

# Nuevos hábitos, nueva pirámide

El presidente del Comité Científico de la SENC, Javier Aranceta, explica las novedades de la pirámide nutricional

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha estado actualizando durante los dos últimos años las "Guías Alimentarias para la población española". Para ello, ha considerado los problemas de salud más frecuentes con un enfoque de salud pública, los hábitos alimentarios más prevalentes y la práctica de actividad física y sedentarismo en nuestra población. También ha tenido en cuenta el actual contexto socioeconómico cultural.

El resultado es un informe técnico-científico con recomendaciones para mejorar la salud a través de la alimentación y de un estilo de vida más activo. Su símbolo más conocido es la pirámide de la alimentación saludable, que presenta unas cuantas novedades. Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC, la explica a continuación.

## En la base: emociones, deporte, hidratación y cocina

El concepto de dieta no solo está formado por alimentos:

- Actividad física.** La SENC recomienda de manera insistente moverse de forma activa durante una hora al día. "Lo sugerimos en todas las etapas de la vida, con más o menos intensidad según la edad o la condición física". Se habla de

los 10.000 pasos. Así, convendría hacer los recados andando, salir a pasear con los amigos, subir las escaleras, etc.

- Equilibrio emocional.** Para la SENC, hay que ser conscientes de que no haremos la lista de la compra, compraremos, cocinaremos o comeremos de la misma manera si tenemos un buen día, si estamos deprimidos o enfadados o si tenemos otro tipo de sensación. Por ello, sugieren tener presente que comer bien influye en el equilibrio emocional y que las alteraciones en ese equilibrio no deben impedir que sigamos comiendo bien.

- Balance energético.** Aunque no sea una fórmula matemática simple, para mantener una buena composición corporal hay que intentar que haya una correspondencia entre la ingesta y el gasto de energía. Si comemos o cenamos fuera, o comemos de más en un momento puntual, la solución será andar un poco más, ir más días al gimnasio o introducir algún elemento compensatorio.

- Técnicas culinarias saludables.** Muchas veces se eligen bien los alimentos, pero se cocinan mal. Cada técnica (como el cocinado al vapor, los hervidos, el horno o

las tempuras) incide en la forma en la que los alimentos conservan su valor nutricional y su textura. Además, en cuanto a los recipientes, Aranceta explica que no es lo mismo cocinar en cazuelas de aluminio, que se deben desechar, que cocinar en acero inoxidable. "Para congelar y calentar en el microondas recomendamos usar exclusivamente envases de vidrio", subraya.

- Hidratación.** El 70% de nuestro cuerpo es agua y el agua es la bebida por excelencia para estar hidratados. En los lugares donde no se puede beber del grifo, se aconseja el agua embotellada de mineralización débil.

## Hidratos de carbono y granos enteros en el primer nivel

El primer nivel de la pirámide contiene los alimentos ricos en hidratos de carbono. Pero hay un cambio importante: se recomienda que tanto **el pan como las pastas se elaboren con harinas de grano entero**. Algunas veces, lo que creemos que es pan integral no es más que pan blanco al que le han añadido salvado y un poco de malta para oscurecer la harina blanca, advierte Aranceta. Por ello, la SENC plantea que el pan se elabore con harina sin refinar, de grano entero, y que



esto se traslade también a las pastas y otros productos secundarios.

**Se incorporan las legumbres tiernas, como los guisantes y las habitas,** que tienen una cantidad importante de hidratos de carbono, una semejanza nutricional con los otros alimentos de este grupo. También son ricos en fibra que, además de sus efectos mecánicos, contiene muchas sustancias beneficiosas para la salud.

## Frutas, verduras y hortalizas: el nivel de la salud y la frescura

Las **frutas, verduras y hortalizas** protagonizan este nivel y son elementos clave para la salud. Según Aranceta, en España nos falta consumir al menos una ración de verdura más y casi una y media más de frutas para completar el mínimo de cinco raciones diarias.

Aquí también se incorpora **el aceite de oliva virgen extra**. Se hace mucho hincapié en que sea un aceite de

primera presión virgen extra, por lo menos para consumo en crudo.

También explica que tanto los alimentos de este peldaño como los del anterior forman parte de un grupo que se debería incluir en cada comida principal. Es decir, que en cada comida debe haber alimentos de cada peldaño: arroz y verduras, pan y frutas... La combinación de estos grupos debe constituir la base de la alimentación, tanto en las comidas como en las cenas.

## Proteínas y lácteos

En este nivel, a la derecha, se encuentran las proteínas. Allí se le da especial visibilidad a las **carnes blancas** (pollo, pavo, conejo) y a los **pescados** (blancos y azules, pero sobre todo de temporada). También se incluyen **las legumbres** que, según la SENC, deben recuperarse en la dieta habitual por su valor añadido: porque son más sostenibles, conta-

minan menos y tienen un valor proteico interesante. A la izquierda se encuentran los lácteos. El consenso al que se ha llegado es recomendar los lácteos **semidescremados**, no descremados ni enteros, sino los lácteos medianamente bajos en grasa, un punto intermedio. "La grasa láctea tiene algunos elementos que pueden ser interesantes", explica Aranceta.

## Carnes rojas, procesadas y embutidos: un consumo ocasional

Se debe moderar el consumo de **embutidos, de carnes rojas y carnes procesadas en su conjunto**. En este sentido, la SENC respeta las recomendaciones de la OMS, pero hace hincapié en que no solo se debe vigilar la **cantidad**, sino también la **calidad** de los alimentos. "Las carnes varían según cómo ha vivido el animal o qué ha comido", dice Aranceta, quien señala que, a la hora de elegir, es mejor optar por especies autóctonas, ibéricas y animales que hayan vivido en armonía con la naturaleza. En este punto también se observa que las técnicas de cocción son importantes, ya que no es lo mismo una carne hecha "al infierno", quemada, que una carne al horno, a la plancha, etc.