

Guías alimentarias de los diferentes países

Guías alimentarias basadas en alimentos – Marruecos

Las guías dividen la población y dirigen las recomendaciones en 6 grupos de edad. Estos grupos de edad son:

- Niños de 0 a 3 años
- Niños de 4 a 10 años
- Adolescentes
- Mujeres embarazadas o lactantes
- Personas mayores
- Deportistas

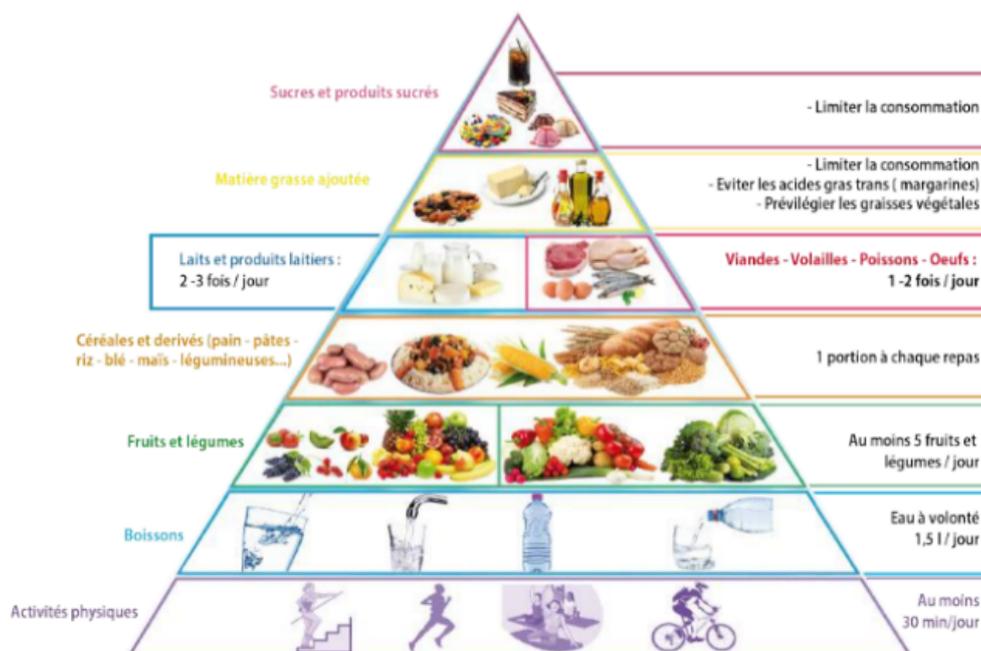


Fig. 1: Pirámide alimentaria de Marruecos.

Fuente: *Guide Marocain de Nutrition*. Extraída de:

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

La *Guide Marocain* de Nutrition fue publicada el 2016.

Marruecos utiliza una pirámide alimentaria. Esta se divide en 7 grupos de alimentos entre los que se encuentran: las bebidas (donde se recomienda el consumo de agua); frutas y verduras; los cereales y derivados; carne, pescado y huevos; lácteos; grasas y por último los productos dulces. Estos se encuentran ordenados, estando en la base aquellos de los que se debe hacer un mayor consumo, y en el pico aquellos que solo

se deben consumir esporádicamente. También se hace en estas una recomendación de actividad física.

El equilibrio alimentario no se logra con una sola comida, sino que se debe aplicar durante todo el día de manera regular mediante la combinación de alimentos de valor nutricional diferente, variado y complementario. Para garantizar un buen equilibrio, es necesario asegurar las tres comidas principales y entre uno a dos bocadillos. Las cantidades de comida deben distribuirse a lo largo del día del siguiente modo:

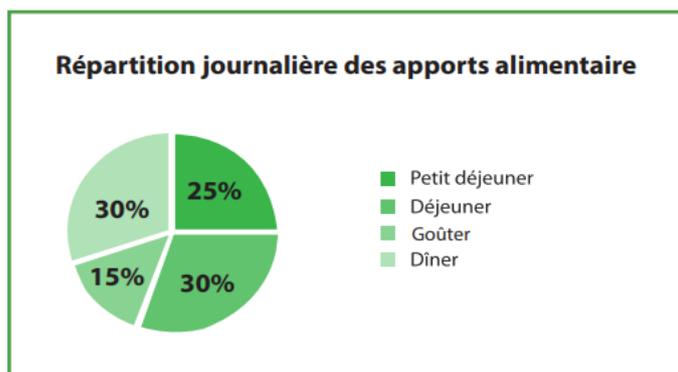


Fig. 2: Distribución diaria de la ingesta alimentaria
Fuente: Guide Marocain de Nutrition. Extraídas de:
<https://www.sante.gov.ma/Publications/Guides-Manuels/Documents/GUIDE-M-P.pdf>

