finalidad del Artículo 13 de (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) de la Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable.

La finalidad del Art 13 de la Ley 775 se traduce en proporcionar información a los consumidores para poder hacer una buena elección en cuanto a al consumo de alimentos que a la larga determinará su buen estado de salud como se ha demostrado a lo largo de la investigación, su fin es informar para poder elegir y

cumple una función de prevención. Entonces determinamos que su fin es informar para proporcionar una buena elección y prevenir.

38. Demostrar la Necesidad de la Reglamentación del Artículo 13 (OFERTA DE ALIMENTOS SALUDABLES) Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable.

En el presente trabajo de investigación se ha demostrado la necesidad de reglamentar la oferta de alimentos saludables regulados por el artículo 13 de la ley 775 ya que si bien en este establece en seis parámetros las obligaciones que deben cumplir los establecimientos encargados de expendio de alimentos no menciona la forma de ejecutar dichas obligaciones dejando un vacío en cuanto a su aplicación, encargándose en este caso el Reglamento de hacer efectiva la ejecución de lo establecido por la ley.

Promover la alimentación saludable es proteger la salud, El estado debe garantizar esta con todos los medios y recursos a su alcance. A través de la realización de este trabajo podemos observar que la información es un factor importante en la toma de decisiones nos da la opción de elegir.

La regulación de la oferta de alimentos saludables en su Art 13 establecida por la ley 775 de Alimentación Saludable establece los requisitos que deben cumplir los establecimientos de expendio de alimentos saludables promoviendo sobre todo información y fijando las bases para garantizar la inocuidad alimentaria. De la que dependerá una buena salud y un vivir bien.

La prevención de enfermedades crónicas a través de la norma fomentando la información hace que el Estado cumpla su papel garantizador de la Salud, defendiendo los derechos de los consumidores promoviendo la alimentación saludable en todos los medios de expendio con mensajes que promueven información pero sobre todo con regulación que se ejecutará a través de la reglamentación.

## 2. RECOMENDACIONES.

Es importante recomendar la aplicación del Proyecto de Reglamento realizado para proporcionar información y conocimiento a las consumidoras y consumidores.

Para la aplicación de la ley ya Reglamentada se debe solicitar la participación de Instituciones tales como la Alcaldía a través de sus intendencias con inspecciones de forma continua pero también involucrar a los ciudadanos a través de las juntas vecinales para un mayor control.

Es importante que la norma sea dada a conocer en medios de comunicación y la realización de seminarios, conferencias en si es necesario socializar la ley para que llegue a ser entendida de forma clara por la población. También se debe tomar en cuenta políticas adoptadas por otros países en temas de promoción de alimentación saludable y prevención.

Incluir en los colegios como materia la Alimentación Saludable.

En las Universidades plantear la inclusión de la cátedra de Derecho alimenticio.

“Una madre llevó a su hijo ante Mahatma Gandhi<sup>23</sup> e imploró: Por favor, Mahatma, necesito que usted inste a mi hijo a no consumir azúcar porque es dañino para su salud. Gandhi, después de una pausa, pidió: tráigame a su hijo aquí en dos semanas.

Dos semanas después, ella volvió con el hijo. Gandhi miró bien profundo en los ojos del muchacho y le dijo: No coma azúcar.

Agradecida pero perpleja la mujer preguntó: Por qué me pidió dos semanas? ¿podía haber dicho lo mismo antes! Y Gandhi respondió: Hace dos semanas atrás yo estaba comiendo azúcar.

---

<sup>23</sup> Mahatma Gandhi abogado político pensador del siglo XIX y XX 1869-1948

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Bolivia: Ley 775 de Promoción de alimentación Saludable de 8 de Enero de 2016
- Ley No 30021 Ley de Promoción Saludable para niñas niños y adolescentes de 10 de Mayo de 2013. Perú
- Ley 20606 de 6 de Julio de 2012 Composición Nutricional de los Alimentos y su publicidad. Chile
- Ley 453 Ley para el Consumidor de 4 de Diciembre del 2013. Bolivia
- Ley 300 Ley Marco de la Madre Tierra y Desarrollo Integral para Vivir Bien de 15 de Octubre de 2012.
- 8vo Pilar Agenda Patriótica Bicentenario 2025
- Ley 650 de 19 de Enero de 2015 Pilar No 8: SOBERANIA ALIMENTARIA A TRAVES DE LA CONSTRUCCION DEL SABER ALIMENTARSE PARA VIVIR BIEN DE LA Agenda 2025.
- Ley Municipal Autónoma G.A.M.L.P N° 105 DE Seguridad Alimentaria de 29 de Octubre de 2014.
- Ministerio de Salud. Bases Técnicas de las Guías Alimentarias para la población boliviana. Serie Documentos Técnico Normativos (2014) La Paz Ministro de Salud y Deportes Dr. Juan Carlos Calvimontes Camargo.
- Nueva Constitución Política del Estado, de 7 de Febrero del 2009. Bolivia
- Rico Gallegos Pablo, "Elementos teóricos y metodológicos para la investigación educativa", Universidad Pedagógica Nacional, México 2005.

- Silvente Pablo Suris/Carlos Eduardo Valdivieso Taborga/María Helen Villarroel Daza 2006 Metodología de la Investigación Enfoque Sistémico y Complejo para las Ciencias Sociales Editorial Los Amigos del Libro. Bolivia.
- Stiglitz Gabriel A. (1990) Protección Jurídica del Consumidor. Segunda Edición, actualizada. (Argentina)
- Fernando Huanacuni Mamani Vivir Bien/ Buen Vivir Filosofía Políticas estrategias y experiencias de los pueblos Ancestrales.6ta. Edición Instituto Internacional de Integración Convenio Andrés Bello (2015)
- Freddy Vladimir Garcia Morales (2015) Guia para Dietas Saludables Bioquímica de la Nutrición 2da. Edición Ampliada y Revisada (Oruro Bolivia)
- Enrique Congrains Martin /El libro de Oro de las Dietas (Cochabamba Bolivia) (2006)

