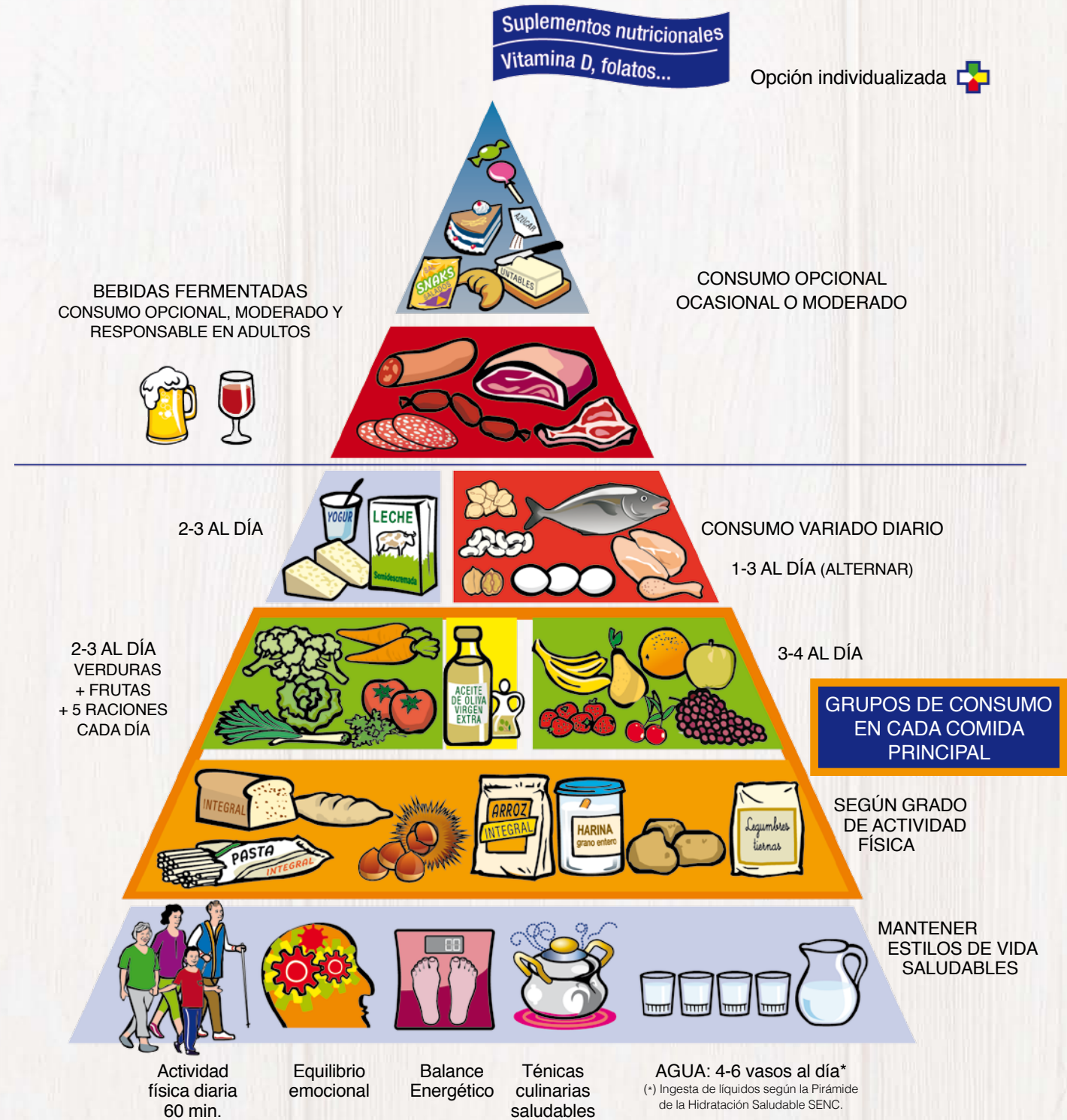


La forma geométrica de la salud

Desde hace tiempo, la pirámide nutricional ha guiado nuestros pasos hacia un estilo de vida saludable. Nuestros patrones de alimentación están cambiando y no siempre es para bien. Según los expertos, la alimentación de la población española es deficitaria en frutas, verduras y hortalizas y sería recomendable que se incorporasen cereales integrales, alimentos de origen vegetal y pescado. El objetivo es siempre velar por la salud de la población. Las novedades que, recientemente, ha incorporado en la pirámide nutricional la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) van en esta línea, pero también se han añadido consejos relacionados con un estilo de vida saludable. Expertos del mundo de la nutrición nos guían por los entresijos de la nueva pirámide nutricional y nos ayudan a comprender sus novedades.

Pirámide de la Alimentación Saludable



Javier Aranceta

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

Maira Bes-Pastrollo

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





“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)

“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

