

Las Guías Alimentarias Mexicanas del 2023 recomiendan que el 92% de nuestro plato sean alimentos vegetales

MCN Odette Oivares, voluntaria

Las guías alimentarias mexicanas fueron actualizadas el 22 de mayo de 2023.^{1,2} La nueva versión del Plato del Bien Comer recomienda aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal al 92% de nuestro plato, y apoya la lactancia materna exclusiva para bebés de hasta 6 meses de edad. Ahora, se enfatizan los productos alimenticios naturales, sin refinar, de temporada y locales.

Las frutas y verduras subieron al 50% del nuevo plato recomendado cuando anteriormente estos alimentos ocupaban el 30%. Los granos y cereales disminuyeron del 30% al 22%. Las leguminosas se separaron de su anterior categoría "Leguminosas y alimentos de origen animal" y ahora tienen la suya propia, ocupando el 15% del plato. Los alimentos de origen animal se redujeron a sólo un 8% y se añadieron las grasas y los aceites saludables, los cuales ocupan ahora el 5% del nuevo plato.

Además, el agua es incluida al centro del plato. El consumo de alcohol no se recomienda en absoluto, por el bien de nuestra salud física y mental, y el bienestar de nuestras familias. Curiosamente, el plato también enfatiza la necesidad de un cambio en los sistemas alimentarios para hacer frente a la malnutrición y mejorar la salud humana y planetaria, un aspecto que no suele incluirse en las Guías Alimentarias y que sólo suele estar presente en la literatura científica.

Los alimentos ultra-procesados con sellos en su etiquetado frontal están totalmente desaconsejados. Los sellos del nuevo etiquetado frontal forman parte de un nuevo sistema mexicano de etiquetado de alimentos. Éstos informan fácilmente a los clientes sobre los alimentos con alto contenido en sodio, azúcar, sales, grasas en general y grasas trans mediante el uso de octógonos blancos y negros. Esto respalda la reciente normativa mexicana sobre etiquetado frontal de envases, que exige que los productos alimenticios indiquen si contienen un alto contenido de grasas trans o saturadas, azúcar y sal, o si contienen cafeína o edulcorantes artificiales. Las grasas trans estarán pronto prohibidas en los alimentos ultra-procesados disponibles en México, según Ricardo Cortés, Director General de Promoción de la Salud en México.

La actualización incluye 10 recomendaciones nutricionales que prevén hacer frente a la grave epidemia global de obesidad, desnutrición y cambio climático, además de proteger la biodiversidad y la gastronomía tradicionales mexicanas.

1. Durante los primeros 6 meses de vida extrauterina, los bebés sólo deben ser amamantados. Después, la lactancia materna debe complementarse con alimentos variados y nutritivos hasta al menos los 2 años de edad.
2. Los mexicanos deben aumentar el consumo de verduras y frutas frescas, de temporada, locales y económicas en todas sus comidas siempre que sea posible.
3. Consumamos frijoles, lentejas, habas y cualquier otro tipo de leguminosas diariamente como guisados, sopas o con verduras. Son ricas en fibra y proteínas, y son prácticas y baratas.
4. Debemos elegir cereales integrales como tortillas, avena, arroz o tubérculos como la patata. Contienen vitaminas y fibra además de que aportan energía.
5. Comamos menos carne roja y procesada. Sustituirlas por proteínas vegetales como alubias y lentejas beneficia nuestra salud y la del planeta.

6. Los alimentos ultra-procesados como los cereales de desayuno, las galletas, el pan azucarado y las patatas fritas, tienen demasiado azúcar, sal y grasa. Por lo tanto, debemos elegir alimentos sin sellos octogonales en la parte frontal del envase o aquellos alimentos con el menor número de sellos.
7. Beber agua en lugar de bebidas azucaradas, refrescos, zumos, bebidas deportivas o bebidas con edulcorantes artificiales a lo largo del día y con todas nuestras comidas, nos ayudará a cuidar nuestra salud.
8. Evitemos el consumo de alcohol por el bien de nuestra salud física y mental, y el bienestar de nuestras familias.
9. ¡Cada movimiento cuenta! Realicemos actividades físicas como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo frente a las pantallas.
10. Disfrutemos de las comidas junto con nuestras familias y amigos siempre que sea posible. Participemos en la planificación y preparación de las comidas, cuidando de no desperdiciar alimentos.

Un equipo multidisciplinario de expertos en nutrición, salud pública, epidemiología, comportamiento humano y medio ambiente de la Secretaría de Salud de México, UNICEF México, FAO, OPS/OMS, Instituto Nacional de Salud Pública y otras instituciones mexicanas, trabajaron juntos para crear la nueva versión. La base científica de las nuevas directrices se deriva principalmente del artículo científico "Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems"¹³.

La ausencia de conflictos de interés y de interferencias de la industria alimentaria contribuyó a dar prioridad a la salud mexicana y planetaria. México ofrece ahora un ejemplo de una de las mejores guías alimentarias del mundo, según Simón Barquera, director del Centro Mexicano de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública.

Referencias

1. Secretaría de Salud. Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana. Gobierno de México. May 22, 2023. Accessed May 28, 2023. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/826671/InfografiaGuiasAlimentariasParaPoblacion_n_2023.pdf?fbclid=IwAR3oLzaxW9Y5pL8LFH-j4Gj7z0fR5WEzfqfQb1Kov84kXqM4IM-w1_86MY.
2. Secretaría de Prevención y Promoción a la Salud; 2023. Accessed May 28, 2023. <https://www.facebook.com/SaludSPPS/videos/779477700408576>.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-492. doi:10.1016/s0140-6736(18)31788-4

Plato del bien comer



El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa