

## Guías alimentarias basadas en alimentos – África subsahariana



Fuente: Food-Based Dietary Guidelines for South Africa

Extraída de: <http://www.fao.org/3/a-as842e.pdf>

La guía de alimentos de Sudáfrica muestra siete grupos de alimentos que se deben consumir con regularidad:

- 1- Alimentos con almidón.
- 2- Verduras y frutas.
- 3- Frijoles secos, guisantes, lentejas y soja.
- 4- Pollo, pescado, carne y huevos.
- 5- Leche, yogur.
- 6- Grasa y aceite.
- 7- Agua.

El tamaño de cada segmento de grupo de alimentos refleja el volumen que el grupo debe contribuir a la dieta diaria total.

No consumas en exceso alimentos procesados, que tienen alto contenido en azúcar, grasa y sal.

### **MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA APLICAR EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA.**

- Disfrute de una variedad de alimentos.
- ¡Ser activo!

- Haga que los alimentos con almidón formen parte de la mayoría de las comidas.
- Coma muchas verduras y frutas todos los días.
- Coma frijoles secos, guisantes, lentejas y soja con regularidad.
- Toma leche o yogur todos los días.
- Se puede comer diariamente pescado, pollo, carne magra o huevos.
- Beba mucha agua limpia y segura.
- Use grasas con moderación. Elija aceites vegetales en lugar de grasas duras.
- Use azúcar y alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar con moderación.
- Use sal y alimentos con alto contenido de sal con moderación.

### Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos del ÁFRICA SUBSAHARIANA

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos = 1 plato de judías de ojo negro

A diario:



1 pimiento verde = 6 gombos



1 patata = 1/3 de boniato = 1 taro = 1/4 de yuca = 1/4 de plátano macho grande



1 plato de arroz = 1 plato de cuscús = 1 plato de mijo



= 1 plato de fufu



Fuente: pirámide Naos. Una alimentación sana para todos

Extraída de:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_par\\_a\\_todos.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_par_a_todos.pdf)

**La pirámide alimentaria** muestra todos los alimentos ordenados según la cantidad que se deben consumir.

Según la base de color verde:

- Consuma a diario frutas, verduras, hortalizas y productos vegetales.
- Consuma productos farináceos como por ejemplo un plato de arroz, un plato de cuscús, un plato de mijo, un plato de fufu.
- Usa el aceite de oliva como grasa culinaria.
- Complementa con actividad física moderada como caminar, subir escaleras, ir en bici, etc.











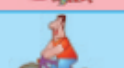



Según la parte de color naranja:

- Coma alimentos proteicos de alto valor biológico como pescado, huevos y carnes magras.
- Coma legumbres como garbanzos o judías de ojo negro.
- Consuma frutos secos con moderación
- Completa con actividad física vigorosa o un deporte como nadar, aerobio, baile, fútbol, baloncesto, etc.

Según la punta de color rojo:

- Limite el consumo de azúcares, grasas y productos refinados
- No pases mucho tiempo sentado o mirando pantallas.

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta <i>(integrales)</i>	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal <i>(de oliva o de girasol)</i>	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos <i>(alternar su consumo)</i>	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
A diario Ocasionalmente	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Fuente: SEVNC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos y raciones

Extraída de:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_para\\_todos.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf)

### **CONSEJOS DE LA POBLACIÓN INMIGRANTE DE SENEGAL:**

Procura realizar una alimentación lo más variada y completa posible con los recursos disponibles:

- Los cereales representan gran parte del aporte de energía. Consuma cereales, como arroz, mijo y sorgo.
- Los vegetales, frutas y hortalizas forman parte de la base de la alimentación. Consuma gran variedad. Cuando más tipos mejor.
- Los alimentos proteicos son muy importantes, consume proteína de calidad y relativamente fácil de conseguir como pescado, huevo y pollo.
- Debido a la transición nutricional a dietas más occidentales, se nota un aumento del consumo de lípidos. Limitar el consumo de grasas no saludables como mantequillas, dulces y grasas saturadas.

Fuente: [http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/sen\\_es.stm](http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/sen_es.stm)

### **CONSEJOS A LA POBLACIÓN INMIGRANTE DE GAMBIA:**

- Consuma gran variedad de cereales para obtener energía. Consuma arroz, mijo, sorgo, maíz, trigo y otros cereales. De esa forma se puede obtener gran parte de los requerimientos energéticos.
- Complemente el consumo de carbohidratos tomando verduras y hortalizas.
- Reforzar o intentar aumentar el consumo de alimentos proteicos como derivados lácteos, pescado y legumbres como el maní
- Realizar un consumo con moderación de aceites vegetales y edulcorantes.

Fuente: [http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/gmb\\_es.stm](http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/gmb_es.stm)