



DIARIO MEDICO.COM

25 aniversario



 Diario Médico

 Vademedcum

INICIO | **ÁREA PROFESIONAL** | ÁREA CIENTÍFICA | OPINIÓN / PARTICIPACIÓN | MULTIMEDIA | FORMACIÓN | **DMEDICO COVEN** | ARCHIVO | RSS |

Sanidad | Profesión | Normativa | Gestión | Entorno | La consulta |

Bienvenido
[Salir] [Prefer]

Portada > [Área Profesional](#) > Entorno

imprimir | tamaño

ACTUALIZAN LA PIRAMIDE NUTRICIONAL

España cuenta con nuevas 'Guías Alimentarias'

Las nuevas *Guías Alimentarias para la Población Española* quieren ser una herramienta de promoción de la salud y un documento divulgativo para trasladar la evidencia científica al plato de la sociedad, según ha explicado Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC y principal autor del documento.

Isabel Gallardo Ponce | igallardo@diariomedico.com | 29/03/2017 16:28

compartir Like 24 Twitwear

☆☆☆☆☆ (3 votos) | 2 comentarios

imprimir | tamaño



Nueva pirámide de la alimentación saludable (SENC)

Tras revisar la evidencia científica y tener en cuenta los **hábitos alimentarios, culturales y la incidencia de patologías o factores de riesgo de la población española**, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha presentado en Madrid las nuevas *Guías Alimentarias para la Población Española*, que actualizan la edición de 2001.

Según ha explicado Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC y principal autor del documento, este quiere dotar de "conceptos para ayudar a la población a avanzar en el buen camino en el que la **alimentación se convierta en una herramienta de promoción de la salud**".

Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de la Nutrición y coautor de las guías, ha añadido que **las guías quieren ser una referencia para establecer políticas de alimentación** por parte de las administraciones y están basadas en los hábitos de España. "Realizamos unas 90.000 ingestas a lo largo de la vida. Merece la pena tener herramientas basadas en la evidencia que nos permitan autoconsejarnos en alimentación y a dar recomendaciones a los profesionales de la salud".

Nueva pirámide

Las *Guías Alimentarias* se sintetizan en una nueva pirámide alimentaria con vocación y algunas novedades. "En la base encontramos elementos que condicionan el estado de salud. En primer lugar está la **actividad física diaria, que se traduce en caminar una hora al día y realizar 10.000 pasos**", ha dicho Aranceta. Además, no hay que olvidar el **equilibrio emocional**, responsable en cierto modo de lo que se cocina y de lo que se ingiere. Las conductas compensatorias ante determinados humores, y además si estoy enfadado...

MÁS SOBRE ENTORNO

'Aclara la psoriasis', una campaña sobre el impacto social y psicológico por [Marta Gómez Cuéllar](#) | marta.gomez@unidadeditorial.es

Acción Psoriasis ha lanzado la campaña *Aclara la Psoriasis* con el objetivo de concienciar sobre el impacto de esta patología y ofrecer información tanto a los afectados como a la gente de a pie, para lograr un mejor control de los síntomas y una mayor aceptación por parte de la sociedad.

La exposición al plomo en la infancia se asocia a un menor cociente intelectual por [Redacción](#). Madrid | dmredaccion@diariomedico.com

ENCUENTROS DIGITALES

Julio Bobes



Jueves, 6-4-2017 (11:00h)



¿Quiere recibir la newsletter de Diario Médico?

Sí, recibir newsletter

perspectiva de salud emocional". No hay que olvidar, por supuesto, **el balance energético y las técnicas culinarias**, ya que además de elegir bien los alimentos que se van a comprar y se van a cocinar habrá que cocinarlas de forma saludable, y la hidratación.

En el **núcleo central** de la pirámide se encuentran todos los **alimentos básicos de la dieta mediterránea**, con el aceite como eje de la alimentación, y que **deben suponer en torno al 70-80 por ciento de la alimentación diaria**. En este bloque se encuentran **las verduras, las frutas, las legumbres –cuya ingesta hay que recuperar–, la harina, el arroz y los cereales**. Aranceta ha resaltado la importancia de ingerir cereales de grano entero por encima de los refinados y de incluir en la dieta habitual los frutos secos. "El estudio *Predimed* ha puesto de relieve la impronta cardiosaludable de la ingesta de frutos secos y de aceite de oliva".

Al **ascender en la pirámide se encuentran las carnes blancas, el pescado de temporada y los huevos**, cuyo consumo se recomienda de forma **variada y de 1 a 3 raciones al día**. En el mismo nivel se encuentran los **lácteos, cuya ingesta se aconseja semidescremados 2 ó 3 veces al día**. "Cuando incluimos esas raciones de lácteos y derivados no se incluyen bebidas de tipo lácteo cuya base sea la soja o las almendras", ha añadido Varela.

En el nivel previo a la cúspide se sitúan las **carnes rojas y los embutidos, en los que se recomienda un consumo opcional, ocasional y moderado**. "En nuestra opinión **lo que debe de primar es la calidad** de la carne y de los embutidos. La composición el sabor y la estructura de un jamón ibérico de bellota es diferente al de recebo y el secreto principal no es tanto la raza del animal, sino cómo vive y qué ha comido. A nosotros nos pasará igual, es una cadena y **nuestra composición tendrá que ver con lo que consumimos**. Habría que reducir el consumo de carnes y embutidos y aumentar legumbres y pescado de forma compensatoria".

