

# **SUPER NOTA**

## **NOMBRE DE LA ALUMNA**

Jazmin Alejandra Aguilar n  
Hernández

## **NOMBRE DE LA MAESTRA**

Daniela Monserrat Méndez  
Guillén

## **MATERIA**

Introducción a la nutrición



**UDS**

# GUIAS ALIMENTARIAS

## HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

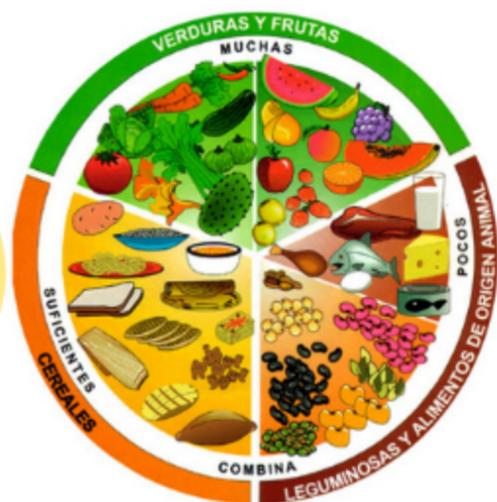
En cuanto al origen, digamos que, sin remontarnos en el tiempo más allá de lo necesario, las primeras guías dietéticas en condiciones se publicaron en los Estados Unidos (para variar) allá por la década de los años 70 del pasado siglo XX. A partir de ellas otros países fueron realizando las suyas y, todo hay que decirlo, bastante a rebufo de aquellas estadounidenses. Es decir, de alguna forma las directrices generales de las guías de EEUU han marcado en buena medida la pauta en los países occidentalizados.



Uno de los principales hitos en cuanto a guías se refiere, lo encontramos en el año 1991 cuando apareció la primera pirámide de la alimentación saludable en EEUU. Con ella como modelo surgió, por ejemplo en España también la primera pirámide con escasas diferencias con respecto a ella de la mano de la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**. Sin embargo, y a diferencia de lo que sucede en EEUU en donde se ha propuesto un ritmo de revisión de las guías cada 5 años aproximadamente, en España dichas revisiones han acontecido sin una frecuencia concreta, propiciando que, por ejemplo en 2004 se actualizó la guía que se había previamente revisado en 2002 y que a día de hoy aun sigamos con la de 2004 vigente.



Además, las modificaciones que se han realizado desde la primera pirámide SENC de 1995 han sido de escaso calado, a diferencia de lo acontecido en otros países que han tratado de actualizar sus guías en virtud de una mayor y mejor evidencia. Así, a día de hoy, en 2015, nos encontramos con que la SENC va a volver a revisar aquella pirámide de 2004 (ya era hora) pero por lo que se ha conocido de sus "novedades"... la verdad es que hay muy poco, por no decir nada, de novedoso en lo que se refiere a las cuestiones estrictamente dietéticas. De este modo la previsible nueva pirámide SENC 2015 parece que se va a centrar más en rodear a este icono con mensajes que si bien pueden llegar a ser interesantes, no son estrictamente nutricionales. Me refiero por ejemplo a hacer destacar la importancia del "equilibrio emocional", el del valor del "balance energético", "la sostenibilidad" y la práctica de "tecnologías culinarias saludables". Según parece, en este último aspecto se va a hacer referencia más a la posible interacción entre los distintos materiales de cocina y los alimentos que a la conveniencia de hacer más o menos fritos, rebozados o cociones en agua. Como ves un tema que en mi opinión es de escasa importancia en materia salud pública.



## DEFINICION DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

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.

Estas guías además cuentan con 10 recomendaciones que empiezan con la importancia de la lactancia, los beneficios de cada uno de los grupos de alimentos saludables como los de origen vegetal como frijoles, verduras, frutas, semillas y nueces, preferiblemente de producción local. Consumir agua simple y no consumir o evitar el consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados, incluyendo las carnes procesadas y los embutidos y terminan con la necesidad de hacer el momento de comer un acto social y familiar.

# GUIAS ALIMENTARIAS

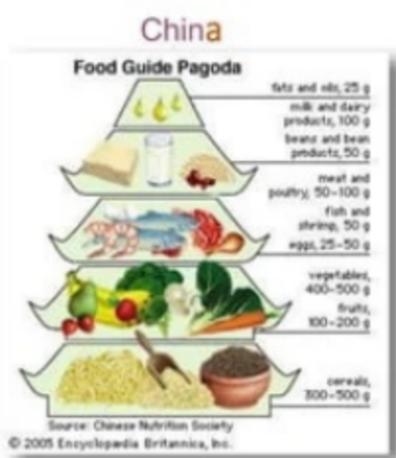
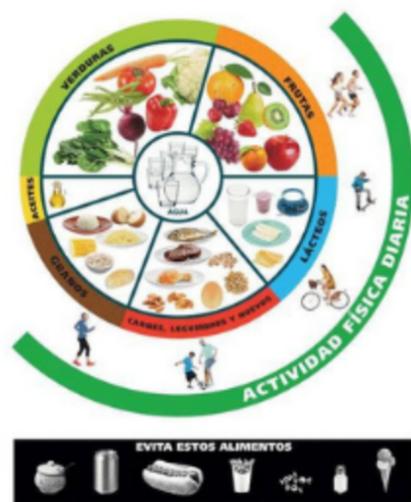
## GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

La alimentación es un proceso tan mecanizado de todos los días que hemos olvidado todas las influencias que esta tiene, como las tradiciones familiares, los gustos, lo establecido por la publicidad, la disponibilidad de alimentos y la cultura.

