

“La pirámide recomienda ser conscientes de lo que comemos”

Maira Bes-Rastrollo

Subdirectora del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra

Experta en Medicina Preventiva y Salud Pública y profesora titular en la Universidad de Navarra, Maira Bes-Rastrollo comparte algunas cifras y tendencias que preocupan, como el abandono progresivo de la dieta mediterránea o que casi siete de cada diez personas en nuestro país come o cena viendo la televisión. Desde su punto de vista, la pirámide nutricional es uno de los gráficos más claros para dar pautas de una dieta saludable, si bien señala que se podrían destacar más aspectos, como la importancia de incluir alimentos integrales.

¿Estamos alejados de un patrón de dieta saludable en España? Según los estudios realizados, parece haber un progresivo abandono de la dieta mediterránea por parte de la población, sobre todo de las personas más jóvenes. Los datos del estudio ENRICA, que incluyen una muestra representativa de la población española, señalan que, en una escala de 0 a 9, la adhesión a la dieta mediterránea por parte de la población española se encuentra en 3,7. Se podría decir que, en general, se sigue una dieta mediterránea evolucionada con la incorporación en las últimas décadas de un alto consumo de carne y productos cárnicos, así como alimentos ricos en azúcares.

¿Qué cosas deberíamos hacer para comer mejor? Según el mismo estudio ENRICA, solo una proporción muy pequeña de la población alcanza los consumos recomendados de frutas, verduras, hortalizas, leche y derivados. Y las legumbres también son las grandes olvidadas. Por el contrario, comemos demasiada proteína de origen animal, es decir, comemos demasiada carne y productos cárnicos, como los embutidos. Otro punto muy mejorable sería disminuir la cantidad de sal que consumimos. Hay que recordar que muchos de los

alimentos precocinados y procesados contienen grandes cantidades de sal.

La pirámide nutricional ha incorporado cambios en su edición de 2015. ¿Por qué era necesario revisarla y actualizarla? Cada cierto tiempo es necesario revisar y actualizar las recomendaciones debido al avance relativamente rápido de los conocimientos en nutrición, además de los cambios en nuestros hábitos de vida. Por ejemplo, en las nuevas guías dietéticas americanas de 2015, se ha incluido que un consumo moderado de café, esto es, un máximo de 400 mg de cafeína o cuatro tazas, puede formar parte de un patrón dietético saludable en la población adulta.

¿Cuáles son los puntos fuertes de la pirámide actual? El posicionamiento de los dulces y de las carnes y productos cárnicos en el apartado de consumo opcional, ocasional o moderado. También hay que destacar como aspecto muy positivo que se incide en el mantenimiento de estilos de vida saludables, entre los que se recuerda que el agua es la mejor fuente de hidratación para la población.

Dentro del grupo de los cereales y sus derivados, se sugiere que han de ser integrales. ¿Los alimentos integrales son más beneficiosos que los refinados? Sí. Las últimas evidencias científicas lo demuestran. Los cereales integrales son aquellos que no han sido sometidos a un proceso de refinamiento, es decir, que no se han eliminado las partes exteriores del grano. En consecuencia, son más ricos en minerales, vitaminas y fibra y, por ello, son más beneficiosos para la salud.

¿Cómo se podría mejorar la pirámide nutricional? En el documento técnico y en la presentación de la nueva pirámide se incluyó información sobre la preferencia de que las fuentes de hidratos de carbono, como la pasta o el arroz, sean

integrales. Una mejora interesante sería destacar esta información en la propia pirámide. También se podría reseñar la importancia de consumir alimentos de calidad, de temporada y de cercanía.

Una de las novedades son las técnicas culinarias saludables. ¿Deberíamos insistir más en este aspecto, por ejemplo, en promover una formación gastronómica sana desde niños? Totalmente de acuerdo. La etapa infantil es donde se instauran los hábitos alimentarios y donde la capacidad de aprendizaje es mayor. Por esa razón, sería deseable la promoción de una formación gastronómica saludable en las escuelas.

La nueva pirámide incorpora aspectos no nutricionales, como el ejercicio físico o el equilibrio emocional. ¿Una dieta saludable es algo más que buenos alimentos? Sí. Una dieta saludable debería enmarcarse en un contexto de vida saludable. Además, hay hábitos relacionados con la alimentación que pueden ser muy perjudiciales, por ello, en la pirámide se recuerda la importancia del equilibrio emocional, ser conscientes de nuestra alimentación. Sin embargo, actualmente el 66% de la población española come o cena viendo la televisión cinco o más días a la semana.

Existen otros modelos para promover una alimentación saludable, como el plato, en lugar de la pirámide. ¿Se contraponen o pueden ser complementarios? Son modelos complementarios. Personalmente, prefiero la pirámide nutricional al sistema del plato porque el mensaje es más claro y fácil de entender.

A la hora de comunicar, ¿en qué aspectos se debería incidir más para promover una alimentación saludable? En el modo en el que contamos las cosas. El mensaje debe de ser claro y directo, entendible para la población y fácil de recordar.

✚ www.consumer.es