En el siguiente gráfico en forma de pirámide se indica la frecuencia de consumo de los distintos productos junto con algunas equivalencias entre alimentos propios de la cultura marroquí y productos españoles.



Fig. 3: Equivalencias entre alimentos españoles y del África del Norte-Magreb.
Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos. Extraída de:
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

Guías alimentarias basadas en alimentos – África subsahariana

No se han encontrado guías alimentarias propias específicas de Senegal y Gambia (África subsahariana). Pero en la estrategia NAOS, sí que hay un apartado de algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos del África Subsahariana, así como frecuencia de consumo de alimentos.



Fig. 4: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos del África Subsahariana. Fuente: Pirámide Naos. Una alimentación sana para todos. Extraída de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

Si que hay información sobre el tipo de dieta que llevan y la situación nutricional.

Senegal:

La dieta está basada en los cereales (arroz, mijo, sorgo), las hortalizas y el pescado. A estos alimentos básicos se le suman el maní y el caupí, más los cereales que representan dos tercios el suministro de energía. El consumo de arroz aumentó mucho bajo los efectos de la urbanización creciente añadido a un largo pasado de importación, provocando una disminución en el consumo de mijo y sorgo. La proporción de las proteínas al suministro de energía alimentaría sigue baja, en cambio la proporción de los lípidos va creciendo, eso refleja la actual transición nutricional. Las dificultades del sector agrícola, sumadas a la pobreza, son las causas

principales de la inseguridad alimentaria de los hogares. Un cuarto de la población padece subnutrición, proporción que se ha mantenido estable en el último decenio.

Si bien la lactancia materna es una práctica corriente, la iniciación temprana continúa siendo poco frecuente. A pesar de apreciarse progresos significativos, solamente un tercio de los niños menores de seis meses son alimentados exclusivamente con lactancia. A su vez, es necesaria una mejora en las prácticas de alimentación complementaria. Los progresos realizados en la lactancia materna exclusiva, el acceso al agua potable y la cobertura de inmunización pueden explicar la baja en el retraso del crecimiento de los niños pequeños. Aproximadamente, una de cada cinco mujeres adultas sufre una deficiencia energética crónica. Al mismo tiempo, el país conoce una transición nutricional, marcada por el surgimiento del sobrepeso y la obesidad, sobre todo entre las mujeres que viven en zonas urbanas.

Fuente: http://www.fao.org/ag/ag/nutrition/sen_es.stm

Gambia:

La dieta se basa principalmente en cereales, principalmente arroz y mijo y, en menor medida, sorgo, maíz y trigo. Los alimentos básicos se complementan con verduras, leche, pescado y maní. La participación de la mayoría de los alimentos ricos en micronutrientes y proteínas en el suministro de energía alimentaria no ha aumentado, mientras que la de los aceites vegetales y los edulcorantes ha aumentado sustancialmente, lo que refleja la transición nutricional experimentada por Gambia. La proporción de lípidos en el suministro de energía alimentaria alcanza el límite superior de las recomendaciones, mientras que la de las proteínas permanece en el límite inferior.

Entre los niños en edad preescolar, la desnutrición sigue siendo un problema de salud pública. Más de una cuarta parte de los niños menores de cinco años padece desnutrición crónica (es decir, retraso del crecimiento). Mientras tanto, el país atraviesa una transición nutricional, con la aparición de la obesidad que afecta especialmente a las mujeres que viven en áreas urbanas y, en paralelo, la persistencia de la desnutrición, particularmente entre las mujeres que viven en áreas rurales. Las tendencias de la desnutrición y el retraso del crecimiento son preocupantes y exigen un fuerte refuerzo de todas las intervenciones destinadas a mejorar el estado nutricional de la población.

Fuente: http://www.fao.org/ag/ag/nutrition/gmb_en.stm

Pero sí que hay guías alimentarias de Sud-África.

