

Sistema de agrupación de alimentos utilizados en educación nutricional en Latinoamérica. Cuba

Milsa Cobas

La alimentación es una de las categorías presentes en la cultura de todos los pueblos.

El hombre para subsistir siempre debió alimentarse, pero el hecho de que ésta sea una necesidad universal no significa que la forma de satisfacerla o el tipo de alimentación sea igual en todos los casos. Aunque la mayoría de los factores que dan variación a la alimentación de los diferentes pueblos sean ecológicos, existen además fenómenos independientes del medio natural que actúan como factores culturales, sociales y políticos. Por esta razón la alimentación ha variado en los pueblos según las épocas, regiones, tipos de cultura y de organización política y social. (1).

Llevar una alimentación equilibrada que responda a nuestras necesidades nutricionales es proteger la salud.

Una guía nos simplifica la elección de aquellos alimentos que más convienen dentro de una amplia variedad, de manera que resulte más fácil planear el menú familiar teniendo en cuenta los gustos de cada uno y que aún respetando esto, resulte en un régimen alimenticio bien balanceado y sano.

Una forma sencilla de estructurar un régimen es saber que alimentos forman los grupos básicos que constituyen la alimentación de una determinada población y dentro de cada grupo los que se pueden comer en mayor cantidad y con más frecuencia; se debe tratar, además, de incluir en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo y calcular en raciones las cantidades.(2) En la educación nutricional es necesario la orientación correcta en este sentido.

La regla de oro en la alimentación es variar, ya que así se pueden aprovechar las cualidades particulares de cada alimento y tener la seguridad de que ofrecemos una dieta balanceada que no provocará alteraciones nutricionales.

Si procuramos diversificar los alimentos teniendo en cuenta el gusto y el aspecto económico de la población, habremos conseguido un aporte suficiente.

Insistimos que a partir de las necesidades de nutrientes del organismo se hace patente la importancia de planear la alimentación adecuadamente, y para facilitar esto, así como para las actividades de educación nutricional, los alimentos se agrupan de manera sencilla; según las condiciones de cada país se adoptan diferentes formas de agrupación lo que facilita el trabajo cotidiano. (3).

A partir de 1945, en Cuba había antecedentes de agrupar los alimentos en siete grupos, con fines de educación nutricional, así como también para facilitar el trabajo en la planificación de dietas. Se conformaron los siguientes grupos:

- Grupo 1 Leche y derivados.
- Grupo 2 Carnes y huevos.

- Grupo 3 Legumbres y oleaginosas.
- Grupo 4 Cereales.
- Grupo 5 Frutas y vegetales.
- Grupo 6 Grasas.
- Grupo 7 Azúcares.

TABLA 1
Agrupación alimentos. Cuba 1945

-
1. Leche y derivados
 2. Carnes y huevos
 3. Legumbres y oleaginosas
 4. Cereales
 5. Frutas y vegetales
 6. Grasas
 7. Azúcares
-

Esta agrupación de alimentos tenía el inconveniente de que al ser adoptada de otro país (Estados Unidos) no respondía a los hábitos alimentarios y la disponibilidad de alimentos de nuestro país.

A partir de la década del 50 y gracias al Comité Cubano Pro Fundación de Investigaciones médicas, que laboraba intensamente con la Fundación de Investigaciones Médicas (4), en el desarrollo de un programa nutricional para Cuba, se consideró oportuno la confección de un nuevo cartel divulgativo que agrupara los alimentos de acuerdo con sus valores nutricionales y teniendo en cuenta al propio tiempo los hábitos alimentarios de la población cubana y sus posibilidades económicas. A este cartel se le denominó «Los Cuatro Grupos Básicos de la Nutrición» y fue utilizado como una ayuda muy efectiva para el desarrollo de una campaña de educación nutricional que hubo por esa fecha en el país con vistas a hacer llegar tanto a la población escolar como adulta, los conocimientos práctico de nutrición

Los cuatro grupos quedaron constituidos así:

- Grupo 1: Frutas y vegetales (Alimentos que protegen la salud).
- Grupo 2: Alimentos de origen animal (Alimentos constructores y reparadores).
- Grupo 3: Cereales, tubérculos, raíces, plátanos, azúcares y grasas (Alimentos energéticos).
- Grupo 4: Leguminosas y oleaginosas (Alimentos constructores y reparadores de origen vegetal).

