COMPARACIÓN ENTRE LAS REPRESENTACIONES GRÁFICAS INCLUIDAS DENTRO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS EUROPEAS.

Míriam García Carretero, Cristina Fernández Martínez, Luis García Moreno, Elena Moreno Charco, María Tévar Medina, María Toboso Ortega

INTRODUCCIÓN

Las **Guías alimentarias** son una iniciativa de la Agriculture Organization of the United Nations (FAO) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y están diseñadas para ayudar a los distintos países a establecer una dieta saludable y equilibrada.

Dentro de ellas se pueden incluir unas **representaciones gráficas** que muestren los grupos principales de alimentos de manera visual. Esto ayuda a la población a tener una percepción más clara y sencilla de las directrices que marcan las guías facilitando su comprensión.

OBJETIVOS

Comparar las **representaciones gráficas** incluidas en de las guías alimentarias de los países europeos y ver qué **grupos nutricionales tienen mayor peso** en cada país.

También se buscará conocer sus **diferencias más destacables** a nivel continental.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado una **revisión bibliográfica** utilizando como fuente la página web de la **FAO**.

Se han analizado un total de **23 países**.

Además, estos se han comparado con la **pirámide CINDI**, propuesta por la OMS europea, como referencia.

RESULTADOS

El número medio de grupos nutricionales en **las guías europeas** es de **5,52**. frente a los **5** grupos de la pirámide **CINDI**.

En el **82,6 %** el grupo con mayor peso son los **hidratos de carbono**.

También es el grupo mayoritario en la pirámide CINDI junto con frutas y verduras.

El **17,4%** restante, compuesto por Francia, Eslovenia, Austria, Irlanda y Malta ponen como **grupo principal frutas y verduras o solamente verduras** en el caso de Malta, dejando esta representación las frutas en una tercera posición por detrás del grupo de los hidratos de carbono.

El grupo con un mayor porcentaje en **la tercera posición** son los **lácteos** con un **56,5%**

Seguidas van **las proteínas animales** con un **43,5%**

Dentro de la pirámide CINDI ambos ocupan una segunda posición.

El **65,21%** de las representaciones contemplan el **consumo ocasional de grasas y azúcares**. También aparece como el grupo minoritario en la pirámide CINDI.

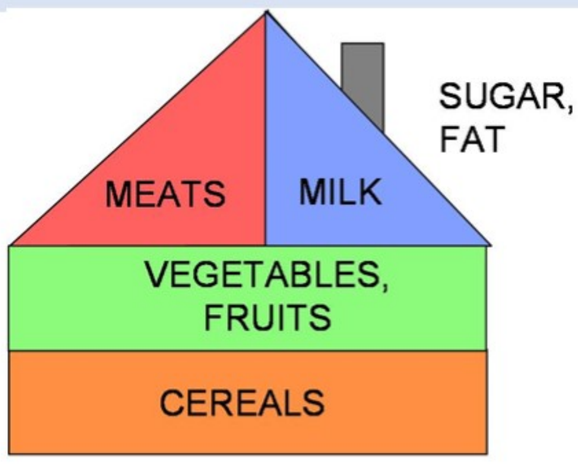
Rumanía, Finlandia y Albania no contemplan el consumo de **aceites** en sus representaciones, el resto de países lo incluyen en la parte minoritaria de la representación. **Bélgica, España e Islandia** lo incluyen entre los grupos nutricionales más importantes.

CONCLUSIONES

- La mayoría de los países incluyen representaciones gráficas dentro de sus guías, siendo las más comunes las tradicionales pirámides o círculos alimentarios.
- **Francia, Turquía y Hungría** tienen otro tipo de representaciones: una escalera, un trébol de cuatro hojas y una casa respectivamente.
- Gran parte de los países europeos tienen representaciones gráficas con **características similares a la pirámide CINDI**.

Representación gráfica de Francia

Representación gráfica de Turquía



Representación gráfica de Hungría

Pirámide CINDI