

Exposició “Les guies alimentàries del món”

Aquesta exposició que porta per títol “Guies Alimentàries del món” pretén donar a conèixer algunes de les diferents guies alimentàries d'alimentació saludable utilitzades en diferents països, destacant-ne els trets característics de cadascuna d'elles.

Alimentar-se és una acció voluntària que va més enllà de saciar la gana i aportar al nostre organisme els components nutritius que aquest necessita per funcionar amb normalitat. Menjar és acostar-se a un món d'olors, sabors, colors i textures. És un senyal d'identitat, de tradició, de pertinença i és una porta d'entrada a la salut i a les cultures i tradicions de tot el món.

Conèixer els diferents aliments que necessitem ingerir, així com les quantitats en que s'han de consumir i la correcta distribució d'aquests al llarg del dia, són alguns dels pilars bàsics per a seguir una alimentació saludable, i contribuir així al manteniment i millora de l'estat nutricional de la població. Les guies alimentàries representen gràficament aquesta informació de forma senzilla i clara.

Què és una guia alimentària?

Una guia alimentària és una eina didàctica que agrupa un conjunt d'indicacions i pautes dirigides a la població general, amb la finalitat de promocionar el benestar nutricional i la salut mitjançant l'alimentació.

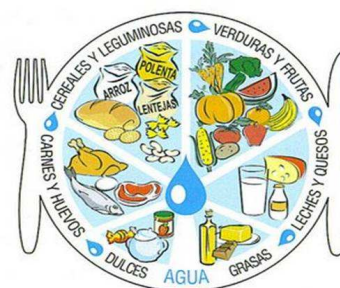
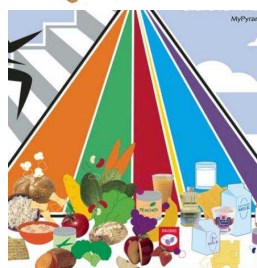
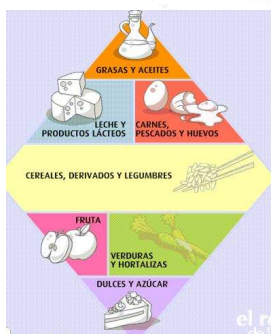
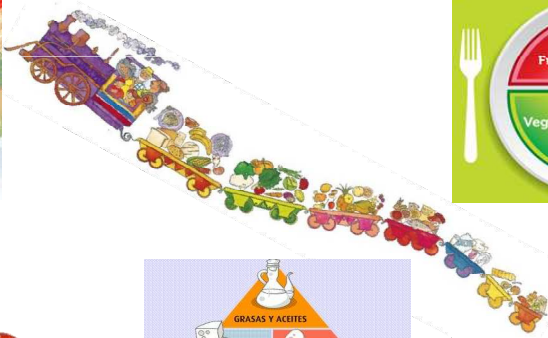
La gran majoria dels països del món han desenvolupat guies alimentàries adreçades a la població sana en el seu conjunt, tant població infantil com adulta; i de manera més específica, alguns han inclòs guies alimentàries per col·lectius vulnerables com els adolescents, les embarassades i els ancians.

L'alimentació saludable que es promou en les diferents guies alimentàries recull un conjunt de consells per aconseguir una nutrició sana, satisfactòria i exempta de riscos per a la salut i la prevenció de les malalties. S'entén que aquestes guies són el punt de referència per a l'educació nutricional en els diferents grups poblacionals i com a suggerència o marc de referència en la planificació de la indústria alimentària.

Estructura i organització de les guies alimentàries:

Les guies alimentàries estan organitzades en base a grups d'aliments, els aliments representats s'agrupen segons la similitud en quant al seu contingut nutritiu. El número de grups d'aliments és variable entre guies però habitualment s'identifiquen 6 grups fonamentals: cereals i derivats, fruites, verdures i hortalisses, làctics, olis i greixos i aliments proteics.

Les guies alimentàries es representen mitjançant diferents grafismes com són les piràmides, els cercles, l'arc iris, l'olla, el plat, el tren o el rombe. En les diferents representacions es mostra la importància quantitativa de cada grup d'aliments, de manera que aquells grups que es representen amb major proporció són els que han d'estar presents en l'alimentació en major quantitat. En moltes guies s'utilitza un codi de colors per fer més fàcil la identificació dels grups d'aliments a la vegada que es pretén plasmar quins són els nutrients més importants de cada grup d'aliments: verd per fruites i verdures, groc per cereals i derivats, vermell per aliments proteics i blau per la llet i derivats.



Complementàriament a la informació gràfica en les guies alimentàries dels diferents països hi apareixen uns missatges que globalment es poden resumir en:

- Seguir una alimentació variada: fomentar el consum de fruites i verdures, incloure cereals i derivats integrals, fomentar el consum de llegums, entre d'altres.
- Consumir una dieta baixa en greix.
- Moderar la ingesta de sal i sucres.
- L'aigua com a beguda aconsellada per a mantenir l'organisme hidratat correctament

Moltes de les guies també inclouen missatges en relació a la promoció d'uns estils de vida saludables com:

- Aconseguir i mantenir una pes adequat.
- Pràctica d'activitat física de forma regular.
- Moderar el consum de begudes alcohòliques.

Cada país, a més a més, en funció d'aspectes sociològics, culturals i religiosos, inclouen en les guies missatges particulars i adaptats a les necessitats de la població.

Aquesta informació complementària són missatges pràctics i realitzables, comprensibles per a la població diana, positius i acceptats culturalment.

Les guies alimentàries són per tant eines de referència en la promoció de la salut i l'alimentació de la població, essent una fórmula gràfica i senzilla d'integrar l'alimentació d'un país d'una forma racional i saludable. El compliment d'aquestes guies suposa la promoció de la salut i la prevenció de les malalties relacionades amb l'alimentació. Si bé, a cada país i en funció d'aspectes dietètics, sociològics, culturals i religiosos les guies alimentàries inclouen aliments propis i missatges particulars d'interès per a la població de cada zona.