



Universidad
de Guanajuato

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN
AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



EDICIÓN ESPECIAL Vol. 2, No. 4, Junio-Julio (2013)

REDICINAySA®

"Revista de divulgación de la Universidad de Guanajuato en colaboración con el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guanajuato"

Guía Alimentaria Mexicana: *El Plato del Bien Comer*

REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 2, No.4, Junio-Julio de 2013, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascrain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 20 de Enero 929, Col. Obregón, León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477) 2674900, ext. 4653, <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2012-121911503400-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web por el Ing. Vicente Chávez Aguilera e Ing. Diego Victorino del Departamento las Tecnologías de la Información de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, de la Universidad de Guanajuato. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

DIRECTORIO

REDICINySA® UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

DIRECTORIO INSTITUCIONAL

Dr. José Manuel Cabrera Sixto
Rector General

Dr. Manuel Vidaurri Aréchiga
Secretario General

Mtra. Rosa Alicia Pérez Luque
Secretaria Académica

M.C. Bulmaro Valdés Pérez Gasga
Secretario de Gestión y Desarrollo

Dr. Miguel Torres Cisneros
Director de Apoyo a la
Investigación y al Posgrado

Dr. José Luis Lucio Martínez
Rector del Campus León

Dr. Carlos Hidalgo Valdez
Director de la División de
Ciencias de la Salud

Dr. Francisco Domínguez Garibaldi
Director del Departamento de Medicina
y Nutrición

REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 2, No.4, Junio-Julio de 2013, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascruain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 20 de Enero 929, Col. Obregón, León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477) 2674900, ext. 4653, <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>. E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2012-121911503400-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web por el Ing. Vicente Chávez Aguilera e Ing. Diego Victorino del Departamento las Tecnologías de la Información de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, de la Universidad de Guanajuato. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

COMITE EDITORIAL

Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Directora Editorial y fundadora
Universidad de Guanajuato,
CA Toxicología OUSANEG A.C.

Est. MIC. L. N. Susana R. Ruiz González
Codirectora Editorial
OUSANEG, A.C.

Dra. Xochitl S. Ramírez Gómez
Universidad de Guanajuato,
CA Toxicología

Dr. Benigno Linares Segovia
Universidad de Guanajuato,
CA Toxicología

Dra. Diana Carolina Jaimes Vega
SAMBI, Colombia

Dra. María de la Cruz Ruiz Jaramillo
Hospital General Regional de León

APLICACIÓN Y DESARROLLO INFORMÁTICO

Ing Maribel

DISEÑO

Ana Fabiola Palafox García

Dra. Maria Monserrat López Ortiz
Universidad de Guanajuato

CONSEJO EDITORIAL

Dra. Ana Karina García Suárez
Universidad de Guadalajara

**Dra. Vidalma del Rosario
Bezares Sarmiento**
Universidad de Ciencias y Artes
de Chiapas

Dra. Adriana Caballero
Universidad de Ciencias y Artes
de Chiapas

Dr. Roberto Sayavedra Soto
Facultad de Ciencias UNAM

Mtro. Jhon Jairo Bejarano Roncancio
Universidad Nacional de Colombia

Dra. Gloria Barbosa Sabanero
Universidad de Guanajuato

Dr. Jaime Naves Sánchez
UMAE-IMSS T48

Dra. Ivy Jacaranda Martínez Jasso
Universidad de Guanajuato

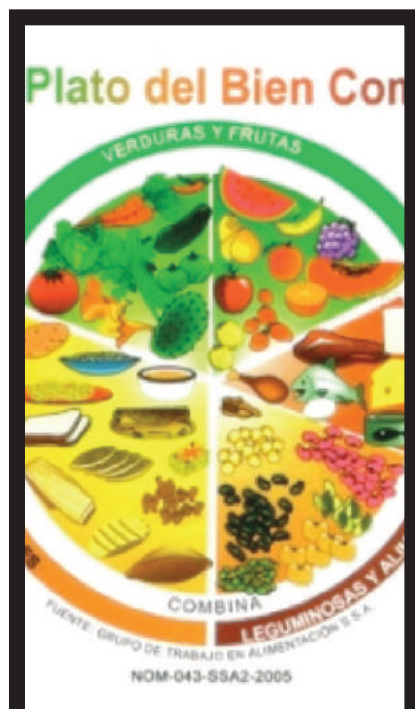
Dr. Daniel Tagle Zamora
Universidad de Guanajuato

Dr. Luis Humberto López
Universidad de Guanajuato

MIC. Evelia Apolinar
Hospital Regional de Alta Especialidad

Mtra. Marcela Adriana Leal
Universidad Maimonides, Argentina

CONTENIDO



REDICINySA® UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

4 RESUMEN EDITORIAL

5 | Guías Alimentarias Nacionales: Origen e importancia

Yessica Tenorio Palos
Rebeca Monroy Torres

8 | Guía Alimentaria Mexicana: *El Plato del Bien Comer*

Jessica E. Ramírez Robledo
Rebeca Monroy Torres

11 | América del Norte

Karla Vanessa Barrientos Mendoza
Karen Andrea Escoto López
Karla Martínez Cervantes
José Julio Martínez Gasca
Bibiana Luna Medel
Lilianna de Jesús Saráchaga Castillo
Mayra Verónica Rojas Lara

17 | Guías del Cercano oriente, países; Turquía y Omán

Juana Lizette Alatorre Salas
Edna Teresa Herrera Saldaña
Alma Aurora Vela Torres
Carlos Alberto Esparza Martínez

25 | Guías de América latina y el Caribe

Sarahí Campos Flores
José Antonio Cano Martínez
Juana Marisol Espino Reyes
Martha Edith Huerta Cuellar
Ana Cristina Ruiz Cervantes
Daniela Sierra Álvarez

Resumen editorial

Por: Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Directora Editorial y fundadora de la Revista

En esta ocasión, estimado lector, se omitieron los apartados de la revista, para poder ofrecer este tema de las guías alimentaria de los diferentes países.

Para dar una guía de alimentación a la población en general, existen herramientas para la orientación alimentaria, que son diferentes en cada país. Las guías se elaboran de acuerdo a las características de la alimentación de cada población y se consideran las siguientes variables: costumbres, hábitos alimentarios, los alimentos disponibles, los gustos y preferencias, así como los aspectos de economía y producción de alimentos en cada país.

La descripción anterior se asemeja a la de definición y características de seguridad alimentaria. De lo mencionado, deriva la importancia e iniciativa de la creación de **guías alimentarias**, un concepto implementado por organizaciones como la FAO (Food and Agriculture Organization) y la OMS. El diseño de las guías alimentarias considera la agricultura, la alimentación, y el estado de salud de la población para la cual son diseñados, llegando a formar parte de los sistemas de salud de los diferentes países.

Como base para las estrategias de educación en nutrición, el análisis y conocimiento de las guías alimentarias es una de las primeras temáticas en abordar por los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, quienes en su primer semestre desarrollaron resúmenes comparativos de las guías alimentarias de los diferentes países con la guía mexicana. En introducción al tema, dos pasantes de la Licenciatura en Nutrición, quienes están adscritas al programa Piloto PREPP (Programa Rotatorio de Estancia de prácticas profesionales) nos explican en un breve texto la historia y el proceso para el diseño de las guías alimentarias en los diferentes países. También se aborda el significado y cómo surge el Plato del Bien Comer, que es la guía alimentaria mexicana, cuyo propósito, es la integración de conceptos básicos de nutrición y alimentación y así lograr una dieta correcta (Variada, completa, equilibrada, suficiente, inocua y culturalmente aceptable. Se ha preparado esta sencilla lectura de los orígenes de las guías alimentarias y principalmente la del Plato del Bien comer, para que nuestra educación en nutrición y alimentación, derive de un instrumento que representa nuestros alimentos de calidad nutricional y fomente su consumo.