Y es que en esto de querer comer de una manera más saludable, tener mejores hábitos de vida y gozar de una buena salud, podríamos llegar a pensar de que hay solo una forma de hacer las cosas pero en este artículo te mostraremos las diferentes pirámides y guías alimentarias de diferentes países de todo el mundo para que amplíemos nuestra forma de ver la alimentación y quizás descubramos que en otras culturas llevan la alimentación de una manera que me parece más cómoda o práctica:

## CHILE

Para que podamos comparar, en nuestro país se cambió la pirámide nutricional por el plato saludable, una gráfica que nos indica los alimentos que debiésemos incluir para llevar una alimentación con todos los nutrientes necesarios, además de recomendar la actividad física y la hidratación.



## CHINA

Como podemos ver, esta guía alimentaria se presenta como un pagoda, donde la base de la alimentación son cereales, tubérculos, legumbres y vegetales. Además de indicar aproximadamente las porciones recomendadas en gramos.

## GRECIA

En Grecia se utiliza la dieta mediterránea como guía para una alimentación saludable donde podemos destacar que recomiendan cereales no refinados (integrales de preferencia), actividad física diaria y las carnes rojas de manera mensual.



# GUIAS ALIMENTARIAS

## FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias basadas en alimentos son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos.

Durante este proceso son objeto de revisión sistemática numerosas fuentes de información, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud, y los datos sobre la producción, el consumo, la composición, el coste y la accesibilidad de los alimentos.



Quinta Fase: Guías Alimentarias, Mensajes y Gráfica

Una vez que los proyectos de la guía alimentaria y de la guía de alimentos para un país están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles y si los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país. En los últimos años, un número cada vez mayor de países ha elaborado guías que promueven y protegen las culturas alimentarias tradicionales y tienen en cuenta los efectos de los modelos y sistemas alimentarios sobre el medio ambiente.

Debería procederse de manera periódica al seguimiento y evaluación de la aplicación de las directrices de las guías alimentarias basadas en alimentos. Sería útil desarrollar mecanismos de aplicación y evaluación paralelos al proceso de elaboración de las guías con el fin de sensibilizar a los responsables de nutrición de los países y poner en marcha un plan de acción de manera simultánea a la promulgación de las guías.

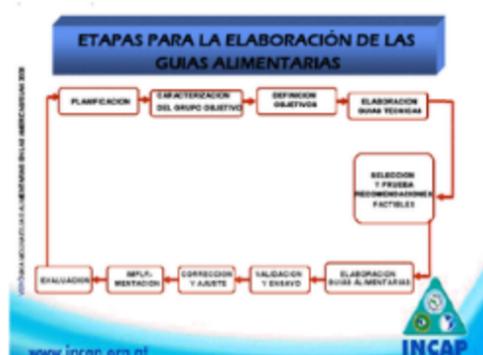


Figura1. Etapas para la elaboración de las Guías Alimentarias.

## GUIAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

es una herramienta para educar a la población en el logro de una alimentación saludable .

en la actualidad se plantea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer anteriormente. Así surgen las guías alimentarias basadas en los alimentos GA.



## GA

constituye sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población en general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud y prevenir una serie de enfermedades relacionadas con la dieta

# GUIAS ALIMENTARIAS

## HÁBITOS ALIMENTARIOS

se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias para elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario: lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano de alimentos. Engloban un conjunto de reglas de conducta de carácter rutinario que rigen el comportamiento alimentario y cuyo conocimiento nos ayuda a entender qué comemos y por qué comemos lo que comemos. (Munárriz, 2009).



Una de las características fundamentales de los hábitos alimentarios es su estabilidad, es decir, su resistencia al cambio. La mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por el que son difíciles de cambiar. México se encuentra en el ranking mundial de mayor población con sobrepeso u obesidad; no obstante, sólo 10.4% sigue una dieta para bajar de peso y mantener un estado de salud aceptable, de acuerdo con una encuesta de Gabinete de Comunicación Estratégica (GCE).

## RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- 3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio



- 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo
- 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca

- 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas
- 10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir

# BIBLIOGRAFIA

[https://cadenaser.com/programa/2015/02/24/ser\\_consumidor/1424792487\\_485271.html?outputType=amp](https://cadenaser.com/programa/2015/02/24/ser_consumidor/1424792487_485271.html?outputType=amp)

<https://www.salud.mapfre.es/nutricion>

<https://www.serfit.cl/post/cómo-son-las-guías-alimentarias-de-otros-países>

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

<https://colpac.com.mx/aprendamos-sobre-habitos-alimentarios/>

<https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/10-recomendaciones-una-alimentacion-saludable/>

ANTOLOGIA UDS