



CEU
*Universidad
San Pablo*

Se presentan las nuevas Guías Alimentarias para la Población Española elaboradas por la SENC con la colaboración de más de 100 expertos en alimentación y salud pública

- Publicadas en un número especial de la revista científica 'Nutrición Hospitalaria', incorporan las nuevas recomendaciones desde el punto de vista técnico, la nueva Pirámide de la Alimentación Saludable y la Pirámide renovada de la Hidratación Saludable
- Estas nuevas Guías, que suponen una actualización de la anterior edición de 2001, son una herramienta fundamental para los profesionales de la salud y del ámbito educativo y, especialmente, para la población en general

Madrid, 29 de marzo de 2017.- El presidente del Comité Científico de la SENC y coordinador del Grupo Colaborativo de las Guías Alimentarias, el Prof. Javier Aranceta Bartrina, y el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo y coautor del documento, el Prof. Gregorio Varela Moreiras, han presentado las nuevas **Guías Alimentarias para la Población Española** elaboradas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) con la colaboración de más de 100 expertos en alimentación y salud pública, y que han sido publicadas recientemente en un número especial de la revista científica 'Nutrición Hospitalaria'.

Estas Guías, presentadas en la Universidad CEU San Pablo, suponen una actualización de la edición de 2001 e incluyen las nuevas recomendaciones alimentarias desde el punto de vista técnico respaldadas por la mejor evidencia científica disponible, así como su representación gráfica a través de la nueva Pirámide de la Alimentación Saludable y la Pirámide renovada de la Hidratación Saludable.

Las Guías Alimentarias constituyen una **herramienta de educación nutricional y de promoción de la salud** de gran utilidad para trasladar a los profesionales de la salud y del ámbito educativo, a los responsables de las administraciones implicadas y, especialmente, a la población en general una serie de recomendaciones que puedan facilitar la ingesta deseable de alimentos mediante mensajes claros y asequibles, con el objetivo de promover los beneficios de una alimentación más saludable.



CEU
*Universidad
San Pablo*

Para su actualización, los expertos además de revisar el conocimiento científico sobre alimentos y nutrientes, han tenido en consideración los problemas de salud más frecuentes, los hábitos alimentarios, usos y costumbres de la población española, los niveles de práctica de actividad física y sedentarismo, así como el actual contexto socioeconómico y cultural.

Los autores de estas Guías destacan que la variedad, el equilibrio y la moderación en la cantidad (tamaño de las raciones) son principios básicos que favorecen una alimentación saludable, y por tanto el mantenimiento del peso corporal en niveles adecuados. Distintos patrones alimentarios pueden satisfacer estos requisitos, como el patrón de Dieta Mediterránea en sus distintas manifestaciones, basado en alimentos producidos en nuestro entorno, ligado a nuestro territorio y anclado en las tradiciones culturales, usos y costumbres de nuestra geografía.

Las recomendaciones van dirigidas a la población general sana. Las personas con patologías agudas, enfermedades crónicas o con factores de riesgo relacionados con la alimentación u otros estilos de vida, los ancianos frágiles, o personas con necesidades especiales, necesitan ajustes individualizados en los aspectos cuantitativos, cualitativos, utilización de suplementos, alimentos especiales o asistencia nutricional.

