

1-Los grupos de alimentos y sus raciones

La clasificación de los alimentos en grupos no se ha concebido igual por las autoridades competentes de cada país y aunque existen elementos comunes básicos, se presentan algunas diferencias en cuanto a la cantidad de grupos clasificados y al contenido de los alimentos en cada grupo. Por otra parte, en muchos países a la luz de los conocimientos y las políticas de salud actuales, se ha ido modificando la cantidad y calidad de los grupos.

No obstante, los grupos de alimentos oscilan entre 4-7 y, por lo general, prevalecen las agrupaciones básicas de:

- * Cereales, derivados y féculas
- * Carnes y sustitutos
- * Frutas y hortalizas
- * Lácteos
- * Alimentos complementarios.

Algunos de estos grupos se pueden dividir más, aumentando el número de grupos como es el caso de las frutas y las hortalizas que se dividen en frutas como un grupo independiente de las hortalizas. Asimismo, los alimentos complementarios que se suponen que no son imprescindibles como el azúcar y otros, se agrupan a conveniencia de cada país. En Cuba, por ejemplo se asumen siete grupos de alimentos.

Un complemento necesario a la clasificación de los alimentos en grupos, en los programas alimentarios, se ha venido desarrollando en muchos países como una indicación de la cantidad de raciones o porciones que deben consumirse de cada grupo de alimentos para dar una idea aproximada de qué y cuánto debemos comer de cada grupo. Estas indicaciones simplifican los mensajes alimentarios destinados a las grandes masas de poblaciones y evitan los complicados y tediosos cálculos del consumo de nuestras dietas a partir de los nutrientes que aportan cada alimento o grupo de alimentos de acuerdo con nuestras necesidades.

La representación de los siete grupos de alimentos y las medidas que corresponden a las porciones o raciones que se recomiendan por las organizaciones cubanas responsables de salud en las guías alimentarias para la población adulta, se muestran en el cuadro.

Una porción o ración de alimento y la cantidad de raciones por cada grupo varían de acuerdo con las condiciones y característica de cada país. Por ejemplo, en Cuba se recomienda el consumo de 2 a 4 raciones o cucharadas del grupo de grasas mientras que en la dieta mediterránea rica en aceite de oliva, se recomienda de 3 a 6 raciones del grupo de aceites y frutos secos, es decir, avellanas, nueces, maní, y otros.

Grupos de alimentos y porciones de referencia en Cuba

Grupos de Alimentos	Porciones
Grupo I: Cereales y viandas	1 taza de arroz (160 g); 1 u de pan suave redondo (80 g); 1/6 pan de flauta de los grandes; 1 taza de pastas alimenticias cocinadas (espagueti, coditos, fideos o cualquier otra forma); 1 papa mediana (200 g) o 1 taza de puré; 1 plátano vianda pequeño (150 g); 1/2 taza de otras viandas cocinadas
Grupo II: Vegetales	1 taza de vegetales de hojas, 6 ruedas de pepino (60 g); 1 u mediana de tomate, pimiento o zanahoria, ½ taza de calabaza, remolacha o habichuela(100 g)
Grupo III: Frutas	1 u mediana de naranja, mandarina, ½u de toronja, 2 u medianas de limón (200 g), 1 u mediana de plátano fruta o guayaba, 1 taza de melón de agua, ½taza de fruta bomba o piña, ½u de mango, ¼u mediana de mamey, ½ taza de pulpa de anón, o guanábana o chirimoya (100g).
Grupo IV: Carnes, pescado, pollo, huevo yfrijoles	3 cdas de carnes o vísceras (30 g); 1 muslo pequeño de ave, 1/2 pescado mediano (30 g); 1 huevo (50 g); 1 taza de potaje de frijoles u otra leguminosa drenada (120 g) equivalente a 1/2 taza de grano sin líquido.
Grupo V: Leche, yogur, queso	1 taza de leche fluida o yogur (240g), 4 cdas rasas de leche en polvo (24 g), una lasca de queso (del tamaño de una cajita de fósforo) (30 g).
Grupo VI: Grasas	1 cda de aceite, 1 cda de manteca, 1 cda de mayonesa o mantequilla (14 g); 2 cda de queso crema (30 g).
Grupo VII: Azúcar	1 cda de azúcar (12 g); 1 cda de miel, 1 cda de mermelada o dulce en almíbar (20 g); 2 unidades de caramelos (15 g).

Fuente: Guías alimentarias para la población cubana. 2004.MINSAP