



Universidad de Valladolid



*ANÁLISIS COMPARATIVO DE
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS E
ICONOS REPRESENTATIVOS
APROBADOS A PARTIR DE LAS GUÍAS
ALIMENTARIAS.*

Universidad de Valladolid.
Grado en Enfermería Facultad de Enfermería de
Valladolid.
Curso 2020-2021.
Trabajo de Fin de Grado

Alba Fernández Lorenzana

TUTOR: María José Castro Alija.
COTUTOR: Rafael Urrialde de Andrés

RESUMEN:

Las guías alimentarias son herramientas para la educación nutricional de todo el mundo, con la ayuda de iconografías representativas. Se ha realizado un análisis comparativo de 33 países. Son guías variadas, basadas en los alimentos, costumbres, culturas propias de cada país. Un denominador común en las guías alimentarias analizadas es la importancia de reducir el consumo de grasas, sal y azúcar, que fácilmente se puede observar en sus iconografías. Además, es evidente la involucración de los países para con una adecuada educación nutricional se puedan alcanzar los objetivos planteados y así reducir la incidencia de morbi-mortalidad.

PALABRAS CLAVE: Guía alimentaria, iconografía, recomendaciones y alimentación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:.....	1
2.	OBJETIVO:.....	4
3.	METODOLOGÍA:.....	4
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN:.....	5
4.1.2	GUÍA ALIMENTARIA DE ESPAÑA:.....	6
4.1.3	GUÍA ALIMENTARIA DE BÉLGICA:.....	7
4.1.4	GUÍA ALIMENTARIA DE CHILE:.....	9
4.1.5	GUÍA ALIMENTARIA DE ALBANIA:.....	9
4.1.6	GUÍA ALIMENTARIA DE ALEMANIA:.....	10
4.1.7	GUÍA ALIMENTARIA DE AUSTRIA:.....	10
4.1.8	GUÍA ALIMENTARIA DE BOSNIA Y HERZEGOVINA:.....	11
4.1.9	GUÍA ALIMENTARIA DE BULGARIA:.....	12
4.1.10	GUÍA ALIMENTARIA DE CHIPRE:.....	13
4.1.11	GUÍA ALIMENTARIA DE CROACIA:.....	13
4.1.12	GUÍA ALIMENTARIA DE DINAMARCA:.....	13
4.1.13	GUÍA ALIMENTARIA DE ESLOVENIA:.....	14
4.1.14	GUÍA ALIMENTARIA DE ESTONIA:.....	14
4.1.15	GUÍA ALIMENTARIA DE FINLANDIA:.....	15
4.1.16	GUÍA ALIMENTARIA DE FRANCIA:.....	15
4.1.17	GUÍA ALIMENTARIA DE GRECIA:.....	16
4.1.18	GUÍA ALIMENTARIA DE HUNGRÍA:.....	16
4.1.19	GUÍA ALIMENTARIA DE IRLANDA:.....	17
4.1.20	GUÍA ALIMENTARIA DE ISLANDIA:.....	18
4.1.21	GUÍA ALIMENTARIA DE LETONIA:.....	18
4.1.22	GUÍA ALIMENTARIA DE MALTA:.....	19
4.1.23	GUÍA ALIMENTARIA DE PAÍSES BAJOS:.....	19
4.1.24	GUÍA ALIMENTARIA DE POLONIA:.....	20
4.1.25	GUÍA ALIMENTARIA DE PORTUGAL:.....	20
4.1.26	GUÍA ALIMENTARIA DE REINO UNIDO:.....	21
4.1.27	GUÍA ALIMENTARIA DE RUMANÍA:.....	21
4.1.28	GUÍA ALIMENTARIA DE SUECIA:.....	22
4.1.29	GUÍA ALIMENTARIA DE SUIZA:.....	22
4.1.30	GUÍA ALIMENTARIA DE TURQUÍA:.....	23
4.1.4	ANÁLISIS TABLA 1: COMPARACIÓN GUÍAS ALIMENTARIAS EN EUROPA.	27
4.1.5	ANÁLISIS TABLA 2: COMPARACIÓN GUÍAS ALIMENTARIAS EN EUROPA.	29
4	CONCLUSIONES:.....	30
5	BIBLIOGRAFÍA:.....	32

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

Para poder alcanzar un adecuado estado nutricional de cada individuo los diferentes países utilizan las guías alimentarias como herramientas para ayudar al consumo de alimentos y conseguir una óptima ingesta de nutrientes y compuestos bioactivos para controlar y mejorar la dieta y la salud. Gracias a ellas se pueden prevenir y manejar enfermedades crónicas como puede ser alteraciones cardiovasculares, diabetes tipo II, sobre peso e hipertensión, osteopenia y osteoporosis, cáncer, caries dentales... además de problemas nutricionales tanto por subnutrición, malnutrición, deficiencias de nutrientes o por exceso, por sobre nutrición. No solo se basan en la dieta, sino que se considera al individuo de manera holística, es recomendable practicar actividad física, tener equilibrio emocional, buen balance energético para mantener un peso adecuado, los procedimientos culinarios han de permitir elaborar platos que sean más saludables y el consumo e ingesta de agua es muy importante. Todo ello debe de ir acorde con los hábitos alimentarios y costumbres de cada población.

Las primeras guías alimentarias aparecen en el siglo pasado en los años 50 en Alemania y en la década de los años 70 en Estados Unidos, sirviendo como referencia para el resto de los países. La primera pirámide de alimentación saludable se originó en 1991 también, en Estados Unidos, siendo esta el máximo exponente, durante muchos años, aunque ahora también países latinoamericanos integrados en la Organización Panamericana de la Salud, determinados países asiáticos, como Japón y Corea del Sur y del Pacífico, como Australia y Nueva Zelanda, así como países nórdicos, Francia, Gran Bretaña, Grecia e Italia, en Europa, se han convertido en los referentes en las guías alimentarias e iconos o grafismos.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) fue creada en 1989 con el principal objetivo de mejorar los hábitos alimentarios y promover la evaluación del estado nutricional de forma estándar de los españoles, basándose en fundamentos científicos. A partir de su fundación se han ido convocando distintos congresos, en el Congreso de Bilbao en el año 2000 se creó la red

Iberoamericana de Nutrición Comunitaria y el Grupo Iberoamericano de Expertos en Nutrición, comprometiéndose así con los problemas nutricionales no solo en España como hasta entonces había sido, sino que también con los países Latinoamericanos.

En 2002 nace la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y con ella varios proyectos aglutinando a varias sociedades científicas del ámbito de la alimentación, nutrición y dietética de España ¹.

Las guías alimentarias tratan de abarcar los ámbitos económicos y socioculturales de cada población además de la nutrición y el medio ambiente, pero aun teniendo en cuenta las diferencias entre cada país hay varios denominadores comunes para su elaboración como son la preferencia por una alimentación basada en alimentos de origen vegetal, alimentos locales y de temporada, la carne roja y procesada debe de reducirse, incremento de consumo de frutos secos (sin sal), los pescados deben de ser de reservas sostenibles y por último los alimentos procesados y los alimentos y bebidas azucaradas han de restringirse.

Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos. FAO, 2010, Dietas sostenibles y biodiversidad ².

