

# NUEVA PIRÁMIDE de la alimentación saludable

Las últimas investigaciones sugieren modificaciones en la pirámide alimentaria tradicional para promocionar mejores hábitos

Los expertos en alimentación se refieren a ella como pirámide alimentaria pero bien podría definirse como el manual de instrucciones sobre los alimentos que podemos comer a menudo y aquellos cuyo consumo debe ser más moderado. En estos momentos, los avances en investigación en nutrición y salud deja patente la necesidad de cambio de algunos de los mensajes incluidos en la pirámide de la alimentación, tal y como la conocemos hasta ahora. Desde el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN, voz científica de la Asociación), debaten la revisión de algunos puntos de las pirámides que se usan como referentes para la promoción de unos hábitos saludables: desde la posición que ocupan en la imagen gráfica determinados alimentos como las frutas y hortalizas, los frutos secos, las legumbres y los lácteos, hasta la presencia de otros como las bebidas alcohólicas. El presidente de la Asociación, Giuseppe Russolillo, va más allá y plantea que las guías so-

bre hábitos de vida y de alimentación saludables dirigidas a la población, entre las que se incluyen las pirámides de la alimentación, deben emanar de la autoridad sanitaria y no tanto de sociedades científicas ni de asociaciones profesionales. Se entiende como la manera más transparente de emitir mensajes consensuados, sin conflicto de intereses que puedan distorsionar el lenguaje, siempre que todos los consejos y recomendaciones dietéticas estén fundamentados en la nutrición basada en la evidencia científica.

**NECESIDAD DE CAMBIOS EN LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.** Los avances en investigación sugieren algunas modificaciones en la pirámide de la alimentación. No son muchas, pero sí son relevantes para una mejor promoción de hábitos alimentarios saludables. Las pirámides son herramientas educativas para la transmisión de mensajes hacia unos buenos hábitos alimentarios, dirigidos



a la población general o a grupos concretos como los niños y adolescentes, para quienes se adapta tanto el lenguaje escrito como las imágenes gráficas. El mensaje de cambio, que se recibe como un "pensamiento en voz alta" desde el GREP-AEDN, de acuerdo a las evidencias en nutrición, se podría resumir en la presencia de frutas y hortalizas en la base de la pirámide, promoción de un mayor consumo de cereales integrales, aprovechar los beneficios de los frutos secos junto con los del aceite de oliva, potenciar las legumbres y su combinación con los cereales integrales como una fuente excelente de proteína y retirar las bebidas alcohólicas.



**PARA BEBER: solo hay hueco para el agua.** Desde la AEDN apuestan por seguir las indicaciones de la pirámide NAOS de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que **prescinde de las bebidas alcohólicas**, aunque sean de baja graduación, como la cerveza o el vino, y se promociona la hidratación mediante el **consumo de agua**, como elemento insustituible para hidratar y calmar la sed. Respecto al alcohol, el mensaje del GREP-AEDN es claro y contundente. Los profesionales de la salud no deberían enfatizar el consumo público de alcohol ni los beneficios del vino o de la cerveza, ya que no está exento de riesgo al haberse demostrado su relación directa con el cáncer y otras patologías. Además, los beneficios derivados del consumo de este tipo de



bebidas se pueden obtener tras la ingesta de otros alimentos ricos en antioxidantes, sin el perjuicio del alcohol.

En la actualidad, la pirámide de la alimentación que más se acerca a este modelo de cambio promovido desde el GREP-AEDN es la pirámide NAOS de la AESAN. Se propone que sea a partir de ésta, según las modificaciones, sobre la cual se deben lanzar los mensajes de alimentación y estilo de vida saludable. ■■■

■ Los avances en investigación sugieren modificaciones en la actual pirámide de la alimentación

■ ■ ■ **LA BASE DE LA PIRÁMIDE: las frutas y las hortalizas.** Hasta ahora, la base de las pirámide está ocupada por el grupo de los farináceos, que incluye los cereales y derivados (arroz, pan, pastas), junto con tubérculos, como la patata. El primer cambio sustancial propuesto por el GREP-AEDN es que el pedestal de la pirámide lo deben ocupar las **frutas** y las **hortalizas y verduras**. Ambos grupos de alimentos son los únicos que hasta el momento han demostrado evidencia de peso en la prevención de numerosas enfermedades crónicas, entre ellas, las de mayor incidencia en nuestro país, las cardiovasculares y el cáncer. Éste es el primer paso hacia la promoción de una alimentación más vegetal. La Organización Mundial de la Salud y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) recomiendan, para conseguir sus efectos protectores, un consumo igual o superior a **600 gramos diarios de frutas, hortalizas y verduras**.

