

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

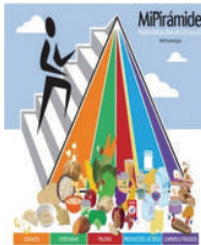
MÉXICO

- 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 ícono, 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