Se utilizan para controlar dieta-salud, ingesta nutricional y consumo alimentario de la población, hábitos de preparación, consumo de alimentos, factores determinantes e impacto de la dieta en la sostenibilidad medioambiental.

Se recomienda practicar actividad física, tener equilibrio emocional, balance energético para mantener un peso adecuado, procedimientos culinarios saludables e ingesta adecuada de agua. Alimentación **equilibrada, variada y moderada**, lo que conllevaría una **alimentación saludable**, que junto con otros aspectos y parámetros de salud constituiría un **estilo de vida saludable**.

Por otro lado, existen las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS): principios sobre la alimentación y estilo de vida saludables que se basan en pruebas sólidas y responden a las prioridades de Salud Pública y nutrición del país, patrones de producción y consumo de alimentos, influencias socioculturales, datos de composición de alimentos y accesibilidad.

Proponen un conjunto de recomendaciones en términos de alimentos y patrones dietéticos para aportar nutrientes necesarios para promover la salud general y prevenir enfermedades crónicas. Actualmente se están abarcando de manera más holística: combinaciones de alimentos (comidas), modalidades de alimentación, consideraciones de inocuidad alimentaria, estilo de vida y aspectos de sostenibilidad.

Se consideran necesarias ya que la mayor parte de los países se enfrenta a una grave carga de 2 ó 3 formas de malnutrición: desnutrición aguda/crónica, deficiencias de micronutrientes, sobrepeso y obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. Pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición, desde la producción hasta el consumo. ²

Niveles de ingesta de referencia para la población son aquellos a partir de los cuales se pueden elaborar recomendaciones dietéticas con el fin de asegurar el aporte nutricional equilibrado para el mantenimiento del buen estado de salud de esa población así también para prevenir enfermedades carenciales y crónicas.

Los términos de referencia proporcionan diversas perspectivas y posibilidades en la valoración y la planificación de las dietas:

- Valoración del estado nutricional de una población, comparando los datos de ingesta de nutrientes así podemos estimar déficits o excesos de ingesta de un nutriente específico en cada grupo de población.
- Determinación de las posibles desviaciones respecto a las referencias en la población, lo que permite, el desarrollo de **políticas nutricionales y agrarias** además de la planificación de producción de alimentos, por parte del gobierno.
- Preparación de recomendaciones dietéticas que permitan dar un consejo poblacional de una pauta de alimentación saludable que asegure cubrir las necesidades nutricionales de la población, tanto sana como con posibles estados fisiológicos particulares.
- Planificación de dietas en restauración colectiva que permita cubrir los niveles nutricionales de la población específica.
- Desarrollo de herramientas de educación nutricional que faciliten el conocimiento de las necesidades específicas para poblaciones de riesgo o que faciliten el alcanzar los requerimientos nutricionales diarios por parte de la población.
- Estipulación de valores de referencia de nutrientes para el etiquetado de productos alimentarios, que faciliten la información nutricional al consumidor ³.

2. OBJETIVO:

Comparar los diferentes grafismo e iconografías basados en las recomendaciones dietéticas propios de las Guías Alimentarias de cada país.

3. METODOLOGÍA:

Se ha consultado bases de datos de la Food and Agriculture Organization (FAO) y realizado una búsqueda en las bases bibliográficas, siendo estas: PubMed, Google Academic accediendo a través de la biblioteca de la Universidad de Valladolid. También se ha consultado la información recogida en la web de la European Food Safety Authority (EFSA). Además, se han revisado diferentes webs de los organismos oficiales y sociedades científicas encargadas de la elaboración de las Guías alimentarias de diferentes países.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

4.1 COMPARACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS:

Según el país la presentación de las Guías alimentarias varía, algunos de los países prefieren que las ideas principales sean claras y sencillas, en cambio en otras se centran en desarrollar las recomendaciones.

Por norma general y teniendo en cuenta la situación mundial, la mayoría de los países se centran en la reducción de la ingesta de sal, un aumento del consumo de frutas y hortalizas. Las grasas, sobre todo saturadas, han de reducirse, aunque en el caso de monoinsaturadas y poliinsaturadas, en su justa proporción, hay que aumentar la ingesta. En el caso de los azúcares, habría que reducir sobre todo los añadidos que es sobre los que más fácil se puede intervenir, aunque a nivel de salud pública lo importante es reducir tanto azúcares intrínsecos como extrínsecos. Estas guías, como ya he mencionado no solo se centran en la alimentación de la población, sino que abarca de manera holística el estilo de vida, se recomienda un aumento de la actividad física.

Cada guía abarca la cultura, las costumbres de esa población, algunas de las guías plasman un consumo de alcohol, el método de cocción de los alimentos ⁴.

4.1.2 GUÍA ALIMENTARIA DE ESPAÑA:

Han de centrarse en la adecuación de la dieta, mantener niveles adecuados del índice de masa corporal, aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

BASE DE LA PIRÁMIDE: Complementar la alimentación con actividad física, equilibrio emocional.

- Actividad física: 1 h diaria.
- Promoción del equilibrio emocional: alimentación consciente; tendencia para tratar los problemas alimentarios y promover una relación saludable con la comida.
- Balance energético: adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria según el nivel de actividad física de cada uno.
- Técnicas culinarias saludables: afectan a la calidad nutricional (vapor, crudo).
- Ingesta adecuada de agua: 2,5 L/día.

SEGUNDO NIVEL:

- Variedad, equilibrio y moderación en la cantidad.
- Alimentos que se han de consumir a diario. Base de la alimentación (cereales de grano entero): Alto contenido en hidratos de carbono.
- Frutas (3 o +).
- Verduras y hortalizas (2).
- Aceite de oliva, es la mejor referencia grasa para el acompañamiento de los alimentos o para su proceso culinario.
- Carnes como fuente de proteínas, sobretodo las carnes blancas.
- Pescados, buena fuente de energía, vitaminas y minerales, además de su perfil rico en ácidos grasos poliinsaturados.
- Legumbres fuente importante de energía y nutrientes.
- Frutos secos y semillas.
- Huevos excelente fuente de nutrientes.

- Lácteos (bajos en grasa y sin azúcares añadidos).

TERCER NIVEL: consumo opcional, ocasional. Y moderado.

- Carnes rojas y procesadas.
- Grasas untables, preferentemente la mantequilla sin sal.
- Sal <6 g/día.
- Bollería industrial pastelería, chucherías, bebidas azucaradas, helados y confitería.
- El consumo de alcohol ha de ser moderado.
-

CONSIDERACIONES COMPLEMENTARIAS:

- Alimentación sostenible, productos de temporada y cercanía, convivencia con tiempo, recomendaciones y consejo dietético confortable, etiqueta nutricional, higiene y seguridad alimentaria (solidaridad activa y comercio justo).

pirámide NAOS*



Década de los 90 en España se creó una guía alimentaria basada en una estructura cromática piramidal, en 2011 la SENC publicó un informe técnico sobre los objetivos nutricionales para la población española ⁵.

4.1.3 GUÍA ALIMENTARIA DE BÉLGICA:

En Bélgica se publicó la primera Guía Alimentaria en 2005. Existen cinco tipos de recomendaciones: población general, niños de 0-3 años, niños de 3-12 años, adolescentes de 12-18 años y ancianos.

