

Guías alimentarias basadas en alimentos – Marruecos

CONSEJOS ALIMENTARIOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE MARRUECOS

- **El agua** es muy importante, al encontrarse en la base de la pirámide. Se puede beber a voluntad y su ingesta debe de ser al menos **1,5 L** al día.
Respecto otro tipo de bebidas, se recomienda el límite del consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas.
- Coma **5 frutas y verduras al día** (400 a 600g) en todas sus formas (enlatadas, frescas, congeladas).
 - Pruebe a comer distintos tipos de frutas y verduras, aprovechando estacionalidad. A mayor variedad, más vitaminas obtendremos.
- Procure tomar cereales y derivados en cada comida. Entre estos priorice aquellos que sean **cereales integrales**.
 - Sustituir los productos refinados como harina blanca, arroz blanco y derivados, por productos completos.
- Las **legumbres**, al menos tres veces por semana, aportan fibra, proteínas vegetales y hierro.
 - Cuando consuma legumbres, intente consumir dentro de la misma comida alimentos que aceleren la absorción de hierro como alimentos ricos en **vitamina C** (Zumos de fruta recién exprimidos, cítricos como el kiwi, fresa, limón, naranja; pimientos, brócoli, etc.)
- Los alimentos ricos en **proteína de origen animal** (carnes, pescados, huevos, etc.) se deben consumir entre **1 y 2 veces al día**. La cantidad de estos alimentos debe ser menor que la del acompañamiento.
 - Priorice el consumo de Pescados al menos 2 veces por semana. En especial pescados grasos (atún, salmón, sardinas, caballa)
 - Las carnes se recomienda tomar carne de aves, carnes magras y muy magras (<5% de grasa).
 - Evita el consumo de embutidos (mortadela, etc), carnes ahumadas secas, enlatadas.
 - Si toma carne, reduzca y/o evite el consumo de pan rallado, frituras y carnes en salsas.

- Antes de la preparación, retire la grasa visible, retire la piel de las aves y adopte métodos de cocción saludable (asado a la parrilla, al vapor, etc.)
- Consuma de **2 a 3 productos lácteos al día** y variando las fuentes de estos. Si es posible, consuma al menos 1 yogur o productos similares fermentados como Ieben al día
 - Evita el consumo de cafeína cuando tome productos lácteos. Se disminuye la absorción de calcio.
 - Evite dietas muy saladas.
- **Limite el consumo de materias grasas poco saludables:**
 - Limitar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, esperma, grasa de cordero, etc.) que son ricas en ácidos grasos saturados (AGS) y colesterol aterogénico.
 - Evita productos fritos como pescados fritos, patatas fritas, rosquillas. Usa métodos más saludables como horneado para reducir la cantidad de grasa consumida.
 - Limite la mayonesa y otras salsas prefabricadas. Se pueden cambiar por aliños más saludables como aceite de oliva, vinagre, jugo de limón o naranja.
 - Reemplazar en el cocinado mantequillas y margarinas con aceite de oliva, rico en MUFAs.
- **Potencie** el consumo de **grasas saludables:**
 - En especial el consumo de grasas de origen vegetal (aceites)
- **Limita** el consumo de **alimentos azucarados**, ya que su consumo compromete la calidad de la dieta al incrementar el aporte energético sin incrementar el de nutrientes esenciales.
 - Los carbohidratos simples y azúcares no tienen gran valor nutricional. Son una fuente de placer para el organismo, pero vigila con su consumo. Se encuentran el azúcar de mesa, bebidas azucaradas, repostería, galletas, dulces, miel, mermelada y chocolate.



Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos

Extraída de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_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. Como manzanas, dátiles, gombo, calabazas, zanahorias. En cantidades adecuadas.
- Consuma productos farináceos como pan, pan marroquí, pasta, cuscús.
- Consuma a diario lácteos como yogures o Ieben.
- Complementa con actividad física moderada como caminar, subir escaleras, ir en bici, etc.

