



**LA IMPORTANCIA DE LAS GUIAS DE ALIMENTACIÓN  
Y SUS APLICACIONES.**

**DANIEL BERNABÉ MORALES MORALES**

**DR. PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura en Nutrición**

**INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN**

**Tapachula, Chiapas**

**28 de noviembre de 2023**

## **INTRODUCCIÓN**

En el siguiente ensayo hablaremos sobre la importancia que tienen las Guías Alimentarias y su principal objetivo que es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años de edad, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

### **OBJETIVO**

El objetivo que buscamos con el ensayo es poder establecer claramente la importancia de promover una alimentación saludable y ayudar a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

### **CARACTERÍSTICAS**

Como principal característica del ensayo nos enfocamos en informar y hacer del conocimiento de nuestros lectores la importancia de la salud alimenticia en nuestra cultura a manera que sea entretenida y practica al momento de leer el contenido y sobretodo que haya una buena comprensión lectora.

## **SE DIRIGE:**

El ensayo va dirigido principalmente al docente y a mis compañeros en general para que entre todos lleguemos a un punto de debatir y compartir la información adquirida y sobre todo enriquecer nuestro conocimiento con la información recopilada en nuestros ensayos y así poder comentar nuestros diferentes puntos de vista.

## **DESARROLLO**

### **4.1 HISTORIA:**

Fue hasta 1992 cuando el gobierno de los Estados Unidos de América decidió realizar recomendaciones alimentarias a la población, y para ello creó la pirámide nutricional que todos conocemos. Las raíces de las Guías Alimentarias se pueden rastrear hasta el siglo XIX, cuando los avances en la ciencia de la nutrición comenzaron a arrojar luz sobre la importancia de una dieta equilibrada. Sin embargo, fue en el siglo XX cuando surgieron las primeras pautas formales.

### **4.2 DEFINICIÓN:**

Las guías alimentarias basadas en alimentos se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos según la OMS.

Tomando en cuenta el alto número de personas con sobrepeso y obesidad, por un lado, y por otra la desnutrición, con todas las enfermedades que esto conlleva, fue necesario

hacer unas nuevas guías alimentarias que además de brindar información para la población para su salud y bienestar, nos hace conscientes de la importancia de cuidar el medio ambiente. Estas guías consideran las costumbres y los aspectos culturales relacionados con la alimentación que tenemos en cada región del país, tomemos en cuenta que las guías de alimentación son bastante amplias y sobre todo variadas tomando en cuenta las costumbres y culturas de diferentes países, estados, ciudades, comunidades y sobre todo en el hogar, debemos tomar en cuenta que la mayoría de las personas tiene diferente alimentación.

Por ejemplo; no es la misma alimentación de una persona que en su día a día trabaja de chofer y tiene el tiempo justo para comer lo que se le haga más práctico y rápido o posiblemente más económico a una persona que busca lo saludable, lo sano, que posiblemente entrena y hace ejercicio para mantener una dieta balanceada, que tiene el tiempo de acudir a un nutriólogo para tener una dieta y sobre todo que tiene la voluntad de cumplir con la dieta y así tener una mejor calidad de vida ya que como sabemos nuestra alimentación es una de las principales, si no es que la más importante fuente de energía para tener un buen rendimiento físico y poder realizar nuestras actividades cotidianas de la mejor manera.

### 4.3 LAS GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

A través de la web de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) podemos acceder a un directorio de guías alimentarias de todo el mundo, son más de 100 guías alimentarias de diferentes países que se adaptan a la situación alimentaria y a su población.

Principalmente en **México** se promueve la buena alimentación desde la lactancia y que en los primeros meses de vida el pequeño se alimente únicamente de leche materna y posteriormente complementar la alimentación valga la redundancia con alimentos acordes a su edad.