Esta nueva clasificación se adopta con el objetivo de simplificar el aprendizaje de los grupos alimenticios sin apartarse de los principios básicos de la nutrición, pero teniendo en cuenta como decíamos anteriormente, los hábitos alimentarios ya establecidos por las costumbres y la capacidad económica del promedio de la población cubana.

En la medianía de la década del 60 se estructura en el país una nueva agrupación de alimentos para facilitar la planificación de la

alimentación y ser utilizada en la educación nutricional a todos los niveles. Esta nueva clasificación se basó en la mayor contribución en calidad y cantidad de los nutrientes en cada alimento, en la disponibilidad de alimentos y los hábitos alimentarios muy arraigados en nuestra población en relación a determinados alimentos, como por ejemplo la combinación de arroz y frijoles como base de nuestra alimentación cotidiana; en la misma se trató de no afectar el valor nutricional al definir la participación de los alimentos en la dieta diaria recomendada.

Esta clasificación (5) agrupó los alimentos en tres grupos básicos:

TABLA 2

-
1. Constructores y reparadores que incluía carnes, huevo, leche y derivados, leguminosas y oleaginosas.
 2. Reguladores: frutas y vegetales.
 3. Energéticos: cereales, grasas y azúcares en general.
-

Esta clasificación se ha mantenido hasta la actualidad y ha sido utilizada en los programas de formación, adiestramiento y capacitación de cocineros y pantristas destinados a la alimentación colectiva con especial énfasis en la alimentación social. También se ha utilizado en los programas de educación nutricional de círculos infantiles y escuelas, en población abierta y grupos priorizados (Personal de salud, maestros, educadores de círculos infantiles, embarazadas y madres entre otros).

Desde 1987 y como parte de un subprograma del Programa Nacional de Nutrición (6) 3 comenzó a desarrollarse en Cuba una Campaña Nacional de Cultura alimentaria, dirigida a elevar en la población en general y en grupos priorizados en particular, el nivel de

información sobre nutrición con la finalidad de crear o modificar creencias, costumbres, actitudes y hábitos alimentarios así como orientar y capacitar al personal de salud, maestros y otro personal relacionado con la alimentación y nutrición humana; también con fines de elevar los conocimientos de productores y comercializadores para lograr un tratamiento adecuado a los productos alimenticios en el proceso de obtención y comercialización.

Los lineamientos de esta campaña estaban encaminados fundamentalmente a lograr una educación nutricional que actuando a través de la alimentación disminuyera factores de riesgo de las tres primeras causas de muerte en Cuba: Enfermedades Cardiovasculares, Neoplasias Malignas y Enfermedades Cerebrovasculares.

En estos años ha habido modificaciones de esta campaña adaptándola a las difíciles condiciones que atraviesa nuestro país, para prevenir y controlar además deficiencias nutricionales que pudieran ir apareciendo.

En esta campaña educativa se ha continuado utilizando la clasificación de «Los Tres Grupos Básicos de la Alimentación».

REFERENCIAS

1. Alvarez NE. Fundamentos de dietología aplicada. Ediciones ASTRA DATA S.A. Venezuela, 1984
2. Dieta sana, cuerpo sano. Guía Práctica de Nutrición. Readers Digest. México, 1986.
3. Manual de Capacitación Nutricional. MINSAP/FAO. Cuba, 1988
4. Los Cuatro Grupos Básicos de la Nutrición. Cartel divulgativo Comité Cubano ProFundación de Investigaciones Médicas. Cuba, 1957.
5. Bauza V. y col. La alimentación en el hombre. Curso Facultativo de Biología. Editorial Pueblo y Educación, MINED. Cuba, 1984.
6. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición, MINSAP. Cuba, 1987.