

Europa Press 12:25

Sólo el 52,1 por ciento de la población realiza una alimentación sana cumpliendo la dieta mediterránea

Sólo el 52,1 por ciento de la población aragonesa realiza una alimentación sana cumpliendo con las recomendaciones de la dieta mediterránea, según ha concluido, tras dos años de trabajo, un grupo de expertos de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y que han elaborado la Guía de la Alimentación Saludable.

El secretario de la SENC y coordinador de la guía, Javier Aranceta, comentó hoy que "un 52,1 por ciento de la población aragonesa cumple razonablemente con los criterios de la pirámide alimentaria, mientras que el resto de la población apenas cumple algunos aspectos básicos de las recomendaciones y un 10 por ciento no las sigue en absoluto".

Según explicó este especialista, debido al cambio social y tecnológico producido en la sociedad española "hemos cambiado muchos de nuestros estilos de vida como pueden ser la compra, el modo de cocinar, la dinámica de la ingesta y, por tanto nuestra propia alimentación".

Al respecto, precisó que "la población va conociendo en mayor medida lo que es una alimentación mediterránea, una dieta equilibrada y saludable, pero este conocimiento no siempre implica un cambio real y un cumplimiento de estas recomendaciones tanto a nivel individual como familiar".

En opinión de otro de los coordinadores de este trabajo y presidente de la SENC, Lluís Serra, "uno de los grandes dramas es la pérdida de la cocina tradicional y de las recetas de toda la vida, unido al gran sedentarismo actual".

Para cambiar esta situación, la Guía de la Alimentación Saludable recomienda realizar, como mínimo, cinco comidas diarias, con una amplia variedad de alimentos, 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.

La pirámide que propone la guía 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, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se deben tomar alternativamente varias veces a la semana.

Por último y 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.

Además, en esta nueva edición revisada de la Pirámide se han incluido las bebidas fermentadas de baja graduación, como el vino o la cerveza, de forma opcional, ya que forman parte de la dieta mediterránea y estudios científicos avalan que el

consumo moderado de este tipo de bebidas puede tener efectos beneficiosos para la salud.

Según el doctor Serra, "las bebidas fermentadas de baja graduación incorporan también otros elementos relacionados con los cereales y con las frutas de las que proceden y hacen que sean ricas en determinadas vitaminas o sustancias químicas que pueden tener efectos beneficiosos para la salud".

Otras recomendaciones

Otras recomendaciones de la guía son que no hay alimentos prohibidos y la clave está en la variedad y en la moderación. Además, se deben realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena porque no es aconsejable pasar muchas horas sin ingerir alimentos.

Además, estas comidas deben de ser lo más variadas posibles alternando todos los alimentos a lo largo de la semana. Según Serra, "todos los alimentos en su justa cantidad caben en una alimentación equilibrada, y la pirámide reúne todos los alimentos más habituales en nuestro medio, aportando razón y equilibrio".

Trabajo

La guía ha sido elaborada tras dos años de trabajo por un grupo de 20 expertos relacionados con la nutrición que ha llegado a este documento de consenso, pionero en España y dirigido a toda la sociedad, que pretende convertirse en la referencia de las pautas adecuadas tanto de nutrición como de seguridad alimentaria en España.

La Guía de la Alimentación Saludable recopila el conocimiento actual sobre el papel general de la alimentación en relación con la salud a través de un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intenta 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.

La Guía está dividida en 10 capítulos educativos que muestran diversos campos incorporando no sólo pautas de consumo de alimentos, sino también guías de compra, conservación y preparación de los alimentos, menús para cada día o consejos sobre la seguridad alimentaria en el hogar.

Dieta mediterránea

Desde la SENC han recordado que el seguimiento de una dieta equilibrada, como es la dieta mediterránea, proporciona muchos 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, la enfermedad Alzheimer y otros trastornos, incluso los que tienen que ver con el sistema inmune.

El profesor Serra ha comentado al respecto que "lo que los especialistas estamos intentando en los últimos tiempos con herramientas como esta guía, es potenciar la promoción de la salud de forma global".

Asimismo, ha agregado "la prevención en la alimentación no debe hacerse sólo a largo plazo, sino también a corto plazo ya que se ha demostrado que una mala alimentación a medio plazo puede incurrir en enfermedades como la diabetes o la obesidad".