

## “No se deben abordar recomendaciones dietéticas de espaldas a la realidad”

La pirámide nutricional es, para Javier Aranceta, un icono o resumen gráfico de un mensaje mucho más profundo. Según el doctor en Medicina y Nutrición y presidente del Comité Científico de SENC, con este icono se ponen en valor la alimentación tradicional y la dieta mediterránea, “que tiene cualidades tangibles e intangibles únicas. Hay que trabajar por mantenerla en los hogares y en nuestras habilidades culinarias”.

**¿Qué hay tras la pirámide nutricional?** Mucho trabajo. Antes de trazar la pirámide, se crea un documento técnico donde se plantea cuál es la situación alimentaria, cómo ha evolucionado en los últimos años y qué nuevas cosas conoce la ciencia que pueden ser positivas o negativas para la salud y la calidad de vida en relación al proceso alimentario. La elaboración de guías alimentarias tiene cierta complejidad. Su cometido es ayudar a las personas a que trasladen la información científica a su área de conocimiento, a la lista de la compra y al momento de preparar, comer y compartir la comida.

**¿Por qué había que actualizarla?** Surgen nuevas recomendaciones que podemos formular a la luz de la evidencia científica, la cual nos muestra aspectos para modificar o en los que hay que poner más énfasis. En este sentido, las recomendaciones alimentarias no deben abordarse de espaldas a la realidad ni a la población. Es preciso acompañar a las personas para mejorar algunas cosas de acuerdo a lo que la ciencia sabe, pero no se puede “poner a dieta” a la población; es un error. Las propuestas tienen que ser algo posible, que se entienda y que permita seguir haciendo la vida con normalidad.

**Pero cada vez somos más sedentarios y escogemos menos alimentos saludables.** Sí, pero hay matices. Decimos, por

ejemplo, que los lácteos tienen que ser desnatados y luego descubrimos que la grasa de la leche tiene sustancias interesantes para la salud. Sí hay que reorientar un poco el perfil alimentario de las personas, aunque sin ser radicales. Muchas recomendaciones quedan muy bien en el papel y luego no se pueden trasladar al plato. Los consejos se deben poder insertar en los hábitos alimentarios. Eso no equivale a ser permisivo con la punta de la pirámide.

**¿Cuáles son los principales cambios?** Recogemos otros factores que condicionan la alimentación y forman parte del concepto de dieta. Se aprecia en la base de la pirámide, donde hay iconos nuevos, como el de la actividad física. Recomendamos una hora o diez mil pasos diarios, un objetivo razonable que ayudará a que la comida no caiga en vacío. Otro punto que incorporamos es el equilibrio emocional, porque no comparamos, cocinamos o comemos de la misma manera si tenemos un buen día o si estamos deprimidos o enfadados. Si uno tiene mal día, seguramente tendrá apetencias por alimentos dulces, de alta densidad energética y fáciles de preparar. Es importante recordar que comer bien influye en el equilibrio emocional.

**¿Qué significa el icono del balance energético?** Plantea que, para mantener una buena composición corporal, debemos intentar que haya una correspondencia entre la ingesta y el gasto de energía. Así, si uno tiene más compromisos para comer o cenar fuera, la solución será andar un poco más, ir más días al gimnasio o introducir algún elemento compensatorio. No es necesario “vivir a dieta”, pero hay que moverse más cuando se come más.

**Las técnicas culinarias también son una novedad.** Sí. Muchas veces elegimos bien los alimentos, pero los cocinamos mal. Cada técnica (vapor, hervidos, horno o tempuras) incide en cómo los

alimentos conservan su valor nutricional y su textura. En cuanto a los recipientes, señalamos que no es lo mismo cocinar en cazuelas de aluminio, que se deben desechar, que cocinar en acero inoxidable. Tampoco es lo mismo hacer frituras en sartenes de titanio, donde no hay transferencia entre el recipiente y la comida, que en sartenes de otro material.

**¿La nueva pirámide aporta un enfoque desde la seguridad alimentaria?** Efectivamente. La idea es evitar la transferencia de elementos que pueden funcionar como disruptores endocrinos o tener otras implicaciones para la salud que todavía no conocemos bien, pero que se pueden intuir. Para congelar y calentar en el microondas, recomendamos usar exclusivamente envases de vidrio.

**¿Recomiendan los alimentos integrales?** No solo aconsejamos que los hidratos de carbono sean integrales, sino que el pan o las pastas se elaboren con harinas de grano entero. Algunas veces vemos panes integrales que, en realidad, no son más que pan blanco al que le han añadido salvado y un poco de malta para oscurecer esa harina. Lo que planteamos es que el pan se elabore con harina sin refinar de verdad, de grano entero, y que esto se traslade también a las pastas y otros productos secundarios.

**¿Cuáles son los alimentos cuyo consumo debemos moderar?** Por un lado, el de embutidos y carnes rojas y procesadas debe ser más ocasional y de mejor calidad. También es importante el método de cocción y acompañar siempre a las carnes con vegetales crudos, como una ensalada. Por otro lado, sugerimos un consumo ocasional y reflexivo de todos los alimentos ricos en sal, azúcares y grasas. La calidad también es importante: es mejor preparar en casa un bizcocho, que consumir productos de bollería industrial. Cuanto mejor comamos, mejor futuro tendremos.

Javier  
Aranceta

Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)