En la **cúspide se encuentran la bollería, los snacks** los alimentos con azúcar, con sal y ricos en azúcares de absorción rápido y los alimentos *untables*, cuya ingesta debe ser **más ocasional aún**. En cuanto a las bebidas alcohólicas, aunque la premisa es "no consumirlas, si se ingieren no deberían superar las dos raciones en hombres y una en mujeres", ha dicho Aranceta.

Asimismo, por primera vez la pirámide alimentaria ha incluido **coronando la cúspide, y siempre con recomendación facultativa e individual, el uso de suplementos nutricionales en personas con necesidades especiales**.

COMENTARIOS 2

2 por Lucía Hace 2 horas

No se justifican dos o tres raciones de lácteos al día. No se justifica más de una al día, porque está demostrado que la incidencia de osteoporosis no desciende con más de una ración al día. Las sociedades que toman más leche tienen menos osteoporosis y viceversa.

1 por cristobal Hace 4 horas

Por qué algunas autoridades médicas no le dan importancia al consumo de pescado frente a carne y embutidos y aducen que en Japón que han dejado un poco el pescado en beneficio de la carne y embutidos alcanzan las mismas tasas de infartos que antes, así como los inuits cuya alimentación se basa en la grasa de mamíferos, en salazones y ahumados también gozan de bajas tasas de infartos y cáncer? Muchos médicos están quitándole importancia al consumo de grasa y dándole al azúcar.



HAZ TU COMENTARIO

Escribe tu comentario

COMENTARIOS

Número de caracteres (500/500)

introduce tu comentario

Usuario logueado

ENVIAR

Aviso Legal

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal.

Condiciones de uso

- Esta es la opinión de los internautas, no de Diario Médico.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Para cualquier duda o sugerencia, o si encuentra mensajes inadecuados, puede escribirnos a dminternet@unidadeditorial.es

"Modificaremos el copago con más exenciones a crónicos y rentas bajas"
por [Twitterview con J.I. Echániz y J.M. Divar, del F](#)

"Derogaremos el RD de 'receta' enfermera y modificaremos la Ley del Medicamento"
por [Twitterview con Francisco Igea, de Ciudadan](#)

OPINIÓN EN DIARIOMEDICO.COM



Y DIGO YO...

por [Rafael Timermans](#)

¿Nos importa la salud de los trabajadores



DESDE EL CORAZÓN DEL CUIDADO

por [Azucena Santillán](#)

En nombre de la investigación



BITÁCORA DE LA TRINCHERA

por [Raúl Calvo Rico](#)

Los jueces



MEDICINA EXPONENCIAL

por [Ignacio Hernández Medrano](#)

El internet del ADN



MICROCOLUMNAS

por [María José Mas](#)

¿Más vale tarde? No para la atención temprana



VISIONES COMPLEMENTARIAS

por [Conxita Tarruella](#)

Dándole vueltas al copago farmacéutico



EL HUEVO O LA GALLINA

por [Miguel Ángel Máñez](#)

¿Dos punto miedo?



POR PRESCRIPCIÓN LEGAL

por [Federico de Montalvo](#)

El papel lo aguanta todo, o ya no



EN LOS PASILLOS DE LA BIOÉTICA

por [Rogelio Altisent](#)

Sostenibilidad: una responsabilidad compartida



LA GESTIÓN INCIERTA

por [Sergio Minué](#)

El Mapa (del registro clínico) no es el Territorio (del padecimiento humano)



CON H DE HUMANIZACIÓN

por [María Ángeles Planchuelo](#)

Escúchame



DIÁLOGOS DESDE PRIMARIA

por [Asensio López](#)

Ciencia y pseudociencia: Los límites de ética profesional



MOTIVOS Y MOTIVACIONES

por [Antoni Gual](#)

El movimiento se demuestra andando



PANTALLAS ¿SALUDABLES?

por [Joan Carles March](#)

Iniciativas que refuerzan el papel del paciente



¿Quiere recibir la newsletter de Diario Médico?

Sí, recibir newsletter

(28033), a los efectos de poder proporcionarle nuestros servicios. El usuario podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de datos personales mediante el correo electrónico dminternet@unidadeditorial.es.

[Elecciones Generales](#) | [Liga Fútbol](#) | [IBEX](#) | [Belleza - Telva](#) | [Belleza - YoDona](#) | [Pisos Bancos](#) | [Apuestas - Jugando Voy](#) | [Ofertas Empleo](#) | [La Esfera De Los Libros](#) | [Información - Orbyt](#) | [Novedades De Tiendas Por El Mundo](#) | [Equipaciones Liga](#) | [Juegos Ps3](#) | [Blogs De Viajes](#) | [Coches - Marcamotor.Com](#) | [Televisión - Veo.Es](#) | [Revista Arte](#) | [Conferencias Y Formación](#) | [Maste Medio](#) | [Coches Segunda Mano](#) | [Lotería De Navidad](#) | [Correo Farmacéutico](#) | [DMedicina](#) | [Ippok](#) | [Orbyt Smart TV](#) | [Logintegral](#) | [BUHO Magazine](#) |

[Mapa Web](#) | [Contacto](#) | [Política De Privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Unidad Editorial](#) | [Términos Y Condiciones De Uso](#) | [Política De Cookies](#)



© Marzo 2017 Unidad Editorial Revistas, S.L.U. Todos los derechos reservados.

La información que figura en esta página web, está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que requiere una formación especializada para su correcta interpretación. S.V.P. nº 712-L-CM concedida por la Comunidad de Madrid, autoridad competente en la materia, el 10 de junio de 1997.

Nosotros subscribimos los Principios del código HONcode.
Compruébelo aquí.



¿Quiere recibir la newsletter de
Diario Médico?

Sí, recibir newsletter

