



# Nutrición Hospitalaria



## Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Javier Aranceta Bartrina (Universidad de Navarra; CiberOBN, Instituto de Salud Carlos III, Madrid) (coordinador), Victoria Arijá Val (Universidad Rovira i Virgili), Edurne Maíz Aldalur (Universidad del País Vasco, UPV-EHU), Emilio Martínez de Victoria Muñoz (Universidad de Granada), Rosa M. Ortega Anta (Universidad Complutense), Carmen Pérez-Rodrigo (Fundación FIDEC-UPV/EHU), Joan Quiles Izquierdo (Conselleria de Sanitat, Generalitat Valenciana), Amelia Rodríguez Martín (Universidad de Cádiz), Blanca Román Viñas (Universidad Ramón Llull), Gemma Salvador i Castell (Departament de Sanitat, Generalitat de Catalunya), Josep Antoni Tur Marí (Universidad de las Islas Baleares), Gregorio Varela Moreiras (Universidad CEU-San Pablo), Lluís Serra Majem (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; CiberOBN, Instituto de Salud Carlos III, Madrid)

### Resumen

**Objetivo:** La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) planteó en 1994 una guía alimentaria para la población española, renovada en 2001. Se presenta una nueva edición actualizada basada en la mejor evidencia científica disponible.

**Métodos:** Desde un enfoque de salud en todas las políticas se convocó un grupo de expertos en nutrición y salud pública vinculados con la SENC para revisar la evidencia sobre dieta-salud, ingesta nutricional y consumo alimentario en la población española, hábitos de preparación y consumo de alimentos, factores determinantes e impacto de la dieta en la sostenibilidad medioambiental. Se han considerado revisiones sistemáticas existentes, actualizaciones, informes, metaanálisis y estudios recientes de calidad. El grupo colaborativo contribuyó a la elaboración del documento de trabajo y diseño del icono gráfico posteriormente sometidos a consulta, discusión y evaluación cualitativa con especial relevancia a través del Grupo Consultor de las Guías SENC-diciembre 2016.

**Resultados:** Las nuevas recomendaciones y su representación gráfica subrayan como consideraciones básicas practicar actividad física, equilibrio emocional, balance energético para mantener el peso corporal adecuado, procedimientos culinarios saludables e ingesta adecuada de agua. Las recomendaciones promueven una alimentación equilibrada, variada y moderada que incluye cereales de grano entero, frutas, verduras, legumbres, cantidades variables de lácteos y alterna el consumo de pescados, huevos y carnes magras, junto con el uso preferente de aceite de oliva virgen extra como grasa culinaria. Refuerzan el interés por una dieta saludable, solidaria, sostenible, con productos de temporada, de cercanía, eje de convivialidad, dedicando el tiempo suficiente y animan a valorar la información del etiquetado nutricional.

**Conclusiones:** El análisis de la evidencia disponible y de la información actualizada sobre el consumo alimentario en España pone de manifiesto la necesidad de reforzar e implementar las recomendaciones recogidas en este documento para conseguir progresivamente un mayor grado de adherencia.

**Palabras clave:** Guías alimentarias. Políticas alimentarias. Hábitos alimentarios. Salud. Sostenibilidad.

### Abstract

**Objective:** The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) designed in 1994 a food guide for the Spanish population, updated in 2001. This report presents a new updated edition based on the best scientific evidence available.

**Methods:** From a health in all policies approach, a group of experts in nutrition and public health associated with SENC was convened to review the evidence on diet-health, nutrition intake and food consumption in the Spanish population, as well as food preparation and consumption habits, determinants and impact of diet on environmental sustainability. Existing systematic reviews, updates, reports, meta-analysis and the latest quality studies have been considered. The collaborative group contributed to draft the document and design the graphic icon, then subject of a consultation process, discussion and qualitative evaluation, particularly relevant through the Advisory Group for the SENC-December 2016 Dietary Guidelines.