Bélgica utiliza dos guías alimentarias, según a que comunidad a la que esté enfocada, la francesa y la flamenca.

El gobierno flamenco utiliza el “triángulo alimenticio” junto con el triángulo de “Actividad física”.



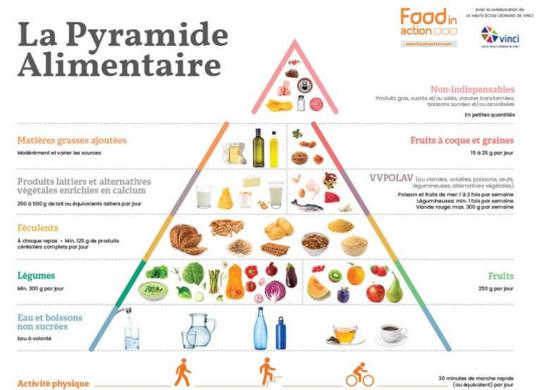
Las recomendaciones del gobierno Flamenco son:

La base de cada comida debe de ser alimentos derivados de los vegetales y a su vez el consumo de alimentos de origen animal debe de moderarse.

Se resalta la importancia de beber agua.

Los productos ultraprocesados han de restringirse.

La dieta ha de ser variada y con alternativas, los horarios de las comidas deben de ser los establecidos y en compañía de los demás, se debe de comer con moderación y de manera consciente y siempre disfrutando de lo que se come.

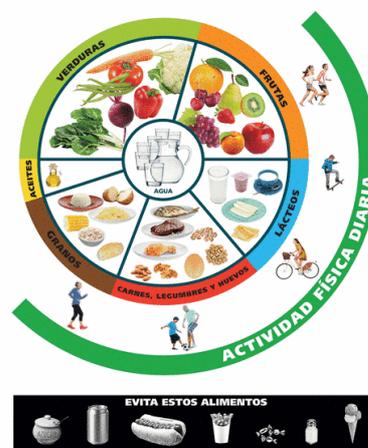


Por otro lado, la pirámide francesa está dividida en siete niveles, siendo la base de la pirámide la actividad física y el deporte. Con respecto a la división de la pirámide es por grupos de alimentos, ocho en concreto: cereales y patatas; verduras; frutas carne, pescado, huevos y alternativas a la carne; productos lácteos y enriquecidos con calcio; aceites y productos grasos y azucarados; y bebidas sin azúcar como agua y té ⁶.

4.1.4 GUÍA ALIMENTARIA DE CHILE:

La primera guía alimentaria de Chile consta de 1997, en 2005 fue revisada y ampliada para una vida más sana basada en la alimentación, en 2013 volvió a ser revisada y en 2021 está siendo actualizada.

Esta guía es una de las más significativas a nivel global y sirve como guía para la actualización de distintas recomendaciones.

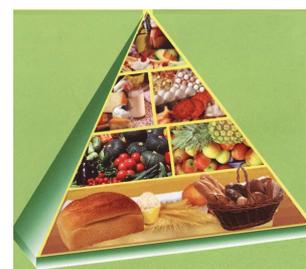


En la actualización de 2015 se incluyó como iconografía una rueda compuesta por los distintos grupos de alimentos, cuanta variedad y cantidad se debe de consumir de cada uno de ellos, todo ello con la finalidad de alcanzar una dieta saludable con comidas de alto valor nutricional y que puedan prepararse de manera saludable. En la parte inferior del gráfico se plasman los alimentos con alto valor energético pero que a su vez tienen bajo valor nutricional y han de evitarse. Por otro lado, representa la importancia de la actividad física con una banda que rodea la iconografía alimentaria.

Las recomendaciones están enfocadas a la población general mayor de 2 años. La iconografía hace referencia a un consumo mayoritario de frutas y verduras ⁷.

4.1.5 GUÍA ALIMENTARIA DE ALBANIA:

La iconografía representativa de la guía alimentaria es una pirámide dividida en seis grupos diferentes de comidas, los cereales se encuentran en la base de la pirámide, frutas y vegetales en el segundo nivel, por otro lado, los lácteos y los productos de origen animal en el siguiente nivel y por último en la cúspide de la pirámide grasas y productos con alto contenido en grasas ⁸.



4.1.6 GUÍA ALIMENTARIA ALEMANA:

Las guías alimentarias en Alemania se empiezan a publicar en el año 1956, siendo revisadas de manera periódica. Para una dieta saludable la DGE (German Nutrition Society) se complementa con el círculo de nutrición.

Los alimentos de origen vegetal se pueden dividir en grupos “ensaladas y verduras”, “frutas” y “cereales, productos de cereales y patatas”, esto son los alimentos que aportan una base saludable a la dieta: Los alimentos de origen animal se dividen en “leche y productos lácteos” y “carne, salchichas, pescado y huevos” que complementan, en menor porción, a la dieta.



El grupo de “aceites y grasas” ocupan una porción muy pequeña, pero no menos importante. Por último, las “bebidas” que se encuentran en el centro del círculo y hace referencia a la cantidad de agua que se ha de ingerir a lo largo del día 1,5 litros/día ⁹.

4.1.7 GUÍA ALIMENTARIA DE AUSTRIA:

La Guía Alimentaria de Austria fue publicada en 2010 y fue revisada en 2015, ha sido aprobada por el Ministerio de Salud y la Comisión Nacional de Nutrición.

La pirámide alimentaria para la población en general se divide en siete niveles correspondientes a los distintos grupos de alimentos y cada uno de ellos se divide en bloques representando una ración diaria de un grupo de alimentos.



En la base de la pirámide se encuentran las bebidas no alcohólicas como pueden ser el agua, infusiones, zumos... sin azúcar (1,5 litros/día) el consumo de café es aceptado, al igual que el del té negro, pero siempre de manera moderada y sin azúcar añadido. En el segundo escalón están las frutas verduras y legumbres, deben de consumirse cinco raciones de este grupo de manera diaria,

preferiblemente de temporada y cocinarlo lo menos posible, consumirlo crudo siempre y cuando sea posible. En el tercer escalón están representados los cereales y patatas que deben consumirse cuatro raciones de estos alimentos al día, preferiblemente integrales. El cuarto escalón lo conforman la leche y los productos derivados, su consumo debe de ser de tres raciones por día, siendo preferibles las opciones bajas en grasas.

En el quinto escalón está el pescado, la carne, los embutidos y los huevos. El pescado debe de consumirse una o dos raciones (150 g) de manera semanal siendo más saludable el pescado con alto contenido en grasa. La carne magra o salchichas bajas en grasa (300 a 450 g) puede consumirse hasta tres veces a la semana, en cambio las carnes rojas y salchichas deben de consumirse con moderación. El consumo de huevos por semana es de tres unidades. En el sexto escalón se encuentran los aceites y las grasas. se pueden consumir 1-2 cucharadas de aceites vegetales de alta calidad, al igual que las nueces y semillas con alto contenido en ácidos grasos. El resto de grasas deben de consumirse con moderación.

En el último escalón, el séptimo, están representados los alimentos procesados con alto contenido en azúcar, grasa y sal, su consumo ha de ser moderado, siendo una porción pequeña al día lo recomendado¹⁰.

