



## Revisión de las Guías Alimentarias en México

### Review of the Dietary Guidelines in Mexico

Maricruz Morales Salinas

Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
psicmaricruzms@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.50.88409>

#### Resumen

Actualmente se reconoce la relación entre dietas saludables y un planeta sano con un estilo de vida saludable y sustentable para los individuos. Si bien la dieta debe cumplir con características para promover la buena salud; los alimentos producidos, transportados y consumidos, no deben causar deterioro al planeta evitando el sobreconsumo y el desperdicio de los alimentos por su impacto en la utilización de recursos para su producción (CIAD, 2023). Al igual que otros países, México ha trabajado en la actualización de las guías alimentarias para la población mexicana, las Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana son una herramienta para ayudar a las personas a tener una alimentación saludable, por medio de mensajes y consejos prácticos que se deben adoptar por salud, para la prevención de enfermedades y la protección del medio ambiente. Son una herramienta que ayuda a quienes toman decisiones en el país, para que puedan orientar sus políticas y programas, para así ayudara adoptar y mantener una alimentación saludable y sostenible (Secretaría de Salud, 2023). Por lo que el propósito de este artículo es hacer una revisión de los antecedentes de la creación de estos instrumentos, los objetivos y la información específica que abarcan, principalmente la mas reciente publicada.

**Palabras clave:** nutrición, obesidad, alimentación, recomendaciones, salud.

#### Abstract

The relationship between healthy diets and a healthy planet with a healthy and sustainable lifestyle for individuals is currently recognized. Although the diet must meet characteristics to promote good health; Food produced, transported and consumed should not cause deterioration to the planet, avoiding overconsumption and food waste due to its impact on the use of resources for its production (CIAD, 2023). Like other countries, Mexico has worked on updating dietary guides for the Mexican population. The healthy and sustainable Dietary Guides for the Mexican population are a tool to help people have a healthy diet, through messages and practical advice that should be adopted for health, disease prevention and environmental protection. They are a tool that helps those who make decisions in the country, so that they can guide their policies and programs, in order to help adopt and maintain a healthy and sustainable diet (Secretaría de Salud, 2023). Therefore, the purpose of this article is to review the background of the creation of these instruments, the objectives and the specific information they cover, mainly the most recent published.

**Keywords:** nutrition, obesity, food, recommendations, health.

Recibido el 29 de mayo de 2023.  
Aceptado el 25 de julio de 2023.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

## Antecedentes

En la actualidad se ha dado mayor **énfasis** a la forma y tipo de alimentación, esto es debido a la importancia que tiene llevar una dieta sana que permita la prevención de la malnutrición ya sea por deficiencia o por exceso, además de la prevención de enfermedades no transmisibles y la obesidad. Se destaca la relevancia ya que, en todo el mundo, las dietas malsanas y una vida cotidiana cada vez más carente de actividad física se encuentran entre los principales factores de riesgo para la salud (OMS, 2018).

Cuando se cubren las necesidades de energía y de nutrientes, a través de la ingesta de alimentos sanos, adecuados tanto en cantidad como en calidad, se puede garantizar un adecuado proceso de crecimiento y desarrollo en los individuos. Por lo que la Organización Mundial de la Salud (2018), pone de relieve la necesidad de que todos los sujetos tengan una alimentación variada, equilibrada y saludable, pero sin dejar de lado que estará determinada por las características particulares de cada persona, considerando su edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física, además del contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar donde habita y los hábitos alimentarios.

Con base en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2010) propone los siguientes principios:

1. La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
2. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
3. Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

4. Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.
5. Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.
6. Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

Teniendo en cuenta las características antes mencionadas sobre ajustar el tipo de alimentos y el consumo de los mismos a las necesidades, contexto y hábitos de vida cotidiana, se han generado Guías Alimentarias Basadas en Alimentos o también conocidas sencillamente como Guías Alimentarias. El origen de estos instrumentos informativos se presenta en el siglo XIX con los avances en la ciencia de la nutrición que permitió focalizar la importancia de una dieta equilibrada, pero es hasta 1943 que en el Reino Unido se publica, de una manera más formal, las “Pautas Alimentarias de la Guerra”, como un intento para afrontar la escasez de alimentos que se dio durante la Segunda Guerra Mundial, con el objetivo de garantizar una alimentación adecuada para la población en tiempos de crisis. Para 1977, se presenta la mayor acción para la generación de información a la población por el gobierno de Estados Unidos, que publicó las primeras guías conocidas como *objetivos* “Dietary Goals for the United States”, estos objetivos fueron la base para las futuras Guías Alimentarias, marcando así el comienzo de los trabajos más profundos para la nutrición y la salud pública (Poo, 2023).

Las guías alimentarias tienen por objeto ser una base para la conformación de políticas nacionales para la alimentación, nutrición, salud y agricultura, pero también para el desarrollo de programas de educación nutricional que pretenden conseguir la formación de hábitos de alimentación y estilos de vida sanos, por lo que se consideran una oportunidad viable para impactar de forma favorable el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo. Lo que se puede encontrar en ellas son consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes necesarios, para fomentar la salud en general y la prevención de enfermedades crónicas (FAO, 2023).