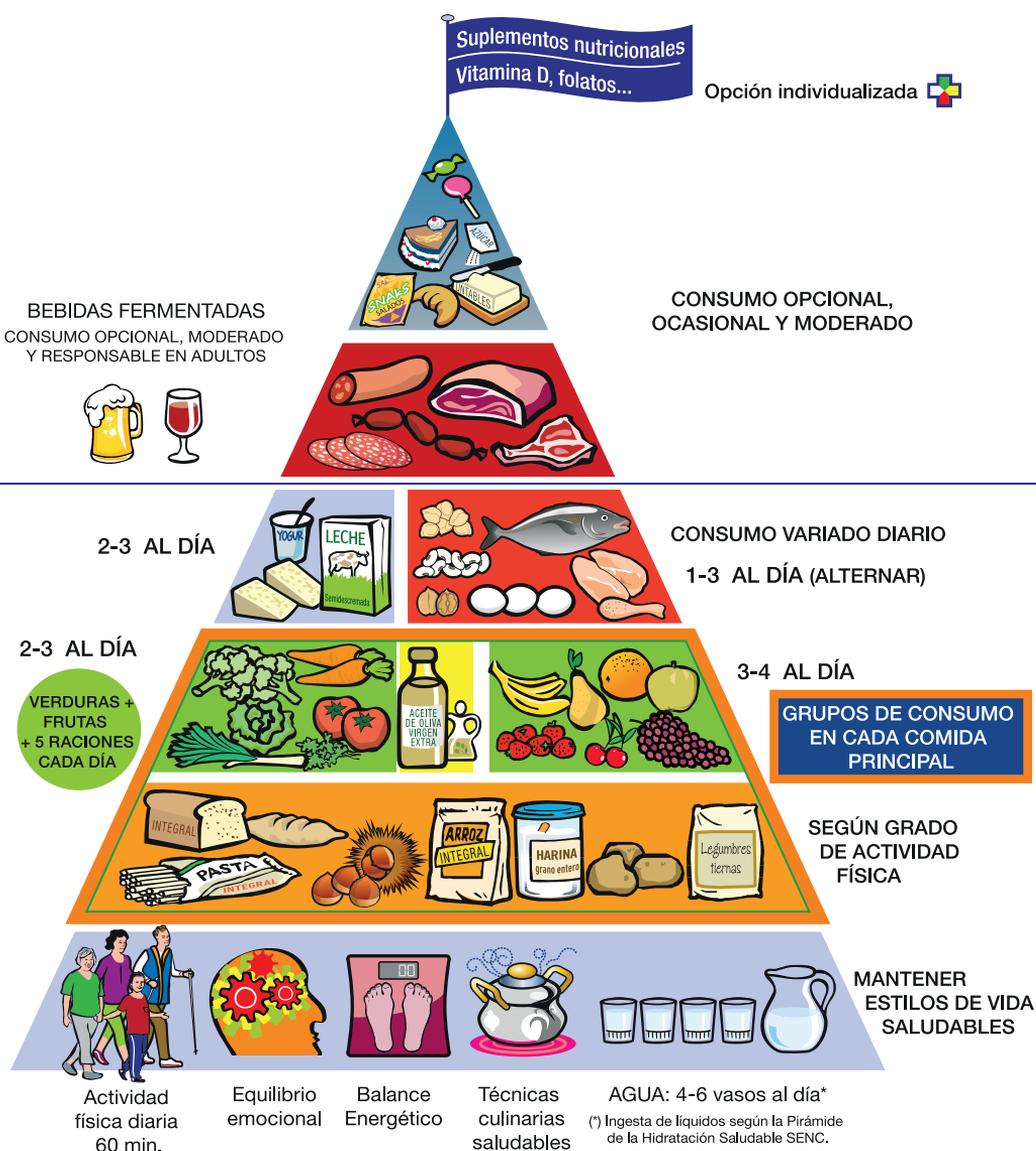
Solidaria, justa y sostenible

Un aspecto novedoso de estas Guías es el interés por transmitir a la población la necesidad de llevar una dieta saludable pero también solidaria, justa y sostenible desde el punto de vista social y medioambiental, que respete las prácticas éticas en la agricultura, la ganadería y la pesca, y en la que prevalezcan los productos de temporada y de cercanía, al tiempo que se anima a los consumidores a dedicar el tiempo suficiente a la compra de los alimentos y a valorar la información del etiquetado nutricional, a disfrutar de las comidas en compañía y el cocinado al vapor como la técnica más saludable.

Igualmente, se culmina la gráfica de la Pirámide con un banderín que incluye por primera vez los suplementos nutricionales, una opción que debe ser analizada de forma individual por parte de profesionales de la salud con formación específica en nutrición.

En la actualidad, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) está trabajando en la elaboración de materiales divulgativos complementarios y en distintas líneas de actuación con la colaboración de otras sociedades científicas para que estas Guías Alimentarias sean una herramienta aplicada de apoyo a la educación nutricional. En opinión del Prof. Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC y coordinador del Grupo Colaborativo de las Guías Alimentarias "para que las guías alimentarias logren su objetivo deben acompañarse de un amplio plan de comunicación y estrategias que favorezcan su implementación y difusión".

La nueva pirámide de la alimentación saludable



La representación gráfica de las nuevas recomendaciones a través de la Pirámide de la Alimentación resume de manera clara, fácil y didáctica el perfil alimentario recomendado y su objetivo es ofrecer a la población orientaciones positivas y de cumplimiento sencillo.



MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Actividad física. El objetivo planteado en estas recomendaciones se concreta en 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, o su equivalente de 10.000 pasos al día, quizá con algunos pasos o periodos puntuales de mayor intensidad.

Promoción del equilibrio emocional. Los procesos psicológicos y cognitivos, es decir, las emociones, el bienestar percibido y el estrés influyen en la ingesta alimentaria. Por tanto, se recomienda dedicar tiempo a la compra de los alimentos y a su cocinado, así como transmitir este conocimiento a los hijos a través de las comidas en familia.

Balance energético. El balance energético puede ser un factor de interés en el mantenimiento de una adecuada composición corporal y del estado de salud. Se recomienda por tanto adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria (tamaño de las raciones y frecuencia de consumo y el momento del día en que se consumen los alimentos) al grado de actividad física y a la inversa, en el marco de las recomendaciones generales e individuales de una alimentación equilibrada y saludable. Se recomienda igualmente realizar cinco comidas al día y mantener una vida activa.

Útiles y técnicas culinarias saludables. Las técnicas culinarias y los utensilios empleados en la preparación y conservación de los alimentos pueden afectar a su calidad nutricional, cualidades organolépticas y contribuir a la posible transferencia de sustancias indeseables. Como norma general, se recomienda el cocinado al vapor, las preparaciones seguras en crudo o las menos elaboradas, ya que ofrecen mejor valor nutricional e incluso organoléptico.

Ingesta adecuada de agua: Se recomienda incorporar la ingesta de agua y otros líquidos o alimentos apropiados hasta llegar a los 2,5 litros/día, que habría que aumentar de manera adecuada en caso de actividad física, aumento de la temperatura o humedad ambiental, fiebre o pérdida de líquidos. Se recomienda como primera opción el consumo de agua.

ALIMENTOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO

Se incluyen alimentos y grupos de alimentos que se recomienda consumir a diario, en cantidades y proporciones variables.

En este apartado se encuentran los **cereales de grano entero y sus derivados integrales**, junto con otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos. La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero. Otros alimentos con alto contenido en hidratos de carbono se pueden asociar al cocinarlos con verduras u hortalizas de temporada, incluidas las leguminosas tiernas. El aporte energético a partir de este grupo de alimentos se ajustará según el grado de actividad física y caracterización personal.

Por encima del nivel de los cereales se encuentran las **frutas** en general, y las de temporada en particular. Son un grupo alimentario de especial importancia para el mantenimiento y la promoción de la salud. Según los expertos, es fundamental **reforzar la recomendación de incluir tres o más raciones o piezas de fruta variada al día**, en un adecuado estado de maduración, con lavado previo, y también pelado si no se trata de productos de cultivo orgánico. Ofertarlas peladas y troceadas como plato de fruta variada multicolor mejora su aceptación y consumo en todas las edades.

Las **verduras y hortalizas** de temporada son una fuente de nutrientes y no nutrientes de gran importancia. Es recomendable incorporar al menos dos raciones de verduras y hortalizas al día. Una de las raciones debería ser en formato crudo con variedades de distinto color.

El **aceite de oliva** es la mejor referencia grasa para el acompañamiento en muchos alimentos tanto en preparaciones o procesos culinarios como para su consumo en crudo. Es recomendable la utilización de aceite de oliva virgen extra de extracción en frío a partir de cualquiera de las múltiples variedades de aceituna. Preferiblemente, el aceite del año siguiente a su recolección.

Las **carnes magras, aves, pescados, huevos** y alternativas de origen vegetal, como **legumbres, frutos secos y semillas**, son elementos de la Dieta Mediterránea tradicional y forman parte de nuestra cultura y recetarios de cocina. Son alimentos ricos en proteínas que además aportan muchos otros nutrientes de interés, como iodo, zinc, hierro y otros minerales, vitaminas como la B12 y ácidos grasos esenciales, y también omega-3 en el caso de frutos secos y pescados.

Carnes blancas. Se recomienda priorizar las preparaciones con poca materia grasa añadida, acompañadas de guarnición de verduras o ensalada.