Guías Alimentarias Nacionales: Origen e importancia

Yessica Tenorio Palos¹

Rebeca Monroy Torres^{1,2}

¹Pasante de licenciatura en nutrición del Programa Piloto PREPP, del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (LANAYSA), Dpto. Medicina y Nutrición, Campus León, Universidad de Guanajuato

¹Profesora investigadora Responsable PREPP y LANAYSA

²Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG)

Palabras clave:

Guía alimentaria; orientación alimentaria; plato del bien comer.

De acuerdo con la FAO las guías alimentarias nacionales, son un instrumento esencial para el cumplimiento de las estrategias de educación en nutrición, destinadas al público en general. Las guías alimentarias reflejan la situación nutricional de un país, al mismo tiempo que utilizan un lenguaje comprensible para el público en general, proporcionan consejos prácticos adecuados para las costumbres locales, las pautas alimentarias, las condiciones económicas y los estilos de vida; todo basado en fundamentos científicos. Representan un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación en nutrición, al combinar experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables. Entre los avances más importantes observados en los países que han implementado el uso de guías alimentarias se puede citar la formación de equipos interdisciplinarios de distintos sectores; la identificación de problemas prioritarios de salud y nutrición del país y la definición de objetivos nutricionales de carácter nacional.

ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

Las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) fueron analizadas durante una consulta conjunta FAO/OMS en marzo de 1995, el propósito fue establecer las bases científicas para la elaboración, uso y adaptación de las guías en todos los países, dado el importante papel que estas pueden tener en las pautas de consumo y en las prácticas alimentarias.

La Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN), realizada en Roma por la FAO y la OMS en el año de 1992, incorporó por primera vez a las enfermedades crónicas no transmisibles como un importante problema de salud

pública mundial, reconociendo que afectaban con más gravedad a los sectores de menor nivel educacional y de bajos ingresos. Considerando los estilos de vida de las personas como los principales factores de riesgo, en especial los asociados a conductas alimentarias y de actividad física, se recomendó a los gobiernos elaborar, implementar y evaluar guías alimentarias basadas en alimentos, remplazando el enfoque existente hasta esa fecha, basado en nutrimentos. En la **Declaración Mundial y Plan de Acción de la CIN**, firmados por 159 estados, se indicó que cada país debía desarrollar sus propias GABA, de acuerdo a sus principales problemas de salud pública, con mensajes relevantes para personas de distinta edad, cultura y estilos de vida.

Para la elaboración del contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener identificados los problemas de salud pública predominantes de un país, considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas relacionados con la disponibilidad y utilización de los alimentos. En conclusión, es necesario tener en cuenta diversos campos científicos y la participación de grupos multidisciplinarios y multisectoriales, con el objetivo de poner de manifiesto los aspectos vinculados a la mejora de la alimentación y nutrición de una población. Para diseñar una guía alimentaria, se deben seguir

varias etapas, que comprenden la información de un grupo de trabajo; la recopilación y análisis de información sobre salud, educación, agricultura y ambiente; la identificación de los problemas relacionados con la alimentación y la nutrición; la definición de propósitos; la elaboración de mensajes claves y su validación; la difusión de las GABA.

El **Instituto Nacional de Centro América y Panamá (INCAP)** y la **Organización Panamericana de Salud (OPS)** proponen los siguientes pasos para la elaboración de las guías alimentarias basadas en alimentos (figura 1).

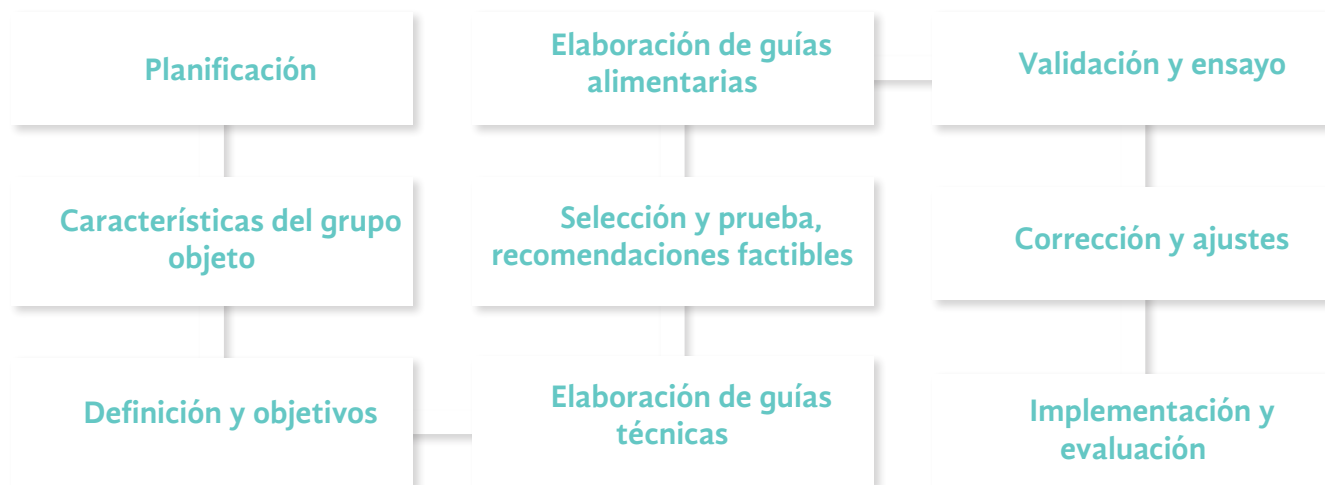


Figura 1. Elaboración de guías alimentarias. Fuente: INCAP/OPS (2008).

GUÍAS ALIMENTARIAS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Para el año 2007, 14 países de América ya contaban con sus guías alimentarias: Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Costa Rica, Colombia, Guatemala, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, México, Paraguay, Panamá y Venezuela. En proyecto, se encontraban Belice, República Dominicana y Ecuador. Por iniciar Bolivia, Nicaragua y Perú; y en proceso de Evaluación Canadá, Costa Rica y Estados Unidos (figura 2).



Figura 2. Ejemplos de guías alimentarias de diferentes países.
Fuente: FAO; 2012.

Para el caso de México, la secretaria de Salud, tiene la obligación de definir las distintas estrategias de trabajo y crear una mayor comunicación y colaboración con las demás secretarías de Educación, Agricultura, Desarrollo Social; por su parte, las universidades y las Organizaciones no Gubernamentales, utilizan las nuevas herramientas tecnológicas de uso habitual para la orientación alimentaria con apoyo de las guías de alimentación. La creación de páginas web, especiales, para la difusión de las GABA, con información complementaria para educar en alimentación, nutrición y actividad física a distintos segmentos de la población, podría representar una gran estrategia de apoyo.

REFERENCIAS

- FAO: Información nutricional, comunicación y educación. Guías alimentarias 2012 [Internet]; [consultado el 13/01/2014]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/>
- FAO: Morón C, Calderón T. La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina 1999 [Internet]; [consultado el 14/01/2014]. Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/X2650t/X2650t04.pdf>.
- Olivares S, Zacarías I, González C, Villalobos V. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena. *Rev Chil Nutr*, 2013; 40(3): 262-268. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182013000300008&script=sci_arttext&lng=es_ Fecha de acceso: Enero 2014.
- Molina V. Alimentarias en América Latina: Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias 2008; 21(1): 31-41. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=s0798_07522008000100006&script=sci_arttext Fecha de acceso: Enero 2014.

Guía Alimentaria Mexicana: *El Plato del Bien Comer*

Jessica E. Ramírez Robledo¹

Rebeca Monroy Torres^{1,2}

¹Pasante de licenciatura en nutrición del Programa Piloto PREPP, del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (LANAYSA), Dpto. Medicina y Nutrición, Campus León, Universidad de Guanajuato.

¹Profesora investigadora Responsable PREPP y LANAYSA

²Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG)

Palabras clave:

Guía alimentaria; orientación alimentaria; plato del bien comer.

Las Guías Alimentarias, principalmente las locales, son un instrumento esencial como estrategia de educación en nutrición, destinada a orientar a la población acerca de cómo comer mejor. A través de una imagen alusiva a los alimentos, representativa de cada país, se puede educar en una alimentación adecuada. Por otro lado, su papel, también es el de guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como de la industria de los alimentos.

Las guías alimentarias unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria, destinada a dar opciones prácticas con respaldo científico para así, integrar una alimentación correcta que pueda adecuarse a las necesidades y posibilidades de la población en general y a grupos vulnerables.

La falta de educación en materia de nutrición en la población, la pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo, el encarecimiento de los alimentos y el contexto sociocultural, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta. En este mismo contexto

es importante mencionar que los programas de orientación alimentaria generarán una demanda de alimentos que debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos, así como en la factibilidad del acceso a ellos, protegiendo la soberanía alimentaria de la nación. Esto exige conocimiento y preferencia a los alimentos locales y regionales por parte del personal encargado de estas tareas.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN?

Una guía de alimentación, debe estar representada de una forma sencilla y comprensible para que ayude a la orientación de una dieta correcta a toda la población.

La selección y diseño del contenido de la guía alimentaria, se debe basar en la identificación de indicadores de riesgo: por ejemplo los nutrientes, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición y por último, la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población.

El objetivo de la guía alimentaria es brindar información precisa, para promover la mejora del estado de nutrición y prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación, así como favorecer la calidad de vida de personas con enfermedades específicas que necesiten de una educación en nutrición. Por otro lado, el grupo objetivo al que están dirigidas principalmente, en la mayoría de los países, es a la orientación familiar.

En la actualidad, 28 países de América Latina y el Caribe cuentan con Guías Alimentarias. Estas son usadas para promover dietas y estilos de vida saludables, al guiar consumidor en la elección de productos adecuados, considerando los recursos económicos disponibles, los alimentos de producción local y tomando en cuenta la estacionalidad de los mismos.

Actualmente existen países de la Región de las Américas que han implementado el uso de guías alimentarias (Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Costa Rica, Colombia, Guatemala, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, México, Paraguay, Panamá y Venezuela, uno está en fase de revisión (Cuba), cuatro están en fase de elaboración (Ecuador, Uruguay, República Dominicana) y cuatro están por iniciar el procedimiento (Belice, Bolivia, Nicaragua y Perú).

BREVE HISTORIA DE LA GUÍA ALIMENTARIA MEXICANA

Antes del año 2006, México utilizaba como guía alimentaria la pirámide de los Estados Unidos, que fue confeccionada por el Departamento de Agricultura.

Esta guía en forma de pirámide presentaba un vértice superior (azúcares y grasas) que representaba a los alimentos que debían con-

sumirse en menor cantidad y, para la base de la pirámide los que se deben comer con mayor frecuencia y cantidad (grupo de cereales).

Sin embargo, esta imagen no era la adecuada para los mexicanos, ya que fue confeccionada para la población estadounidense, que presenta una complejidad más grande físicamente, que la de los mexicanos, además de ser alimentos y costumbres alimentarias diferentes. Por tal motivo se dejó de utilizar la pirámide de alimentación y se diseñó una guía alimentaria para la población mexicana, la cual derivó de una investigación, en el que se consideraron tanto los aspectos técnicos como la percepción y la aceptación de la población mexicana, también se incluyó las estadísticas de salud, que reflejaron una tendencia cada vez mayor al desarrollo de problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad en todas las etapas de la vida. Se le llamó *el plato del bien comer*.

EL PLATO DEL BIEN COMER Y LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

La guía alimentaria mexicana *el plato del bien comer* es una herramienta gráfica la cual sintetiza los criterios generales, que anexan y dan congruencia a la orientación alimentaria, para brindar opciones de platillos prácticos con validez científica, para así integrar las características de una dieta correcta.

La Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria se especifican los criterios para brindar orientación, que deben considerarse siempre que se ofrezca información de alimentación y nutrición a la población mexicana.

LA HERRAMIENTA INDICA 3 GRUPOS DE ALIMENTOS CON COLORES DIFERENTES:

VERDE

Para el grupo de verduras y frutas.

AMARILLO

Para el grupo de cereales

ROJO

Para leguminosas y alimentos de origen animal.

REFLEXIÓN

Al ser mexicanos y contar con una representación propia como guía para una alimentación correcta, nos da identidad alimentaria y estrategias para contar con los alimentos que muestran y recomiendan en la guía alimentaria del *Plato del bien comer*. al observar sólo su

colorido y diversidad, reflejan el potencial alimentario del país. Dando lugar a los alimentos básicos propios de cada región del país.

REFERENCIAS

Guías alimentarias basadas en alimentos. Red Icean Red de información, comunicación y educación alimentaria y nutricional para américa latina y el caribe. Disponible en: <http://www.red-icean.org/temas/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos/> Fecha de acceso: Enero 2014.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 Fecha de acceso: Enero 2014.

Perez-Lizaur AB, Palacios-Gonzales B, Castro -Becerra A. El plato del bien comer. En: Sistema Mexicano de alimentos equivalentes. 3ª edición. Ed. Fomento de nutrición y salud, A.C. México, D.F.1-9

Molina V. Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. An Venez Nutr, 2008; 1 (21): 31-44.

FAO. Guías alimentarias: Organización de las naciones unidas para la alimentación y agricultura disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/> Fecha de acceso: enero 2014.



América del Norte

¿Qué es una guía alimentaria?

Karla Vanessa Barrientos Mendoza
Karen Andrea Escoto López
Karla Martínez Cervantes
José Julio Martínez Gasca
Bibiana Luna Medel
Lilianna de Jesús Saráchaga Castillo
Mayra Verónica Rojas Lara

SABÍAS QUE...

Una guía alimentaria es una referencia para orientar a la población en general en la alimentación.

OBJETIVO

El objetivo de esta investigación consiste en observar la diversidad nutricia que se distingue no solo entre continentes sino también en los países que conforman las distintas regiones, sobre todo se busca el comparar las diferencias presentes en las guías alimentarias enfocándonos en el continente de Norteamericano con sus países correspondientes: Estados Unidos, Groenlandia, Canadá y México. Con el fin de encontrar similitudes o contrastes en las guías alimentarias debido a que esto deja entre ver las necesidades nutrimentales que tiene cada población.

INTRODUCCIÓN

Estas guías y orientaciones alimentarias nos son de gran utilidad para conocer las características de una dieta correcta.

LA ALIMENTACIÓN POR PAÍS

La FAO se complace en presentar las directrices dietéticas y guías alimentarias de todo

el mundo. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de diferentes países contienen mensajes generales similares basadas en principios de la ciencia de la nutrición. Sin embargo, las directrices dietéticas nacionales a menudo contienen características únicas que fueron diseñadas por expertos nacionales para abordar las prioridades de cada país.

En México, la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación define:

Orientación alimentaria: al conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.

Dieta: al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

Dieta correcta: a la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Completa.- que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada.- que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua.- que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutriente.

Suficiente.- que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada.- que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

Adecuada.- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

GUÍAS ALIMENTARIAS: MÉXICO VS CANADÁ, (DIFERENCIAS Y SIMILITUDES)

DIFERENCIAS

- La guía alimentaria es en forma de plato.
- Utilizan el verde, anaranjado y rojo en sus tres di-

visiones, colores acordes a los grupos de alimentos.

- El principal grupo son las verduras y frutas.
- Utiliza la definición de *combina* entre cereales y leguminosas.
- No se les da prioridad a lácteos en el esquema.
- Promueve el consumo de alimentos naturales.
- Tienen agregados los lácteos con las carnes.
- Menciona la cantidad recomendada de consumo.
- Utilizan el amarillo, verde, azul y rojo en sus cuatro divisiones.
- La guía alimentaria es en forma de arcoíris.
- El grupo de prioridad son los cereales.
- Fomenta el frecuente consumo de lácteos.
- Recomienda el poco consumo de frutas, dando prioridad a las verduras.
- No incluye las leguminosas en su dieta.
- Utilizan productos enlatados.
- No mencionan las cantidades de consumo.

