



**ENSAYO “GUIAS ALIMENTARIAS”**

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N Patricia del Rosario Luna Gutiérrez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Nutrición

Tapachula, Chiapas

2 de diciembre del 2023

La nutrición es la parte más fundamental de la alimentación, ya que la nutrición siempre tendrá como principal función conseguir un bienestar a nuestro cuerpo mediante alimentos, depende a lo que consumimos se verán buenos resultados. Y así mismo promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos. Toda persona que tenga una alimentación adecuada son las personas con más productividad y rendimiento para su día a día. Las guías alimentarias son un conjunto de recomendaciones sobre cómo comer una dieta saludable. Se basan en la evidencia científica sobre las necesidades nutricionales humanas. Tanto la nutrición como las guías alimentarias son importantes porque promueven la salud, y con activación física nuestro rendimiento será mejor y aseguramos una vida sana y a largo plazo.

Las guías alimentarias son recomendaciones nutricionales que se basan en la evidencia científica y que tienen como objetivo promover la salud y el bienestar de la población. Se elaboran por organismos gubernamentales o instituciones de salud, y se actualizan periódicamente para reflejar los nuevos conocimientos científicos. Las primeras guías alimentarias se publicaron en el siglo XIX en los Estados Unidos. En la década de 1970, se desarrolló la pirámide alimentaria, que se convirtió en el formato más popular de las guías alimentarias. La pirámide alimentaria es una representación gráfica de los grupos de alimentos que se deben consumir en una dieta saludable.

Las guías alimentarias actuales se basan en la evidencia científica más actualizada sobre las necesidades nutricionales humanas. Estas guías incluyen recomendaciones sobre la cantidad de alimentos que se deben consumir de cada grupo de alimentos, promover la salud y el bienestar. Una alimentación saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas, reducir el riesgo de deficiencias nutricionales. Una dieta equilibrada aporta todos los nutrientes necesarios para el organismo, lo que ayuda a prevenir la aparición de deficiencias nutricionales. Estas también pueden ayudar a los gobiernos y las instituciones de salud a desarrollar políticas y programas que promuevan la alimentación saludable. Han evolucionado a lo largo de la historia para reflejar los nuevos conocimientos científicos.

Las Guías Alimentarias son elaboradas por un equipo de profesionales de la salud y la nutrición, que toman en cuenta los siguientes factores:

- Los requerimientos nutricionales de la población.
- Los hábitos alimentarios de la población.
- La disponibilidad y accesibilidad de los alimentos.
- Los hábitos culturales de cada población

Para poder usar las guías de manera correcta se necesita conocer los grupos de alimentos, ya que estas guías dividen los alimentos en sus grupos, así mismo elegir una variedad de alimentos de cada grupo ya que toda alimentación saludable debe incluir una variedad de alimentos, y controlar las cantidades de los alimentos. Es importante controlar las cantidades de los alimentos que se consume, para evitar el exceso de calorías y el sobre peso.

En el mundo existen muchas guías alimentarias diferentes, cada una adaptada a las necesidades específicas de la población de un país o región. Sin embargo, en general, todas las guías alimentarias comparten algunos principios básicos, como los siguientes:

- Ingerir una variedad de alimentos: La clave para una alimentación saludable es consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Esto asegura que se obtengan todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- No exceder el consumo de alimentos procesados: Ya que los alimentos procesados en su mayoría suelen ser ricos en azúcares, grasas saturadas y sal, y bajos en nutrientes. Por lo mismo, es importante limitar su consumo.
- Elegir alimentos frescos y enteros: Los alimentos frescos y enteros son los mejores para la salud. Son libres de conservantes, colorantes y otros químicos artificiales.
- Beber suficiente agua: El agua es esencial para la vida y es importante beber suficiente todos los días.

Algunos ejemplos de guías alimentarias y lo que recomiendan serían:

- Guías Alimentarias para la Población Mexicana: Estas guías recomiendan que la población mexicana consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, 2 porciones de cereales integrales, 3 porciones de leche y derivados, y 2 porciones de carnes, pollo o pescado.

- Guías Alimentarias para los Estadounidenses: Estas guías recomiendan que los estadounidenses consuman al menos 2 tazas de frutas y verduras al día, 6 onzas de granos enteros al día, 3 tazas de leche y productos lácteos
- Guías Alimentarias para la Unión Europea: Estas guías recomiendan que los europeos consuman al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, 250 gramos de cereales integrales al día, 300 gramos de leche y productos lácteos al día, y 200 gramos de carnes magras, aves o pescado al día

El desarrollo de guías alimentarias es un proceso completo que requiere la participación de un equipo disciplinario de expertos. En general, el proceso se divide en las siguientes fases:

Fase 1: Planeación: En esta fase se involucra la definición de los objetivos de las guías alimentarias, la selección de los miembros del equipo de trabajo y el desarrollo de un plan de trabajo.

Fase 2: Recopilación de información: En esta fase, se recopila información sobre la situación de salud y nutrición de la población, la disponibilidad y acceso a los alimentos, y las tendencias alimentarias. Esta información se puede obtener de una variedad de fuentes, como estudios científicos, encuestas, y entrevistas con expertos y en si con la población directamente.

Fase 3: Análisis de información: En esta fase, se analiza la información recopilada para identificar las áreas en que exista la oportunidad en la alimentación de la población. Este análisis se utiliza para desarrollar las recomendaciones de las guías alimentarias.

Fase 4: Formulación de recomendaciones: En esta fase, se elaboran las recomendaciones de las guías alimentarias. Estas recomendaciones se basan en la evidencia científica y en las necesidades específicas de la población.

Fase 5: Consulta pública: En esta fase, se presenta las recomendaciones de las guías alimentarias a la población para su consulta, comentarios y críticas constructivas. Esta consulta pública permite asegurar que las recomendaciones sean relevantes y comprensibles para la población.

Fase 6: Revisión y aprobación: En esta fase, se revisan las recomendaciones de las guías alimentarias y se aprueban por el organismo responsable de su desarrollo o el gobierno por lo menos en México con la secretaria de salud.

Fase 7: Implementación: En esta fase, se implementan las recomendaciones de las guías alimentarias a través de una variedad de estrategias, como campañas de educación nutricional, programas de alimentación escolar, y políticas públicas.

El proceso de desarrollo de guías alimentarias es sin duda un proceso continuo y que requiere de una actualización periódica para reflejar los cambios en la situación de salud y nutrición de la población.

## **Conclusiones:**

En conclusión, las guías alimentarias son una herramienta importante para promover la salud, el bienestar de la población, resumir y sintetizar los conocimientos relativos a los nutrientes y componentes de los alimentos, en recomendaciones para un patrón alimentario que el público pueda adoptar. Al seguir las recomendaciones de las guías alimentarias, las personas pueden asegurarse de que están consumiendo los nutrientes que necesitan para mantenerse saludables. Al seguir las recomendaciones de las guías alimentarias, las personas pueden mejorar su alimentación y su calidad de vida. Promover su uso, nos beneficia a todos.

## **BIBLIOGRAFIA**

<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>

<https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>

<https://www.gob.mx/promosalud/documentos/guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana?state=published>

<https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-correcta.pdf>

<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>

<https://www.fao.org/3/i3677s/i3677s.pdf>