

# 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"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Sería bueno que además le dieran aspecto caricaturesco para que llame más la atención de los niños.</li> <li>▪ Que le adicionaran en la parte de abajo unas imágenes de actividad física con un eslogan para despertar el interés de nuestra población.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es una pirámide.</li> <li>▪ Tiene solamente 4 divisiones.</li> <li>▪ Destaca que se coma más granos y raíces.</li> <li>▪ Después las frutas y vegetales.</li> <li>▪ Y en su tercer nivel lo divide en dos de un lado lácteos y del otro carnes, huevos y mariscos.</li> <li>▪ Que se coma menos grasas y aceites.</li> <li>▪ En su parte de abajo hay dibujitos que fomenta a aumentar la actividad física.</li> <li>▪ A demás cada división de los grupos incluyen porciones de cada una las recomendadas para comer.</li> </ul>	<p>Como parada con México esta tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forma de calabaza.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ En las menos importantes a las orillas están la azúcar y grasas y aceites y alimentos que los contengan.</li> <li>▪ En la parte de arriba fomenta la actividad física con imágenes de algunos deportes.</li> <li>▪ Esta cuenta con una lista de consejos o directrices para tener una vida saludable.</li> </ul>

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

## 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"> <li>▪ Se representa por la forma de un óvalo.</li> <li>▪ 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"> <li>▪ Los azúcares y grasas tanto animales como vegetales están presentes en el esquema.</li> </ul> </li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Los cereales son la base de la dieta.</li> <li>▪ No señala los grupos de alimentos por su nombre específico.</li> <li>▪ Ilustra a las leguminosas en el grupo de los cereales.</li> <li>▪ No señala el bajo consumo de sal. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No menciona la práctica de actividad física.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se representa mediante un arco con una olla en el centro, mostrando seis divisiones por grupo alimenticio. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No muestra consumo de agua</li> </ul> </li> <li>▪ Señala únicamente con letras el poco consumo de azúcares y grasas.</li> <li>▪ Los cereales, tubérculos, granos y leguminosas son la base de la dieta.</li> <li>▪ No señala los grupos de alimentos por su nombre. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Separa los alimentos de origen animal de los lácteos.</li> </ul> </li> <li>▪ Ilustra las leguminosas junto con los cereales y tubérculos.</li> <li>▪ No señala la práctica de actividad física. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Separa frutas de verduras.</li> </ul> </li> <li>▪ No hace énfasis en el bajo consumo de sal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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"> <li>▪ Refiere a las grasas y azúcares como un grupo de alimentos que es necesario pero se consume en pocas cantidades.</li> </ul> </li> <li>▪ Cereales, tubérculos, raíces y granos integrales son la base de la dieta. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No señala los grupos de alimentos por su nombre.</li> </ul> </li> <li>▪ Separa los alimentos de origen animal de los lácteos como grupos diferentes. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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></li> </ul> </li> </ul>

## 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/guías\\_alimentarias.htm](http://www.inha.sld.cu/guías_alimentarias.htm)

Guías alimentarias basadas en alimentos, ficha informativa. [citado en septiembre 2013]. Disponible en: [http://www.feedingminds.org/fileadmin/templates/feedminds/pdf\\_nu/EWell\\_Sp\\_07\\_01-03.pdf](http://www.feedingminds.org/fileadmin/templates/feedminds/pdf_nu/EWell_Sp_07_01-03.pdf) Consultado en: Septiembre 2013.