Practical approaches to guide the practitioner in the management of both the motivated and the unmotivated patient with medically significant obesity will be provided. Although beneficial effects can veachivied with the even modest weight loss in an obesity person, recognition of the chronic nature of this disease emphasizes the long-term commitment required of both the patient and the health care provider in order to improve the treatment outcomes.

Because obesity is so prevalent, effective strategies for prevention will have important public health implications. Health care proffessional need an incresead understanding of the multifactorial etiology of this disorder, in order to assist the motivate patient without medically signicant obesity in effort towards disease prevention. As the value of a low-fat, high carbohydrate diet has become increasingly recognized, there is justifiable concern over the typical North American diet and good reason to modify current eating habits. Areduction in fat intake is the focal point of nutrition recommendations put forth by the US goverment, national health groups, and professional organizations. These recommendations will be presented as a protective umbrella that can lower the risk of a number of chronic diseases and contribute to the overall health status of the population.

GRUPOS DE ALIMENTOS, BASES Y FUNDAMENTOS

Lic. Martha Kaufer-Horowitz
Vicepresidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos

Para facilidad del manejo los alimentos se pueden agrupar de distintas maneras según los fines que se persigan, dado que sería poco eficaz considerar a cada uno de ellos en forma individual. Podría clasificarse por sus atributos culinarios, químicos, sensoriales, dieto-terapeúticos, geográficos, políticos y sociológicos, entre muchos otros. En cada uno de los casos anteriores, los criterios de clasificación y el número de grupos será necesariamente diferente.

Los alimentos pueden agruparse también con el fin de proporcionar orientación alimentaria a la población, en cuyo caso los criterios de clasificación de los mismos deben encaminarse a cumplir el fin último de la orientación alimentaria: proporcionar a la población herramientas y la información necesarias para promover la salud a través de la alimentación. En ese sentido la orientación alimentaria es un recurso preventivo - y en ocasiones correctivo - eficaz y poco costoso que, si se proporciona con éxito, puede traducirse en cambios de conducta en la población. En la estrategia de orientación alimentaria es importante contar con una clasificación de alimentos sencilla para que pueda ser comprendida por la mayoría de la población. En este terreno, la simplicidad debe tener prioridad sobre la exactitud bromatológica y sobre la perfección de criterios y las categorías.

Existen principios altamente aceptados para agrupar alimentos con fines de orientación alimentaria donde los criterios de clasificación se basan en el aporte predominante de nutrimentos de los distintos alimentos.

Para ello:
1.- Cada grupo se forma con base en la semejanza en torno a alguna caracterísitica importante de los alimentos que lo integran (aporte del nutrimento - o tipo de nutrimentos- que se encuentra en mayor cantidad). Es importante hacer notar que los alimentos de un mismo grupo no serán idénticos pero sí lo suficiente parecidos para aceptar que son equivalentes, al menos en el atributo elegido y por lo mismo sustituibles entre sí.

2.- Los alimentos que se encuentran en grupos diferentes serán distintos entre sí, pues cada uno de ellos tiene atributos diferentes; es decir, cada uno tiene insuficiencias y excesos distintos, por lo que la única manera de integrar un dieta completa es combinando alimentos de todos los grupos dado que éstos son mutuamente complementarios.

3.- En consecuencia, los alimentos de un mismo grupo son sustituibles entre sí (equivalentes), pero no complementarios, en tanto que los alimentos de grupos distintos son complementarios, pero no equivalentes.

Cuando se cumplen estos principios básicos es posible instrumentar una de las reglas básicas de la orientación alimentaria poblacional que se resume en "combinar y variar" ; "combinar los alimentos de todos los grupos en cada comida y aprovechar la amplia diversidad de alimentos presentes en cada grupo para asegurar una alimentación lo más variada posible".

Mientras cumplan con los principios antes señalados, cada clasificación tiene su propio valor en cuanto a la función para la que fue creada, razón por la cual no se puede afirmar que exista un clasificación mejor que otros. De hecho pueden hacerse tantas clasificaciones como costumbres, recursos, necesidades y propósitos se tengan. Por eso en general, cada país tiene su propia clasificación y ésta no puede trasladarse a otros países por mero capricho.

Una vez que se ha decidido cuál es la agrupación de alimentos más adecuada para la orientación alimentaria es necesario estudiar la mejor manera de abordar a la población. En distintos países se emplean diferentes representaciones gráficas que, en general, son círculos (México, países escandinavos), cuasicírculos (Holanda), arco iris (Canadá), o pirámides (Australia, Estados Unidos). En todos los casos se trasmite a la población la idea de grupos y proporciones y es dificil decir cual de ellas es mejor.

Lo importante más que la representación gráfica de los grupos de alimentos, es la estructura y la congruencia de la agrupación misma y, en la

medida que esta sea suficientemente sencilla para se comprendida y traducida por la población en acciones específicas, habrá cumplido con el cometido de orientar a la población en materia alimentaria. Sea cual fuere la representación gráfica que se elija, es importante indicar que esta no puede manejarse por sí sola, sin información adicional que asegure la comprensión del mensaje por parte de la población. Para ello, es necesario contar con instrumentos de evaluación previamente validados para asegurar que la población estaárecibiendo los mensajes propuestos para que éstos redunden en la preservación de la salud.

CAPILLA ALFONSINA
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA