



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

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

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

Lunes, 22 de mayo 2017

La SENC ha presentado las nuevas *Gui?as alimentarias para la poblacio?n espan?ola*; una herramienta fundamental para los profesionales de la salud y del a?mbito educativo que incluye las nuevas pir?mides de la alimentaci?n e hidrataci?n saludable. Algunas de sus novedades: la inclusi?n de los suplementos nutricionales, o la de los zumos y bebidas azucaradas en lo m?s alto de la pir?mide de la hidrataci?n.

El presidente del Comit? Cient?fico de la [SENC \(Sociedad Espa?ola de Nutrici?n Comunitaria\)](#) y coordinador del Grupo Colaborativo de las Gui?as Alimentarias, **Javier Aranceta Bartrina**, y el catedr?tico de Nutrici?n y Bromatolog?a de la Universidad CEU San Pablo y coautor del documento, el **Gregorio Varela Moreiras**, presentaron las nuevas *Gui?as alimentarias para la poblacio?n espan?ola* elaboradas con la colaboraci?n de m?s de 100 expertos en alimentaci?n y salud p?blica, y que han sido publicadas recientemente en un n?mero especial de la revista cient?fica 'Nutrici?n Hospitalaria'.

Estas guías suponen una actualizaci?n de la edici?n de 2001 e incluyen las nuevas recomendaciones alimentarias desde el punto de vista t?cnico respaldadas por la mejor evidencia cient?fica disponible, as? como su representaci?n gr?fica a trav?s de la nueva pir?mide de la alimentaci?n saludable y la pir?mide renovada de la hidrataci?n saludable.

Las guías alimentarias constituyen una herramienta de educaci?n nutricional y de promoci?n de la salud de gran utilidad para trasladar a los profesionales de la salud y del a?mbito educativo, a los responsables de las administraciones implicadas y a la poblaci?n 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 alimentaci?n m?s saludable.

Para su actualizaci?n, los expertos adem?s de revisar el conocimiento cient?fico sobre alimentos y nutrientes, han tenido en consideraci?n los problemas de salud m?s frecuentes, los h?bitos alimentarios, usos y costumbres de la poblaci?n espan?ola, los niveles de pr?ctica de actividad f?sica y sedentarismo, as? como el actual contexto socioecon?mico y cultural.

Los autores de las guías destacan que la variedad, el equilibrio y la moderaci?n en la cantidad (taman?o de las raciones) son principios b?sicos que favorecen una alimentaci?n saludable, y por tanto el mantenimiento del peso corporal en niveles adecuados. Distintos patrones alimentarios pueden satisfacer estos requisitos, como el patro?n de Dieta Mediterr?nea 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 geograf?a.

Las recomendaciones van dirigidas a la poblaci?n general sana. Las personas con patolog?as agudas, enfermedades cr?nicas o con factores de riesgo relacionados con la alimentaci?n u otros estilos de vida, los ancianos fr?giles, o personas con necesidades especiales, necesitan ajustes individualizados en los aspectos cuantitativos, cualitativos, utilizaci?n de suplementos, alimentos especiales o asistencia nutricional.

Solidaria, justa y sostenible

Un aspecto innovador de estas guías es el inter?s por transmitir a la poblaci?n la necesidad de llevar una dieta saludable pero tambi?n solidaria, justa y sostenible desde el punto de vista social y medioambiental, que respete las pr?cticas ?ticas en la agricultura, la ganader?a y la pesca, y en la que prevalezcan los productos de temporada y de cercan?a, al tiempo que se anima a los consumidores a dedicar el tiempo suficiente a la compra de los alimentos y a valorar la informaci?n del etiquetado nutricional, a disfrutar de las comidas en compa?i?a y el cocinado al vapor como la t?cnica m?s saludable.

Igualmente, se culmina la gr?fica de la pir?mide con un bander?n que incluye por primera vez los suplementos nutricionales, una opci?n que debe ser analizada de forma individual por parte de profesionales de la salud con formaci?n espec?fica en nutrici?n.

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

– En este apartado se encuentran, en la base de la pir?mide, 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 características personales.

– 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 refiriéndose 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 Alícia 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](#)