

GUÍAS ALIMENTARIAS, UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA Y DE DIFUSIÓN

Escrito por: Mariana Castillo Hernández
28/08/2023

Platicamos con una especialista en nutrición sobre la importancia de este documento oficial sobre alimentación.



Las Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023 de la Secretaría de Salud del Gobierno de México están disponibles públicamente desde el 22 de mayo de 2023. ¿Las conoces? Estas sirven como herramientas de información y difusión sobre temas de alimentación.

Ana Larrañaga es nutrióloga y su experiencia se orienta en el interés en la salud pública y los determinantes sociales y comerciales de la alimentación. En su opinión, el contenido gusta muchísimo a diferentes profesionales de la salud y organizaciones de la sociedad civil, sobre todo por el contenido y lenguaje utilizados ya que más que restringir, sugiere; además de que buscan ofrecer comunicación amigable para más audiencias.

Estas guías cuentan con 10 recomendaciones que comienzan con la importancia de la lactancia en la primera etapa de la vida y mencionan mucho de lo ya respaldado sobre consumo de frutas y verduras en general, o los beneficios del consumo de agua simple.

El énfasis en la sustentabilidad de este documento se hace visible al impulsar el consumo de otras fuentes de proteína vegetal en lugar de carnes rojas, dando como ejemplos a los frijoles y las lentejas, que a su vez también sugieren consumir en menos cantidades, o el hecho de preferir la de cerdo a la de res que tiene menor impacto ambiental.



Variedad de frijoles

También se señala que se debe dar preponderancia a la compra de **alimentos de temporada** y “cuando sea posible, de producción local”, así como de preferencia, elegir aquellas especies del mar que provengan de cultivo o pesca certificada.

Asimismo, el llamado desde estos materiales es a no consumir o evitar el consumo de refrescos, otras bebidas azucaradas y alcohólicas, y alimentos ultra procesados, incluyendo las carnes procesadas y los embutidos.

Para Ana, el lenguaje es importante y cuidadoso en las guías pues hace accesibles las sugerencias, como en el caso de la actividad física: “nos hacen recomendaciones como caminar, correr y bailar, que son en realidad ese tipo de movimientos para los cuales quizás no necesitamos a lo mejor pagar inscripción en algún club deportivo para que sea algo que pueda estar al alcance de muchas personas”.

Incluso, hay que destacar que se integra en ellas el término “salud mental”, que es parte del bienestar integral, dejando atrás el hecho de solo hablar de la calidad de los alimentos en términos de proteínas y fibras, en vías a que esto ayude a encaminar un discurso holístico alrededor de la comida y sus funciones psicosociales.

En este sentido, la comensalidad y la integración de más personas en los hogares, no solamente de las **mujeres**, en las tareas alimentarias y de cuidado, son un mensaje presente en las guías, tanto en representación simbólica de imágenes como en mensajes. Para Ana, la recomendación de disfrutar los alimentos en familia, colectivamente o con amistades en la planeación, la preparación y el goce de las comidas es algo que en realidad no se tocaba antes.



Platillos elaborados a base de maíz

Presencia de alimentos locales y de la milpa en las guías alimentarias

En el Plato del bien comer se ven reflejadas **tortillas**, pepitas, calabazas, chiles, frijoles, tunas, nopales, ejotes, miltomates, papayas, guayabas y más. Al conversar con Ana sobre esto, ella apunta bien que antes se hacía énfasis hacia modelos de dietas alejadas de nuestro entorno cultural como la mediterránea. No tiene el mismo impacto ver un espárrago o una berenjena que integrar elementos con los cuales se pueden generar vínculos o lazos de referencia. Todo comunica.

Empero, no solo se mencionan a las tortillas a lo largo del documento, sino que se hace hincapié en la **nixtamalización**:

“La tortilla de maíz de nixtamal es uno de los cereales de grano entero más importantes en nuestra cultura, es el pilar de la alimentación mexicana y es el más económico. Otras opciones de alimentos integrales pueden ser arroz integral, avena, pasta integral, amaranto, entre otros”.

En el apartado de cereales, se mencionan otros alimentos de maíz como las tortillas, los esquites, el **pinole** y las palomitas naturales, así como otros importantes como el amaranto, la yuca y la papa.

Plato del bien comer



Plato del bien comer

¿Quiénes deben usar estas guías alimentarias?

Para Ana, estas pueden ser una gran herramienta de divulgación que las personas usen en su día a día, pero también para que diferentes profesionales de la salud las tomen como base e inspiración para hacer contenido en escuelas, clínicas y más instituciones, así como en redes sociales y medios de comunicación. Y agrega que “no solamente es una guía para el consumidor, sino también para quienes hacen planeación de compras del gobierno”.

Ella cree que aún se requiere mucho trabajo de difusión porque así se podrá ver cómo se están integrando y es vital que la gente comience a hablar de estos temas y se generen discusiones del porque sí o por qué no de ciertas recomendaciones incluidas en ellas: el chiste es que sean utilizadas, socializadas, estudiadas y monitoreadas al mismo tiempo que otras acciones y programas de salud pública.

El desarrollo de este documento de la Secretaría de Salud fue posible gracias al apoyo técnico y financiero del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y a la asesoría técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, así como de organismos descentralizados como el Instituto Nacional de Salud Pública, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social y el Instituto Nacional de Perinatología; órganos de gobierno como el Instituto Nacional de Antropología e Historia y la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad; entre muchos otros más.

¿Por qué debe importarnos? El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes es un problema creciente en todo el mundo; se estima que de 1975 a 2016 se cuadruplicó: pasó del 4 al 18 %. En América Latina, el 30 % de la población de 5 a 19 años tiene esta condición: México, Argentina y Chile encabezan la lista, de acuerdo al artículo [Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022 de Teresa Shamah-Levy et al.](#)

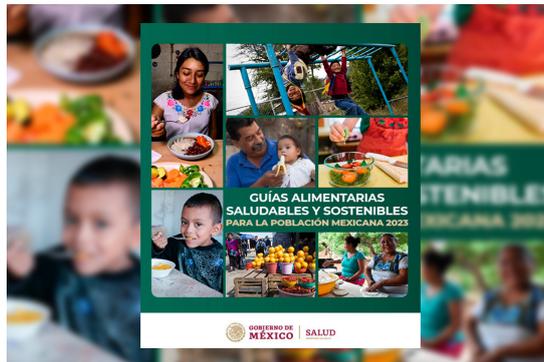


Profesionales de la salud en el cuidado del sobrepeso y la obesidad

Este mismo estudio revela que en nuestro país las prevalencias de ambas enfermedades en estos grupos de edad también han mostrado un aumento constante a través de los años y que el exceso de peso en la infancia y la adolescencia está relacionado con múltiples factores: dieta poco saludable y rica en calorías y grasas saturadas, tiempos prolongados frente a las pantallas y la falta de actividad física.

Todos ellos son parte de un entorno obesogénico, constituido por la elevada disponibilidad de alimentos y bebidas ultra procesados en los mercados y su publicidad en diferentes medios, la falta de espacios seguros para realizar actividad física y la deficiencia en el medio de transporte, aunado a factores estructurales como políticas de gobierno, industria alimentaria y producción agrícola, entre otros.

Descarga las guías alimentarias y pláticanos si te son de utilidad en tu vida cotidiana: toda acción compartida suma y la intención es darte opciones para que tú y tu familia puedan tener más información para una **alimentación completa**, sana, accesible y segura.



Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023