## En México

El inicio de las Guías Alimentarias en México se utiliza alrededor de 1960 con la publicación de las “Normas de Alimentación para la República Mexicana” por el Instituto Nacional de Nutrición (2023), que fueron pautas para una alimentación equilibrada en un momento en el que la desnutrición era un problema de Salud Pública. Con los cambios en los patrones de alimentación en la población mexicana también se vio la necesidad de hacer cambios que en estas herramientas por lo que, en 2005, se publicaron las Guías Alimentarias para la Población Mexicana, por parte de la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública, que se centraron en la promoción de una alimentación saludable y la prevención de enfermedades crónicas (Poo, 2023).

En años más recientes, específicamente en el 2020, se publican las Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana, tanto población en general como a proveedores de salud, que se adapta para brindar información actualizada y veraz, para que la población tenga una toma de decisiones sobre los patrones de alimentación y actividad física acordes a una vida saludable, además de las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020).

Para el año 2023, con la revisión de evidencia científica más reciente, se actualizan y complementan las guías, ando así la conformación de *GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN MEXICANA 2023*, que es un trabajo conjunto entre Comité de expertos nacionales e internacionales de diversas disciplinas, y un Comité multisectorial nacional más amplio, conformado por diversos sectores del gobierno, organismos internacionales, la academia y la sociedad civil, liderados por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la Secretaría de Salud (SSA). En este documento se presentan 10 recomendaciones principales para la población mexicana, dirigidas a niñas y niños escolares, adolescentes y adultos, que son (Secretaría de Salud, 2023):

1. Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros

alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad.

2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
3. Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras, tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
4. Elijamos cereales integrales o de granos enteros, como tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como la papa, tienen vitaminas, fibra y dan energía.
5. Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.
6. Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.
7. Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
8. Evitemos el consumo de alcohol, por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.
9. Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos). ¡Cada movimiento cuenta!
10. Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

La finalidad de esta actualización es que al seguir las recomendaciones se logre disminuir el riesgo de mala nutrición y enfermedades crónicas, pero también preservar la cultura alimentaria mexicana, proteger los recursos naturales y el cuidado del medio ambiente. La importancia de esta información radica en la utilidad que cada uno desde su propia trinchera, contribuir a mejorar la salud de la población y generar cambios de hábitos que lleven a conformar una vida más saludable y sostenible, con información basada en evidencia adecuada a la situación actual en México.

# Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023

Recomendaciones para fomentar mejores hábitos de alimentación sin afectar el medio ambiente

En los últimos años, hemos cambiado los alimentos saludables como las verduras y frutas, las leguminosas, los cereales integrales y el pescado por productos ultraprocesados con exceso de azúcar, grasas, sal y calorías

Esto provoca obesidad, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras. Además de deficiencias en nutrición debido al bajo contenido de vitaminas y minerales de esos productos

Todos estos problemas se pueden combatir promoviendo **dietas saludables y sostenibles** <sup>2</sup>

## LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Son hábitos de alimentación saludables, accesibles económicamente, para mejorar la nutrición y salud de la población, cuidando el medio ambiente



Inician con la **lactancia materna exclusiva**, y consisten principalmente en una alimentación basada en **alimentos de origen vegetal** sin procesar

Para **hacer frente a la mala nutrición, cuidar nuestra salud y la del planeta**, se requiere una **transformación en los sistemas alimentarios** <sup>3</sup>



Las **Guías Alimentarias** contienen recomendaciones sobre qué alimentos debemos consumir diariamente, cuánta agua debemos de tomar al día, los productos que debemos evitar, como los que tienen los sellos frontales, así como el tipo de actividad física que nos ayuda a mantenernos saludables

Estas recomendaciones no solo ayudarán a disminuir el riesgo de mala nutrición y enfermedades crónicas, también a preservar la cultura alimentaria mexicana, proteger nuestra biodiversidad y contribuir al cuidado del planeta

En las Guías alimentarias están las recomendaciones sobre alimentación accesible económicamente y estilos de vida saludables, para mejorar la nutrición y salud de la población, cuidando el medio ambiente

1. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 y 2018-19. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/>

2. FAO, OMS (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. FAO, Roma. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>

3. Willett, W. et al. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems (2019). *Lancet*, 6736, 3–49

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



gob.mx/salud



A manera de conclusiones las Guías Alimentarias permiten tener información apropiada que el profesional de la salud puede brindar a la población, que es clara, comprensible y accesible, proporcionando alternativas para una mejor toma de decisiones en la elección de alimentos, que se pueda tener una comprensión de los beneficios de hacerlo y lograr un estilo de vida sano y consiente, promoviendo la salud integral en la población.

## Referencias

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) (2020). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. <https://www.insp.mx/epppo/blog/3878-guias-alimentarias.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2010). *Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición*. <https://www.fao.org/3/am283s/am283s00.pdf>

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD). (2023). *Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer*. <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2023). *Guías alimentarias basadas en alimentos*. <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%C3%A1ncer.>

Poo, J.L. (2023). *Las Nuevas Guías Alimentarias 2023*. Nutrición y ejercicio. <https://amhigo.com/actualidades/ultimas-noticias/120-nutricion-e-higado/2184-nuevas-guias-alimentarias-2023#:~:text=Las%20ra%C3%ADces%20de%20las%20Gu%C3%ADas,surgieron%20las%20primeras%20pautas%20formales.>

Secretaría de Salud (SSA), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). *Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. México. <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias>