**Results:** The new recommendations and its graphical representation highlights as basic considerations the practice of physical activity, emotional balance, energy balance to maintain body weight at adequate levels, healthy cooking procedures and adequate water intake. The recommendations promote a balanced, varied and moderate diet that includes whole grains, fruits, vegetables, legumes, varying amounts of dairy and alternating consumption of fish, eggs and lean meats, along with the preferential use of extra virgin olive oil for cooking and seasoning. Reinforce the interest in a healthy, sympathetic, supportive, sustainable diet, based on seasonal and local products, axis for conviviality, devoting adequate time and encourage the use of nutrition labelling information.

**Conclusions:** The analysis of the evidence available and updated information on food consumption in Spain highlights the need to strengthen and implement the recommendations contained in this document to progressively achieve a greater adherence.

**Key words:** Dietary guidelines. Food policy. Food habits. Health. Sustainability.

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina J, Arijá Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, Quiles Izquierdo J, Rodríguez Martín A, Román Viñas B, Salvador i Castell G, Tur Marí JA, Varela Moreiras G, Serra Majem L. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp 2016;33(Supl. 8):1-48

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.827>

### Correspondence:

Javier Aranceta. Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología, Universidad de Navarra; CiberOBN, Instituto de Salud Carlos III, Madrid. Presidente del Comité Científico de la SENC. Coordinador Grupo Colaborativo SENC para la elaboración de las guías alimentarias  
e-mail: [javieraranceta@gmail.com](mailto:javieraranceta@gmail.com); [jaranceta@unav.es](mailto:jaranceta@unav.es)

## RESUMEN EJECUTIVO

Las políticas de salud pública encaminadas a la prevención y manejo de las enfermedades crónicas y las estrategias comunitarias de promoción de la salud deben considerar de forma prioritaria la adecuación de la dieta, mantener niveles adecuados del índice de masa corporal, aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

Las guías alimentarias deben estar fundamentadas en la mejor evidencia disponible. Además, para que puedan satisfacer su función, deben formularse tomando como base inicial los hábitos alimentarios, usos y costumbres en la población a la que se dirigen.

### LA BASE DE LA PIRÁMIDE

En este nivel se incluyen algunas consideraciones que sustentan, favorecen y/o complementan una alimentación saludable, como la actividad física y la hidratación. Una alimentación saludable debe favorecer el mantenimiento del peso corporal, la composición y el índice de masa corporal en niveles adecuados.

**Actividad física en población general:** el objetivo planteado en estas recomendaciones se concreta en 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, o su equivalente de 10.000 pasos al día, quizá con algunos pasos o periodos puntuales de mayor intensidad.

**Promoción del equilibrio emocional:** los procesos psicológicos y cognitivos influyen enormemente en la ingesta alimentaria. Hoy en día, la alimentación denominada "consciente" (del inglés *Mindful eating*) parece ser la tendencia para tratar los problemas alimentarios y promover una relación saludable con la comida. Dedicar tiempo a la compra de los alimentos y a su cocinado, así como transmitir este conocimiento a los hijos a través de las comidas en familia podrían ser los primeros pasos que hay que seguir para alcanzar la plena consciencia emocional en el proceso de alimentación.

**Balance energético:** el balance energético puede ser un factor de interés en el mantenimiento de una adecuada composición corporal y estado de salud. Adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria al grado de actividad física y a la inversa, en el marco de las recomendaciones generales e individuales que caracterizan una alimentación equilibrada y saludable.

**Útiles y técnicas culinarias saludables:** las técnicas culinarias y los utensilios empleados en la preparación y conservación de los alimentos pueden afectar a su calidad nutricional, cualidades organolépticas y contribuir a la posible transferencia de sustancias indeseables. Como norma general, el cocinado al vapor, las preparaciones seguras en crudo o las menos elaboradas ofrecen mejor valor nutricional e incluso organoléptico.

**Ingesta adecuada de agua:** incorporar la ingesta de agua y otros líquidos o alimentos hasta completar en torno a los

2,5 litros/día, que habría que aumentar de manera adecuada en caso de actividad física, aumento de la temperatura o humedad ambiental, fiebre o pérdida de líquidos.