4.1.8 GUÍA ALIMENTARIA DE BOSNIA Y HERZEGOVINA:

La guía alimentaria de este país fue publicada por primera vez en 2004, estando dirigida a la población adulta.

La representación iconográfica de esta es una pirámide alimentaria.

La alimentación debe ser variada, el consumo de pan, cereales, arroz y patatas ha de ser diario y varias veces por día. Cinco porciones de frutas y verduras cada



día. La ingesta de carne, aves, huevos y legumbres debe ser variado en la semana y el pescado debe formar parte de la dieta una vez por semana.

Los azúcares, las grasas y los aceites deben de reducirse al igual que la ingesta de sal. Beber suficiente cantidad de agua y evitar el consumo de bebidas alcohólicas porque dañan la salud. La seguridad de los alimentos a consumir es imprescindible. El peso adecuado y la actividad física moderada son buenos para la salud ¹¹.

4.1.9 GUÍA ALIMENTARIA DE BULGARIA:

La Guía Alimentaria de Bulgaria fue creada en 2006 y está enfocada a la población en general. Está representada por una pirámide alimentaria que plasma seis grupos de alimentos, destaca la importancia de la actividad física diaria y el consumo de agua.



La pirámide representa según el tamaño de sus sectores la proporción de cantidades recomendadas para cada grupo de alimentos.

La ingesta de frutas y verduras además de la de cereales integrales conforma la base de la alimentación, las carnes preferiblemente magras o sino sustituirlas por alimentos de origen animal como aves, pescado o legumbres. La ingesta de grasas debe reducirse o bien sustituir las grasas de origen animal por grasas de origen vegetal. La ingesta de alimentos azucarados, de sal o de bebidas azucaradas ha de reducirse ¹².

4.1.10 GUÍA ALIMENTARIA DE CHIPRE:

La iconografía representativa de la guía alimentaria de Chipre es una pirámide dividida en nueve niveles: el primero consta de cereales, las verduras y frutas forman parte del segundo nivel. El siguiente nivel lo conforman el aceite de oliva, los productos lácteos, pescado, mariscos, y carnes magras. En la parte superior de la pirámide se encuentran las legumbres y aceitunas, los productos con alto nivel de azúcares, grasas y carnes rojas ¹³.



4.1.11 GUÍA ALIMENTARIA DE CROACIA:

Croacia utiliza la pirámide alimentaria dividida en cuatro niveles, en la base de la pirámide se encuentran los cereales, las legumbres y los tubérculos, a continuación están las frutas y verduras, le siguen en el tercer nivel alimentos de origen animal y en el cúspide de la pirámide se encuentran los productos con alto contenido en grasas, azúcares, que han de ser consumidos de manera esporádica¹⁴.



4.1.12 GUÍA ALIMENTARIA DE DINAMARCA:

La guía alimentaria danesa consta de 1970, ha ido evolucionando hasta que a día de hoy cuenta con un póster como iconografía en el que se plasman seis diferentes grupos de comida, en función del tamaño de los recuadros estos alimentos serán consumidos con mayor o menor proporción. Se recomienda aumentar el consumo en productos de origen vegetal ¹⁵.



4.1.13 GUÍA ALIMENTARIA DE ESLOVENIA:

La guía alimentaria de Eslovenia se aplica a la población general a partir de los dos años.

La iconografía representativa es la “pirámide de la guía alimentaria” que se divide en cuatro niveles: las verduras y frutas se colocan en la base de la pirámide; el segundo nivel lo ocupan los cereales, tubérculos y legumbres; Los alimentos de origen animal se pueden encontrar en el siguiente nivel. En la parte superior se encuentran las grasas y aceites, y los alimentos procesados con alto porcentaje en azúcares y grasas, cuyo consumo debe ser mínimo. El agua, las bebidas y la actividad física también se incluyen en la pirámide ¹⁶.



4.1.14 GUÍA ALIMENTARIA DE ESTONIA:

Las recomendaciones alimentarias en Estonia se publicaron por primera vez en 1998 y se han ido actualizando hasta 2017.

Su representación iconográfica es la pirámide. Como ya se ha mencionado en esta Guía no solo se referencia la importancia a la dieta, sino también al ejercicio físico formando parte de la base de la pirámide junto con el agua. Los dos grupos de alimentos que ocupan la parte inferior, por lo tanto, los que deben ser mas consumidos, son los alimentos con almidón (cereales y patatas) y frutas, verduras y bayas. El siguiente escalón debe ser consumidos con moderación: lácteos sin azúcar, alimentos de origen animal, semillas, nueces. Y la parte superior de la pirámide son alimentos con alto contenido en azúcares ¹⁷.



4.1.15 GUÍA ALIMENTARIA DE FINLANDIA:

Su guía alimentaria consta de 2014 y su iconografía es una pirámide y un plato como modelo de la guía del país. La pirámide representa los componentes de una buena dieta. El plato en cambio representa lo mismo, pero en referencia a una única comida.¹⁸



4.1.16 GUÍA ALIMENTARIA DE FRANCIA:

Las autoridades sanitarias francesas elaboraron el primer programa sobre alimentación saludable en 2001 y han ido actualizando el programa hasta 2021.

En la actualidad no cuenta con una guía alimentaria, pero si con recomendaciones plasmadas en un póster. Siendo estas:

- Aumentar el consumo de frutas y vegetales, 5 piezas por día.
- Consumir frutos secos sin sal de manera diaria.
- Al menos dos días a la semana consumir legumbres.
- Las comidas deben prepararse en casa.
- Caminar 30 minutos al día.
- Los productos consumidos deben ser preferiblemente de origen orgánico.
- Alimentos con base de almidón pueden ser consumidos en cada comida.
- Consumir pescado al menos dos veces al día.
- Aceites vegetales pueden consumirse en pequeñas cantidades, pero de manera diaria.
- Productos lácteos pueden consumirse dos veces al día.
- Consumir 500 g de carne por semana, preferiblemente aves de corral, reduciendo así el consumo de otro tipo de carnes.

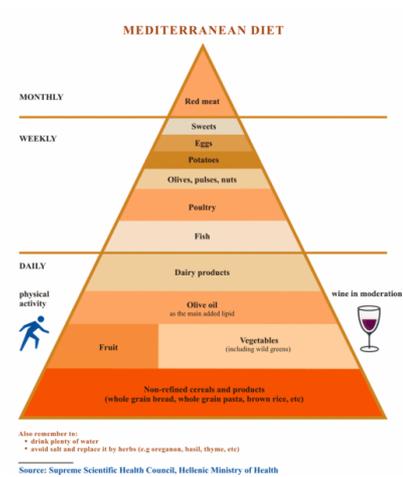


- Reducir el consumo de carnes procesada a 150 g por semana.
- Reducir productos con alto contenido en sal a 5 g de sal por día.
- Los productos con alto contenido en azúcar y procesados reducirlos.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas a dos vasos de manera ocasional.
- Reducir el exceso de sedentarismo¹⁹.

4.1.17 GUÍA ALIMENTARIA DE GRECIA:

En su iconografía es plasmada toda la información más relevante en referencia a la guía alimentaria.

