

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



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

EL PLATO SALUDABLE



sis 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.

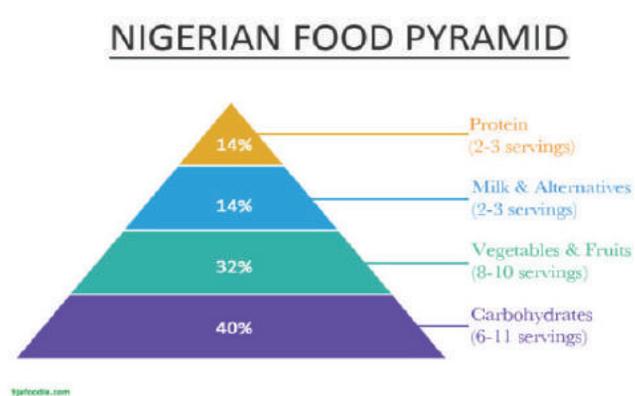
- Consumo de por lo menos tres comidas al día.
- Consumo de agua potable y segura en la comida.
- Un peso corporal saludable.
- Disminución del consumo de alcohol.

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/>