

Evolución de las Guías de Orientación Alimentaria en México, Nuevos Paradigmas y Retos por Enfrentar

Evolution of Food Guidance Guidelines in Mexico, New Paradigms and Challenges to Face

Carlos Jonnathan Castro Juárez^a, Liliana Morales Pérez^b

Resumen

La evolución de las guías de orientación alimentaria en México ha sido bastante marcada, pasó de las Normas de Alimentación para la República Mexicana en 1960, a la publicación de la Guía de Alimentación para la Población Mexicana en 2020, ahora conocida como Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana 2023. Estas guías han buscado adaptarse a las necesidades de alimentación cambiantes en la población, especialmente las asociadas a la transición del perfil epidemiológico. Se contrastó la nueva guía de orientación alimentaria en México con sus equivalentes de Europa, América y Asia. Los resultados muestran avances significativos en el camino hacia una alimentación más saludable y sostenible, pero aún hay áreas de oportunidad y retos por enfrentar para lograr un impacto positivo en la salud de la población. Estos cambios se enfocan en promover una alimentación saludable y sostenible, teniendo en cuenta la producción y distribución saludable a los ecosistemas, el respeto a la cultura alimentaria y la diversidad territorial y de especies. Sin embargo, aún existe la necesidad de cambios en la industria alimentaria hacia alimentos menos procesados, la evaluación y actualización constante de las guías, la generación de guías específicas para grupos especiales y la reclasificación de alimentos.

Palabras clave: Guía alimentaria, población mexicana, alimentación saludable y sostenible, alimentos procesados.

Abstract

Food guidance guidelines in Mexico have evolved from the Food Standards for the Mexican Republic in 1960 to the *Food Guide for the Mexican Population in 2020*, now known as the *2023 Healthy and Sustainable Food Guidelines for the Mexican Population*. These guidelines are adapted to the population's needs, particularly in response to epidemiological transitions. We compare the latest Mexican food guide with its counterparts in Europe, the Americas, and Asia. The results highlight significant progress towards healthier and more sustainable eating habits, yet challenges remain in achieving a meaningful impact on public health. The latest guidelines emphasize healthy and sustainable diets, the production and distribution of food within healthy ecosystems, and the preservation of food culture and species diversity. However, further efforts are needed in the food industry to reduce processed foods, ensure the continuous evaluation and modernization of guidelines, develop specific recommendations for special population groups, and refine food classifications.

Keywords: Food guide, mexican population, healthy and sustainable food, processed foods.

^aProfesor-Investigador de Tiempo Completo, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Colegio de Ciencias y Humanidades, Licenciatura en Nutrición y Salud, Prolongación San Isidro 151, Col. San Lorenzo Tezonco, Iztapalapa, México.

^bPrograma de Maestría en Sociología de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de México, México. Carretera Amecameca-Ayapango, Amecameca de Juárez, México.

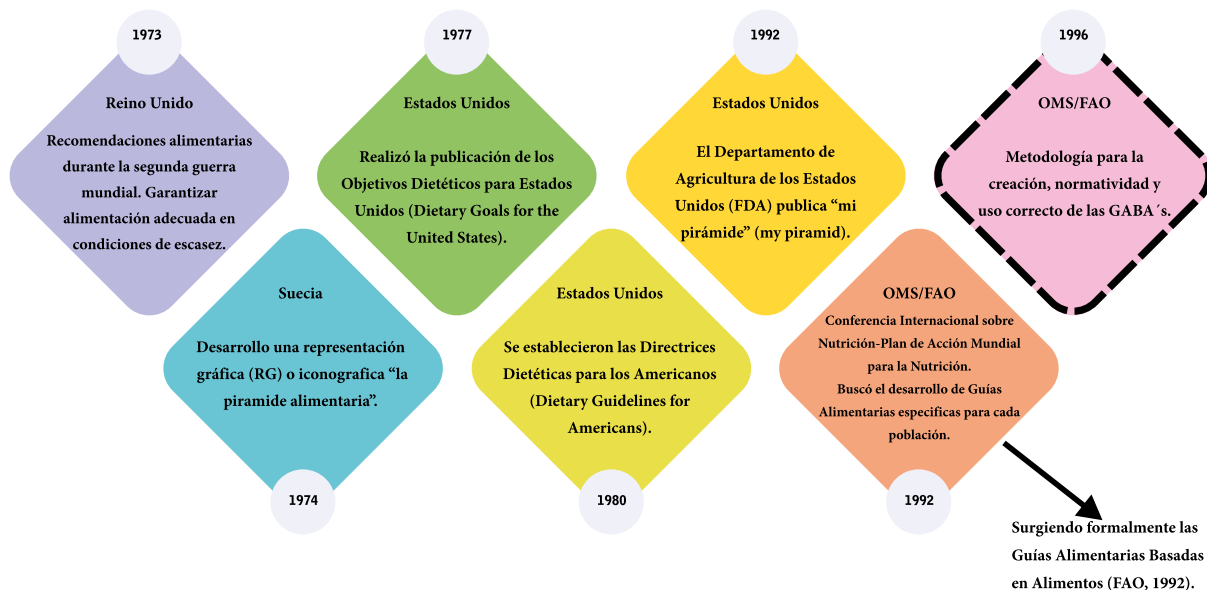
Correspondencia: Carlos Jonnathan Castro Juárez.
Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
Correo electrónico: Jonnathan.castro.juarez@uacm.edu.mx

