



## GUIAS ALIMENTARIAS

Romero Monroy María José

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Introducción a la Nutrición

Tapachula, Chiapas

02 de diciembre de 2023

Las guías alimentarias son creadas con el propósito de que los habitantes de cada país puedan tener un ejemplo a seguir de los alimentos que deben de consumir en su día a día. Estas guías toman aspectos muy importantes para ser creadas, como las condiciones geográficas, la cultura, la religión y las creencias que los países puedan tener, ya que debido a esos factores la alimentación de la población mundial es muy variada. Es por eso que en este ensayo se tratara de explicar la importancia de estas guías, de cómo son muy distintas dependiendo del país, el como es que benefician a la población y la forma en que la población aplica estas guías para su rutina diaria. Para empezar, se debe de conocer cuál es la definición de las guías alimentarias. Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo. Sus representaciones son muy diversas, ya que pretenden adaptarse lo máximo posible a los hábitos y costumbres de cada país. Además, no todas van dirigidas a la misma población, ya que algunos países elaboran guías para colectivos específicos. Se destacan en todos ellos, la importancia de la hidratación, así como la necesidad de reducir el consumo de grasa, azúcar y sal.

Como ya se había mencionado al principio, estas tienen por objetivo servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas. Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria. Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales). Obviamente, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

El 88% de los países enfrenta una grave carga de dos o tres formas de malnutrición: desnutrición aguda y / o crónica, deficiencias de micronutrientes, obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación (incluida la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer). Las causas de la malnutrición son complejas y de múltiples niveles, aunque la alimentación es uno de los contribuyentes más importantes, la cual, a su vez, está influenciada por muchos factores, desde las preferencias personales hasta la amplia disponibilidad nacional de alimentos. Las GABAs (Guías Alimentarias basadas en los Alimentos) pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición; por lo tanto, representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.

Para elaborar el contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener un conocimiento cabal de los problemas de salud pública predominantes de un país. Se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. Se deben formular mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios y la satisfacción que procura una alimentación apropiada. Es necesario en fin tener en cuenta diversos campos científicos y los intereses de grupos multidisciplinarios y multisectoriales, con el objeto de poner de manifiesto los aspectos vinculados al mejoramiento de la alimentación y nutrición de las poblaciones. Para la preparación de las GABA se deben seguir varias etapas que comprenden la formación de un grupo de trabajo; la recopilación y análisis de información sobre salud, educación, agricultura y ambiente; la identificación de los problemas relacionados con la alimentación y la nutrición; la definición de propósitos; la elaboración de mensajes claves y su validación; y la difusión de las guías.

Como se pudo ver en este ensayo, las guías alimentarias son creadas tomando muchos criterios y son muy complejas, estas nos ayudan mucho en la alimentación de las personas y uno de sus propósitos mas importantes es el que se menciona anteriormente, erradicar o disminuir los problemas alimenticios que existen en el mundo. Gracias a ellas hoy en día la población puede informarse sobre los alimentos que esta consumiendo y los aportes energéticos que le da a su cuerpo. Se espera que en el futuro no exista tanta ignorancia con respecto a la cultura de la alimentación.

## Linkografía

<https://www.fao.org/3/x2650T/x2650t04.htm>

<https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>

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