

COMPARACIÓN ENTRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS Y SUS REPRESENTACIONES GRÁFICAS INCLUIDAS EN LA DE LOS PAÍSES DE ASIA Y DEL PACÍFICO ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA



Las guías alimentarias son una iniciativa de la FAO y de la organización mundial de la salud diseñadas para ayudar a los distintos países a mantener una dieta saludable y equilibrada, las cuales pueden incluir unas representaciones gráficas, donde se muestran los grupos principales de alimentos para tener una representación más visual y sencilla facilitando la comprensión de toda la población

Objetivos

Analizar las representaciones gráficas de las guías alimentarias de Asia y pacifico con el fin de ver que grupos de alimentos tienen mayor peso dentro de estas, así como las diferencias más destacables.

Material y Métodos

Revisión bibliográfica y análisis exhaustivo de la web de la Food and agriculture organization of the united nations (FAO)

Resultados

Los grupos de alimentos mayoritarios en el caso de las guías de Asia y del pacifico son los hidratos de carbono, los vegetales, las frutas y las proteínas.

Al comparar las guías hemos obtenido los siguientes resultados, la media de los grupos nutricionales que tienen los países de zona geográfica es 5,64; donde la mayoría diferencian 5 grupos aunque algunos también consideran 6 e incluso 7 como es el caso de Malasia y Afganistán que separan las proteínas de origen animal y del vegetal. Dentro de los grupos de alimentos los hidratos de carbono son los que se ponen en primer lugar, es decir los que más cantidad se debe consumir al día. Este grupo es el principal en la mayor parte de países, prácticamente en el 100% porque Australia los pone en primer y segundo lugar.

La media de los vegetales es 2,25 y de las frutas es 2.2, por lo que estos dos grupos de alimentos se ponen con la misma frecuencia en segundo lugar en el 66,6% de los países aparecen en segundo lugar ambos grupos de alimentos.

Las proteínas tienen 3,78 de media por lo que aparecen entre el tercer y cuarto puesto, el 41,66% de los países lo ponen en ambos lugares, aunque en países como Afganistán lo ponen en quinto puesto. A la cola están los lácteos, los aceites y las

grasas que se deben consumir en menor cantidad.

Algo que destacar como diferencia en estas guías son sus representaciones gráficas puesto que usan imágenes representativas de su país, en la mayoría podemos ver la convencional pirámide de alimentos pero muchos países se decantan por imágenes más divertidas y representativas. Así es el caso de china utiliza la 'Pagoda de la Guía de Alimentos'; La guía de comida tailandesa es una bandera colgante, conocida como "la bandera de la nutrición" o Mongolia que La guía nacional de alimentos es el ger , la tienda nacional de madera de Mongolia

Conclusiones

En la mayor parte de los países de Asia y el pacifico proponen los hidratos de carbono como grupo principal de alimentación, los vegetales en el segundo lugar continuados por las frutas, y en menor proporción diaria aparecen las proteínas y lácteos, además de recomendar una cantidad de agua abundante durante todo el día y limitar los alimentos con grasas y aceites y el consumo de alcohol.