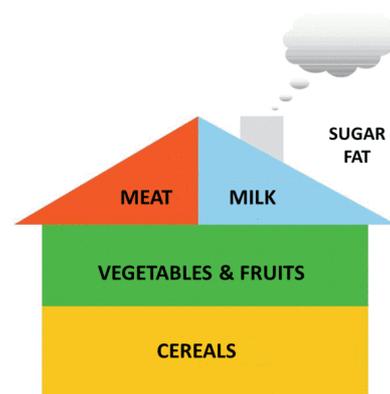
La pirámide está dividida en tres niveles de consumo: consumo diario: cereales y productos integrales, frutas, verduras, aceite de oliva y productos lácteos, consumo semanal: pescado, aves, aceitunas, legumbres, frutos secos, patatas, huevos y dulces y por último consumo mensual: carnes rojas. Alrededor de la pirámide hay imágenes de actividad física y la recomendación de beber vino con moderación²⁰.



4.1.18 GUÍA ALIMENTARIA DE HUNGRÍA:

Esta guía está enfocada a la población sana adulta en general. Su iconografía es la “*casa de la nutrición saludable*”.

Los cereales que ocupan la base de la casa deben de comerse varias veces al día preferiblemente cereales de grano integral.



Con respecto a las frutas y verduras, que ocupan el segundo piso de la casa, han de consumirse mínimo 3 piezas al día, además de beber zumos de frutas,

zumos vegetales ... deben de encontrarse siempre a mano y siempre y cuando sea posible que sean productos frescos.

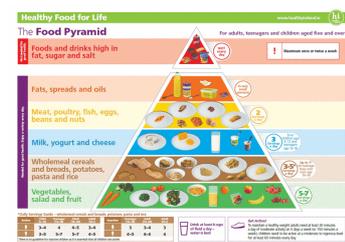
La leche y productos lácteos se encuentran en la mitad del tejado de la casa, se recomienda beber al menos 0,5 litros de leche al día, aumentar el consumo de requesón bajo en grasa y de manera regular consumir queso bajo en grasa.

En la otra mitad del tejado se encuentra la carne y productos de origen animal, las carnes que deben consumirse son carnes magras con poco contenido en grasa y al menos una vez a la semana consumir pescado. El consumo de huevos debe ser de 3-4 por semana.

Las grasas y los azúcares se encuentran fuera de la casa, con respecto a las grasas deben de consumirse en la menor medida, y evitar consumirlas de manera innecesaria como aderezo a la carne, pescado... El consumo de azúcar debe ser excepcional, ha de evitarse, se recomienda la sustitución por frutas ²¹.

4.1.19 GUÍA ALIMENTARIA DE IRLANDA:

La guía alimentaria irlandesa fue publicada por primera vez en 2012 y su iconografía fue revisada entre 2015 y 2016. Sus recomendaciones y mensajes están enfocados a la población general a partir de los 5 años.



Su iconografía consiste en una pirámide que representa los diferentes grupos de alimentos, los divide en 5 grupos de los cuales la población puede escoger los que más le gusten.

En la parte inferior se encuentran las frutas, las verduras y las ensaladas, se recomienda su consumo al menos 5-7 porciones al día. En el segundo escalón están los cereales, panes integrales, pasta, patatas y arroz. En el siguiente se encuentran los productos lácteos. En el cuarto escalón las carnes, aves,

pescados, huevos, frijoles y nueces. Y por último las grasas, las mantequillas y aceites.

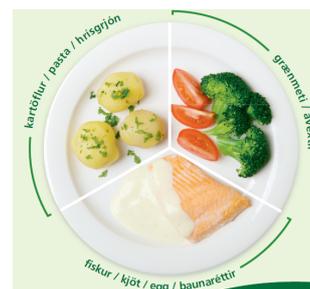
Separado del resto de la pirámide están los alimentos con alto contenido en grasa, sal y en azúcares, estos no deben ser consumidos más de una o dos veces por semana ²².

4.1.20 GUÍA ALIMENTARIA DE ISLANDIA:

Su primera publicación consta de 2006, su guía alimentaria esta representada por un círculo dividido en seis secciones: frutas y verduras, cereales y productos a base de cereales, productos lácteos, alimentos de origen animal y frutos secos y, por último, aceites y grasas visibles.



El agua se encuentra en la mitad del círculo, también plasma la importancia de la actividad física y del deporte. La iconografía resalta la importancia de comer variedad de alimentos de distintos grupos. Se complementa con el plato, que representa las cantidades de cada grupo de alimentos por comida ²³.



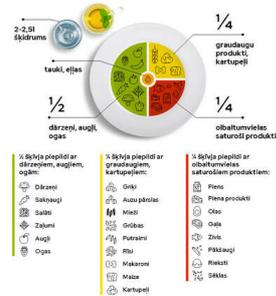
4.1.21 GUIA ALIMENTARIA DE LETONIA:

Letonia ha publicado guías alimentarias para diferentes grupos poblacionales.

Está representada por un plato que muestra los distintos grupos de alimentos y su proporción adecuada (grasas y aceites vegetales; 1/4 cereales y patatas; 1/2 frutas, verduras y bayas; 1/4 carne, huevos, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos y semillas; y líquidos) se

Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu

Ietaujot galvenajās ēdiena veidās daudzveidīgu produktu no katrām produktu grupām un kombinējot tos, gatavojot maģi, lai uzturētu veselīgu nepārcēlamā uzturu.



© Medicīnas pētnieciskā institūta eksperti
 Ēd veselīgi ar veselīgu ēstgribu - vienmēr paui ar šķēpi, bet pākļi - ar veselīgu dabu.
 Izstrādājis veselīgu ēstgribu
 www.apsvietiba.gov.lv

debe consumir al menos 2-2,5 litros de líquido siendo el agua el líquido principal.

En todas las comidas deben incluirse al menos 3 grupos de alimentos para si obtener los nutrientes y compuestos bioactivos necesarios ²⁴.

4.1.22 GUÍA ALIMENTARIA DE MALTA:

En Malta se publicó la primera guía en 1986 y su última revisión fue en 2016, sus recomendaciones están enfocadas a la población adulta (19-65 años).

Su representación icnográfica es el *Plato Saludable* que representa los seis grupos principales de alimentos y según el tamaño de la porción así deberá ser la proporción en la dieta diaria total.



Sus recomendaciones hacen referencia a que han de elegirse en cada comida al menos un producto de cada grupo de alimentos. Los grupos de alimentos como las grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal han de evitarse al igual que los productos tipo precocinados ²⁵.

4.1.23 GUÍA ALIMENTARIA DE PAÍSES BAJOS:

En los Países Bajos se empezó a dar pautas para una alimentación saludable en 1941 y su primera guía alimentaria consta de 1953, esta se ha ido actualizando hasta el año 2016.

Su representación es un círculo dividido en cuatro secciones: más de la mitad del círculo lo conforman las frutas y verduras y los panes, los cereales y las patatas. Los alimentos de origen animal, las grasas para untar y las grasas para cocinar forman parte en menor medida. El agua y otras bebidas como el té y el café completan el círculo.



Las porciones que conforman cada grupo de alimentos hacen referencia a la cantidad de ese grupo de alimentos que ha de consumirse por cada comida ²⁶.

4.1.24 GUÍA ALIMENTARIA DE POLONIA:

La publicación de las recomendaciones alimentarias ha sido en 2020.