Introducción

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA's) expresan los principios y formas de alimentación, ayudan a educar y guiar a la población con base en mensajes prácticos tomando en cuenta sus condiciones sociales, económicas, culturales, ambiente físico y biológico¹. Actualmente se comienza a utilizar el término Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles (GASS), las cuales hacen referencia a las herramientas que favorecen una alimentación saludable por medio de mensajes y consejos o recomendaciones para mantener la salud, prevenir enfermedades y proteger el medio ambiente². Las primeras recomendaciones alimentarias emitidas las propuso el Reino Unido en el año 1943 durante la segunda guerra mundial, teniendo como fin garantizar una alimentación adecuada en condiciones de escasez de productos durante la crisis. En 1974 Suecia desarrolló una representación gráfica (RG) o iconografía sobre "la pirámide alimentaria". En 1977 el gobierno de Estados Unidos realizó la publicación de los Objetivos Dietéticos para Estados Unidos (Dietary Goals for the United

States). Ya para 1980 se establecieron las Directrices Dietéticas para los Americanos (Dietary Guidelines for Americans), las cuales se actualizan quinquenalmente, además de ser parte del modelo de las GABA's de otros países³. En 1992 el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (FDA) publica "mi pirámide" (my pyramid). En ese mismo año la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), en su Conferencia Internacional sobre Nutrición, propuso el Plan de Acción Mundial para la Nutrición en el que la sección de Fomento de Dietas y Modos de Vida Sanos buscó el desarrollo de Guías Alimentarias o Dietéticas específicas para cada población. Surgiendo así formalmente las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos⁴. En 1996 la FAO/OMS propuso la metodología para la creación, normatividad y uso correcto de las GABA's (Figura 1)⁵. En 2014, durante la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición, la FAO presentó los avances metodológicos de las comisiones encargadas para desarrollarlas. El perfil epidemiológico, la disponibilidad, acceso, costos, patrón

Figura 1. Antecedentes de las GABA's a nivel internacional^{1,3-5}.



