

# GUÍAS ALIMENTARIAS: CONSUMO ACONSEJADO DE ALIMENTOS ADAPTADO A LOS HÁBITOS DE LA POBLACIÓN

Castro Belmonte, Susana Rocío

## INTRODUCCIÓN

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta. Tras las Ingestas Recomendadas (IR) y Objetivos Nutricionales (ON), surgen las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA). Estas tratan, de forma práctica y sencilla, de aconsejar sobre el consumo de alimentos apropiado para una dieta adecuada que aporte la energía y nutrientes recomendados, cumpla ON y permita conseguir un máximo estado de salud. Son la base de la educación nutricional en todo el mundo. A pesar de las diferencias en las formas de representación o en aspectos basados en costumbres propias de cada país, la existencia de guías alimentarias en todos ellos deja patente la preocupación, a nivel mundial, por mejorar los hábitos alimentarios de la población.

## OBJETIVOS

Teniendo en cuenta la variedad de hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos y estado nutricional y de salud a nivel mundial, el presente trabajo tiene como objetivo conocer las diferencias existentes entre las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos de los diferentes países del mundo.

## METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica utilizando las siguientes herramientas: bases de datos (PubMed, Science Direct), revisión de publicaciones del Institute of Medicine (IOM) de The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine y de la FAO y de las webs de organismos oficiales y sociedades científicas encargadas de elaborar las guías alimentarias de los diferentes países.

## AMÉRICA

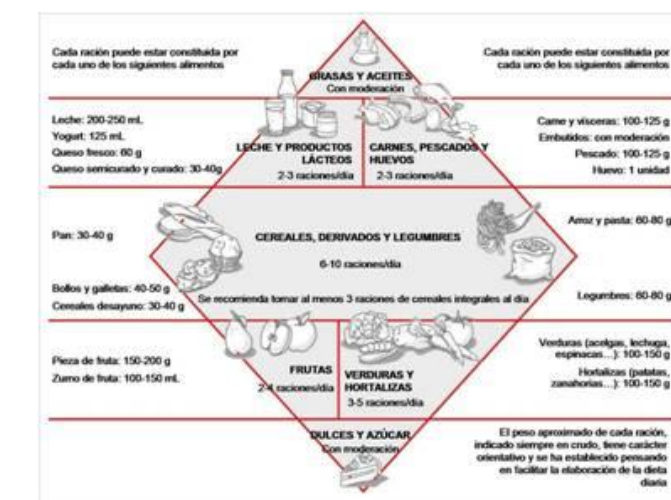
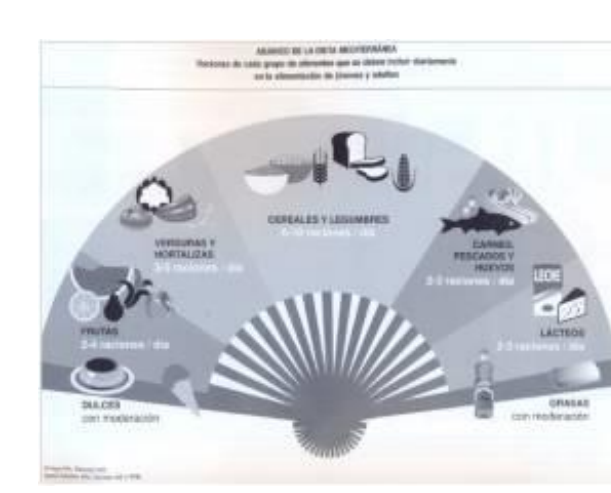


## EUROPA

### ALEMANIA



### ESPAÑA



## ÁFRICA

### NIGERIA SUDÁFRICA



## ASIA

### CHINA



### INDIA



## RESULTADOS

- La pirámide o el círculo son las representaciones más comunes en Europa. El resto de continentes usan representaciones más fieles a su cultura
- El 33,3% de los países revisados tienen guías para colectivos específicos
- Hidratación: pilar fundamental en todas las guías revisadas
- La mayoría se refieren a la práctica de actividad física a diario
- Uno de los países revisados recoge la prohibición tabáquica
- Todos los países estudiados coinciden en la necesidad de reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal
- Un alto porcentaje de las guías o de la información que las acompaña, fomentan consumir alimentos de origen vegetal y cereales de grano entero e integrales
- Sólo una guía incluye el consumo responsable de alcohol
- Todos los países revisados coinciden en la necesidad de reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal

## BIBLIOGRAFÍA

World Health Organization/Food and Agriculture Organization, 1998. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. WHO technical report series n 880, WHO, Geneva  
 Gil A, Mañás M, Martínez de Victoria E. Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías. En: Gil A ed. Tratado de Nutrición: Bases Fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. Tomo III. 2ª Edición. Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2010. pp 31-65.  
 Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Pirámide de la Alimentación Saludable. 2015.  
 Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas. Informe de una consulta de expertos conjunta FAO/OMS. Serie Informes Técnicos OMS 916. Ginebra: OMS, 2003