Pescado. Se recomienda priorizar las capturas sostenibles de temporada, utilizando los tamaños, cantidades y preparaciones culinarias que aseguren la inocuidad del producto. La recomendación se sitúa en el consumo de pescado al menos dos o tres veces por semana.

Legumbres. Se recomienda el consumo de dos, tres o más raciones a la semana utilizando técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad y valor nutricional.

Frutos secos. Se recomienda priorizar el consumo de variedades locales en formato natural o poco manipulados, sin sal o azúcares añadidos.

Huevos. Se recomienda una frecuencia de consumo y formato culinario de carácter individualizado, priorizando las variedades ecológicas o las "camperas".

Leche y productos lácteos. Se recomienda el consumo de lácteos de buena calidad, entre dos y cuatro raciones al día, priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos.

CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

En la parte superior de la pirámide se ubican en dos subniveles aquellos alimentos que tienen un elevado contenido en grasas saturadas, azúcares y/o sal y que suelen estar muy procesados. Se recomienda un consumo opcional, ocasional y moderado.

Carnes rojas y procesadas. El consumo de carnes rojas y de carnes procesadas debe moderarse en el marco de una alimentación saludable, y se deben elegir productos de gran calidad, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego y, siempre, con el acompañamiento de una guarnición de hortalizas frescas.

Grasas untables. Deberían ser de consumo ocasional, con preferencia hacia la mantequilla sin sal añadida.

Azúcar y productos azucarados. Se recomienda moderar el consumo de azúcar y de productos azucarados, para no sobrepasar un aporte del 10% de la ingesta energética diaria.

Sal y snacks salados. Se recomienda moderar la ingesta de sal y de productos con elevado aporte de sal estructural o añadida para no superar la cantidad de 6 g de sal (cloruro sódico) total al día.

Bollería, pastelería, productos azucarados, chucherías y helados. Se recomienda un

consumo opcional, moderado y ocasional de este grupo de alimentos, priorizando el consumo de repostería elaborada en casa con métodos e ingredientes tradicionales.

Bebidas alcohólicas fermentadas. Estas Guías no recomiendan en ningún caso el consumo de bebidas alcohólicas. Sin embargo, se sugiere el consumo opcional para quien lo desee y, en todo caso, se recomienda un consumo moderado y responsable solo en adultos que no estén sujetos a contraindicación por motivo de salud o consumo de fármacos, y siempre acompañadas de comida. Según estas Guías, puede asumirse el consumo moderado y responsable de bebidas fermentadas de baja graduación y buena calidad en cantidades que no superen las dos copas al día en hombres, y una copa/día en mujeres siempre refiriéndonos a personas adultas.

Suplementos dietéticos y nutricionales. El consumo autogestionado de alimentos o productos especiales, incluidos los suplementos proteicos promocionados en el marco de algunas modalidades de actividad deportiva, no está libre de riesgos. Se recomienda buscar el consejo de los profesionales de la salud con formación específica en nutrición para orientar con carácter individual cualquier ingesta continuada de suplementos dietéticos y nutricionales.

PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE

Los cambios introducidos en la Pirámide de la Hidratación Saludable se refieren a la inclusión de los zumos u otras o bebidas con azúcares añadidos en la parte superior del gráfico. Para estas bebidas se recomienda un consumo ocasional. Además, se ha dado más protagonismo a los iconos sobre el consumo de aguas minerales, de manantial o de grifo de bajo contenido salino.

Metodología y revisión

Para la actualización de estas Guías, el grupo de expertos ha revisado durante varios años la evidencia científica disponible en cada uno de los aspectos considerados. Durante el periodo 2015-2016, el texto de las recomendaciones, el icono gráfico de la nueva Pirámide y sus mensajes anexas han sido sometidos a un meticuloso proceso de consulta, discusión y evaluación cualitativa con los autores, grupo consultor, los sectores y actores implicados y distintos colectivos ciudadanos.

También se ha evaluado el grado de comprensión de los mensajes, simbología, gráficos y aceptación cromática mediante grupos de discusión con consumidores de distintos perfiles. Finalizado este procedimiento de evaluación cualitativa se elaboró la versión adaptada y consensuada actual que fue enviada para ser considerada su publicación al Comité Editorial de la revista 'Nutrición Hospitalaria'.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Ángela Rubio

Gabinete de Prensa SENC

arubio@torresycarrera.com | 677 82 12 09