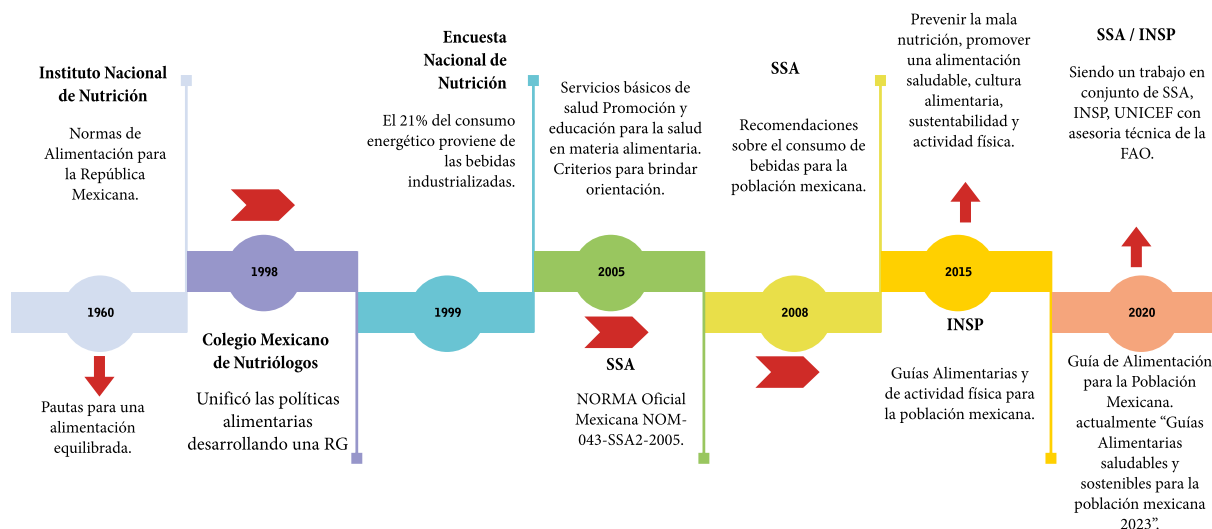
de consumo y elementos de antropología social fueron pieza clave para su elaboración. Los objetivos propuestos fueron: prevenir la malnutrición por deficiencia y exceso, moderar el consumo de azúcares, sal, grasas y alcohol, así como incrementar el consumo de frutas, verduras y agua, complementando con actividad física. Actualmente, más de 100 países han desarrollado GABA's, entre ellos México¹. En México se han propuesto y aplicado distintos modelos de GABA's, no obstante, muchos de estos modelos dejaron de lado las recomendaciones internacionales o proponen nuevas recomendaciones que posteriormente se eliminaron. Por tal motivo, el presente escrito analiza y contrasta la evolución de las GABA's en el ámbito internacional con las de México, identificando retos y nuevos paradigmas.

Evolución y perfeccionamiento de las GABA's en México.

En México las GABA's comienzan como respuesta a las problemáticas de salud pública. En 1960 la desnutrición afectaba a gran parte de la población, por lo que el Instituto Nacional de Nutrición (INN) publica las Normas de Alimentación para la República Mexicana, en las que detalla las pautas para una alimentación equilibrada. Años después, tras la transición del perfil epidemiológico, las enfermedades no transmisibles (ENT) ahora provocaban mayor morbilidad, muchas de estas asociadas a las alteraciones metabólicas ocasionadas por los estilos de vida⁶. Entre 1995 y 1998 el Colegio Mexicano de Nutriólogos buscó unificar las políticas alimentarias desarrollando una RG con alimentos como apoyo didáctico. En esta RG se recomendaba el consumo de frutas y verduras, el consumo combinado de cereales y leguminosas, además del consumo moderado de alimentos de origen animal (AOA). Se encontró que al organizar los alimentos en tres grupos y dos subgrupos (adicionando las leyendas de

"mucho", "suficiente" y "poco") era sencillo la realización de menús. Además de ser económico fue también una dieta balanceada (60% hidratos de carbono, 25% lípidos y 15% proteínas), lo que facilitó la sustitución de alimentos del mismo grupo. Se concluyó que esta RG era entendible y aplicable, además de ser llamativa por los colores utilizados. En esta RG no se incluyeron los grupos de grasas y azúcares debido a que se buscaba disminuir su consumo⁷. Posteriormente, en 2005 al publicarse la "Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación", las leyendas de frecuencia de consumo se eliminaron quedando solo la leyenda "combina" entre cereales y leguminosas (manteniéndose hasta 2012)^{8,9}. En 2020 se publica, por la Secretaría de Salud (SSA) y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), la "Guía de Alimentación para la Población Mexicana" las que actualmente son conocidas como "Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023". Las cuales son un trabajo en conjunto de SSA, INSP, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), con asesoría técnica de la FAO². Las GABA's se enfocan en mayor medida en los alimentos, no obstante, en el caso mexicano el 21% del consumo energético proviene de las bebidas industrializadas (jugos, refrescos, leche entera y azucarada). Este incremento en el consumo de bebidas azucaradas comienza a identificarse en la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999 y continua sin disminuir desde ese entonces. En 2008 un grupo de expertos convocados por la SSA realizó las "Recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana". En ese documento se provee de lineamientos para cubrir las necesidades diarias de agua simple junto con otras bebidas bajas en calorías. De este documento surge la RG que conocemos como la "Jarra del buen beber" la cual se actualiza periódicamente hasta la fecha (Figura 2)^{10,11,12}.

