

Redacción

Actualizan la pirámide de la alimentación

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ha actualizado la pirámide de los alimentos, una herramienta esencial para la salud.

Cinco comidas al día que incorporen la más amplia variedad de alimentos posibles, planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad, respetar las normas básicas de prevención en la cocina y seguir las pautas de la nueva pirámide de la alimentación saludable son algunos de los consejos que propone la Guía de la Alimentación Saludable que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha elaborado y presentado en el Congreso de la Sociedad en Ibiza.

Tras dos años de trabajo, un grupo de 20 expertos en nutrición ha alcanzado este documento de consenso, que pretende ser la referencia de las pautas adecuadas tanto de nutrición como de seguridad alimentaria.

La Guía de la Alimentación Saludable recopila el conocimiento actual sobre el papel de la alimentación en relación con la salud a través de un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intentan lograr que la población española conozca en qué consiste una alimentación equilibrada, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

El seguimiento de una dieta equilibrada, como es la mediterránea, proporciona beneficios para la salud, científicamente probados. La alimentación por sí sola explica aproximadamente la mitad de las causas de muerte prematura en la población, relacionadas con enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, el Alzheimer, etc.

Según Lluís Serra Majem, presidente de la SENC y director de la Guía, "lo que estamos intentando con herramientas como esta guía es potenciar la promoción de la salud de forma global".

Referencia nutritiva

La Guía de la Alimentación Saludable incluye la nueva pirámide de la alimentación (SENC 2004) que, desde hace años, se ha convertido en la principal referencia en materia nutricional, como una fórmula gráfica de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de forma racional y saludable.

En esta edición de la pirámide se han incluido las bebidas fermentadas de baja graduación, como el vino o la cerveza, de forma opcional, ya que no sólo forman parte de la dieta mediterránea, sino que, además, estudios científicos avalan que el consumo moderado de este tipo de bebidas puede tener efectos beneficiosos para la salud. "Hemos querido incorporar las bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica porque forman parte del contexto de la dieta mediterránea. Además, no debemos olvidar que incorporan otros elementos relacionados con los cereales y con las frutas de las que proceden, lo que las hace ricas en determinadas vitaminas y sustancias químicas beneficiosas", ha apuntado Serra.

La pirámide muestra en la base los alimentos que deben ser ingeridos diariamente como son los derivados de los cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos y aceite de oliva. Otros alimentos, como legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se deben tomar alternativamente varias veces a la semana.

Sin alimentos prohibidos

Por último, en la cúspide de la pirámide se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes. La SENC también recomienda ingerir como mínimo dos litros de agua diarios y la realización de, al menos, 30 minutos de actividad física. No hay alimentos prohibidos; la clave está en la variedad y en la moderación.

Cambio en el estilo de vida En la actualidad, debido al cambio social y tecnológico, se ha variado el estilo de vida como pueden ser la compra, el modo de cocinar, la dinámica de la ingesta y, por tanto, la propia alimentación. Javier Aranceta, secretario general de la SENC, ha comentado que, "aunque casi la mitad de la población cumple razonablemente con los criterios de la pirámide alimentaria, cerca del 40 por ciento apenas sigue algunos aspectos básicos de las recomendaciones y un 10 por ciento no las acata de ninguna forma".

Aranceta ha afirmado que "la población va conociendo lo que es una alimentación mediterránea, una dieta equilibrada y saludable, pero este conocimiento no siempre implica un cambio real". Para Lluís Serra, presidente de la SENC, "uno de los grandes dramas en España es la pérdida de la cocina tradicional, de las recetas clásicas, unido al gran sedentarismo actual. En griego, la palabra dieta significa estilo de vida y esto incluye la alimentación junto a la actividad física como elementos más importantes".

El menú más sano del mundo			
Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	3-4 raciones al día	60-80 g	Un plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones al día	20-30 g	Un puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o botellín
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	1 vaso o copa
Fuente: SENC 2004			