SIMILITUDES

- Ninguna agrega el consumo de agua.
- No mencionan la práctica de actividad física el ejercicio.
- Muestran a los alimentos de origen animal en rojo.

NOTAS ADICIONALES, RECOMENDACIONES

MÉXICO

- Utilizar agua hervida o purificada y conservarla en recipientes limpios y tapados.
- Consumir leche sometida a algún tratamiento térmico. La leche bronca debe hervirse sin excepción.

- Cocer o freír bien los pescados y mariscos.
- Consumir la carne de res o de puerco bien cocida.

CANADÁ

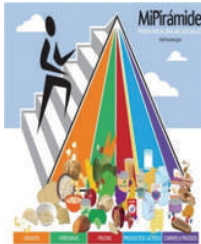
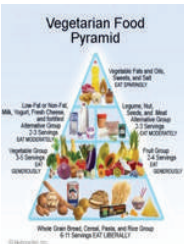



- Elija productos lácteos bajos en grasa, carnes magras y alimentos preparados con poca o ninguna grasa.
- Alcanzar y mantener un peso saludable, disfrutando de la actividad física regular y la alimentación saludable.
- Limite la sal, el alcohol y la cafeína.

- No puede contener más de un 30% de la energía en forma de grasa (33 g/1000 Kcal o 39/5000 Kj) y no más del 10% en forma de grasa saturada (11 g/1000 Kcal o 13 g/5000Kj).

- Proporcionar 55% de la energía en forma de carbohidratos (138 g/1000 kcal o 165 g/5000 kJ) a partir de una variedad de fuentes.

- Ser reducido contenido de sodio.

- Incluir no más de 5% de la energía total como el alcohol, o 2 bebidas al día, lo que sea menor.

	Estados Unidos	E.U. (Vegetariana)	E. U. mi plato	México	Canadá
					
¿Incluye forma de pirámide?	Si, aunque es una pirámide formada por otras pirámides (sin niveles)	Si	No	No	No
¿Contempla los cereales como base?	Al no tener niveles, no hay base, pero los cereales son uno de los tres grupos principales	Si	No, como base (pues no es piramidal), pero es uno de los dos grupos que se indican como principales	Si, como base de la alimentación (el grupo que más se debe consumir)	Si, como base de la alimentación, la franja más grande (el grupo que más se debe consumir)
¿Muestra grasas y azúcares al final?	No, sólo incluye una franja de pirámide con el aceite, más no el azúcar	Si, al final de la pirámide junto con la sal	No	No	No
¿Contemplan el consumo de agua?	No	No	Si, está de alguna forma implícito en una especie de vaso junto al plato	No	No
¿Incluye la realización de ejercicio?	Si, con una figura subiendo las escaleras de la pirámide	No	No	No	No
¿Integran a la familia?	No	No	No	No	No

ALGO DE HISTORIA...

MÉXICO

Significado del plato del bien comer

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a los mexicanos hacia una alimentación balanceada; se trata de una guía visual con forma de plato en donde se incluyen imágenes de alimentos de consumo común en México.

Su propósito es explicar cómo debe verse nuestro plato en cada una de las principales comidas del día (desayuno, comida, cena). Ningún grupo tiene mayor jerarquía que otro por eso se representa en forma de plato y no de pirámide ya que de faltar alguno de ellos en la dieta habitual, muy probablemente se generarían deficiencias o enfermedades. En su lugar, se resaltan las proporciones adecuadas en que se deben consumir.

Por último se observa como en el Plato del Bien Comer se excluyen el grupo de azúcares, aceites y grasas y esto es debido a que los alimentos ya contienen naturalmente estos componentes y por lo tanto ya no es necesario agregarlos además de que no se trata de alimentos primarios por lo tanto no puede constituir un grupo de alimentos aparte.

Año de publicación

En 1995, el Colegio Mexicano de Nutriólogos convocó a un taller denominado De Babel al

Consenso con la finalidad de reunir esfuerzos y establecer consensos entre las instituciones mexicanas para unificar las políticas de orientación alimentaria a nivel poblacional. Del taller surgió la iniciativa de promover una Norma Oficial Mexicana que integra los criterios para brindar orientación en Colores.

El plato está dividido en 3 grupos:

1. De color verde: Frutas y verduras
2. De color amarillo: Cereales
3. De color rojo: Leguminosas y alimentos de origen animal

El uso de los colores asemeja el funcionamiento de un semáforo, en donde el verde indica un consumo libre o en gran cantidad, el amarillo/naranja un consumo con cautela o precaución y el rojo/café rojizo un consumo reducido.

CANADÁ

Significado del arcoíris

Además de su colorido diseño, este esquema incluye una leyenda en la que se especifica a quién está dirigida la guía (para mayores de 4 años de edad), indicando claramente que son recomendaciones para toda la población. De manera similar y al igual que la guía de Australia, el arco iris de Canadá especifica que se debe incluir la mayor variedad posible de alimentos dentro de un mismo grupo cada día. Por otro lado, es el único esquema que recomienda aumentar el consumo de alimentos





bajos en grasa, y es de las pocas guías en las que se observa que la leche, por ejemplo, es descremada. A pesar de que nada más utiliza 4 grupos de alimentos, al observar esta guía queda muy clara la proporción que los grupos tienen entre sí y cuáles deben ser los alimentos de mayor consumo y con cuales se debe cuidar más las cantidades (cereales y alimentos de origen animal, respectivamente). Como en el Plato del Bien Comer, no se incluye ninguna recomendación de actividad física o de consumo de agua natural.

Colores del arcoíris:

- Verde: verduras y frutas.
- Amarillo: Cereales y derivados.
- Rojo: Carnes y productos alternativos.

Nota: en Canadá se indica el número de porciones de la Guía Alimentaria que se debe consumir diariamente de cada uno de los cuatro grupos alimentarios.

ESTADOS UNIDOS

Una variación muy interesante de la pirámide norteamericana es la guía de alimentación para vegetarianos, en la cual se incluye la especificación del número de porciones que se debe consumir de cada uno de los grupos de alimentos al día. Este esquema maneja 6 grupos, excluyendo los productos de origen animal.

Estados Unidos ha optado por utilizar dos tipos de representaciones gráficas, la pirámide y un plato, ambas están adaptadas a su país, recursos y a las costumbres de su población.

MI PLATO Significado

Mi plato es un plato dividido, ningún grupo de alimentos domina a los demás. Eso se debe a que las guías nutricionales promueven comer una variedad de alimentos y disuaden porciones “súper grandes”, que pueden resultar en aumento de peso y obesidad.

Colores:

- Rojo: frutas.
- Verde: vegetales.
- Naranja: granos.
- Morado: proteínas.



En mi plato se dan las siguientes recomendaciones:

- Llene la mitad del plato de su hijo con verduras y frutas.
- Haga que, por lo menos, la mitad de los granos que sirva sean granos integrales, como avena o arroz integral.
- Sirva leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) y agua en lugar de bebidas con azúcar.
- Cuando compre alimentos envasados, elija los que tengan bajo contenido de sodio.
- No sirva porciones demasiado grandes.

Nota: El ejercicio ya no se incluye en el icono pero continúa siendo un componente importante de un estilo de vida saludable.

MI PIRÁMIDE (ANTE LA ANTIGUA GUÍA Y AHORA ES MI PLATO)

Significado de los colores

Naranja: granos.

Verde: verduras.

Rojo: frutas.

Azul: productos lácteos.

Morado: carnes y frijoles.

De la pirámide al plato: ¿qué cambió?

La pirámide representaba los cinco grupos de alimentos más aceites con seis rayas verticales de colores. Las rayas eran más gruesas o más finas según la cantidad que debía consumirse del grupo de alimentos. Los pasos a la izquier-

da de la pirámide recordaban a las personas que deben mantenerse activas todos los días.

