

12 MODELOS DISTINTOS

EEUU modifica la tradicional pirámide alimenticia

AGENCIAS | ELMUNDO.ES

El Gobierno de Estados Unidos ha modificado la tradicional pirámide alimenticia destinada a toda la población por una nueva con doce guías para cubrir las necesidades nutricionales en función de los distintos estilos de vida y por primera vez enfatiza en el ejercicio.

El secretario de Agricultura, Mike Johanns, presentó el que definió como nuevo "sistema de información para ayudar a los consumidores a comprender cómo poner en marcha las recomendaciones de nutrición".

Se trata de un sistema, denominado "My Pyramid" (**Mi pirámide**), similar al que presentó el Gobierno en 1992, pero con **un enfoque más personalizado** que permite a cada ciudadano establecer sus mejores hábitos alimentarios a través de un sistema interactivo.



Modelo de la nueva pirámide alimenticia presentada por el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos

El icono actualizado también se dirige a los usuarios de Internet quienes a través de una página web, www.mypyramid.gov, podrán introducir sus datos y, en función de sus características, se les aconsejará un nivel de actividad y alimentación determinados.

Johanns explicó que la pirámide de 1992 se ha convertido en algo familiar para los estadounidenses, pero la gente no sigue sus recomendaciones.

La vieja pirámide establecía las cantidades que una persona debe consumir de varios grupos principales de alimentos en distintas bandas horizontales.

Las grasas y dulces estaban en la parte superior más pequeña de la pirámide y se recomendaba consumirlos de manera mínima. Después estaban los productos cárnicos y lácteos con un consumo recomendado de dos a tres raciones diarias. Le seguían las verduras y frutas con cinco a nueve raciones, y en la parte más ancha estaban el pan, el arroz y las pastas, con seis a once raciones.

Más comprensible

Para atraer la atención de los consumidores, el Gobierno ha modificado la imagen tradicional de la pirámide con **bandas verticales y símbolos más actualizados** y comprensibles. El nuevo icono enfatiza en tomar una mayor variedad de alimentos y calcular las calorías ingeridas.

Los grupos alimenticios están representados por seis colores: **naranja** para los granos, **verde** para las hortalizas, **rojo** para las frutas, **amarillo** para los aceites, **azul** para los productos lácteos y **púrpura** para la carne y las legumbres. Las

bandas son más anchas para los granos, hortalizas, productos lácteos y frutas, porque el público debería consumir más de esos alimentos.

Además, se habla de porciones o raciones de comida en tazas, onzas, o medidas típicamente caseras. Así, por ejemplo, se recomienda comer tres onzas (85 gramos) de alimentos integrales al día, dos tazas de fruta, dos tazas y media de vegetales y tres tazas de leche desnatada.

El nuevo modelo recomienda a los estadounidenses tomar más cantidad de frutas y verduras, de cinco a 13 raciones y también limitar la cantidad de sodio y azúcar en las comidas. Sin embargo, ya se han escuchado voces de expertos que se cuestionan la eficacia de esta medida si no se llevan a cabo conjuntamente una regulación de la alimentación en los comedores escolares o en los restaurantes de comida rápida.

Como novedad, se incluye además la recomendación de **practicar ejercicio durante 30 minutos al día**, o 60 minutos diarios en los niños, adolescentes o en aquellas personas que intenten controlar su peso. La especialista en esa materia Denise Austin explicó que este consejo estaba representado en la nueva pirámide por una persona que sube escalones hacia la cumbre. Además, hay en preparación varios medios para seguir estas directrices.

Cada individuo, en función de su edad, género y actividad física, puede consultar las recomendaciones que mejor se adaptan a su estilo de vida y cuantificar las calorías diarias que necesita.