



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**TERCER SEMESTRE  
TERCER PARCIAL**

**RESUMEN  
NUTRICION**

**DOCENTE:**

**Dra. Katia Paola Martínez**

**ALUMNA:**

**Angélica Montserrat Mendoza Santos**

## RESUMEN

### La pirámide alimentaria según la OMS

#### MEXICO

La OMS (Organización Mundial de la Salud) es quien establece las directrices principales sobre una alimentación saludable, sobre las que se basan las diferentes entidades encargadas de diseñar las guías alimentarias, entre las que se encuentran las Pirámides Alimentarias

**B**asar la alimentación en alimentos de origen vegetal: frutas y verduras principalmente, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Se recomienda incluir verduras en cada ingesta, siendo un mínimo de 400 gramos diarios, y tomar al menos 3 piezas de fruta al día (unos 200 gramos por toma).

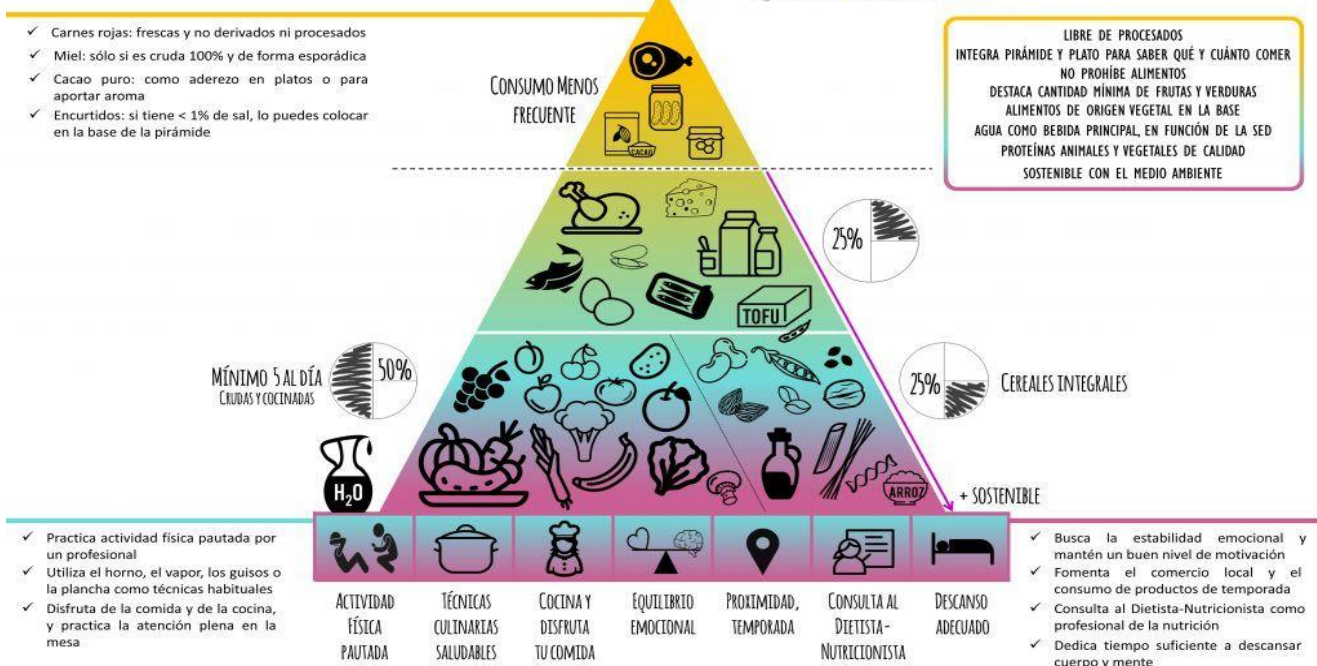
**L**imitar el consumo de grasas, sobre todo las de procedencia de productos ultraprocesados, y tratando de que la mayor proporción de las grasas que se ingieran sean instauradas (de origen vegetal en su mayoría).

**L**imitar el consumo de azúcares libres y añadidos. El consumo máximo de azúcares no debe superar los 25 gramos diarios, preferentemente, para un adulto sano. Para ello se deben evitar los refrescos y productos ultraprocesados.

