



Las nuevas guías de la SENC animan a llevar una dieta saludable pero también solidaria

22-05-2017

La SENC ha presentado las nuevas *Guias alimentarias para la población española*; una herramienta fundamental para los profesionales de la salud y del ámbito educativo que incluye las nuevas pirámides de la alimentación e hidratación saludable. Algunas de sus novedades: la inclusión de los suplementos nutricionales, o la de los zumos y bebidas azucaradas en lo más alto de la pirámide de la hidratación.

El presidente del Comité Científico de la [SENC \(Sociedad Española de Nutrición Comunitaria\)](#) y coordinador del Grupo Colaborativo de las Guías Alimentarias, **Javier Aranceta Bartrina**, y el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo y coautor del documento, el **Gregorio Varela Moreiras**, presentaron las nuevas *Guias alimentarias para la población española* elaboradas 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 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 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.

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 las 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 innovador 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.

Alimentos y grupo de alimentos de consumo diario, en cantidades y proporciones variables

– En este apartado se encuentran, en la base de la pirámide, 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 recetas 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.

– Las **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.

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

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

– Los **huevos**. Se recomienda una frecuencia de consumo y formato culinario de carácter individualizado, priorizando las variedades ecológicas o las ‘camperas’.

– La **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.

Alimentos de 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.

- El consumo de **carnes rojas y 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.
- Las **grasas untables** deberían ser de consumo ocasional, con preferencia hacia la mantequilla sin sal añadida.
- 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.
- En la **bolillería, pastelería, productos azucarados, chucherías y helados**, se recomienda un consumo opcional, moderado y ocasional, priorizando el consumo de repostería elaborada en casa con métodos e ingredientes tradicionales.
- 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.

- [Descarga de la pirámide de la alimentación saludable.](#)
- [Descarga de la pirámide de la hidratación saludable.](#)

Noticias Relacionadas

- [La UE redacta un informe con pautas para tener unos comedores escolares más saludables](#)
- [Ya os podéis descargar, en su versión castellana, las últimas guías de la ASPCAT](#)
- [Alimentación institucional, una obra que analiza el entorno escolar, geriátrico y hospitalario](#)
- [La SEEN lanza una versión webapp de su 'Manual de endocrinología y nutrición'](#)
- [Guías de Fundació Alicia sobre cómo alimentarse durante los tratamientos del cáncer](#)
- [Mitos y realidades en la alimentación y nutrición de las personas mayores](#)
- [Nutrición y alimentación en el ámbito escolar, una útil herramienta de trabajo](#)
- [La alimentación en los centros educativos, requisitos a cumplir en los menús escolares](#)
- [Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores de Edad & Vida](#)
- [El Libro blanco de la nutrición: estado de situación, recomendaciones y propuestas](#)