Figura 2. Evolución y desarrollo de las Guías alimentarias basadas en alimentos GABA's en México^{2,6,7,9-12}.



Características generales de las GABA's contrastadas con las Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023.

En la conferencia Internacional sobre Nutrición que la FAO/OMS lideró, ciñéndose a la Declaración Mundial y el Plan de Acción para la Nutrición en 1992, donde los objetivos a cumplir se basaron en promover y fomentar acciones para la mejora del individuo respecto al consumo de alimentos, se buscó fomentar la prevención y atención a las carencias nutricionales, la desnutrición, ENT, así como beneficiar la lactancia, mejorar las condiciones ambientales, de higiene y consumo de agua potable⁵. La Asamblea General de la FAO proclamó entre 2016 y 2025 el período de "Acción sobre la Nutrición". En éste se expresó que la carencia de micronutrientes y desnutrición crónica sigue afectando a más de 2000 millones de personas y que más de 2600 millones de adultos tienen sobrepeso u obesidad. Los hábitos alimentarios y dietas inadecuadas, insuficiencia alimentaria, poca producción de alimentos inocuos y afectaciones en la diversidad son los factores determinantes. Las GABA's

expresan recomendaciones u orientaciones que proporcionan a los gobiernos, bajo un consenso de comités de expertos y sociedad civil. Pueden ser la base para formular políticas públicas de carácter alimentario. Diversos países ya cuentan con sus propias GABA's, tal es el caso del continente americano, Europa y Asia. No obstante, de 215 países, solo 83 tienen GABA's, siendo nulas en los países de ingresos bajos. Solo cinco países africanos tienen GABA's. Por todo esto, la tendencia de las nuevas GABA's busca incorporar dimensiones de sostenibilidad en recursos naturales, con inclusión de la tierra, el agua, el aire, el clima y los recursos genéticos, impulsando la economía y el desarrollo social en beneficio de las generaciones actuales y futuras¹³.

El contrastar las recomendaciones de la Nueva GABA de México contra las distintas GABA's de 37 países en el mundo viene *ad hoc*, tanto para comparar los criterios, como para conocer la propuesta mexicana que ha evolucionado en estos años. Los principales grupos de recomendaciones son ocho, de los cuales México desarrolló siete de manera textual y una recomendación parcial (Tabla

1)¹⁴. En 17 países incluyendo México se recomienda el consumo de bebidas y agua, ocho países proveen recomendaciones para el consumo de sal, 22 países recomiendan realizar actividad física. A partir de las siguientes recomendaciones, solo pocos países incluyendo México publican más recomendaciones: Costa Rica y México son los únicos que recomiendan el consumo de alimentos en familia. Esta recomendación es especial ya que se menciona desde la NOM-043-SSA2-2005 y 2012, y en las Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana 2020. Respecto a realizar actividades de relajación, Suiza es el único país de los analizados que la presenta como grupo de recomendación. México en la nueva GABA 2023 recomienda realizar actividades de relajación dentro de los numerales nueve y diez pero no como tal en un grupo específico^{2,8,9}. República Dominicana y México recomiendan una alimentación específica en los primeros años de vida, así como en la lactancia materna. Respecto al consumo de bebidas alcohólicas, México y otros tres países presentan un grupo específico de recomendaciones. Respecto al consumo de

tabaco, solo India lo menciona. En México la NOM-043-SSA2-2005 y de 2012 detalla acciones preventivas sobre el consumo de tabaco, solamente^{2,8,9}.