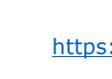
Según la parte de color naranja:

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

Según la punta de color rojo:

- Limite el consumo de azúcares, grasas y productos refinados. Té azucarado como el té con menta se debe vigilar su consumo.
- 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 (integrales)	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	min. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	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 (alternar su consumo)	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
Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Fuente: Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos y raciones

Extraídas de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

HERRAMIENTAS DE LAS GUIAS DE MARRUECOS PARA LA POBLACIÓN:

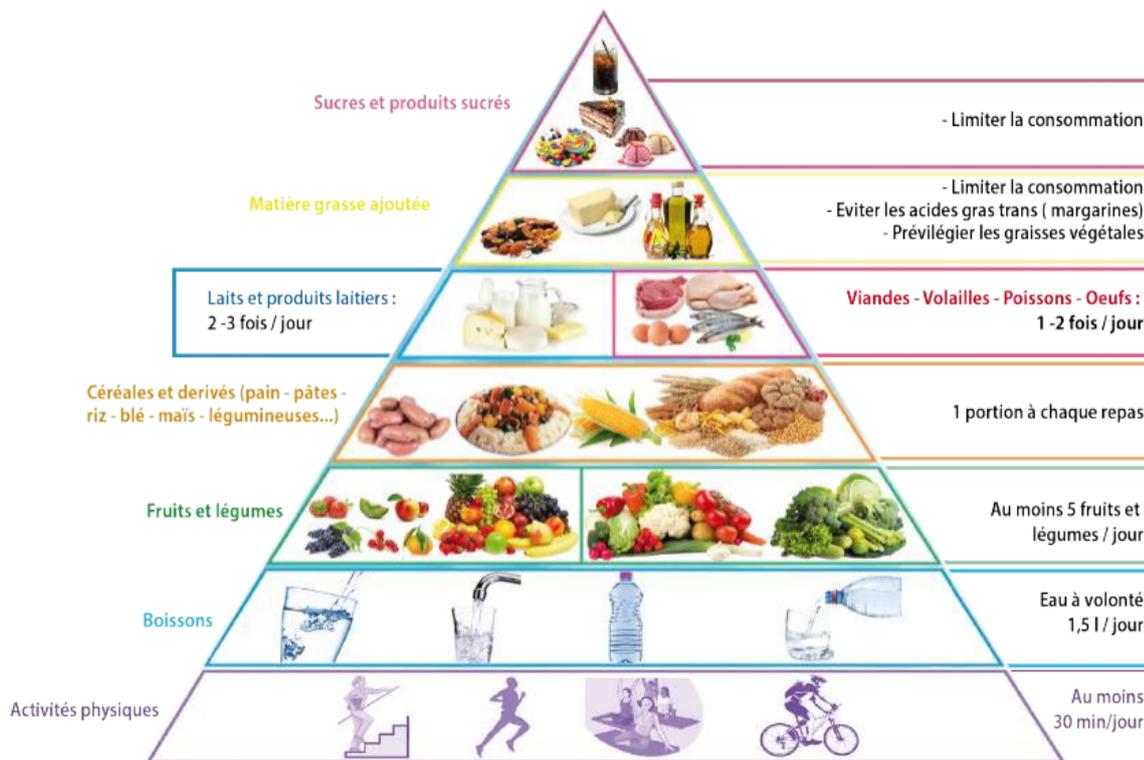


Figure 1 : Pyramide alimentaire

Fuente: Guide Marocain de Nutrition

Extraída de: <https://www.sante.gov.ma/Publications/Guides-Manuels/Documents/GUIDE-M-P.pdf>

La pirámide divide los alimentos en 7 grupos, el agua; frutas y verduras; cereales y derivados; carne, pescado y huevos; lácteos; grasas y dulces. Los alimentos de la base de la pirámide se debe realizar un mayor consumo y cuando más se avanza, se debe disminuir el consumo.

Las guías presentan recomendaciones de consumo según el grupo de alimento y los beneficios que presentan