También se promueve el consumo de frutas y verduras frescas principalmente de la misma producción local y reducir el consumo de carnes ultra procesadas y embutidos y sobre todo aumentar el consumo de frijoles, huevo, pollos, pescado etc. El consumo de las bebidas embotelladas ha aumentado considerablemente pero también el consumo de agua pura es vital para nuestro cuerpo, unas de las 10 Guías de alimentación en México promueve el agua natural o pura como bebida principal, también promueve el Plato del buen comer, que nos motiva a comer ciertos alimentos y sus porciones. Se promueve de igual manera el ejercicio o actividades físicas que nos mantengan en constante movimiento y a evitar el consumo del alcohol.

**Marruecos** utiliza una pirámide alimentaria. Esta se divide en 7 grupos de alimentos entre los que se encuentran: las bebidas (donde se recomienda el consumo de agua); frutas y verduras; los cereales y derivados; carne, pescado y huevos; lácteos; grasas y por último los productos dulces. Estos se encuentran ordenados, estando en la base aquellos de los que se debe hacer un mayor consumo, y en el pico aquellos que solo se deben consumir esporádicamente. También se hace en estas una recomendación de actividad física.

**Senegal:**

La dieta está basada en los cereales (arroz, mijo, sorgo), las hortalizas y el pescado. A estos alimentos básicos se le suman el maní y el caupí, más los cereales que representan dos tercios el suministro de energía. El consumo de arroz aumentó mucho bajo los efectos de la urbanización creciente añadido a un largo pasado de importación, provocando una disminución en el consumo de mijo y sorgo. La proporción de las proteínas al suministro de energía alimentaría sigue baja, en cambio la proporción de los lípidos va creciendo, eso refleja la actual transición nutricional.

**Colombia:**

La guía alimentaria colombiana consiste en un plato con seis grupos de alimentos (cereales, tubérculos; frutas y verduras; leche y lácteos; carnes, huevos, legumbres y frutos secos; grasas y azúcares) en las proporciones recomendadas para una dieta saludable. También se hace en estas una recomendación de actividad física.

**China:**

Utiliza la "la guía de alimentos pagoda", que incorpora las recomendaciones básicas de las directrices. Incluye 5 niveles, que representan la proporción recomendada de los diferentes grupos de alimentos en la dieta. También incluye recomendaciones referentes a la actividad física y el agua.

**Pakistán:**

Las guías para una mejor nutrición distinguen entre 6 grupos de alimentos. Entre estos se encuentran: cereales, frutas, verduras, proteicos (carne, pescados, huevos y legumbres), leche y sus derivados y grasas y aceites.

### **Rumania:**

Utiliza una pirámide alimenticia dividida en siete grupos de alimentos. Se recomienda un consumo habitual de aquellos que se encuentran en la base de la pirámide, y un consumo esporádico de los que se encuentran en el pico de esta. Entre los grupos de alimentos se encuentra: el agua, los cereales y derivados, las frutas, las verduras, la leche y sus derivados, la carne, huevos y pescado (preferentemente magros) y finalmente las grasas y los azúcares. En la base de la pirámide aparecen imágenes de actividad física, recomendando un estilo de vida activo que incluye ejercicio físico diario de intensidad moderada.

### **España:**

Se incluyen alimentos y grupos de alimentos que se recomienda consumir a diario, en cantidades y proporciones variables. Los cereales de grano entero y productos derivados, junto con otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, son la base de una alimentación adecuada. La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero. Otros alimentos con alto contenido en hidratos de carbono se pueden asociar en fórmulas culinarias con la presencia de verduras u hortalizas de temporada incluidas las leguminosas tiernas. El aporte energético a partir de este grupo de alimentos se ajustará según el grado de actividad física.

Entre otras.

#### **4.4 FASES PARA EL DESARROLLO DE GUIAS:**

Para la elaboración de las Guías Alimentarias se consideró el perfil epidemiológico de la población, así como la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los hábitos culturales y el poder adquisitivo de las familias, para que sean adoptadas y aplicadas en los hogares, instituciones o empresas.