Su representación es un plato, pero el gráfico no hace solo referencia a la alimentación sino también a la actividad física y a un peso corporal dentro de la normalidad, a pequeños cambios que se pueden realizar para una mejor alimentación ²⁷.



4.1.25 GUÍA ALIMENTARIA DE PORTUGAL:

Su iconografía consiste en una rueda dividida en siete grupos de alimentos, que según el tamaño de los segmentos así deberá ser la proporción en la dieta diaria, el agua se encuentra en la parte central dándole así importancia a la hidratación.



diaria. Los grupos de alimentos son: grasas y aceites; leche y productos lácteos; carne, pescado, mariscos y huevos; pulsos; patatas, cereales y productos de cereales; verduras; frutas ²⁸.

4.1.26 GUÍA ALIMENTARIA REINO UNIDO:

La iconografía en la que se basa la alimentación en Reino Unido es conocida como *The eatwell plate*, creada por la Escuela de Salud Pública de Harvard. Hace referencia a la cantidad de alimentos que se deben consumir de cada grupo de alimentos para alcanzar una dieta saludable y equilibrada. Su idea principal es que se tenga un enfoque saludable con respecto a la calidad de la dieta.



Los expertos recomiendan que $\frac{1}{2}$ de la comida sea de origen vegetal para así conseguir un aporte adecuado de vitaminas, minerales y fibra.

$\frac{1}{4}$ del plato han de ser granos integrales, sin ningún tipo de proceso, teniendo así un efecto más moderado y controlado del azúcar en la sangre.

$\frac{1}{4}$ del plato tiene que ser proteína ya sea de origen animal como pollo o pescado o de origen vegetal como legumbres. Como en la gran parte de guías alimentarias las carnes rojas y procesadas deben de consumirse con mucha moderación ²⁹.

4.1.27 GUÍA ALIMENTARIA DE RUMANÍA:

La guía alimentaria de Rumanía fue publicada en 2006 y está enfocada a la población en general. Su iconografía es una pirámide dividida en siete grupos diferentes de comidas, en la base se encuentra la actividad física y el agua, cuyo consumo recomendado es entre 2 - 2,5 litros por día.

Conforme los alimentos estén más cercanos a la cúspide de la pirámide han de consumirse en menor frecuencia y medida ³⁰.



4.1.28 GUIA ALIMENTARIA SUECIA:

Su iconografía consiste en un póster en el que se plasman diferentes recomendaciones según un código de colores: Verde: coma más verduras, frutas, bayas, pescado, mariscos, nueces, semillas, haga ejercicio. Amarillo: cambie a cereales integrales, grasas saludables y productos lácteos bajos en grasa. Rojo: coma menos carne roja y procesada, sal, azúcar y alcohol. Por otro lado, se complementa con la iconografía de un plato para promover diferentes grupos de alimentos ³¹.

MORE
Vegetables, fruit and berries
fish and shellfish
nuts and seeds
exercise



SWITCH TO
wholegrain
healthy fats
low-fat dairy products



LESS
red and processed meat
salt
sugar
alcohol



4.1.29 GUÍA ALIMENTARIA DE SUIZA:

La primera guía alimentaria de Suiza fue publicada en 1998 y se ha ido actualizando hasta tres veces, siendo en 2011 la última actualización disponible.

En el caso de los grafismos alimentarios suizos podemos encontrar tanto el “plato óptimo” y la pirámide alimentaria.



En el caso de la pirámide alimentaria de Suiza no se encuentran alimentos propiamente prohibidos, sino que hace referencia a un valor indicativo de la proporción de cada grupo de alimentos. Como la mayor parte de las recomendaciones no solo reflejan el tipo de alimentos, los nutrientes y los compuestos bioactivos que han de consumirse sino también reflejan un estilo de vida saludable en el ambiente biopsicosocial del individuo abarcando también un consumo sostenible.

Consta de seis niveles, en la base se encuentra el agua, cuyo consumo debe ser de 1 a 2 litros por día y distintas bebidas libres de azúcares, seguido encontramos frutas y verduras, en el siguiente nivel patatas, diferentes tipos de cereales que deben de ingerirse de manera abundante, en el cuarto nivel encontramos alimentos de origen animal como carne, pescado además del tofu, a continuación grasas tanto de origen animal como vegetal y por último en el ápice de la pirámide productos tipo aperitivos, bebidas alcohólicas que han de consumirse de manera ocasional.

En el caso del plato óptimo se refleja una comida principal totalmente equilibrada, basada en las recomendaciones de la pirámide alimenticia, con las proporciones necesarias de cada grupo de alimento ³².



4.1.30 GUÍA ALIMENTARIA DE TURQUÍA:

La guía alimentaria de Turquía fue publicada en 2006 y está dirigida a la población en general. Su representación iconográfica es un trébol dividido en cuatro grupos de alimentos como son la leche, los lácteos; la carne, huevos, pescados, legumbres y semillas; otra hoja del trébol plasma a las hortalizas y frutas y la última al pan y a los cereales.

El grafismo representa no solo los cuatro grupos de alimentos, sino que tiene su propia simbología en el país, el trébol simboliza felicidad. Las hojas en forma de corazón reflejan salud y amor.



Las ramas de la parte superior reflejan la importancia que tiene el aceite de oliva en un país mediterráneo como Turquía ³³.

Tabla 1: Análisis comparativo cualitativo de elementos gráficos de los países europeos incluidos en la muestra valorada.

	BASE	AGUA	ACEITE DE OLIVA	LÁCTEOS	ALCOHOL	PESCADOS	FRUTOS SECOS	AZÚCAR
ALBANIA	CEREALES	NO	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	NO	DENTRO
AUSTRIA	BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	SÍ	SÍ	LECHE	NO	SÍ	SÍ	DENTRO
ALEMANIA	CEREALES	SÍ	NO	LECHE	NO	SÍ	NO	DENTRO
BÉLGICA	AGUA	SÍ	SÍ	LECHE	SÍ	SÍ	NO	FUERA
BOSNIA	CEREALES	SÍ	NO	/	NO	SÍ	NO	DENTRO
BULGARIA	CEREALES/ VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	NO	DENTRO
CHIPRE	CEREALES	NO	SÍ	LECHE	SÍ	SÍ	NO	DENTRO
CROACIA	CEREALES	NO	SÍ	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	SÍ	DENTRO
DINAMARCA	VEGETALES	SÍ	SÍ	/	NO	SÍ	SÍ	DENTRO
ESLOVENIA	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	NO	DENTRO
ESTONIA	CEREALES/ VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	NO	DENTRO
ESPAÑA	CEREALES/ VEGETALES	SÍ	SÍ	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	SÍ	DENTRO
FINLANDIA	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	NO	DENTRO
FRANCIA	/	NO	SÍ	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	DENTRO
GEORGIA	/	/	/	LECHE/ YOGUR	/	SÍ	NO	/
GRECIA	CEREALES	SÍ	SÍ	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	DENTRO
HUNGRÍA	CEREALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	NO	FUERA
IRLANDA	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	SÍ	FUERA
ISLANDIA	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	SÍ	FUERA
ITALIA	/	/	/	/	/	SÍ	NO	/
YUGOSLAVIA	/	/	/	LECHE/ YOGUR	/	SÍ	NO	/
LETONIA	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	/
MALTA	VEGETALES	SÍ	SÍ	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	FUERA
NORUEGA	/	/	/	LECHE/ YOGUR	/	SÍ	NO	/

PAÍSES BAJOS	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	/
POLONIA	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	SÍ	FUERA
PORTUGAL	VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	NO	/
REINO UNIDO	CEREALES/ VEGETALES	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	NO	FUERA
RUMANÍA	ACTIVIDAD FÍSICA	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	NO	DENTRO
SUECIA	VEGETALES	NO	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	/
SUIZA	BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	SÍ	NO	LECHE/ YOGUR	SÍ	SÍ	SÍ	DENTRO
TURQUÍA	/	NO	SÍ	LECHE/ YOGUR	NO	SÍ	NO	/

Tabla 2: Aspectos relevantes de ciertos alimentos y nutrientes en los grafismos analizados de países europeos.