Mi plato es mejor

Con sólo mirar el icono, se sabe de inmediato que las verduras y las frutas deben abarcar mitad del plato (con la parte de verduras un poco más grande) y los granos y los alimentos con proteína deben abarcar la otra mitad (con más granos de este lado). Y con una porción lateral de lácteos, se le recuerda que los niños también necesitan una porción de leche u otro alimento lácteo (como queso o yogur) en cada comida. Debido a que *Mi plato* es un plato dividido, ningún grupo de alimentos domina a los demás. Eso se debe a que las guías nutricionales promueven comer una variedad de alimentos y disuaden porciones *súper grandes*, que pueden resultar en aumento de peso y obesidad.

¡¡No consumas grasas, azúcares y sal!!

REFERENCIAS

Food Guidelines by Country [Internet]. Food and Agriculture Organization; 2009 [citado septiembre 2013]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/en/>

Canada [Internet]. Food and Agriculture Organization; 2010 [citado septiembre 2013]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/49854/en/can>.

PROYECTO de Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Diario Oficial de la Federación: 2012 [Citado en septiembre 2013]. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5249645&fecha=28/05/2012

Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense. Ministerio de Salud de Canadá; 2008 [Citado en septiembre 2013]. Disponible en: http://publications.gc.ca/collections/collection_2008/hc-sc/H164-38-1-2007Sp.pdf

Guía Nutricional mi plato. The Nemours Foundation; 2011 [Citado en septiembre de 2013]. Disponible en: http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/_esp/my-plate_esp.html

Cercano oriente, países; Turquía y Omán

Juana Lizette Alatorre Salas
Edna Teresa Herrera Saldaña
Alma Aurora Vela Torres
Carlos Alberto Esparza Martínez



GUÍA ALIMENTARIA DE MÉXICO Y LA GUÍA ALIMENTARIA DE TURQUÍA, DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LA GUÍA DE TURQUÍA

- Comparando las dos guías alimentarias, la guía de México y la de Turquía hablan sobre la alimentación correcta, mencionando que es la obtención de alimentos que proporcionen los nutrimentos que se necesiten de acuerdo a la edad, la actividad física, sexo y estado de salud característico de cada persona.
- La guía mexicana explica de manera más amplia lo que es la alimentación correcta atribuyéndole diferentes características como: ali-

mentación completa, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada.

- En ambos esquemas visuales se evitó dar recomendaciones cuantitativas, dado que las necesidades nutrimentales difieren en forma muy notable con la edad, el tamaño corporal, el sexo, la actividad física y el estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia). Por lo que al señalar cantidades se podría fomentar el consumo excesivo en algunos individuos y el consumo deficiente en otros, promoviendo, de esta manera, obesidad o desnutrición.
- Tanto la guía de México como la de Turquía introducen el consumo de la leche materna para el desarrollo y crecimiento pleno del bebe durante los primeros 6 meses de vida.

- La guía de Turquía menciona la importancia del vínculo emocional que se da durante el amantamiento entre la madre y el hijo, reforzando el inicio de una relación de amor entre ambos, así como sus beneficios para las etapas siguientes del desarrollo en la vida del bebe.
- La guía alimentaria mexicana ofrece ejemplos de platillos que la madre puede elegir y agregar diariamente a sus comidas durante el periodo de la lactancia para su cuidado especial. Por ejemplo, elegir un platillo de tres tacos de guisado (con frijoles, queso o carne) o tres quesadillas y dos tazas de atole de maicena.
- La guía mexicana también ofrece recomendaciones complementarias sobre la asistencia de padres para recibir asesoría sobre planificación familiar y que la madre acuda periódicamente a su control postnatal y lleve a su hijo a recibir vigilancia de crecimiento y desarrollo.
- La guía mexicana nombra a las vitaminas y minerales como micronutrientes.
- Las dos guías incluyen recomendaciones en el consumo de cada uno de los grupos de alimentos y sus relaciones entre cantidades y enfermedades que pueden originar o agravar.
- La guía de Turquía maneja esquemas y gráficas actuales en materia de nutrición, problemas relacionados con el estado nutricional de la población, separándolos como estado normal, personas en riesgo, índice por debajo del estado normal, obesidad, personas con sobrepeso y obesidad.
- La guía de Turquía se divide en cuatro grupos de alimentos y no tres como el plato del bien comer, los grupos de alimentos que dividen la gráfica visual de Turquía son: carnes, frutas y verduras, cereales y tubérculos como maíz, trigo, avena, y cebada y hace un apartado para

la leche y sus derivados como los quesos. Los colores que les distinguen tienen la finalidad de resaltarlos por lo que no son acordes a los alimentos que representan.

- Las proporciones para los productos de origen animal (carnes) y cereales no son las mismas entre las dos guías, ya que en la guía de Turquía el volumen o tamaño de las porciones son mayores en los productos de origen animal y menores en los cereales.
- El plato del bien comer ofrece mayor variedad en cantidad de alimentos de cada grupo, además de que permite sustituir y complementar alimentos en base a la proporción de nutrientes que ofrecen cada grupo, ya que dentro de un grupo, los alimentos son equivalentes (sustituibles), pero no complementarios, mientras que entre grupos los alimentos son complementarios, pero no sustituibles. Dicho de otra forma, la complementación ocurre entre grupos, no dentro de ellos, y la sustitución se da dentro de cada grupo y no entre ellos.

LA FORMA DE LA GUÍA

El plato del bien comer mexicano tiene una forma circular en referencia a su nombre, por medio de diferentes proporciones orienta a la población como elegir las cantidades de grupos alimenticios que deben incluir en su dieta diaria, en contraste Turquía cuenta con una imagen que se asemeja a un trébol de 4 hojas, en cada hoja de proporción igual se ilustra un grupo de alimentos, podemos apreciar en la cúspide lácteos, a la derecha leguminosas y alimentos de origen animal, a la izquierda cereales y en la hoja de abajo verduras y frutas. El trébol de 4 hojas para los turcos es un símbolo de buena suerte, según sus tradiciones milenarias sus 4 hojas simbolizan fe, espe-

ranza, amor y suerte por lo que un símbolo tan reconocido por una cultura es una herramienta excelente para propagar un mensaje como es la inclusión de los grupos en la alimentación diaria. La guía se corona por la frase: *yeterli ve dengeli beslenme* que significa *alimentación adecuada y equilibrada* y dos ramas de olivo, símbolo de la cultura mediterránea.

LA BASE DE LA GUÍA, LOS CEREALES COMO ALIMENTO BÁSICO

Ambas guías contemplan los cereales definiéndolos como el grupo aporta la mayor parte de la energía que se necesita diariamente, así como una importante cantidad de vitaminas. La recomendación de consumir los cereales integrales es con el fin de obtener mayor cantidad de vitaminas, así como de ser una fuente importante de fibra dietética, la cual ayuda a normalizar las evacuaciones y a dar volumen en la dieta.

EL AZÚCAR Y LAS GRASAS EN LA DIETA

Dentro de la imagen insignia de la guía alimentaria turca los azúcares y las grasas no se encuentran contempladas como parte de un consumo básico, en su documento oficial de guía alimentaria se hace referencia a que se debe disminuir al mínimo el consumo de alimentos con azúcar añadida como son dulces, refrescos y alimentos procesados, así como propone el uso de edulcorantes artificiales para suplir el azúcar en el consumo diario.

Turquía es un país que tradicionalmente consume el aceite de oliva sin refinación, la guía nos indica que el aceite debe usarse con moderación así como evitar el uso de aceites industrializados en la dieta diaria y consumir moderadamente mantequilla, manteca y otras

grasas animales teniendo en cuenta la edad del individuo y su estado de salud.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

La guía de Turquía hace mención de la realización de actividad física como un complemento de una dieta equilibrada, junto a este punto se encuentra el consumo de agua en un espacio relativamente pequeño, también hace énfasis en el consumo de agua por ser un país con temperaturas elevadas.