**Primera Fase:** Caracterización de Factores de Riesgo y Problemas Asociados a la Dieta de la Población Objetivo. El propósito de este primer paso es hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición de la población objetivo a quienes se dirigen las guías alimentarias. Lo que evidencia que primero habrá que definir al grupo objetivo, que por definición es una población sana de determinada edad y sexo. Una vez identificado el grupo objetivo, se procede a la elaboración de un diagnóstico que permita conocer los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta de la población objetivo. Este diagnóstico se hace sobre la base de la revisión de encuestas, informes y publicaciones existentes. El producto final de esta fase es un documento descriptivo que incluye los factores de riesgo y problemas asociados a la dieta y estilos de vida del grupo objetivo, los cuales se priorizan en términos de su magnitud, la viabilidad de resolverlos a través de una intervención educativa como las guías alimentarias, y la trascendencia de su solución.

**Segunda Fase:** Definición de Objetivos de las Guías Alimentarias. La siguiente fase consiste en definir los objetivos de las guías alimentarias en términos de lo que se espera que la población objetivo aprenda (objetivos cognoscitivos) y de lo que se espera que la población haga (objetivos conductuales). Los objetivos están orientados a prevenir y reducir los problemas prioritarios detectados en la fase previa, así como a promover estilos de vida y dietas saludables.

### **Tercera Fase:**

Elaboración de Guías Técnicas Esta fase requiere del trabajo de profesionales del área de nutrición y consiste en convertir las metas nutricionales<sup>1</sup> en el tipo y cantidad de alimentos que la población debe ingerir para cumplirlas.

Para ello, se deben considerar el contenido de nutrientes de los alimentos, definir grupos de alimentos, el perfil de nutrientes de cada grupo, el tamaño y número de porciones que aseguren la ingesta adecuada en cantidad y calidad de alimentos. El producto final de esta fase es un documento técnico que resume las metas nutricionales, las recomendaciones nutricionales, y otras sugerencias adicionales para prevenir los problemas detectados en la primera fase. Este documento contiene las bases científicas que sustentan las guías alimentarias y está dirigido a profesionales de la salud y la nutrición, y no al público en general.

### **Cuarta Fase:**

Selección y Prueba de las Recomendaciones Factibles. Esta fase de selección y pruebas de recomendaciones factibles la dirigen antropólogos y sociólogos y es el paso clave en la metodología propuesta por INCAP/OPS, que marca la diferencia con otras metodologías usadas para la elaboración de guías alimentarias. Esta fase consiste en una prueba de campo en pequeña escala para conocer la disposición (habilidades y motivaciones) de la población objetivo para cumplir con las recomendaciones técnicas señaladas en el paso previo. Estas pruebas investigan si esa población quiere y puede realizar las recomendaciones propuestas y analiza sus reacciones a las mismas.

### **Quinta fase:**

Las guías alimentarias son las recomendaciones que recibirá la población objetivo a través de mensajes que pueden ser complementados por un ícono o representación gráfica. Los

mensajes se elaboran de acuerdo a los resultados de la fase previa, usando el lenguaje utilizado por la población en las pruebas de campo. El número ideal de mensajes en las guías alimentarias es entre 6 y 8, para que la población pueda recordarlos y para que facilite su difusión a través de programas de Información, Educación y Comunicación (IEC). El uso de una gráfica o ícono, tiene como propósito ayudar al grupo objetivo a recordar fácilmente cuales son los alimentos que debe incluir en su dieta diaria. La gráfica debe transmitir el mensaje de variedad y proporcionalidad y además debe ser culturalmente aceptable para la población objetivo.