Sudáfrica publicó por primera vez las FBDG en 2003. En 2012 se lanzó una versión revisada.

Las FBDG generales revisadas se dirigen a personas de 5 años o más. Las FBDG pediátricas propuestas se dirigen a los niños de 0 a 5 años.

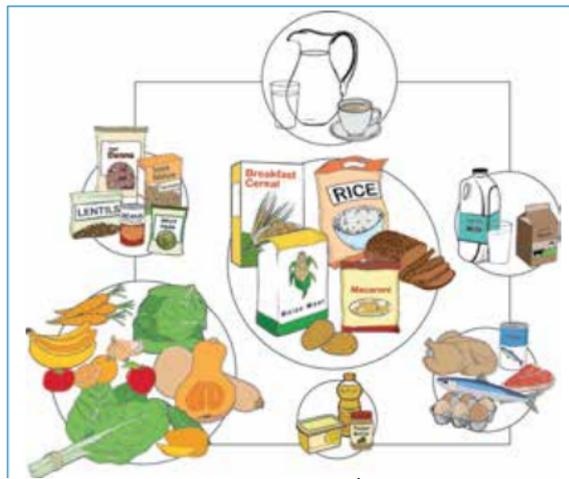


Fig. 5: Grupos de alimentos de Sud-África.

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: alimentos con almidón; verduras y frutas, frijoles secos, guisantes, lentejas y soja; pollo, pescado, carne y huevos; leche, yogur; grasa y aceite; y agua.

Solo muestra agrupaciones de alimentos (compuestos por alimentos locales y asequibles) que son necesarios para una alimentación saludable y, a diferencia de otras guías alimentarias, no incluye artículos cuyo consumo deba ser limitado, como alimentos altamente procesados con alto contenido de azúcar, grasa y sal.

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

Las deficiencias más prevalentes en la población sud africana son el hierro, vitamina A, iodo, folatos y zinc. Por ese motivo, se recomienda tomar alimentos fortificados de dichos nutrientes, ya que son útiles para cubrir las deficiencias si no podemos obtener alimentos diversos y específicos como carnes, pescados, huevos, lácteos, etc.

Guías alimentarias basadas en alimentos - Ecuador

Ecuador lanzó sus primeras pautas dietéticas basadas en alimentos en 2018.

Las pautas dietéticas están dirigidas a la población sana mayor de 2 años.

La guía alimentaria de Ecuador está representada por una cuchara de madera y refleja todos los mensajes de las guías alimentarias. El interior de la cuchara representa un plato saludable con los grupos de alimentos en las proporciones recomendadas. El mango de la cuchara muestra a una familia comiendo junta, así como la bandera de Ecuador y diferentes



Fig. 7: Representación de las Guías Alimentarias del Ecuador. Fuente: Guías alimentarias del Ecuador 2018. Extraída de: https://www.researchgate.net/publication/328381248_Guías_Alimentarias_Basadas_en_Alimentos_del_Ecuador/link/5d4d81b3a6fdcc370a88cf8f/download

productores de alimentos (agricultores y un pescador). El exterior de la cuchara muestra diferentes tipos de actividades físicas. También hay un círculo de alimentos para evitar. La guía de alimentos está destinada a reflejar variedad, proporcionalidad y diversidad cultural.

Clasificación de alimentos (NOVA)

