

# Guía Alimentaria Mexicana: *El Plato del Bien Comer*

Jessica E. Ramírez Robledo<sup>1</sup>

Rebeca Monroy Torres<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Pasante 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.

<sup>1</sup>Profesora investigadora Responsable PREPP y LANAYSA

<sup>2</sup>Observatorio 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](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.