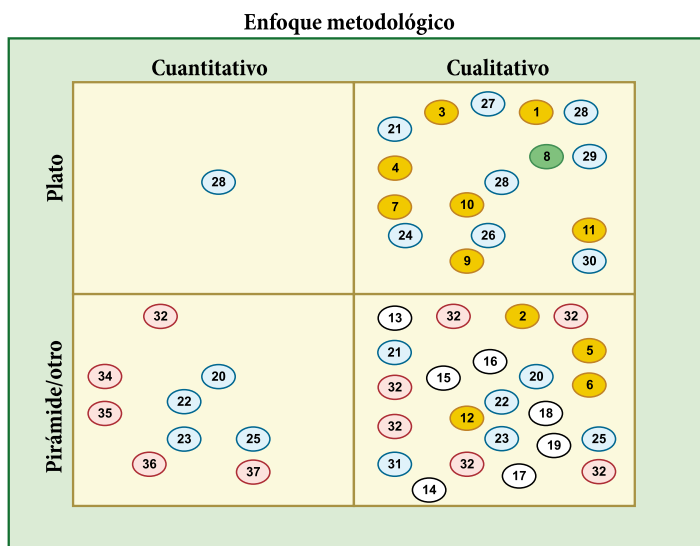
Las RG son reflejo de la cultura/identidad de los países donde se maneja “un plato” o “pirámide”. Sin embargo, las representaciones gráficas han migrado del uso de la pirámide al plato, tal es el caso de México, Estados Unidos, España, Alemania, Suecia, Suiza y Turquía. En algunos casos como Cuba se manejan siete platos. En el caso de Alemania, esta maneja una pirámide tridimensional con forma de plato en la base. Respecto a las RG, el total de países analizados (Figura 3) desarrollaron RG cualitativas y 10 de ellos a la par agregaron RG cuantitativas.

Los países como Canadá, países de las Antillas, Guatemala, Honduras, República Dominicana, China, Venezuela y Japón manejan otras formas de representación gráfica como: olla de carbón o familiar, arcoíris, tambor, canasta, nuez, cacerola, ingenio azucarero, canasta de alimentos, mortero y pistilo, pagoda y trompo. Asimismo, 37 países presentan RG cualitativas y 10 de ellos cuantitativas.

Tabla 1. Recomendaciones sobre el estilo de vida en las GABA's^{2,14}.

Recomendación.	Número de países.	Porcentaje	GABA para la población mexicana 2023.
Consumo de líquidos y bebidas azucaradas	18	48%	✓
Consumo de sal	9	24%	✓
Consumo de alcohol	4	10%	✓
Consumo de tabaco	1	3%	---
Realizar actividad física	23	62%	✓
Comer en familia	2	6%	✓
Realizar actividades de relajación	2	6%	✓
Lactancia materna	2	6%	✓

Figura 3. Características de las RG en diversos países¹⁴.



Países					
1	Argentina	14	Belice	26	España
2	Canadá	15	Granada	27	Suecia
3	Costa Rica	16	Guayana	28	Suiza
4	Cuba	17	República dominicana	29	Turquía
5	República Dominicana	18	San Cristóbal y Nieves	30	Reino Unido
6	Guatemala	19	Santa Lucía	31	OMS
7	Honduras	20	Bélgica	32	China
8	México	21	Alemania	33	India
9	Uruguay	22	Grecia	34	Japón
10	Harvard de EE. UU.	23	Irlanda	35	Malasia
11	USDA de EE. UU.	24	Países Bajos	36	Sri Lanka
12	Venezuela	25	Rumania	37	Tailandia
13	Bahamas				

Nuevos paradigmas y retos por enfrentar en la generación de GABA's en México

Las GABA's buscan proporcionar recomendaciones para mantener un estado de salud y bienestar. Conforme las necesidades de la población van cambiando, las organizaciones tendrán

retos y oportunidades para lograr mantener ese bienestar. La población de México anhela tener una alimentación saludable y sostenible para lograr mantener salud y bienestar, cuidando el medio ambiente, su cultura y tradiciones culinarias. Por lo que a continuación se enuncian aspectos importantes a tomar en cuenta para continuar en este proceso de evolución.

a) Cambios en la industria alimentaria

El consumo de alimentos en México tiene una marcada tendencia hacia un patrón industrializado. En el reporte de la OPS/OMS de Productos de alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina 2015 se indica que México es el número uno en consumo de alimentos ultraprocesados (embutidos, panadería industrializada, sopas instantáneas, bebidas azucaradas, botanas fritas y saladas)¹⁵. Dentro de los ejemplos más marcados está el de Brasil, que desde el 2014 utiliza las GABA's para mejorar los métodos de preparación de los alimentos procesados, reduciendo sodio, grasa y azúcar¹. México se apoya en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 "Guías Diarias de Alimentación o GDA". Esta GDA se encarga de que las industrias etiqueten sus alimentos indicando cantidad de grasa saturada, grasa trans, azúcares totales, sodio y energía¹⁶. Sin embargo, que la industria alimentaria regule

sus productos con base en la salud del mexicano es complejo.