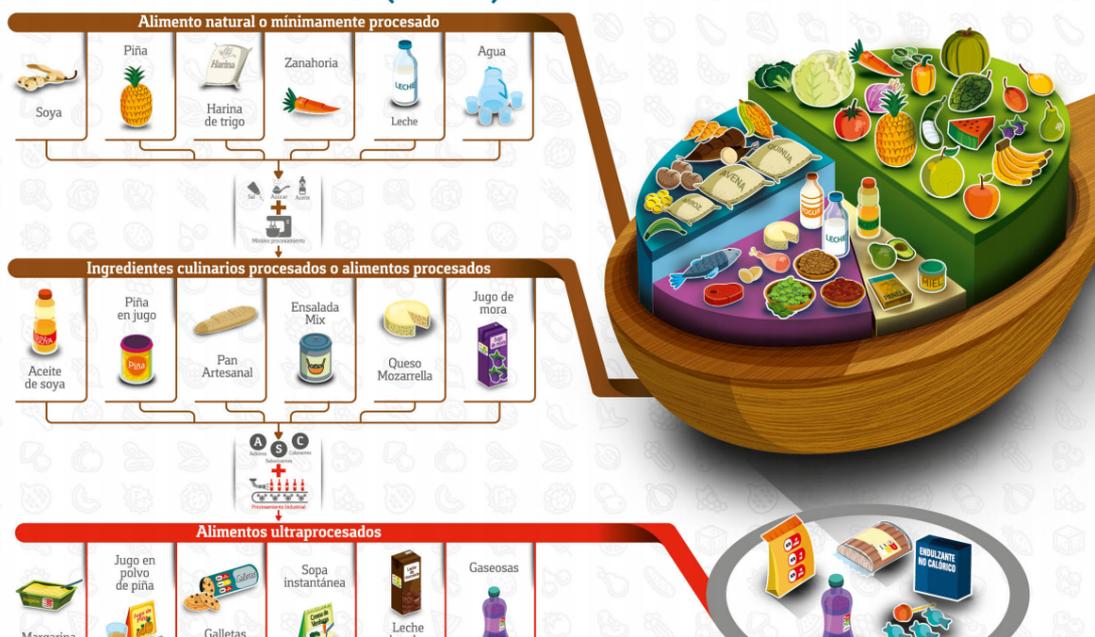


Fig. 6: Representación de las Guías Alimentarias del Ecuador.

Fuente: Guías alimentarias del Ecuador 2018. Extraída de: https://www.researchgate.net/publication/328381248_Guías_Alimentarias_Basadas_en_Alimentos_del_Ecuador/link/5d4d81b3a6fdcc370a88cf8f/download

También hay disponibles materiales complementarios en dichas guías consistentes en productos y alimentos comunes en la alimentación ecuatoriana y la cantidad que conforma una ración en peso, la energía que contiene y su reparto en gramos de cada macronutriente que aporta por porción.



Fig. 8: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de Latinoamérica y el Caribe.

Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos

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

Guías alimentarias basadas en alimentos - Colombia

Actualmente existen dos guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana:

- Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana **mayor de 2 años**
- Guías Alimentarias basadas en alimentos para **mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia**

Colombia lanzó sus primeras guías para población adulta, niños menores de dos años y mujeres embarazadas y en período de lactancia en 2000. La versión final actualizada para adultos fue publicada en 2015. En el 2018 se publicaron guías actualizadas para menores de 5 años.

La guía alimentaria colombiana consiste en un plato con seis grupos de alimentos (cereales, tubérculos; frutas y verduras; leche y lácteos; carnes, huevos, legumbres y frutos secos; grasas y azúcares) en las proporciones recomendadas para una dieta saludable. También se hace en estas una recomendación de actividad física.

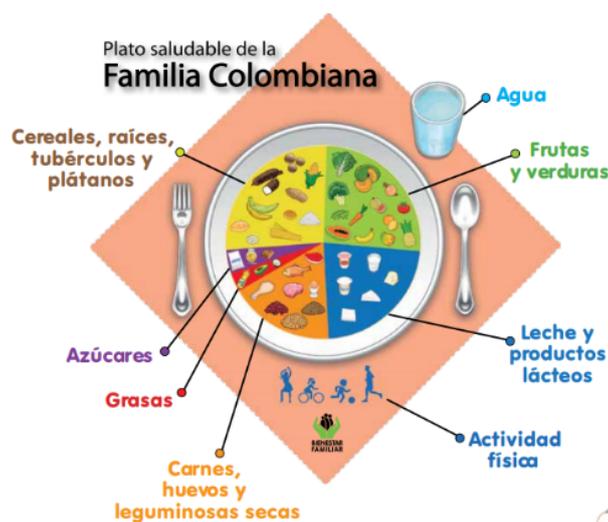


Fig. 9: Plato saludable de la Familia Colombiana.
Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Extraída de:
<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/colombia/es/>



Fig. 11: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de Latinoamérica y el Caribe.

Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos. Extraída de:

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

Grupo de alimentos / grupo de edad	Niños y niñas		Jóvenes		Personas adultas		
	2 - 5 años	6 - 9 años	10 - 13 años	14 - 17 años	18 - 59 años	> 60 años	
	Niños y niñas	Niños y niñas	Niños y niñas	Hombres Mujeres	Hombres Mujeres	Hombres Mujeres	Hombres y mujeres
1. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos.	3,5	4,0	5,5	8,5 6,0	8,0 6,0	6,0	5,5
2. Verduras y frutas.	2,0	2,5	3,5	5,5 4,0	5,0 4,0	4,0	3,5
3. Leche y productos lácteos.	2,0	2,5	3,5	5,0 3,5	5,0 3,5	3,5	3,5
4. Carnes, huevos y leguminosas secas.	4,5	5,0	6,0	8,0 6,5	7,5 6,5	6,5	6,0
5. Grasas.	3,0	3,0	4,0	5,0 4,0	5,0 4,0	4,0	5,0
6. Azúcares.	1,0	2,0	3,0	3,5 3,0	3,0 3,0	3,0	3,0

Fuente: Equipo académico del CTNGA, ICBF y FAO - 2013.

- En el diseño de esquemas de alimentación a nivel individual o colectivo, es fundamental considerar la diferenciación entre los conceptos "Porción" e "Intercambio". "Porción" hace referencia a la cantidad de cada alimento que se ofrece por tiempo de comida; mientras que "Intercambio" es la cantidad de alimento que pertenece a un mismo grupo, el cual se ha establecido considerando un aporte similar de energía o de un nutriente seleccionado. Al consumir cada uno de los alimentos que conforman el grupo en la cantidad establecida se garantiza que se cumpla con el requerimiento programado para cada individuo o grupo de población y además se cumple con el criterio de dieta variada, acorde con la disponibilidad de los alimentos de las diferentes regiones del país.

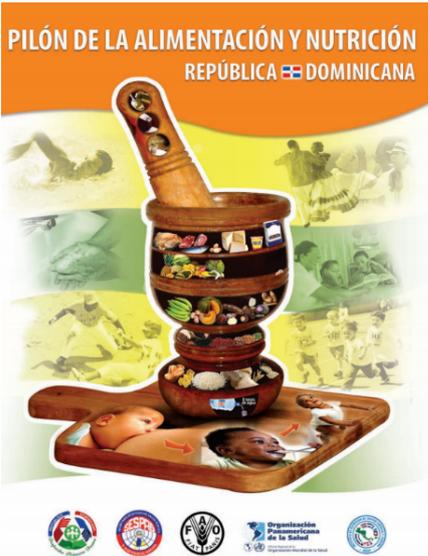
Fig. 10: Recomendación de número de intercambios de alimentos por grupos de alimentos por grupo de edad por día.

Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/colombia/es/>

Guías alimentarias basadas en alimentos – República Dominicana

Actualmente, existe una guía con pautas dirigidas a la población sana de 2 años en adelante. Se incluyen recomendaciones para una alimentación adecuada de los niños menores de 2 años.

La República Dominicana publicó sus pautas dietéticas basadas en alimentos en 2009.



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
REPÚBLICA DOMINICANA

En la base del pilón se presentan los cereales (integrales, refinados, fortificados), los cuales constituyen la principal fuente de energía y de otros nutrientes para la población dominicana. Se mantiene la meta de consumirlos como base todos los días en combinación con alimentos de los demás grupos.

Las habichuelas y leguminosas se encuentran en la primera rosca del pilón, por donde suele agarrarse, precisamente porque este grupo de alimentos es rico en proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, entre otros y deben ser consumidas todos los días en combinación con otros grupos, especialmente con los cereales (arroz).

En la primera parte del cuerpo del pilón se encuentran los víveres, excelentes fuentes de energía y de hidratos de carbono complejo, por lo cual se les considera importantes en algunos tiempos de comida, actuando como base para la combinación con otros alimentos.

En la segunda y más ancha parte del cuerpo del pilón se encuentran las frutas y los vegetales, con alto contenido en vitaminas, minerales, fibras e hidratos de carbono complejos. Se recomiendan todos los días y deben corresponder a una tercera parte de los alimentos consumidos diariamente.

En la tercera parte del cuerpo del pilón que vuelve a estrecharse se encuentran dos grupos de alimentos fuente importante de proteínas completas o de alto valor biológico que son las carnes, aves y pescados, por un lado, y los huevos, leche y sus derivados, por el otro lado. Estos grupos de alimentos se recomiendan dos y tres veces por semana como mínimo, respectivamente.

