



Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible

14-03-2018

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (Codinan) ha presentado una nueva pirámide de la alimentación. Con ella se pretende dotar a los profesionales de la salud, y a la población en general, de una herramienta educativa que sirva de guía para adoptar una alimentación que sea beneficiosa para la salud y también para el planeta. En esta nueva pirámide se hace especial hincapié en que la base de la alimentación debe estar constituida por alimentos de origen vegetal.

La comisión de trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (Codinan) ha elaborado una nueva pirámide de la alimentación en la que se establece una íntima relación entre salud y sostenibilidad y en la que por primera vez se desgajan de la misma a los alimentos ultraprocesados. En esta nueva pirámide se hace especial hincapié en que la base de la alimentación debe estar constituida por alimentos de origen vegetal y que se debe moderar el consumo de alimentos de origen animal. Para su elaboración y documentación se han tenido en cuenta las últimas pirámides publicadas en todo el mundo y los datos actualizados de sobrepeso y obesidad, así como de enfermedades no transmisibles (ENT) y su relación con el consumo de alimentos.



Las diferencias fundamentales con otras pirámides y por tanto lo que esta aporta como novedades son:

- 1. Mayor simplicidad.**

Elimina aspectos no relacionados con la alimentación para centrar el mensaje en los alimentos, su frecuencia de consumo y

su sostenibilidad, convirtiéndose en una herramienta didáctica de fácil comprensión para todos los públicos.

2. Evidencia la estrecha relación entre salud y sostenibilidad.

Deja patente que los alimentos más sanos para nosotros son también los más saludables para el planeta y que los que perjudican a nuestra salud también perjudican a la sostenibilidad y a la salud medioambiental.

3. Separación clara e inequívoca de los alimentos saludables respecto a los que no lo son.

Se establece una división entre los alimentos cuyo consumo debe ser frecuente o moderado respecto a los alimentos ultraprocesados y el alcohol que se deben evitar sin ambigüedades. No se trata de moderar su consumo o de hacerlo opcional, se trata de prescindir de ellos.

4. Se recomienda un consumo moderado de los alimentos de origen animal.

En la franja central aparecen los alimentos de origen animal estableciendo en ella un gradiente en cuanto a consumo y sostenibilidad y dejando a la carne de ternera en la parte superior de la franja.

5. Se recomienda un consumo frecuente de los alimentos de origen vegetal.

La base de la pirámide está constituida por alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, tubérculos, cereales integrales y frutos secos sin procesar, además del agua como bebida esencial y el aceite de oliva virgen o virgen extra como grasa saludable de primera elección.

6. Define lo que es una alimentación saludable y sostenible.

El mensaje es simple y establece una definición de alimentación saludable y sostenible que no puede dar lugar a malos entendidos.

Según Codinan: *“Una alimentación saludable para el ser humano y sostenible para el planeta es aquella que se basa en alimentos de origen vegetal, modera el consumo de alimentos de origen animal y evita y prescinde del consumo de bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados”*. Para que no haya dudas, se aclara en la propia pirámide que un alimento ultraprocesado es aquel que se caracteriza por ser rico en azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

Esta pirámide fue presentada en el *X Congreso de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (Sancyd)*, el pasado 9 de marzo, por **Alejandra Rivera, Jorge Jaldón, Isabel Padilla, Lourdes Casado, Anabel Moreno, Luis Morán** y yo mismo, **José María Capitán**.

– Información completa sobre la 'Pirámide de la alimentación saludable y sostenible' (artículo Codinan).

Noticias Relacionadas

- Arranca el plan para mejorar la composición de los alimentos, sin novedades para el sector
- Alimentar bien para vivir mejor, un compromiso ineludible con todas las colectividades
- Las nuevas guías de la SENC animan a llevar una dieta saludable pero también solidaria
- El valor del dietista-nutricionista en la gestión de los servicios de la restauración social
- Las diez verduras que no pueden faltar nunca en los comedores escolares
- La Dieta Mediterránea cumple diez años como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad



José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de **Codinan**. @: jmcapitan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).