Tableau 1 : récapitulatif des groupes d'aliments et des recommandations

Groupes	Aliments	Avantages	Recommandations
Boissons 	Eau, boisson, jus de fruits, thé, café	Eau seule boisson rigoureusement indispensable Source de minéraux et oligo-éléments	Consommer au mois 1,5L d'eau par jour Limiter la consommation de soda et autres boissons sucrées Attention
Féculents 	Céréales (blé, orge, avoine, riz, maïs...) et dérivés (pâtes, semoule, pain, haricha, batbout...), Pomme de terre, légumes secs (lentilles, fèves...)	Source de glucides complexes Protéines végétales Fibres Vitamines du groupe B	A consommer à chaque repas et selon l'appétit Privilégier les céréales complètes Consommer plus souvent des légumes secs
Fruits et légumes 	Fruits et légumes frais, en conserve, surgelée, en jus, soupe...	Sources de vitamines et minéraux Sources de fibres Sources d'eau Sources de glucides simples	A consommer au 5 fruits et légumes par jour pour (400 à 600g) sous toute leur forme (conserve, frais, surgelé...)
Viandes, Poissons et Œufs 	Viandes, volailles, poissons et oeufs	Source de protéines de bonne valeur biologique Source de fer hémique Source essentielle de vitamines B 12 Source d'acides gras essentiels (poisson)	1 à 2 fois par jour Consommer au moins deux fois par semaine du poisson et notamment du poisson gras
Produits laitiers 	Lait de vache, de brebis, de chamelle Yaourt, fromage blanc, petits suisses, raïb, jben	Source de protéines de bonne valeur biologique tère source de calcium Source de phosphore	Consommer 2 à 3 produits laitiers par jour dont 1 yaourt.
Matière grasse 	Beurre, huile, margarine, smen, crème fraîche	Source de lipides et d'acides gras essentiels Source de vitamines liposolubles	Limiter la consommation Privilégier les matières grasses d'origine végétale surtout l'olive, colza, noix... pour la qualité de leurs acides gras
Produits sucrés 	Bonbons, chocolat, sodas et autres boissons sucrées, pâtisserie, miel, confiture gâteaux...	Source de glucides simples	Limiter la consommation

Las guías de Marruecos proponen una repartición de la cantidad de alimentos en distintas proporciones según el momento del día.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Por lo que no debe cometerse el error de no desayunar. El desayuno debe ser completo, aportando cereales, lácteos, frutas, proteínas, etc. La cantidad debería ser alrededor de un 20-25%.

Al tomar un desayuno completo obtenemos energía para realizar nuestras actividades diarias y poder llegar a la hora de la comida sin tener hambre excesiva.

La comida debería constituir aproximadamente un 30% de la cantidad total. Siguiendo los consejos en las pirámides alimentarias, las comidas deben ser equilibradas, aportando productos de origen vegetal, cereales, y priorizando alimentos proteicos como huevos, pescados grasos, carnes magras, etc.

Entre comidas, se puede comer un bocadillo, una pieza de fruta o una ración equivalente aproximadamente a un 15% de la cantidad total. Evita tomar dulces y productos ricos en grasas poco saludables.

La cena debería ser la misma cantidad que la comida, un 30% de la cantidad total de alimentos. Sin embargo, se debe priorizar alimentos y cocciones suaves para una mayor digestión.

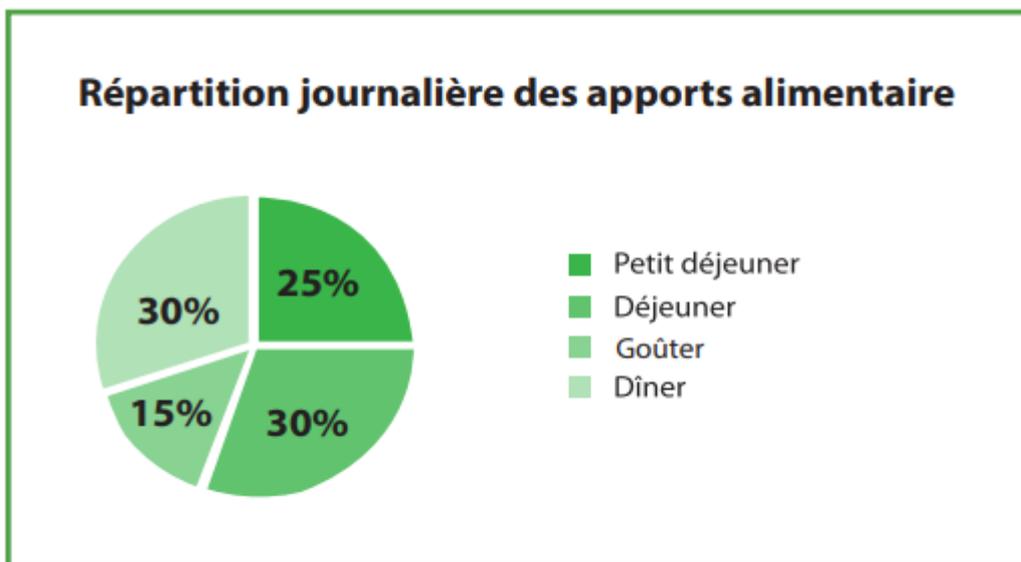


Figure 2 : Répartition journalière de la ration alimentaire

Fuente: Guide Marocain de Nutrition

Extraídas de: <https://www.sante.gov.ma/Publications/Guides-Manuels/Documents/GUIDE-M-P.pdf>