	ICONOGRAFÍA	ACTIVIDAD FÍSICA	ACERVO GASTRONÓMICO	EQUILIBRIO EMOCIONAL/SOCIABILIDAD
ALBANIA	PIRÁMIDE	SÍ	SÍ	NO
AUSTRIA	PIRÁMIDE	NO	SÍ	NO
ALEMANIA	PIRÁMIDE	NO	SÍ	NO
BÉLGICA	PIRÁMIDE	SÍ	NO	NO
BOSNIA	PIRÁMIDE	NO	NO	NO
BULGARIA	PIRÁMIDE	SÍ	NO	NO
CHIPRE	PIRÁMIDE	NO	SÍ	NO
CROACIA	PIRÁMIDE	NO	NO	NO
DINAMARCA	PÓSTER	NO	NO	SÍ
ESLOVENIA	PIRÁMIDE	SÍ	SÍ	NO
ESPAÑA	PIRÁMIDE	SÍ	NO	NO
ESTONIA	PIRÁMIDE	SÍ	NO	NO
FINLANDIA	PIRÁMIDE/RUEDA	NO	SÍ	NO
FRANCIA	PÓSTER	SÍ	NO	NO
GEORGIA	/	/	NO	NO
GRECIA	PIRÁMIDE/RUEDA	SÍ	NO	NO
HUNGRÍA	PIRÁMIDE	NO	SÍ	NO
IRLANDA	PIRÁMIDE	SÍ	NO	NO
ISLANDIA	RUEDA	SÍ	NO	NO
ITALIA	/	/	NO	NO
YUGOSLAVIA	/	/	SÍ	NO
LETONIA	RUEDA	NO	NO	NO
MALTA	RUEDA	NO	SÍ	NO
NORUEGA	/	/	NO	NO
PAÍSES BAJOS	RUEDA	NO	SÍ	NO
POLONIA	RUEDA	SÍ	SÍ	NO
PORTUGAL	RUEDA	NO	NO	NO
REINO UNIDO	RUEDA	NO	NO	NO
RUMANÍA	PIRÁMIDE	SÍ	NO	NO
SUECIA	PÓSTER	SÍ	SÍ	NO
SUIZA	PIRÁMIDE/RUEDA	NO	NO	NO
TURQUÍA	RUEDA	SÍ	NO	SÍ

4.1.4 ANÁLISIS TABLA 1: COMPARACIÓN GUÍAS ALIMENTARIAS EN EUROPA.

En referencia a la base de la iconografía propia de cada país se puede observar que los vegetales y los cereales forman parte en mayor medida de los alimentos que según las guías alimentarias propias de cada país han de consumirse en mayor cantidad. Muchos de los países reflejan en igual medida la importancia de la ingesta de ambos grupos de alimentos. Otros países como pueden ser Austria y Suiza su base alimentaria son las bebidas no alcohólicas, dándole importancia a la ingesta diaria de agua, en cambio en Rumanía es la actividad física.

Con respecto a la ingesta de agua la gran mayoría de los países reflejan la importancia de su ingesta de manera diaria, por lo general se recomienda mínimo 1,5 litros de agua al día, en países como Hungría se recomienda la ingesta de esta en vasos de agua siendo 6-8 vasos los recomendados por día. El consumo de agua puede sustituirse por infusiones de plantas, té... pero nunca por bebidas tipo refresco ni tampoco por bebidas alcohólicas.

Como se puede observar no son muchos los países que recomiendan en sus guías alimentarias el consumo de aceite de oliva. En países mediterráneos su dieta se basa en el aceite de oliva, considerándose este un patrón unificador de los diferentes países.

La gran parte de las guías alimentarias refieren la importancia del consumo de productos lácteos de manera diaria, ya sea la leche o productos derivados de esta. Se ha de tener en cuenta que para mantener una dieta equilibrada el consumo de estos es fundamental por su alto contenido en proteína de origen animal, vitaminas y minerales. Se recomienda su consumo, pero bajo en grasa, ya que contienen un alto nivel en estas. Algunos países recomiendan que estos productos sean enriquecidos con vitamina D, otros que estos productos sean sustituidos por leches tipo vegetal.

Muchas guías alimentarias no hacen referencia al consumo de alcohol, pero las que si que lo hacen siempre es para fomentar un consumo responsable y

moderado, considerándose moderado de 1-2 unidades de alcohol por día, las unidades de alcohol son 10 ml de alcohol. En el caso de Hungría se recomienda que la ingesta de bebidas alcohólicas sea siempre acompañada de alimentos para que su absorción sea más lenta y así menos perjudicial para la salud. Letonia en cambio, fomenta el no consumo de bebidas alcohólicas.

Todos los países recomiendan el consumo de pescado, siempre y cuando sea posible que sea pescado fresco, de la zona, promoviendo el consumo local de alimentos. Es una buena opción para sustituir las proteínas de origen animal de la carne, es mucho más saludable por su alto contenido en vitaminas, minerales y además es rico en ácidos grasos poliinsaturados. Ha de aumentarse su consumo al menos 1-2 veces por semana.

En función de los países analizados, se observa que poco menos de la mitad de los países recomiendan el consumo de frutos secos. Su alto contenido en minerales de carácter antioxidante, grasas saludables, proteínas de origen vegetal y su alto nivel en fibra, están haciendo que su consumo vaya aumentando y recomendándose en cada vez más guías alimentarias de diferentes países. Países que los referencian como pueden ser Dinamarca, España, Malta, Polonia... entre muchos otros recomiendan su consumo varias veces por semana. Se recomienda el consumo de estos de forma natural sin aditivos como puede ser la sal y preferiblemente consumirlos sin tostar.

El consumo de productos azucarados está desaconsejado, de manera global en todas las guías alimentarias analizadas, por su alta relación con patologías tipo cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo II... entre otras muchas. Este grupo no solo abarca el azúcar en sí, sino también productos azucarados, refrescos, alimentos precocinados con alta cantidad en azúcar, golosinas, dulces... Su consumo debe ser de manera ocasional, pudiendo sustituirse por alternativas como es la fruta. Algunos son los países que directamente sacan el azúcar de su iconografía, como son Hungría, Israel, Islandia, Irlanda, Malta, Polonia, Reino Unido... plasmando de forma visual lo poco recomendados que es este grupo de alimentos, en el caso de las pirámides se encuentran en la cúspide, pero

separados del resto de la figura, en el caso de los platos o ruedas también se encuentran fuera de la imagen.