**SEGUNDO ESCALÓN: los cereales, pero integrales.** El siguiente cambio inevitable es promover el **consumo de cereales integrales**. En los estudios que han comprobado científicamente la asociación entre el consumo excesivo de grasas con la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, se ha demostrado que el grado de refinamiento de los cereales tiene una asociación inversa con la salud cardiovascular. Por tanto, el mensaje es: ser prudentes y disminuir el consumo de grasas trans y saturadas y aumentar recíprocamente el consumo de cereales integrales y de sus productos derivados. Esta propuesta da cabida a introducir en los menús cereales menos conocidos en nuestro país, aunque de consumo habitual en otros, como el **mijo**, o alimentos preparados a base de trigo como el **cuscús**.

**LAS LEGUMBRES, mejoran posiciones.** Las legumbres son alimentos funcionales, dada su completa carga de nutrientes y elementos no nutritivos, pero de relevancia en la salud. Desde el punto de vista nutritivo, lo idóneo es situar las legumbres al mismo nivel que los cereales integrales. Ambos contienen hidratos de carbono, nutrientes que el organismo precisa en mayor cantidad para un funcionamiento íntegro. Por otro lado, su abundancia en proteínas vegetales y ausencia natural de colesterol y grasas saturadas obliga a valorarlas como sustitutos proteicos perfectos de las carnes. Además, la máxima calidad proteica está garantizada si se sirven las legumbres en el menú **en combinación con cereales como el arroz** (lentejas con arroz), **la pasta** (sopa de fideos y garbanzos) **o el cuscús** (cuscús con garbanzos o con guisantes), entre algunos ejemplos de cereales y derivados.

**RECONOCER LA GRASA BUENA: aceite de oliva y frutos secos.** La **grasa insaturada** de los alimentos ha demostrado efectos beneficiosos para la salud cardiovascular. Está representada por los ácidos grasos monoinsaturados, abundantes en el **aceite de oliva**, y por los ácidos grasos poliinsaturados, cuya presencia es relevante en los **frutos secos**. Estos últimos están colocados en distintas pirámides de referencia en el vértice, por su valor energético. Sin embargo, son innumerables las investigaciones que sustentan los efectos cardioprotectores de los frutos secos, así como que un consumo racional de estos alimentos grasos ayuda a regular el peso porque calma el apetito dada su riqueza en fibra. Por ello, desde el GREP-AEDN, sugieren que frutos secos y aceite de oliva compartan un espacio propio, porque son alimentos grasos y por las virtudes nutricionales saludables demostradas.

**LECHE Y DERIVADOS: no todos son iguales.** La composición nutricional de la leche y de los distintos derivados lácteos varía de manera notable. Por eso, no es apropiado equiparar el consumo de ambos alimentos. El queso es un producto derivado de la leche, considerado como un alimento proteico graso, y su composición se aleja de la **leche** y el **yogur**, salvo las versiones menos curadas, como los **quesos frescos**. De igual modo, convendría informar a la población de otras fuentes dietéticas de calcio. Es el caso de las **sardin**as y los **boquerones**, los **frutos secos**, las **semillas de sésamo** o las **verduras de hoja verde**. Esta reflexión invita a plantear una categoría aparte en la pirámide para la leche y los yogures, porque no son alimentos con una alta densidad grasa ni con una elevada carga proteica, sino como una combinación moderada de ambos nutrientes.



OCASIONALMENTE



CADA SEMANA / varias veces



A DIARIO / varias veces

**EL VÉRTICE PARA LO SUPERFLUO E INNECESARIO.** Los **dulces** y productos similares en composición, ricos en azúcares y/o en grasas, como **bollería, repostería, refrescos, snacks y salsas y cremas grasas** (mantequilla, margarina, mayonesa...) son alimentos innecesarios para una nutrición correcta. No obstante, su sabor y su textura hacen que gusten, por lo que se aconseja que se saboreen con mesura y sentido común.

**LA PROTEÍNA ANIMAL, en su justa medida.** En atención a la educación alimentaria del consumidor, se debe saber que el aporte de proteína animal puede devenir de la **carne** (con preferencia por las carnes blancas frente a las carnes rojas), el **pescado** (blanco y azul) y los **mariscos**, los **huevos**, el **jamón** o los **quesos**. Además, se debe insistir en un consumo semanal de todos estos alimentos, no necesariamente diario, ya que las encuestas dietéticas más recientes constatan que la población española consume demasiada carne. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



**BEBER MÁS AGUA  
+  
EJERCICIO DIARIO**