

Diseñan una versión alternativa del plato del bien comer

Buscan difundirlo en la comunidad universitaria y en instituciones de educación básica

Especialistas en nutrición del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio (LEEN), del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), de la Universidad de Guadalajara (UdeG), diseñaron una representación gráfica de la Guía de Salud Integral como una alternativa al Plato del Bien Comer.

La maestra Martha Betzaida Altamirano Martínez, Coordinadora de la licenciatura en Nutrición; la licenciada Aída Yanet Cordero Muñoz, Jefa del LEEN; la doctora Gabriela Macedo Ojeda, profesora investigadora del CUCS, así como Violeta Guadalupe Moreno Salinas y Jessica Gabriela Arias López, colaboradoras del LEEN, son las autoras de esta guía alternativa, hecha para facilitar la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Altamirano Martínez explicó que el diseño de la guía fue resultado de un trabajo de revisión de representaciones gráficas internacionales y mexicanas sobre la situación epidemiológica y recomendaciones nutricionales.

Mediante una circunferencia, dividida por colores, se pretende diferenciar claramente las cantidades en proporción del consumo recomendado para los cuatro tipos de alimentos, catalogados de la siguiente manera: cereales integrales, proteínas saludables, frutas, y verduras, dando prioridad a este último grupo.

“En el caso del grupo de verduras tenemos vegetales de hoja verde, el jitomate, alimentos de mayor consumo en nuestra cultura mexicana”, explicó Macedo Ojeda.

El grupo de alimentos de origen animal fue denominado de proteínas saludables porque incluye, además de carnes y lácteos, leguminosas y oleaginosas como nueces y almendras.

Además de la representación gráfica dentro de la circunferencia, las investigadoras del CUCS incluyeron otros aspectos para complementar los elementos y lograr una salud integral. La investigadora Arias López detalló que, como parte de estos elementos, se encuentra el agua natural, cuyo fin es resaltar la hidratación como un punto esencial en la dieta saludable de las personas, así como la convivencia familiar, la actividad física y la recreación.

El diseño del gráfico para la salud integral fue validado por un estudio sobre la percepción del mensaje entre universitarios, pacientes del LEEN y padres de familia; el resultado fue que los consultados comprendían y se les facilitaba la construcción de un platillo o un menú saludable.

Dicho proceso de validación científica con un grupo de población hace de esta Guía de Salud Integral una de las pocas, a nivel internacional, que cuentan con un estudio que justifique cada elemento de su composición, destacó Altamirano Martínez.

La Guía de Salud Integral y el artículo de la validación son de dominio público, esto con el objetivo de difundirlo en toda la Red Universitaria, entre profesionales de la nutrición y otras instancias de educación básica.

Links de descarga de la guía: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/27982/30066> [1]

A T E N T A M E N T E

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 23 de abril de 2018

Texto: Dania Palacios

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Áida Yanet Cordero Muñoz](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/disenan-una-version-alternativa-del-plato-del-bien-comer>

Links

[1] <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/27982/30066>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/aida-yanet-cordero-munoz>