b) Evaluación

En América Latina incluyendo México la evaluación de las GABA's no es frecuente. Sin embargo, dada la reciente publicación de la GABA 2023 de México, se tendrá que esperar a conocer las fechas de evaluación ya que no se discute en su documento publicado. La FAO propone la evaluación a sus indicadores en tres tiempos distintos: corto, mediano y largo plazo (Figura 4)¹.

c) Actualización

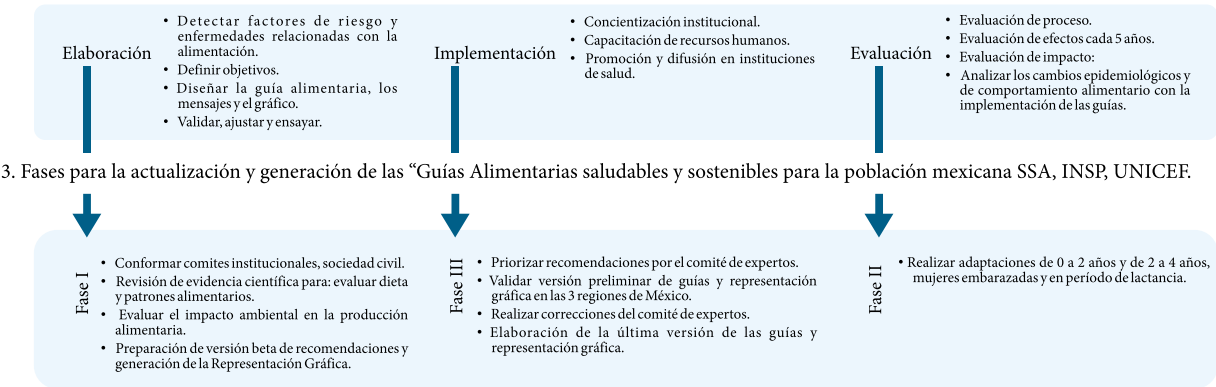
Si bien la nueva GABA mexicana mantiene su fundamento en dietas saludables y sostenibles, debe continuar en la línea de desarrollo de mensajes enfocados en la

Figura 4. Propuesta de elaboración de GABA's basada en la FAO/OMS: Ejemplo GABA mexicana 2023^{1,2,17}.

1. Dimensiones y propósitos de las GABA's de acuerdo a Franch Maggiolo.

Dimensión	Política y metodológica	Participación	Mensajes: Nutricionales, socioculturales y ambientales	Implementación y evaluación
Propósito	Legitimización	Legitimidad y pertinencia	Comprensión y aceptación por la población. Pertinencia y enfoque sistémico	Difundir a los profesionales en diferentes canales. Evaluar indicadores a corto, mediano y largo plazo

2. Proceso de elaboración, implementación y evaluación de las GABA en base al Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias FAO/OMS.



producción y distribución saludable a los ecosistemas. Un ejemplo de GABA's que comienzan a impulsar estos mensajes, es la RG desarrollada por el centro Barilla para la Alimentación y Nutrición (BCFN), ilustrando el impacto medioambiental de consumir alimentos de ciertos grupos. Se debe incrementar el consumo de frutas y verduras, reducir el consumo de carne de res, adaptar el consumo de lácteos a sus necesidades, consumir productos marinos eco-amigables, limitar el consumo de grasas, alimentos industrializados y el uso adecuado de la energía al cocinar¹³.

d) GABA's y RG a grupos especiales

Grupos poblacionales buscan en las GABA's no oficiales una herramienta para orientar su estilo de vida y dieta. Estas GABA's son parte de las propuestas de la sociedad civil, cuerpos e instituciones académicas y gobiernos interesados. Tres modelos han mostrado aceptación: 1) Proyecto "LiveWell for life" que propone modificar los modelos dietéticos para impactar a corto, mediano y largo plazo en el ambiente. 2) La doble pirámide Barilla propone un consumo de alimentos de impacto ambiental bajo, limitando los alimentos que afectan a la salud e impactan ambientalmente también. 3) "Changing what we eat" de la Red de Investigación sobre el Clima y la Alimentación (FCRN) propone dietas compatibles con la salud, reducir emisiones de gases de efecto invernadero, atender el uso de la tierra, brindar alternativas a población de ingresos bajos e impulsar la sostenibilidad¹³. En el caso de México la nueva GABA muestra un enfoque favorecedor del sistema alimentario, promueve una dieta natural y fresca, respeta la cultura alimentaria, reconoce la diversidad territorial y de especies, al mismo tiempo que promueve la equidad². Por lo que un aspecto a mejorar es apoyarse de sus principios rectores y desarrollar RG basadas en regiones

específicas de nuestro país, incluyendo la división entre las poblaciones rurales de las urbanas de la misma zona. Impulsar más la dieta tradicional mexicana, incluyendo los alimentos típicos como el caso de los chapulines, escamoles, gusanos de maguey, chicatanas entre otros. Otro aspecto es la inclusión masculina en la alimentación para que en generaciones futuras se logre aliviar la presión sobre las madres y mujeres en la familia¹⁸. La generación de RG a población vegana, vegetariana, ovolactovegetariana favorecerá la inclusión además de impactar positivamente en la prevención de carencias nutricionales. Por lo que el tipo de RG no solo deberá ser cualitativo, también deberá incluir cantidades y frecuencias exactas para prevenir desequilibrios¹⁹.

e) Áreas de oportunidad

1) *Reorganización de la clasificación de los alimentos en otros sistemas.* Se ha propuesto que la incompatibilidad en la clasificación de los alimentos comerciales con las GABA's impacta negativamente en la adherencia y comprensión de las recomendaciones. Al clasificarlos alimentos en "Alimentos frescos", "Ingredientes culinarios" y "Productos procesados y ultraprocesados", se permitirá identificar fácilmente los alimentos con los mostrados en las GABA's favoreciendo su comprensión¹. Cabe señalar que en la GABA mexicana los alimentos de la recomendación seis se dividen en: "Alimentos naturales o mínimamente procesados", "Alimentos procesados" y "Alimentos ultraprocesados"². 2) *Ampliación de la descripción de la producción y consumo pesquero y especial.* Discutir las ventajas y desventajas a la salud e impacto ambiental del consumo de pescado y productos del mar capturado por temporada. Proponer alternativas que disminuyan el consumo de tortugas y sus huevos, iguanas o animales no permitidos o en peligro de extinción. 3) *Agrobiodiversidad.* Investigación e inclusión de nuevos

alimentos para la población, permitiendo que la población pueda conocer y producir alimentos de variedades nativas. Esto impactará de manera positiva conservando la biodiversidad de las regiones, apoyará a las familias productoras mexicanas, disminuirá el daño ambiental, favorecerá el desarrollo de políticas públicas en temas de conservación de especies²⁰. 4) *GABA's en padecimientos específicos*. Si bien existe información de las recomendaciones nutricionales para pacientes con ENT, la información se encuentra restringida por los especialistas de salud o en Guías de Práctica Clínica (GPC). Por lo que explorar la generación de RG o GABA's en padecimientos podría impactar de manera positiva en el autocuidado de la población con enfermedades. 5) *Mejora de la capacidad de difusión de las GABA's*. Favorecer la difusión por medios electrónicos y plataformas que la población utiliza¹.

Conclusiones

Es preocupante la disminución de la calidad nutricional en la dieta mexicana actual, destacando la necesidad de un cambio. Los malos hábitos alimenticios llevan a una mala nutrición, con un aumento en las enfermedades no transmisibles. Las GABA's en México han ido evolucionando acorde y adecuadamente a las influencias internacionales. Actualmente se cuenta con una GABA que busca prevenir la mala nutrición, promover una alimentación saludable, preservar la cultura alimentaria de México, esta considera la sustentabilidad en la producción de alimentos, asequibilidad y promueve la actividad física en la vida cotidiana. Es cuestión de tiempo para conocer el impacto que tiene. Sin embargo, la población es cada día más diversa, busca identificarse con su cultura, estilo de vida y preferencias. Por tal motivo, las GABA's deben adaptarse y desarrollar nuevas propuestas en clasificación alimentaria, ampliación en la lista de inclusión alimentaria, desarrollo de

GABA's regionales, para población singular y población con morbilidades. Conservar la riqueza cultural y de biodiversidad de las regiones, así como apoyar a las familias productoras mexicanas con el menor impacto ambiental. Y finalmente, es prioridad atender los problemas sociales que mejoren la convivencia familiar.

