Guías alimentarias basadas en alimentos – Pakistán

MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN ADULTA (DE 19 A 60 AÑOS)

- Consuma entre 2 y 3 raciones al día de leche y sus derivados como yogurt, queso, kheer o feerni entre otros.
    - Una ración equivale a: 1 vaso de leche o 1 yogurt o 1 rebanada de queso o 1 taza de kheer o feerni.
- Coma entre 4 y 5 raciones al día de cereales y sus derivados.
    - Una ración equivale a: 2 rebanadas de pan tostadas o 1 chapatti o una taza de arroz cocido entre otros
- Consuma entre 2 y 3 raciones de verduras al día.
    - Una ración equivale a: ½ taza de vegetales cocidos sin almidón o ½ taza de vegetales jugo / sopa o 1 taza de verduras frescas / ensalada.
- Coma entre 2 y 3 raciones de frutas al día.
    - Una ración equivale a: 1 plátano mediano o 1 manzana o 1 melocotón o 2-3 ciruelas o 3-4 albaricoques.
- Coma entre 2 y 3 raciones de alimentos ricos en proteínas al día.
    - Una ración equivale a: 2-3 trozos pequeños de carne o 1-2 trozos de pescado o 1 huevo, o ½ taza de legumbres cocidas.
- Use la cantidad mínima de sal, azúcares y aceites para cocinar.
    - No use más de 5 g de sal / día.
    - Intente que menos del 10% de calorías vengan de azúcares libres
    - Intente que menos del 10% de calorías vengan de grasa saturada.
- Evite los alimentos chatarra, refinados, dulces, refrescos, papas fritas, samosa y otros alimentos fritos.
- Use agua limpia para lavar verduras y frutas y proteja los alimentos de moscas, patógenos, suciedad, cúbralos y refrigérelos a 5 ºC o menos por un día solamente.

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 okra, karela, berenjena, coliflor, methi, mango, papaya, guayaba en cantidades adecuadas.
- Consuma productos farináceos como pan chapattis, puris, naan en las cantidades adecuadas.
- Consuma lácteos y derivados diariamente como leche o lassi.
- 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 con moderación. Garbanzos, dhal, entre otros.
- Consuma frutos secos con moderación
- Completa con actividad física vigorosa o un deporte como nadar, aerobic, 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 *(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	mín. 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
	Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
A diario Ocasionalmente	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: SENC (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

HERRAMIENTAS PARA LA POBLACIÓN PAKISTANÍ

Fuente: Guías alimentarias de Pakistán para una mejor nutrición

Extraída de: http://www.fao.org/3/ca1868en/CA1868EN.pdf

El plato balanceado según las guías de Pakistán este compuesto por cereales, verduras, frutas, derivados lácteos, carnes y grasas en distinta proporción.

Dividen el plato saludable en 3 partes iguales.

La primera parte esta formada por cereales y productos farináceos.

La segunda parte esta formada por frutas, vegetales y hortalizas

La tercera parte esta dividida en 3 apartados; Los alimentos proteicos que pueden proceder de pescados, huevos y carnes, preferiblemente magras y los derivados lácteos, mantequillas, cremas, etc. El último apartado, en menor proporción, son las grasas preferiblemente en forma de aceites vegetales.

Intenta que tu plato este compuesto en gran parte por productos de origen vegetal, frutas y verduras. También es importante alimentos energéticos como arroz, derivados farináceos, etc. Los alimentos proteicos son importantes, alternando lácteos y derivados con carnes, pescados y huevos. La mejor bebida que puede tomar es agua.

Título: "My plate"

Fuente: Guías alimentarias de Pakistán para una mejor nutrición

Extraída de: http://www.fao.org/3/ca1868en/CA1868EN.pdf