### **Sexta Fase:**

Validación, Ensayo y Ajuste de las Guías Alimentarias. Con el propósito de asegurarse que son comprendidas, relevantes, aplicables y persuasivas, las guías alimentarias (mensajes y gráfica) deben ser validadas con personas representantes de la población objetivo a través de pruebas de campo. Las guías alimentarias pueden ser teóricamente correctas, pero si no son comprendidas, recordadas y aplicadas por la audiencia a la que están destinadas, no cumplirán con su propósito. Los mensajes y gráficas son corregidos con base en los resultados de las validaciones. Una nueva revisión técnica es recomendable después de esta etapa, para asegurar que la adaptación al lenguaje popular no distorsiona el contenido técnico de las guías.

Solo por mencionar alguno de los procedimientos para su desarrollo en América Latina.

## **4.5 GUIAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL**

Las Guías Alimentarias son una herramienta educativa que ayuda a transmitir lo que nos dice la evidencia científica sobre las recomendaciones nutricionales y composición de alimentos, en forma de mensajes prácticos.

Es muy importante que estas guías alimentarias tengan en cuenta los hábitos alimentarios, usos y costumbres en la población a la que se dirigen, para ser mejor aceptados y así poder establecer hábitos alimentarios saludables que mejoren el estado de salud.

Las políticas de salud pública utilizan las guías alimentarias para la prevención y manejo de las enfermedades crónicas y las estrategias comunitarias de promoción de la salud. Para conseguir estos propósitos, las guías alimentarias deben reforzar las prácticas y los hábitos alimentarios adecuados, promover la modificación de los que sean inadecuados y estimular la incorporación de nuevos alimentos y de prácticas correctas.

## **4.6 HABITOS ALIMENTARIOS**

Llamamos hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, Se recomiendan:

- Orientación nutricional
- Dieta balanceada
- Evitar azúcares
- Evitar sustancias nocivas
- Hacer ejercicio
- Evitar embutidos
- Evitar productos ultra procesados

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización. En la actualidad, la alimentación es alta en consumo de productos industrializados. A la población se le facilita el acceso este tipo de alimentos por el tiempo, costo o practicidad, siendo pobres en nutrientes, pero con alto valor calórico, apartando la dieta tradicional mexicana que es rica en variedad, equilibrada y nutritiva.

La obesidad es un grave problema de salud pública en México. Las causas inmediatas de esta enfermedad se relacionan con el balance energético, es decir, se ingiere más energía de la que se gasta, y a su vez, existen causas subyacentes como los cambios en la dieta tradicional, la alta disponibilidad y accesibilidad de alimentos procesados, el alto consumo de bebidas endulzadas, la comida rápida, el marketing masivo de la comida chatarra y el estilo de vida sedentario. Una dieta basada en los alimentos tradicionales, que incluyen la sabia combinación maíz-frijol, mezcla sinérgica altamente nutritiva, provee al consumidor de un valor nutricional similar al de las proteínas de la carne, pero con un costo infinitamente menor tanto para el consumidor como para el medio ambiente. Además, la cocina tradicional incluye muchas verduras y frutas de especies que, por su consumo decreciente, resultan subutilizadas o subvaloradas.

## **4.7 RECOMEDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA SALUD**

1. Disminuir el consumo de sal
2. Reducir grasas saturadas y azúcares refinadas
3. Tomar suficiente agua
4. Comer a las horas señaladas
5. Comer en pequeñas porciones
6. Al menos 30 minutos de ejercicio diario
7. Tomar un poco el sol con el debido protector solar
8. Reducir el estrés
9. Preferir productos frescos y poco procesados
10. Dormir lo suficiente
11. Tiempo de calidad con los seres queridos.

### **Conclusión:**

Las guías de nutrición nos ayudan a tener una mejor alimentación y así poder tener una mejor calidad de vida, tomando en cuenta que va de la mano con la nutrición y que son herramientas para un mejor desarrollo en nuestra educación y formación y así poder otorgar una mejor atención en el futuro y dar una mejor orientación nutrimental y poder evitar enfermedades originadas por un desorden alimenticio, obesidad entre otras.

Gracias.