

Pirámide de la alimentación saludable: últimas novedades

La pirámide de la alimentación saludable se actualiza y subraya la importancia de los alimentos integrales, los lácteos desnatados y un estilo de vida activo, entre otros factores

Una pirámide de la alimentación saludable es un instrumento educativo. Se basa en los conocimientos científicos sobre nutrición más actuales, pero su objetivo es mostrar esa información de un modo sencillo y comprensible para que todos podamos incorporarla a nuestra vida cotidiana. Por esta razón, hay varios modelos y, también, actualizaciones: **a medida que se descubren nuevas facetas de la alimentación, las pirámides se reajustan y se adaptan.** En esta ocasión, las novedades las aporta la Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT), que acaba de presentar la nueva pirámide de la alimentación saludable para reemplazar la de 2006. El siguiente artículo recopila estas modificaciones y explica por qué los cambios que experimentan las guías alimentarias son algo bueno... y necesario.

Pirámide de la alimentación saludable, ¿cuáles son sus novedades?

Tanto para las nuevas recomendaciones como para las que se mantienen, no solo se han tenido en consideración las evidencias científicas que relacionan determinados patrones de consumo alimentario (como la dieta mediterránea con una vida más saludable), sino también los factores culturales, sociales y económicos de nuestro entorno. Entre las principales novedades que incluye la pirámide alimentaria más reciente, destacan:

- La unión, en la base de la pirámide, del grupo de **alimentos farináceos** (pan, pasta, arroz, patata, legumbres) con el de **hortalizas y frutas**.
- La presencia de las **legumbres**, por su composición nutricional, riqueza gastronómica y bajo precio, tanto en la base (grupo de alimentos farináceos) como en el grupo de alimentos proteicos (junto con la carne magra, el pescado y los huevos).
- La promoción del consumo de alimentos **integrales** (pan, pasta, arroz).

- La preferencia por los **lácteos bajos en grasa** (desnatados y semidesnatados).
- Una mayor especificación de los alimentos que se deben consumir solo **de forma ocasional y moderada**, incluidos los zumos y otras bebidas azucaradas, los aperitivos salados y fritos, y los embutidos y derivados cárnicos grasos y procesados.
- La recomendación de practicar un **estilo de vida activo**, en el día a día y en las actividades de ocio.
- El consejo de incluir alimentos **frescos, locales y de temporada**, así como promover las ingestas moderadas, alrededor de la mesa, para cuidar los aspectos sociales de las comidas.

Otra pirámide de la alimentación, ¿por qué?

Si bien es cierto que casi hay tantas pirámides de la alimentación saludable como grupos de investigación y fundaciones de dietética y nutrición, también es verdad que la mayoría de ellas coinciden en muchas de las recomendaciones que transmiten. Las diferencias, a menudo, se deben a su fecha de elaboración, según la cual incorporan más o menos actualizaciones en relación a las nuevas evidencias sobre alimentación y salud.

Una de las pirámides más utilizadas y citadas en los medios y por parte de los profesionales de la salud es la que publicó en 2004 la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. En un artículo de EROSKI CONSUMER de abril de 2011, se recogían las sugerencias del Grupo de Estudio, Revisión y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) acerca de las modificaciones que deberían agregar la mayoría de pirámides alimentarias (sobre todo, las de nuestro país) con el fin de **promocionar mejores hábitos**. A comienzos de este año, otra entrada anunciaba la actualización de la Pirámide de la Dieta Mediterránea.

De este modo, **las mejoras y los cambios incluidos en estas guías alimentarias son constantes**. Pero, lejos de ver este hecho como algo perjudicial o que confunde a la población, la realidad es que las pirámides alimentarias, como toda herramienta de educación para la salud, deben actualizarse acorde a los nuevos conocimientos científicos. De esta manera, la pirámide de la ASPCAT constituye un paso más en esa dirección: su contenido se basa en la revisión de la literatura especializada y en el trabajo de consenso de un grupo de expertos en nutrición, alimentación y educación sanitaria. El objetivo último es proporcionar información rigurosa y actual a toda la población.

Antecedentes y futuro: ¿triángulo o rueda?

Las guías alimentarias y sus representaciones gráficas -con fines de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades crónicas- se conocen de forma mayoritaria alrededor de los años ochenta. En España, la primera iniciativa organizada desde las instituciones en la época moderna (años sesenta) estuvo vinculada al Programa EDALNU (Educación en Alimentación y Nutrición), que clasificaba los alimentos en una rueda.

A pesar de que en 2007 la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) publicó una nueva rueda de los alimentos, la mayoría de ilustraciones que transmiten mensajes sobre alimentación saludable son, en la actualidad, triángulos y pirámides. En el último año, el debate se ha reabierto con la iniciativa del Gobierno estadounidense "Mi plato", que sustituye la pirámide por un plato circular en el que se destacan los diferentes grupos de alimentos. Al poco tiempo de su publicación, se conocieron las primeras críticas, procedentes de la Escuela de Salud Pública de Harvard.