### SEGUNDO NIVEL

**La variedad, el equilibrio y la moderación** en la cantidad (tamaño de las raciones) son principios básicos que favorecen una alimentación saludable. Distintos patrones alimentarios pueden satisfacer estos requisitos, como el patrón de dieta mediterránea en sus distintas manifestaciones, basado en alimentos producidos en nuestro entorno, ligado a nuestro territorio y anclado en las tradiciones culturales, usos y costumbres.

En el segundo nivel se incluyen alimentos y grupos de alimentos que se recomienda consumir a diario, en cantidades y proporciones variables. Los **cereales de grano entero** y productos derivados, junto con otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, son la base de una alimentación adecuada. La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero. Otros alimentos con alto contenido en hidratos de carbono se pueden asociar en fórmulas culinarias con la presencia de verduras u hortalizas de temporada incluidas las leguminosas tiernas. El aporte energético a partir de este grupo de alimentos se ajustará según el grado de actividad física.

Las **frutas** en general, y las de temporada en particular, son un grupo alimentario de especial importancia para el mantenimiento y la promoción de la salud. Es importante reforzar la recomendación de incluir tres o más raciones o piezas de fruta variada al día, en un adecuado estado de maduración, con lavado previo, y también pelado si no se trata de productos de cultivo orgánico. Ofertarlas peladas y troceadas como plato de fruta variada multicolor mejora su aceptación y consumo en todas las edades.

Las **verduras y hortalizas** de temporada son una fuente de nutrientes y no nutrientes de gran importancia para favorecer un mejor estado de salud. Es recomendable incorporar al menos dos raciones de verduras y hortalizas cada día. Una de las raciones en formato crudo con variedades de distinto color.

El **aceite de oliva** es la mejor referencia grasa para el acompañamiento en muchos alimentos tanto en preparaciones o procesos culinarios como para su consumo en crudo. Es recomendable la utilización de aceite de oliva virgen extra de extracción en frío a partir de cualquiera de las múltiples variedades de aceituna. Preferiblemente el aceite del año siguiente a su recolección.

Las **carnes magras, aves, pescados, huevos** y alternativas de origen vegetal, como **legumbres, frutos secos y semillas**, son elementos de la dieta mediterránea tradicional y forman parte de la cultura y recetas de cocina.

Las **carnes blancas** de calidad son una buena opción como fuente de proteínas y otros nutrientes de interés, priorizando las

preparaciones con poca materia grasa añadida y el acompañamiento habitual o guarnición de verduras o ensalada.

Los **pescados** y mariscos son una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas con un perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados. Priorizar las capturas sostenibles de temporada utilizando los tamaños, cantidades y preparaciones culinarias que aseguren la inocuidad del producto. La recomendación se sitúa en el consumo de pescado al menos dos o tres veces por semana.

Las **legumbres** en todas sus variedades son una fuente importante de energía y nutrientes, referentes de la cocina tradicional y mediterránea. Se recomienda el consumo de 2-3 o más raciones a la semana con las técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad y valor nutricional.

Los **frutos secos y las semillas** son de interés en el marco de la dieta mediterránea. Priorizar el consumo de variedades locales en formato natural, o poco manipuladas sin sal o azúcares añadidos.

Los **huevos** son una excelente fuente de nutrientes. Se recomienda una frecuencia de consumo y formato culinario de carácter individualizado, priorizando las variedades ecológicas o las camperas, no solo por su posible diferenciación nutricional u organoléptica, sino también por la contribución a humanizar en mayor grado la cadena productiva alimentaria.

Se recomienda el consumo de **lácteos** de buena calidad 2-4 raciones al día priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos.

### TERCER NIVEL

En la parte superior de la pirámide se ubican alimentos y bebidas para los que se recomienda un consumo opcional, más ocasional y moderado.

