

# Nuevas guías alimentarias para la población argentina

El 27 de abril de 2016, se presentaron en el Ministerio de Salud de la Nación, las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), avaladas entre otras, por nuestra Institución. La reunión oficial contó con la presencia del Ministro de Salud Dr. Jorge Daniel Lemus y otras Autoridades Oficiales y de la Sociedad Civil.

La Coordinación General del equipo técnico elaborador de las Guías estuvo a cargo del Dr. Sebastián Laspiur y la Coordinación Técnica a cargo la Dra. Luciana Valenti, ambos pertenecientes a la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No transmisibles del Ministerio de Salud de la Nación.

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas-Dietistas (AADYND) participó activamente en el proceso de estas nuevas Guías Alimentarias. La colega designada para representarnos en el Comité Interno Ampliado fue la Licenciada Romina Sayar.

Durante la presentación, la Licenciada Graciela Gonzalez expuso el proceso de las primeras GAPA, desde 1996, y destacó el trabajo de sus autoras, las Licenciadas Longo, Lopresti y Lema, como así también el gran compromiso y aporte de todos los colegas del país, resaltando los acuerdos y consenso que, con un seguimiento estricto de metodología de INCAP/OPS, realizó el Ministerio de Salud de la Nación.

Las nuevas GAPA constituyen una herramienta fundamental para favorecer la difusión de conocimientos, son un instrumento educativo y van a contribuir a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de nuestro país. Traducen las metas nutricionales establecidas para la población argentina en mensajes prácticos, redactados en lenguaje sencillo y comprensible. También son una herramienta de planificación para los sectores de: salud, educación, producción, industria, comercio y todos aquellos que trabajen en el área de alimentación.

Son de carácter Nacional y para su diseño se tuvo en cuenta la situación alimentaria-nutricional y epidemiológica de todo el país.

Mantienen el número de 10 mensajes principales con varios secundarios para cada uno. Se destaca el consumo de agua segura, la práctica de actividad física, el menor consumo de sal y un mayor consumo de fibras, ácidos grasos poliinsaturados con disminución del consumo de grasas saturadas y azúcares. Se ha propuesto una nueva Gráfica para estas GAPA que se muestra en la Imagen 1.

El Documento Técnico Metodológico se puede encontrar en el link [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes-graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes-graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf).

## Los siguientes son los mensajes principales de las nuevas GAPA:

**MENSAJE 1.** Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

**MENSAJE 2.** Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

**MENSAJE 3.** Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

**MENSAJE 4.** Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

**MENSAJE 5.** Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

**MENSAJE 6.** Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

**MENSAJE 7.** Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

**MENSAJE 8.** Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

**MENSAJE 9.** Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

**MENSAJE 10.** El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.



Imagen 1. Gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina 2016.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.  
Guías Alimentarias para la Población Argentina,  
Buenos Aires 2016.

El correo de contacto informado en el Documento Técnico es: [guíasalimentarias@msal.gov.ar](mailto:guíasalimentarias@msal.gov.ar)