Referencias

- 1]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y el Caribe. 21 años después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2014. Roma.
- 2]. Secretaría de Salud de México (SSA), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. Secretaría de Salud de México. 2023. Ciudad de México.
- 3]. Morán Fagúndez L, Rivera Torres A, González Sánchez M, Torres Aured M, López-Pardo Martínez M, & Irlés Rocamora J. Historia de los métodos de valoración del consumo alimentario y aplicaciones. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2015; 21(supl.1); 17-23.
- 4]. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Food, Nutrition and Agriculture - International Conference on Nutrition. 1992. Génova. Disponible en: <https://www.fao.org/3/u9920t/u9920t00.htm#Contents>
- 5]. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) / World Health Organization (WHO). Preparation and use of food based dietary guidelines. Informe Técnico OMS núm. 880. Preparation and use of food-based dietary guidelines. 1998. Génova. Disponible en: <https://www.fao.org/3/x0243e/x0243e00.html>

- 6]. López-Talavera M. (). Analizando "El Plato del Bien Comer". *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. 2021; 4; 103-109.
- 7]. Casanueva E, Durán A, Kaufer M, Plazas M, Polo E, Toussaint G, Bourges H, & Camacho R. Fundamentos de El Plato del Bien Comer. *Cuadernos de nutrición*. 2002; 25; 21-28.
- 8]. Secretaria de Salud de México (SSA). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. *Diario Oficial de la Federación*. Estados Unidos Mexicanos: Secretaria de Salud. 2005. México. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>
- 9]. Secretaria de Salud de México (SSA). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. *Diario Oficial de la Federación*. Estados Unidos Mexicanos: Secretaria de Salud. 2012. México. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- 10]. Rivera D, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas C, Popkin B, & Willett W. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Revista Salud Pública de México*. 2008; 50; 173-195.
- 11]. Théodore F, Blanco-García I, & Juárez-Ramírez C. ¿Por qué tomamos tanto refresco en México? Una aproximación desde la interdisciplina. *Inter disciplina*. 2021; 7; 19-45.
- 12]. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Beneficios de la jarra del buen beber. Gobierno de México. 2023. México. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>
- 13]. González-Fischer C, & Garnett T. Platos, pirámides y planeta. *Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación*. FAO. 2018. Roma.
- 14]. Altamirano-Martínez M, Cordero-Muñoz A, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval Y, & Vizmanos B. A review of graphical representations used in the dietary guidelines of selected countries in the Americas, Europe and Asia. *Nutrición Hospitalaria*. 2015; 32; 986-996.
- 15]. Panamerican Health Organization/ World Health Organization. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. Pan American Health Organization. 2015. Washington D.C.
- 16]. Secretaria de Salud de México (SSA). Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria. *Diario Oficial de la Federación*. Estados Unidos Mexicanos: Secretaria de Salud. 2020. México. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seeco11_C/seeco11_C.htm
- 17]. Franch-Maggiolo F, Pemjean-Contreras I, Rodríguez-Osiac L, Hernández-Hirsch P, & Ortega-Guzmán A. Comparación de las Guías Alimentarias en nueve países de las Américas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 2021; 71; 149-160.
- 18]. Martínez-Espinosa A. & Lozano-Keymolen D. Dieta tradicional saludable para México en el contexto de los Objetivos del Desarrollo Sostenible. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. 2023; 33; 67-94.
- 19]. Chiara-Gai C, & Morales-Morante L. Dieta tradicional Pautas dietéticas vegetarianas: un análisis dietético y comunicacional comparativo de once representaciones pictóricas internacionales saludable para México en el contexto de los Objetivos del Desarrollo Sostenible. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2021; 24; 23-31.

20]. Casas A. & Vallejo M. Agroecología y agrobiodiversidad. En: Merino P. L. Crisis ambiental en México. Ruta para el cambio. Universidad Nacional Autónoma de México. 2019. pp.99-117.

Recibido: 29 de noviembre de 2024.

Corregido: 24 de enero de 2025.

Aceptado: 14 de marzo de 2025.

Conflictos de interés: Los autores declaran que no existen conflictos de interés.