EL CONSUMO DE AGUA

Se hacen recomendaciones de un balance hídrico entre agua y bebidas preparadas y la reconoce como un elemento esencial para la vida, también señala sobre incrementar consumo en situaciones especiales como las enfermedades diarreicas, entre otros.

LA FAMILIA COMO PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La guía turca no hace mención de la integración familiar en las actividades diarias, ejercicio o alimentación. Solo se aborda el tema de la alimentación del recién nacido.

BASES DE LA GUÍA

En respuesta a el alto índice de muertes infantiles asociadas a la desnutrición o enfermedades diarreicas a causa de la desinformación de las madres y la falta de programas de asistencia social, La guía de alimentación de Turquía fue diseñada en el año 2004 como una estrategia gubernamental para fomentar una alimentación correcta y completa entre la población del país con la representación del trébol de cuatro hojas como logotipo de la guía por su fácil asimilación y asociación con elementos positivos de la vida.

OMÁN



EL PLATO SALUDABLE



DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

En Omán se contempla una figura de círculo representando un plato al igual que en México, con la variedad de que los alimentos son representados con imágenes reales y la división de los lácteos de los productos animales.

En el plato saludable de Omán se considera una botella plástica con agua y al igual que el plato del bien comer contempla los cereales como grupo de alimento base y ubica a la papa dentro del grupo de cereales.

Algunos otros puntos importantes son:

- Ambas guías están promoviendo el consumo de verduras por su alto contenido en antioxidante, vitaminas A y C y bajo contenido calórico.
- Se hace referencia al consumo de fibra pues nos ayuda a reducir enfermedades como el cáncer de boca, estómago, colon y que a su vez nos crea saciedad, similar a la guía alimentaria de México que hace énfasis

en este último punto.

- En la guía encontramos que se agrupan por seis grupos principales que son: cereales integrales patatas, frutas, verduras, carnes y alternativas como legumbres, leche y productos lácteos; a diferencia de nuestra guía que lo agrupa por verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Se hace énfasis en el consumo de alimentos que contengan vitamina A y vitamina C, hierro y potasio, así como en la ingestión de pescado ya que aporta omega 3. Se recomienda también evitar pescados que tengan gran contenido de sal, como el pescado ahumado.
- Al igual que la guía mexicana, las recomendaciones se establecen en base a una dieta equilibrada de 2000 kcal.
- La guía de Omán nos muestra los tipos de ácidos instaurados y que alimentos los agrupan.
- Se señalan los tipos de deportes recomendados y durante cuánto tiempo realizarlos.

FORMA QUE CONTIENE LA GUÍA

En Omán se considera un plato con seis divisiones.

Cereales

Como punto secundario de su guía se encuentra el consumo de granos enteros y cereales y papas con cáscara, indicando que este grupo es la principal fuente de hidratos de carbono que deben de constituir entre 55-75 % del total de la dieta. Se recomienda que al menos un tercio del consumo diario de cereales, sea de grano entero.

Grasas y azúcares

En la guía de Omán se considera que las grasas en la dieta son esenciales para un buen estado de salud, al ser responsables de satisfacer las necesidades de energía. Mencionan que aunque el tipo de grasa es importante, se recomienda consumir aceite de oliva, maíz y evitar consumir altas cantidades de grasas trans.

Bases de la guía

La guía de Omán se empezó a elaborar a partir del año de 1980, se desarrolló debido al incremento de obesidad en la población causada por la globalización y la apertura del comercio, permitiendo la entrada de alimentos ricos en grasas y procesados.

El plato saludable de Omán está diseñado como herramienta para ser utilizada por profesionales de la salud y la industria alimentaria para la promoción de salud. Su objetivo es fomentar el consumo de una variedad de alimentos de cada uno de los seis grupos de alimentos todos los días para lo que ofrece información gráfica acerca de la cantidad y tipo de alimentos para elegir cada día.

Los lineamientos de la guía están dirigidos a la población en general de Omán por encima de la edad de dos años edad, con un enfoque dirigido a la prevención de enfermedades crónicas a través de la dieta y la actividad física. Hace un especial énfasis en el cálculo de requerimientos nutricionales, indicando que dependen de la edad, sexo, peso, estatura y la actividad física que tenga la persona.

La guía incluye seis grupos de alimentos:

Los granos como cereales: granos, pastas y papas, trigo integral, arroz integral La harina blanca, arroz blanco.

Verduras:

Pimientos dulces, tomate, coliflor, remolacha, rábano, lechuga, repollo, zanahorias, Espinaca, perejil, cebollas, pepino, berenjena, ajo.

Frutas:

Piña, guayaba, cerezas, mango, papaya, ciruela, pasas, higos secos, dátiles, plátano, melón, coco, uvas, manzanas, peras, higos, dátiles, frutos secos.

Carne:

Carnes rojas como cordero y camello, aves como pollo y otras aves de corral y pescado.

Legumbres:

Todos los tipos de lentejas, los frijoles secos y todo tipo de granos, también en conserva guisantes secos.

Leche y productos lácteos:

La leche de larga duración, fresca, pasteurizada, leche en polvo, todos yogures y todos los quesos.

Se indica que debe darse variedad a la dieta.

Se hace referencia a la orientación del consumo de grasas, la guía de OMÁN recomienda a su población

- Indica que es consumo de grasas es importante para la obtención de vitaminas solubles en grasa como la vitamina A y E, sin embargo, debe limitarse su consumo de grasas y elegir sus bocados con prudencia.

Referencia al consumo de agua y la práctica de actividad física

- La actividad física puede contribuir a reducir el riesgo de presentar enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el cáncer, la depresión y la osteoporosis, entre otros.

En la guía alimentaria no se promueve la integración familiar.

REFERENCIAS

Guía de Nutrición de Turquía. Turquía: Ministerio de Salud de Turquía: 2004 [Citado en septiembre de 2013] Disponible en: ftp://ftp.fao.org/esn/nutrition/dietary_guidelines/tur.pdf

Guía omana de la alimentaria saludable. Oman: Department of Nutrition Ministry of Health Oman; 2009 [Citado en septiembre 2013] Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/19541-0497c1ce489201fde6e93d72cc6b91a9d.pdf>

ÁFRICA

Namibia

Pautas alimentarias y la nutrición de Namibia:

- Consumo de alimentos variados.
- Ingesta diaria de verduras y frutas.
- Incremento en el consumo de pescado.
- Consumo de frijoles o carne con regularidad como fuente de proteína.
- Uso de productos de grano entero.
- Uso exclusivo de sal yodada, y un uso de sal limitado.

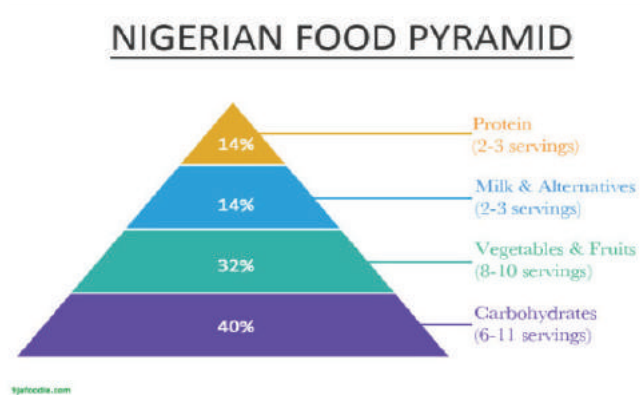
- Consumo de por lo menos tres comidas al día.
- Consumo de agua potable y segura en la comida.
- Un peso corporal saludable.
- Disminución del consumo de alcohol.