En la mano del pilón que es bien fina o estrecha se encuentran las grasas, azúcares y sal yodada que se recomiendan ser consumidas en muy pequeñas cantidades, prácticamente limitado a lo indispensable para las preparaciones o cocciones de los alimentos.

Fig. 12: Pilón de la alimentación y Nutrición. República Dominicana.

Fuente: *Pilón de la alimentación y nutrición - República Dominicana*. Extraída de:

<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/dominican-republic/es/>

La República Dominicana usa un mortero como guía alimentaria. Los morteros se encuentran en todas las cocinas dominicanas y son un símbolo de la cocina del país. El mortero incluye imágenes de diferentes grupos de alimentos y agua. Debajo del mortero hay una tabla de cortar con imágenes que promueven la lactancia materna y la alimentación complementaria. Al fondo hay imágenes de actividad física, lavado de manos y una familia aprendiendo juntos.



Fig. 14: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de Latinoamérica y el Caribe. Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos. Extraída de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

Decálogo de la Alimentación y Nutrición (DAN)



Fig. 13: Decálogo de la Alimentación y Nutrición (DAN). Fuente: Pilón de la alimentación y nutrición – República Dominicana. Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/dominican-republic/es/>

Guías alimentarias basadas en alimentos – China

Las guías están dirigidas a la población general (personas sanas mayores de 2 años) e incluyen recomendaciones para grupos de población específicos.

Las pautas dietéticas chinas se publicaron por primera vez en 1989 y fueron revisadas en los años 1997, 2007 y 2015. La versión actual se lanzó en 2016.

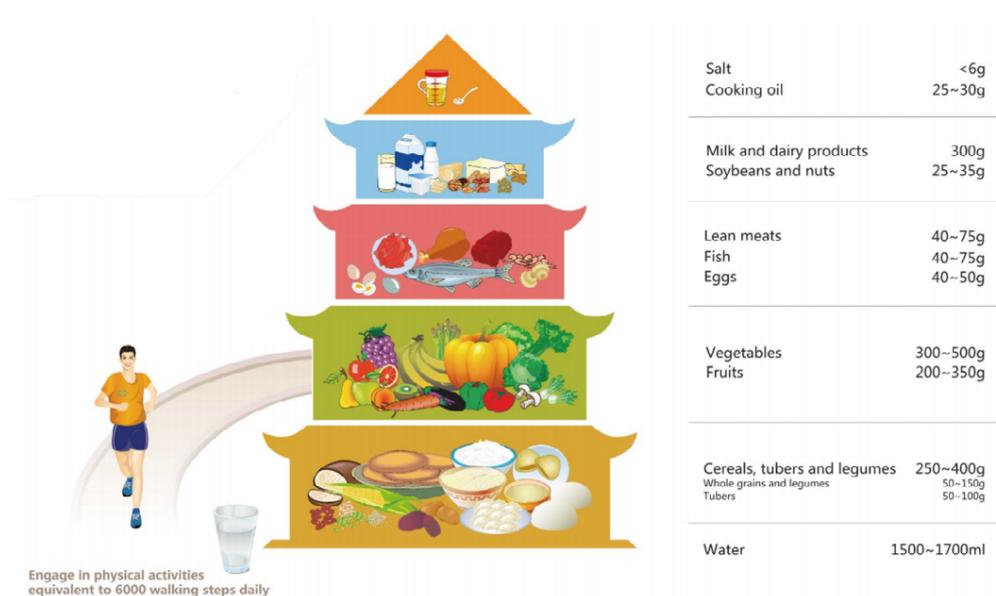


Fig. 15: Representación de la guía de alimentos pagoda.

Fuente: *Guías alimentarias chinas 2016*. Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/china/es/> y <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30045438/>

China utiliza la "la guía de alimentos pagoda", que incorpora las recomendaciones básicas de las directrices. Incluye 5 niveles, que representan la proporción recomendada de los diferentes grupos de alimentos en la dieta. También incluye recomendaciones referentes a la actividad física y el agua.



Fig. 16: Plato de comida equilibrada.

Fuente: *Guías alimentarias chinas 2016*. Extraídas de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/china/es/> y <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30045438/>

y

Además, se han desarrollado dos gráficos auxiliares para una mejor comprensión y uso práctico: el 'Ábaco de dieta equilibrada' y el 'Plato de comida equilibrada'.



