

# MERCADO SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS ADAPTADO A DIFERENTES GRUPOS DE POBLACIÓN: EDAD INFANTIL Y JUVENIL Y PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Ruiz-Moreno E<sup>1</sup>, del Pozo S<sup>1</sup>, Valero T<sup>1</sup>, Cuadrado C<sup>1,2</sup>, Ávila JM<sup>1</sup>, Varela-Moreiras G<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Fundación Española de la Nutrición (FEN)

<sup>2</sup> Universidad Complutense de Madrid. Departamento de Nutrición y Bromatología I

<sup>3</sup> Universidad CEU San Pablo. Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación

La Fundación Española de la Nutrición (FEN), en el año 2009 desarrolló un nuevo modelo de Guía Alimentaria, denominada **"Mercado Saludable de los Alimentos"** para dar a conocer, a la población española adulta, la estructura de una alimentación saludable mediante una nueva imagen. Esta Guía muestra el consumo recomendado, de los distintos grupos de alimentos, con el fin de ayudar a la población a escoger y programar una dieta variada, equilibrada y moderada para mantener la salud. Para ampliar esta información, ya que esta no incluía otros grupos de población, se han desarrollado otras dos guías adaptadas a: población infantil y juvenil y personas de edad avanzada.



## Metodología:

El diseño de estas Guías está basado en el "Mercado Saludable de los Alimentos" para adultos, modificado, utilizando las recomendaciones nutricionales actuales y los hábitos alimentarios de estos grupos de edad.

## Resultados:

Se han desarrollado dos Guías Alimentarias, cuya imagen es un mercado tradicional, que ordenan los grupos de alimentos, de izquierda a derecha y de arriba abajo, según la cantidad y frecuencia de consumo recomendado. Esta información se complementa con el tamaño de ración recomendado para cada grupo de edad. Además, informa sobre la forma habitual de encontrar en el mercado cada alimento y su modo de conservación. También incluye hábitos de vida saludable como la recomendación: "Actividad física y Muévete" acompañado de imágenes adaptadas a cada grupo de edad.

Por otro lado, a través de sus versiones Web ([www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen\\_ajus\\_Joven.html](http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_Joven.html) y [www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen\\_ajus\\_Edad.html](http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_Edad.html)) con imágenes en 3D, se puede acceder a más de 280 fichas nutricionales de los alimentos mostrados en el mercado, como los más característicos de la Dieta Española actual.



	Frecuencia	Peso de la ración INFANCIA	Peso de la ración ADOLESCENCIA	Frecuencia	Peso de la ración	Frecuencia	Peso de la ración
<b>Agua</b>	6-8 rac/día	150-200 ml	200 ml	8 rac/día	200 ml	≥ 8 rac/día	200 ml
<b>Otras Formas de Hidratación</b>							
<b>Espicias</b>							
<b>Cereales, Cereales Integrales y Patatas</b>	≥ 6 rac/día	15-30 g de pan 40-60 g de arroz, pasta 80-100 g de patatas 20 g de cereales	30-60 g de pan 60-80 g de arroz, pasta 100-200 g de patatas 20-30 g de cereales	≥ 6 rac/día	40-80 g de pan 50-80 g de arroz, pasta 150-200 g de patatas 20-40 g de cereales	≥ 6 rac/día	30-60 g de pan 50-70 g de arroz, pasta 100-150 g de patatas 20-30 g de cereales
<b>Verduras y Hortalizas</b>	≥ 2-3 rac/día	50-100 g	100-200 g	≥ 2-3 rac/día	150-200 g	≥ 2-3 rac/día	150-200 g
<b>Frutas</b>	≥ 2-3 rac/día	80-100 g	100-200 g	≥ 2-3 rac/día	100-200 g	≥ 2-3 rac/día	100-200 g
<b>Aceite de Oliva y Girasol</b>	3-4 rac/día	5 ml	5-10 ml	3-4 rac/día	10 ml	3-4 rac/día	5-10 ml
<b>Lácteos</b>	3 rac/día infancia 4 rac/día adolescencia	150-220 ml leche 125 ml yogur 20-40 g queso curado 60-80 g queso fresco	220-250 ml leche 125-250 ml yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	2 rac/día	200-250 ml leche 125-250 ml yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	2 rac/día	200-250 ml leche 125 ml yogur 20-40 g queso curado 60-80 g queso fresco
<b>Pescados</b>	3-4 rac/semana	50-100 g	100-150 g	3-4 rac/semana	100-150 g	3-4 rac/semana	100-150 g
<b>Carnes Magras</b>	3 rac/semana	50-100 g	100-150 g	3 rac/semana	100-150 g	3 rac/semana	100-125 g
<b>Huevos</b>	3 rac/semana infancia 4 rac/semana adolescencia	50-65 g	65-100 g	3 rac/semana	65-100 g	3 rac/semana	50-65 g
<b>Legumbres</b>	3-4 rac/semana	35-50 g	50-80 g	3-4 rac/semana	60-80 g	3-4 rac/semana	50-70 g
<b>Frutos Secos</b>	2-4 rac/semana	15-20 g	20-30 g	2-4 rac/semana	20-30 g	2-4 rac/semana	20-30 g
<b>Grasas, Dulces y Embutidos</b>	Consumo moderado			Consumo moderado		Consumo moderado	
<b>Bebidas Fermentadas</b>				Consumo opcional y moderado		Consumo opcional y moderado	
						Alimentos Fortificados Según Necesidad y Edad	Suplementos Según Necesidad y Edad

## Conclusiones:

Desde la FEN se pretende, con estas Guías de sencillo manejo y a través de la imagen, promover hábitos saludables en la población infantil y juvenil y en personas de edad avanzada, como grupos especialmente vulnerables de población.