COMPARACIÓN



- En la guía alimentaria de México no hay ilustración y no se hace mención de evitar el consumo de alcohol.
- En la guía alimentaria de Namibia subrayan el consumo de pescado y el consumo de frijoles y carne con regularidad, mientras que en la de México se ubican en la zona roja.
- En la guía mexicana no hay ilustración que promueva el consumo de agua ni la práctica de deporte.
- Muestran las grasas y azúcares en el recuadro más pequeño, en el de menos importancia.
- En el recuadro más grande, superior lado izquierdo, muestra que influye de una manera importante el consumo de cereales, cosa que en la de México, se da prioridad al consumo de verduras y frutas.

NIGERIA



Nigeria comenzó a desarrollar sus pautas dietéticas en el año 2000 y las había publicado en 2001.

En comparación...La guía alimentaria de Nigeria se divide en cuatro grupos en forma piramidal, en la cual se encuentran:

- Los hidratos de carbono (40%)
- Frutas y Vegetales (32%)
- Leche y alternativos (14%)
- Proteínas (14%)

La guía alimentaria mexicana sólo, cuenta con tres grupos

- La guía de Nigeria tiene el objetivo de asegurar el adecuado consumo en la cantidad de alimentos por los diferentes grupos de edad en su población a fin de consumir los nutrientes necesarios para alcanzar y mantener una buena salud.

- Recomienda la práctica diaria de actividad física en niños, adolescentes y adultos.

SUDÁFRICA

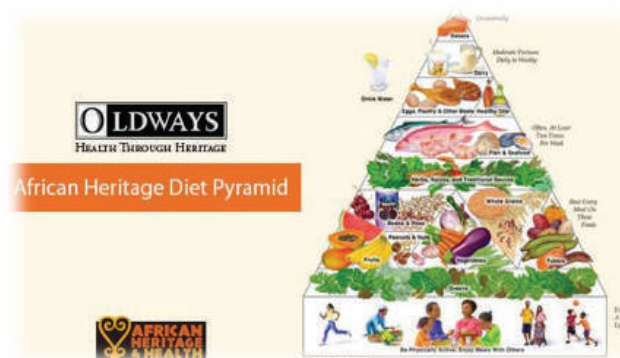
Comparando con la guía mexicana...

- No hace alusión a la actividad física

- Recomienda el consumo de carne y huevo con moderación.
- No menciona el consumo de agua.
- Recomienda evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

La guía de Sudáfrica:

- Menciona la práctica de actividad física.
- Promueve el consumo de alimentos ricos en almidón.
- Afirma que alimentos como la carne y el huevo pueden consumirse todos los días.
- Recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas.
- La guía mexicana sugiere el hacer que el momento de la comida sea agradable, y acompañada siempre de amigos y familiares.



CONCLUSIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) es un organismo especializado de la ONU que conduce las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre.

En esta organización dan a conocer las guías alimentarias de sus países miembros, por lo que actúa a petición de estos.

Las guías alimentarias conforman una parte muy importante en la alimentación de los países, ya que en base a ellas es que debemos de planear y conducir nuestra alimentación, para lograr una correcta nutrición. Claramente se percibe en las Guías Alimentarias de los países africanos (Namibia, Nigeria y Sudáfrica) se cuentan con las bases necesarias para la adecuada alimentación, pero no todos pueden hacerlo.

Es importante mencionar que el órgano responsable, el Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales, se involucra también en el manejo de la alimentación de la nutrición de las personas que viven con el VIH/SIDA, al ser un tema prioritario en el continente y debe tomarse en cuenta al igual que su clima, flora, fauna y cultura para bienes alimentarios. En general, se observa que las guías alimentarias de Nigeria y Sudáfrica toman una forma piramidal en cambio la guía de Namibia toma una forma rectangular y muy distintas al plato del bien comer. Todas las guías hacen alusión al

consumo de alimentos que el mismo país produce, la actividad física y el consumo de agua, en el caso de la de Namibia, de agua potable.

Los diferencias más notorias entre estas son:

- Nigeria, tiene una especificación especial en los distintos grupos de edad así como en mujeres embarazadas.
- Namibia, establece como los cereales y menciona el consumo de sal yodada, pero en poca cantidad.
- Sudáfrica, fomenta el consumo de alimentos ricos en almidón.
- En comparación con la guía alimentaria mexicana, se observa a gran medida la falta de mención del consumo de agua así como la actividad física, lo cual sería prudente mencionar. Es de reconocer la creatividad del «Plato del Bien Comer» pues este es entendible, fácil de explicar y llamativo para todas las edades.

REFERENCIAS

Food Guidelines by Country [Internet]. Food and Agriculture Organization; 2009 [citado septiembre 2013]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/en/>

América latina y el Caribe

Sarahí Campos Flores
José Antonio Cano Martínez
Juana Marisol Espino Reyes
Martha Edith Huerta Cuellar
Ana Cristina Ruiz Cervantes
Daniela Sierra Álvarez

COMPARACIONES: CADA GUÍA ESTA COMPARADA CON LA GUÍA DE MÉXICO

Mejoras para nuestro plato: (México)	Guía de Panamá	San Vicente y las granadinas
<p>La idea del plato es buena y original no la cambiaríamos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sería padre y más visual que nuestro plato tuviera una vista tridimensional porque así es una imagen plana. Y si no fuera por los cubiertos no se verían como plato. ▪ Sería bueno que además le dieran aspecto caricaturesco para que llame más la atención de los niños. ▪ Que le adicionaran en la parte de abajo unas imágenes de actividad física con un eslogan para despertar el interés de nuestra población. ▪ Y en cuanto al consumo del agua la idea de una jarra es buena para fomentar su consumo así si la ven sabrán que es importante tomar agua más que refresco. una imagen de llave no es buena porque en nuestro país no es totalmente potable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es una pirámide. ▪ Tiene solamente 4 divisiones. ▪ Destaca que se coma más granos y raíces. ▪ Después las frutas y vegetales. ▪ Y en su tercer nivel lo divide en dos de un lado lácteos y del otro carnes, huevos y mariscos. ▪ Que se coma menos grasas y aceites. ▪ En su parte de abajo hay dibujitos que fomenta a aumentar la actividad física. ▪ A demás cada división de los grupos incluyen porciones de cada una las recomendadas para comer. 	<p>Como parada con México esta tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Forma de calabaza. ▪ Tiene 8 divisiones donde le da más importancia a frutas y verduras que ocupan 3 divisiones de manera lateral están leguminosas y alimentos de origen animal. ▪ En las menos importantes a las orillas están la azúcar y grasas y aceites y alimentos que los contengan. ▪ En la parte de arriba fomenta la actividad física con imágenes de algunos deportes. ▪ Esta cuenta con una lista de consejos o directrices para tener una vida saludable.

GUÍA DE EL SALVADOR

- Tiene 6 grupos distintos de alimentos; Granos, raíces y plátano, Frutas, verduras y hojas verdes, Carnes, aves y mariscos, Huevo leche y derivados y Grasas y azúcares.
- La guía toma la forma del territorio, poniendo en medio un camino con cada uno de los grupos presentes.
- Incluye a la familia y la actividad física.
- Caracteriza cada etapa de la vida; con un bebé, un niño, un adolescente, un adulto y un anciano.
- Tienen como base a los cereales
- Es muy atractiva.

GUÍA DE GUATEMALA

- Tiene forma de olla.
- Tiene 5 grupos de alimentos; cereales, frutas, verduras, alimentos de origen animal, azúcares y grasas.

- Incluye algunos alimentos industrializados como; el aceite de cocina y bolsas de alimentos.
- Tienen como base los cereales.
- En la cima de la olla tienen a las grasas y azúcares.

GUÍA DE GRANADA

- Tiene forma de pirámide.
- Tiene 5 grupos de alimentos; cereales (panes, arroz y pasta), frutas, verduras, alimentos de origen animal y grasas y azúcares.
- Tiene por toda la pirámide círculos y triángulos pequeños los cuales tienen un significado: círculos (grasa) y triángulos (azúcar).
- Al igual que la guía de México no promueve el consumo de agua, ni la práctica de actividad física.
- No es muy atractiva.

Guía de República Dominicana	Guía de Dominica	Guía de Ecuador
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es un ícono autóctono de origen taíno, hecho de la madera conocida como guayacán. ▪ En la base está en la lactancia. ▪ Hace énfasis en el consumo de cereales. ▪ Recomienda el consumo diario de cereales, frutas y verduras, mientras que los productos de origen animal sean consumidos ocasionalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hace alusión al consumo de agua varias veces al día. ▪ Recomienda realizar actividad física como parte de la vida diaria. ▪ Recomienda tener moderación en consumo de bebidas alcohólicas. ▪ Recomienda el consumo de alimentos variados todos los días. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No posee una guía propia. ▪ Recomiendan una buena alimentación para las embarazadas con alimentos ricos en hierro. ▪ Insinúa que una mezcla nutritiva es la combinación de cereales, leguminosas, verdura y aceite. ▪ No hace mención de alimentos de origen animal.

GUÍA DE SANTA LUCIA

- Tiene forma de olla.
- Siempre trata de comer verduras, alimentos ricos en almidón, arvejas o frijoles todos los días.
- Tiene 5 grupos de alimentos.

GUÍA DE VENEZUELA

- Tiene forma de trompo.
- Incita a realizar actividad física.
- Aumente el consumo de hortalizas, frutas, leguminosas y cereales.
- Promueve el consumo de agua.

- Es visual, y tiene colores muy vivos.

GUÍA DE URUGUAY

- Tiene forma de plato al igual que México.
- Tiene 6 grupos de alimentos; frutas y verduras, leche y quesos, grasas, dulces, carnes y huevos, cereales y leguminosas.
- Promueve el consumo de agua.
- Recomienda la disminución del consumo de golosinas, bebidas azucaradas, azúcar, postres, dulces y productos de repostería.
- Recomienda el consumo diario de frutas y verduras de estación incluyéndolas en todas sus comidas.

Guía de Argentina	Guía de Bolivia	Guía de Brasil
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se representa por la forma de un óvalo. ▪ Muestra una llave que representa el consumo de agua como elemento principal, ya que es quien da inicio al óvalo. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los azúcares y grasas tanto animales como vegetales están presentes en el esquema. ▪ No señala cantidades de consumo, pero a medida que avanza la línea del óvalo, los alimentos cambian su tamaño, haciendo énfasis en que los más grandes son los de mayor requerimiento de consumo. ▪ Los cereales son la base de la dieta. ▪ No señala los grupos de alimentos por su nombre específico. ▪ Ilustra a las leguminosas en el grupo de los cereales. ▪ No señala el bajo consumo de sal. <ul style="list-style-type: none"> ▪ No menciona la práctica de actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se representa mediante un arco con una olla en el centro, mostrando seis divisiones por grupo alimenticio. <ul style="list-style-type: none"> ▪ No muestra consumo de agua ▪ Señala únicamente con letras el poco consumo de azúcares y grasas. ▪ Los cereales, tubérculos, granos y leguminosas son la base de la dieta. ▪ No señala los grupos de alimentos por su nombre. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Separa los alimentos de origen animal de los lácteos. ▪ Ilustra las leguminosas junto con los cereales y tubérculos. ▪ No señala la práctica de actividad física. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Separa frutas de verduras. ▪ No hace énfasis en el bajo consumo de sal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se representan dos pirámides de la alimentación: una para niños menores de 2 años y población mayor de 2 años. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Refiere a las grasas y azúcares como un grupo de alimentos que es necesario pero se consume en pocas cantidades. ▪ Cereales, tubérculos, raíces y granos integrales son la base de la dieta. <ul style="list-style-type: none"> ▪ No señala los grupos de alimentos por su nombre. ▪ Separa los alimentos de origen animal de los lácteos como grupos diferentes. <ul style="list-style-type: none"> ▪ En la representación para niños menores de 2 años se cita la leyenda: <i>La leche materna es el mejor alimento para el bebé.</i>

GUÍA DE CHILE

- Tiene cinco niveles en una pirámide con el propósito de identificar cuáles debemos consumir en mayor proporción por sobre los demás.
- Los grupos de alimentos ubicados en la base de la pirámide (cereales, frutas y verduras), deben ser consumidos más que los alimentos de la cima (alimentos ricos en azúcares refinados, grasas y aceites).
- En el penúltimo y último escalón de la pirámide se encuentran los alimentos ricos en grasas y aceites. En este grupo se encuentran alimentos provenientes de origen animal, como mantequilla y mayonesa.
- El grupo de las carnes, pescados, huevos, legumbres secas (porotos, lentejas, garbanzos, etc.), y lácteos se ubican el tercer nivel de la pirámide.

GUÍA DE COLOMBIA

- Se diseñó un tren de la alimentación, donde se establece siete (7) grupos de alimentos, y hay una recomendación en términos de la cantidad que debe consumirse diariamente según cada uno de los grupos, estas cantidades varían de acuerdo con la edad y la salud de las personas.
- Los Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: se ubicó en el primer lugar; Hortalizas y verduras: Se ubicó en el segundo; Frutas: Se ubicó en el tercer lugar; Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales: se ubico en el cuarto lugar; Lácteos: Se ubicó en el quinto lugar; Grasas: Se ubicó en el sexto lugar; Azúcares y dulces: se colocó en el séptimo lugar.
- Es atractiva y creativa a comparación de muchas.

GUÍA DE CUBA

- Tiene 7 grupos de alimentos.
- Se muestra cada grupo en un círculo que juntos forman una pirámide invertida.
- Cada círculo tiene distinto tamaño; el más grande es el que se debe consumir más (cereales), seguido por vegetales, frutas, (carne, pollo, mariscos), lácteos, aceites vegetales, azúcares.
- Llama mucho la atención porque a pesar que sigue teniendo forma de pirámide, a esta la muestran de forma diferente.
- Agrega leyendas como; *disminuya el consumo de sal y un buen día comienza con un buen desayuno.*

PARA RECORDAR

¿Qué guías tienen forma de pirámide?

Las guías de: Chile, Panamá, Cuba y Granada.

¿Qué guías muestran a los cereales como base?

Las guías de: Chile, Venezuela, Panamá, Guatemala, Argentina, Bolivia, Cuba, Colombia, Santa Lucía, Granada y El Salvador.

¿Qué guías muestran grasas y azúcares al final?

Las guías de: El Salvador, Granada, San Vicente, Santa Lucía, Colombia, Cuba, Argentina, Bolivia, Chile, Venezuela, Panamá, Guatemala, Uruguay y República Dominicana.

¿Qué guías muestran el consumo de agua?

Las guías de: Venezuela, Uruguay y Argentina.

¿Qué guías recomiendan hacer ejercicio?

Las guías de: Venezuela, Panamá, San Vicente, y El Salvador.

¿Qué guías integran a la familia?

Las guías de: El Salvador, San Vicente, Colombia, República Dominicana y Panamá.



REFERENCIAS

Byrd-bredbenner, Carol, et al. Wardlaw: Perspectivas en nutrición. 8va. ed. México: Mc Graw Hill; 2010.

Melvin, Williams; Nutrición para la salud, condicion física y deporte. 7ª ed. México: Mc Graw Hill; 2005.

Mataix Verdú J. Tratado de nutrición y alimentación. Tomo 1: nutrientes y alimentos. España: Oceano; 2009.

Food Guidelines by Country [Internet]. Food and Agriculture Organization; 2009 [citado septiembre 2013]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/en/>

Guías Alimentarias para la Población Cubana. Instituto de Nutrición e Higiene de Los Alimentos; 2003 [citado en septiembre 2013]. Disponible en: http://www.inha.sld.cu/guias_alimentarias.htm

Guías alimentarias basadas en alimentos, ficha informativa. [citado en septiembre 2013]. Disponible en: http://www.feedingminds.org/fileadmin/templates/feedingminds/pdf_nu/EWell_Sp_07_01-03.pdf Consultado en: Septiembre 2013.