**Carnes rojas y procesadas:** el consumo de carnes rojas y de carnes procesadas en todos sus formatos debería moderarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo productos de excelente calidad, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego y, siempre, con el acompañamiento de una guarnición de hortalizas frescas.

Las **grasas untadas** de todo tipo deberían ser de consumo moderado y ocasional, con preferencia hacia la mantequilla sin sal añadida.

Moderar el consumo de **azúcar** y de **productos azucarados** para no sobrepasar el aporte del 10% de la ingesta energética diaria a partir de azúcares añadidos.

Moderar la ingesta de **sal** y de productos con elevado aporte de sal estructural o añadida para no superar la cantidad de 6 g de sal (cloruro sódico) total al día, como objetivo intermedio.

Se recomienda un consumo opcional, ocasional y moderado de **bollería industrial, pastelería, chucherías, bebidas azucaradas, helados y confitería**, priorizando el consumo de repostería elaborada en casa con métodos e ingredientes tradicionales.

Se debe moderar o evitar el consumo de **bebidas alcohólicas**. Puede asumirse el consumo moderado y responsable de bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica y buena calidad en cantidades que no superen las dos copas de vino/día en hombres

y una copa/día en mujeres siempre referido a la edad adulta. Consultar al personal sanitario en caso de enfermedades crónicas o consumo de medicamentos.

En ocasiones en las que existan necesidades especiales, puede ser de utilidad el consumo habitual o temporal añadido de suplementos o alimentos específicos. La recomendación se concreta en establecer pautas individualizadas que sean el resultado del consejo dietético planteado por un médico, farmacéutico, dietista-nutricionista, personal de enfermería, matrona o fisioterapeuta.

### CONSIDERACIONES COMPLEMENTARIAS

**Alimentación sostenible:** la sostenibilidad en los procesos de obtención, transporte, distribución y preparación de los alimentos es un punto de gran importancia en el mantenimiento del ecosistema y de la salud del planeta *Reducir* el despilfarro de alimentos, *Reutilizar* las sobras con seguridad y *Reciclar* adecuadamente (las 3 R) son prácticas relacionadas con los hábitos alimentarios y de consumo que contribuyen a la sostenibilidad medioambiental.

**Productos de temporada y cercanía:** suponen una acción decisiva en el marco de la sostenibilidad. Es un aspecto característico de la dieta tradicional y posiblemente en armonía con factores cronobiológicos.

**Convivialidad, con tiempo:** la posibilidad de comer en compañía y la cocina participativa mejora el perfil nutricional de los hábitos alimentarios y refuerza los vínculos afectivos entre las personas que comparten alimentos, tareas culinarias y espacio vital.

**Recomendaciones y consejo dietético confortable:** nos importa mucho mejorar los hábitos alimentarios, pero siempre en el marco de lo posible y de un proceso gratificante con una idea holística de la alimentación cotidiana, saludable y confortable en todos sus términos.

**Etiquetado nutricional:** en todas sus facetas y apartados nos informa y orienta sobre las características nutricionales, composición y otros aspectos vinculados al alimento o producto alimenticio debiendo condicionar nuestra decisión de compra o consumo.

**Higiene y seguridad alimentaria:** es imprescindible un adecuado lavado de frutas, verduras y hortalizas. Medidas de higiene previas a la manipulación, preparación y servicio de alimentos y platos. Preparación, recalentado y conservación de los alimentos a temperatura adecuada.

En la sociedad de la abundancia y del despilfarro, incluido el despilfarro alimentario, las recomendaciones para una alimentación saludable deben considerar la **solidaridad activa**, respaldar el **comercio justo**, los huertos urbanos y las prácticas éticas en relación con la agricultura, la ganadería, la pesca y la distribución de alimentos.

La SENC está trabajando simultáneamente en la elaboración de materiales divulgativos complementarios y en distintas líneas de actuación con la colaboración de otras sociedades científicas para que en un breve espacio de tiempo esta Guía Alimentaria pueda ser una herramienta aplicada de apoyo a la educación nutricional, al consejo dietético y a la asistencia sanitaria integral.