4.1.5 ANÁLISIS TABLA 2: COMPARACIÓN GUÍAS ALIMENTARIAS EN EUROPA.

La mayoría de los países analizados cuentan con una pirámide como iconografía de sus guías alimentarias, pero por otro lado son muchos los países que utilizan una rueda o un plato para ilustrar sus guías. Países como Grecia o Suiza utilizan ambas iconografías de manera complementaria. En cambio, Dinamarca o Francia están empezando a utilizar posters con las indicaciones más relevantes de la guía alimentaria. La iconografía es una manera visual, sencilla y para la mayor parte de la población de plasmar las recomendaciones. Países como Georgia, Italia, Yugoslavia y Noruega no utilizan este método.

En el caso de la pirámide conforme más alto esté un grupo de alimentos en menor medida se debe consumir, los grupos alimenticios que se encuentran en la base, vegetales y cereales en mayor medida, son los que han de consumirse de manera diaria. Los alimentos en la cúspide de la pirámide deben consumirse de manera excepcional, este grupo lo forman en general los alimentos y bebidas azucaradas, con alto contenido en grasa, sal...

Por otro lado, las ruedas o similar, plasman de manera más visual la cantidad de comida que debe haber en un plato de comida principal. Son mucho más útiles a la hora de organizar las comidas.

Los países que utilizan posters reflejan los alimentos que deben aumentar en el consumo y los alimentos que deben disminuirse. También ofrecen alternativas a los alimentos que han de disminuirse.

Con respecto a la actividad física, no todos los países reflejan su importancia en la iconografía. Simplemente con una imagen de una persona haciendo deporte se refleja la importancia de realizar ejercicio moderado de manera habitual.

Apenas hay países en los analizados que reflejen el acervo culinario de los alimentos, es decir, el cómo preparar la comida, si es cierto que los alimentos considerados mas saludables si no se cocinan de manera adecuada pierden gran parte de sus beneficios. La manera que recomiendan cocinar los alimentos, los pocos países que lo hacen, es hervir, cocer, cocinar al horno... los alimentos, evitar siempre freírlos y en el caso de freírlos utilizar grasas para cocinar de origen vegetal, aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de girasol...).

Solo Dinamarca hace referencia a la importancia del equilibrio emocional y de la sociabilidad, refleja que: *“Disfrutar de comidas saludables y respetuosas con el clima puede ofrecer placer y bienestar al mismo tiempo que juega un papel importante en su vida social.”* Es el único caso en el que se referencia esto, siendo muy importante ya que una vida saludable no solo consiste en comer adecuadamente, sino también en hacerlo conforme a un estilo de vida saludable en todos los ámbitos de la vida.

4 CONCLUSIONES:

En función de la información recogida y posteriormente analizada de las fuentes ya citadas, son extraídas las siguientes conclusiones:

- En Europa la iconografía más representativa son las pirámides. Por otro lado, grafismos como la rueda o similares están cogiendo cada vez más importancia por su fácil interpretación.
- La actividad física cada vez está siendo más importante y más recomendada, por su complementación con la alimentación para un estilo de vida saludable. En menos de la mitad de las iconografías analizadas se representa, pero sí en el texto adicional.

- La ingesta de agua forma parte de la mayoría las guías alimentarias analizadas.
- Todos los países revisados coinciden en la necesidad de reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal.
- Algunos de los países revisados recomienda cómo preparar los alimentos.
- Uno de los países analizados plasma la importancia del equilibrio emocional y de sociabilizar durante las comidas.
- En más de la mitad de los países revisados se encuentran los vegetales como base de la alimentación, en algunos casos junto a los cereales.
- Se refleja la importancia de reducir el consumo de alcohol.
- Los lácteos han de ser bajos en grasas.
- Está cobrando mayor importancia el pescado.
- El aceite de oliva se recomienda principalmente en países que siguen la dieta mediterránea.

5 BIBLIOGRAFÍA:

1. FESNAD [Internet]. Fesnad.org. 2016 [citado 19 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.fesnad.org/?seccion=dinamico&subSeccion=subBloque&idSB=7>
2. Guías alimentarias y sostenibilidad [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2021 [citado 19 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/>
3. ROYO BORDONADA, M. Á. (coord.). «Nutrición en salud pública». Madrid: Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III, 2017.p. 59-81
4. González Fischer C, Garnett T. Platos, pirámides y planeta. Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación [Internet]. Roma: University of Oxford; 2018 [citado 19 de mayo de 2021]. Available from: <http://www.fao.org/3/I5640ES/i5640es.pdf>
5. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): J. Aranceta Bartrina, V. Arijalva, E. Maíz Aldalur, E. Martínez de Victoria Muñoz, R. M. Ortega Anta, C. Pérez-Rodrigo, J. Quiles Izquierdo, A. Rodríguez Martín, B. Román Viñas, G. Salvador i Castell, J. A. Tur Marí, G. Varela Moreiras, L. Serra Majem Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria* 2016;33(Supl. 8):2-4.
6. Food-based dietary guidelines - Belgium [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 19 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/belgium/es/>

7. Food-based dietary guidelines - Chile [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 19 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/chile/es/>
8. Food-based dietary guidelines - Albania [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/albania/es/>
9. Food-based dietary guidelines - Germany [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/germany/es/>
10. Food-based dietary guidelines - Austria [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/austria/es/>
11. Food-based dietary guidelines - Bosnia and Herzegovina [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/bosnia-and-herzegovina/es/>
12. Food-based dietary guidelines - Bulgaria [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/bulgaria/es/>
13. Food-based dietary guidelines - Cyprus [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20

- de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/cyprus/es/>
14. Food-based dietary guidelines - Croatia [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/croatia/es/>
15. Food-based dietary guidelines - Denmark [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/denmark/es/>
16. Food-based dietary guidelines - Slovenia [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/slovenia/es/>
17. Food-based dietary guidelines - Estonia [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/estonia/es/>
18. Food-based dietary guidelines - Finland [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/finland/es/>
19. Food-based dietary guidelines - France [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:

- <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/france/es/>
20. Food-based dietary guidelines - Greece [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/greece/es/>
 21. Food-based dietary guidelines - Hungary [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/hungary/es/>
 22. Food-based dietary guidelines - Ireland [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/ireland/es/>
 23. Food-based dietary guidelines - Iceland [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/iceland/es/>
 24. Food-based dietary guidelines - Latvia [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/latvia/es/>
 25. Food-based dietary guidelines - Malta [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/malta/es/>

26. Food-based dietary guidelines – The Netherlands [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/netherlands/es/>
27. Food-based dietary guidelines - Poland [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/poland/es/>
28. Food-based dietary guidelines - Portugal [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/portugal/es/>
29. Food-based dietary guidelines – United Kingdom [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/united-kingdom/es/>
30. Food-based dietary guidelines - Romania [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/romania/es/>
31. Food-based dietary guidelines - Sweden [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/sweden/es/>
32. Food-based dietary guidelines - Switzerland [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado

20 de mayo de 2021]. Disponible en:

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

33. Food-based dietary guidelines - Turkey [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado 20 de mayo de 2021]. Disponible en:

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