

FORMACIÓN EN NUTRICIÓN

Los suplementos se suman a la pirámide alimentaria

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) presenta las nuevas guías, que actualizan la edición de 2001.

Gema Suárez / Mar Sevilla | gsuarezm@correofarmaceutico.com | 06/04/2017 00:00

compartir    Compartir Like 9 Tweet



Nueva pirámide de la alimentación saludable (SENC)

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), con la colaboración de más de cien expertos, presentaron la semana pasada en la Universidad CEU San Pablo, de Madrid, las nuevas *Guías Alimentarias para la Población Española*, que suponen una **actualización de la edición de 2001**.

Una de las principales novedades de esta edición es que la conocida **pirámide alimentaria** se ha coronado con un banderín que incluye por primera vez **los suplementos nutricionales**; una opción que, según los expertos, debe ser analizada de forma individual por parte de profesionales de la salud con **formación en nutrición**. Y es que, como constató Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC y coordinador del grupo colaborativo de las guías, "en la actualidad las personas que suelen tomar suplementos alimenticios por propia voluntad son los que menos lo necesitan, pues son personas sanas que se preocupan más por su salud".

En esta ocasión también se ha vuelto a **incluir la pirámide de la hidratación saludable**, que han modificado introduciendo los zumos y las bebidas con azúcares añadidos en la parte superior del gráfico, lo que significa que su consumo debe ser ocasional. Además, se ha dado más protagonismo a los iconos sobre la ingesta de aguas minerales, de manantial o de grifo con bajo contenido salino.

Otro aspecto novedoso es el interés de los autores por **transmitir a la población la necesidad de llevar una dieta saludable**, pero también solidaria, justa y sostenible desde el punto de vista social y medioambiental. La idea es destacar la necesidad de que se respeten las prácticas éticas en la agricultura, la ganadería y la pesca, y que prevalezcan los productos de temporada y de cercanía. Asimismo, se anima a los consumidores a dedicar el tiempo suficiente a la compra de los alimentos y a valorar la información del etiquetado nutricional, a disfrutar de las comidas en compañía y a recurrir al cocinado al vapor como la técnica más saludable.

PARA PERSONAS SANAS

Los responsables de **la obra recuerdan que las recomendaciones van dirigidas a la población general sana**. Las que tienen patologías agudas, enfermedades crónicas o factores de riesgo relacionados con la alimentación u otros estilos de vida, los ancianos frágiles o personas con necesidades especiales que necesitan ajustes individualizados en los aspectos cuantitativos, cualitativos, utilización de suplementos, alimentos especiales o asistencia nutricional.

En cualquier caso, estas guías suponen un gran **apoyo al consejo de los profesionales**, como defendió Gregorio Varela Moreiras, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo y coautor del documento. "A lo largo de nuestra vida vamos a realizar 90.000 ingestas de comida, por lo que merece la pena tener herramientas sencillas y claras, como la pirámide alimentaria actualizada, para prevenir factores de riesgo de enfermedades y que nos sirvan de referencia para establecer estrategias de alimentación".

Precisamente, la SENC está trabajando en la elaboración de **materiales divulgativos complementarios** y en distintas líneas de actuación con la colaboración de otras sociedades científicas

para que estas guías sean una herramienta aplicada de apoyo a la educación nutricional.

Noticias relacionadas

VITAMINA	IDR EN DEPORTISTAS
B1 - Tiamina	0,4 mg/1.000 kcal



El farmacéutico reivindica su papel en la nutrición de las personas activas



La OCU pide armonizar las leyes sobre los suplementos alimenticios en la UE



Regístrese para acceder al contenido

✕

Uso de Cookies: Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad personalizada a través del análisis de su navegación. Si continúa navegando acepta su uso. [Más información y cambio de configuración](#)