Fig. 17: Ábaco de dieta equilibrada.

Fuente: Guías alimentarias chinas 2016. Extraídas de:

<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/china/es/> y <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30045438/>



Fig. 18: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de China.

Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos. Extraída de:

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

Guías alimentarias basadas en alimentos – Pakistán

Las guías dividen la población y dirigen las recomendaciones según grupos de edad. Estos grupos de edad son:

- Niños de 0-6 meses
- Niños de 6-24 meses
- Niños de 24-36 meses
- Niños de 3-10 años
- Adolescentes de 10-19 años
- Adultos de 19-60 años
- Personas mayores de más de 60 años
- Mujeres embarazadas
- Mujeres lactantes



Fig. 19: Plato balanceado de la alimentación pakistaní.
Fuente: Guías alimentarias de Pakistán para una mejor nutrición.
Extraída de: <http://www.fao.org/3/ca1868en/CA1868EN.pdf>

Las guías alimentarias basadas en alimentos fueron publicadas por última vez el 2018 con colaboración de la FAO.



Fig. 20: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de India y Pakistán.

Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos. Extraída de:

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

Las guías para una mejor nutrición distinguen entre 6 grupos de alimentos. Entre estos se encuentran: cereales, frutas, verduras, proteicos (carnes, pescados, huevos y legumbres), leche y sus derivados y grasas y aceites.

Guías alimentarias basadas en alimentos – Rumanía

Las pautas están dirigidas a la población general sana.

Rumania publicó sus pautas dietéticas en 2006 en un proceso que involucró al Ministerio de Salud y universidades e institutos de nutrición.

Rumania utiliza una pirámide alimenticia dividida en siete grupos de alimentos. Se recomienda un consumo habitual de aquellos que se encuentran en la base de la pirámide, y un consumo esporádico de los que se encuentran en el pico de esta. Entre los grupos de alimentos se encuentra: el agua, los cereales y derivados, las frutas, las verduras, la leche y sus derivados, la carne, huevos y pescado (preferentemente magros) y finalmente las grasas y los azúcares.



Fig. 22: Pirámide alimentaria de Rumanía.

Fuente: *Guías para una alimentación saludable*. Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/romania/es/>

En la base de la pirámide aparecen imágenes de actividad física, recomendando un estilo de vida activo que incluye ejercicio físico diario de intensidad moderada.



Fig. 21: Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de Europa del Este.

Fuente: *Pirámide Naos – Estrategia Naos*. Extraída de:

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

<p>Cereale și făinoase (6-11 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 felie de pâine   1/2 cană orez sau paste făinoase (fierte)</p> <p>1/2 cană cereale   1 biscuit</p>
<p>Legume, zarzavaturi, cartofi (3-4 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>3/4 cană suc de roșii  1/2 cană vegetale proaspete sau fierte</p> <p>1 cartof mijlociu  1/2 cană zarzavaturi fierte</p> <p>1 cană legume frunze fierte </p>
<p>Fructe (2-4 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 fruct mediu (măr, banană, portocală)  1 ciorchine mijlociu de strugure </p> <p>1/2 grapefruit  1/2 cană cireșe </p> <p>3/4 cană suc  1 felie medie de pepene </p>
<p>Carne, pește, fasole boabe, ouă și fructe oleaginoase (2-3 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>100 g carne gătită  200 g pește gătit </p> <p>1 ou  1/2 cană leguminoase uscate fierte </p>
<p>Lapte, iaurt, brânză (2-3 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 cană lapte  1 iaurt (200ml)  50 g telemea </p> <p>1/2 cană brânză vacă </p>
<p>Grăsimi, uleiuri și dulciuri (cantități mici)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 linguriță ulei  1 linguriță zahăr sau 1 linguriță unt </p>
<p>Băuturi alcoolice (cantitate maxim permisă - 1 doză/zi pentru femei - 2 doze/zi pentru bărbați)</p>	<p>1 doză =</p> <p>50 ml țârie  150 ml vin  500 ml bere </p>

Fig. 23: Material auxiliar de 7 grupos de alimentos y cantidades de ingesta recomendadas para la población de Rumania.

Fuente: *Guías para una alimentación saludable.* Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/romania/es/>