**L**imitar el consumo de sal y sodio. Su consumo debe estar por debajo de los 5 gramos diarios (**cifras que se duplican en España**). Para ello se deben evitar las salazones y los productos ultraprocesados

# LA PIRÁMIDE SALUDABLE

by NORTE SALUD NUTRICIÓN



## Pirámide libre de procesados

Al igual que las pirámides utilizadas en Australia y el actual triángulo belga, esta pirámide está libre de procesados. Ni siquiera los encontrarás fuera de la imagen geométrica.

Integra pirámide y plato saludable. De esta forma es fácil saber cantidades a comer en cada comida, sin pensar en raciones, gramos o veces por semana. Tanto para dietistas-nutricionistas como para la población general, es más fácil de interpretar el plato saludable que la pirámide. Si integramos ambas guías alimentarias sabremos fácilmente qué y cuánto comer.

Destaca cantidad mínima al día de frutas y verduras y especifica que los cereales sean integrales.

El 2º estrato lo dejamos exclusivamente para las proteínas de calidad, tanto animales como vegetales (a las que hacemos un guiño con el tofu, como ejemplo y representación de las demás).

Agua como bebida de preferencia. No habla de cantidades concretas. La cantidad irá en función de la sed, pero si tienes que beber, que sea agua. En la base, pero fuera de la pirámide.

Aceite de oliva como grasa saludable, en la base. También como representación de otras grasas saludables como el aguacate, por ejemplo.

Sostenibilidad. Mientras más te acerques a la base, más sostenibles son los alimentos. Y dentro de cada estrato, también se ha tenido en cuenta. Además, bajo la pirámide hemos tenido en cuenta que los alimentos sean de proximidad y de temporada, lo que apoya aún más que sean sostenibles.

No prohíbe alimentos. Es más fácil de interpretar. En lugar de mostrar (y prohibir o restringir) lo que no hay que comer, aquellos alimentos que no deben formar parte de la alimentación, sencillamente no están en la pirámide.

En la cúspide encontramos 4 alimentos con el rótulo «Consumo menos frecuente», donde están:

### **Carnes rojas**

Están separadas del resto de carnes por recomendar un consumo menor de las mismas, siempre entendiendo que es carne fresca y no derivados procesados de ella.

**Miel.** Si tenemos la suerte de disfrutar de una miel cruda, podría ser una opción siempre y cuando se tome muy de vez en cuando y en pequeñas cantidades. Hablamos de miel cruda. La cantidad de azúcares que posee es bastante alta pero la densidad de esta miel va a generar que la absorción sea más lenta y el pico de glucemia e insulina sea moderado. La miel que encontramos habitualmente en supermercados es miel previamente cocida («refinada»). No confundir miel cruda con la típica que vemos en supermercados (por muy bonito que sea el envase).

**Cacao puro.** O en su defecto chocolate superior al 85%. Hablamos de cacao, no de chocolatinas ni derivados.

Para dar un toque a cafés o infusiones o adornar algunos platos, etc.

**Encurtidos.** Los encurtidos (aceitunas, cebollitas, pepinillos, etc) suelen contener grandes cantidades de sal. Si contiene menos de 1 gramo de sal por cada 100 gramos de producto podríamos moverlos a la base de la pirámide. Pero si tienen el exceso de sal que mencionamos, lo dejamos arriba y su consumo será menos frecuente.

Y justo debajo de la pirámide propiamente dicha, incluimos una serie de recomendaciones que tener en cuenta y que van más allá de las estrictamente dietéticas:

**Actividad física pautada.** Podemos ver recomendaciones sobre actividad física a población en general, no teniendo en cuenta las particularidades de cada individuo. Si para la alimentación, el intrusismo hace estragos en la profesión,

también defendemos que la actividad física también debe de estar pautada por el profesional adecuado

**Técnicas culinarias saludables.** Van a proporcionar que consigamos llevar una mejor alimentación y a mantener o potenciar las propiedades nutricionales de los alimentos que consumimos.

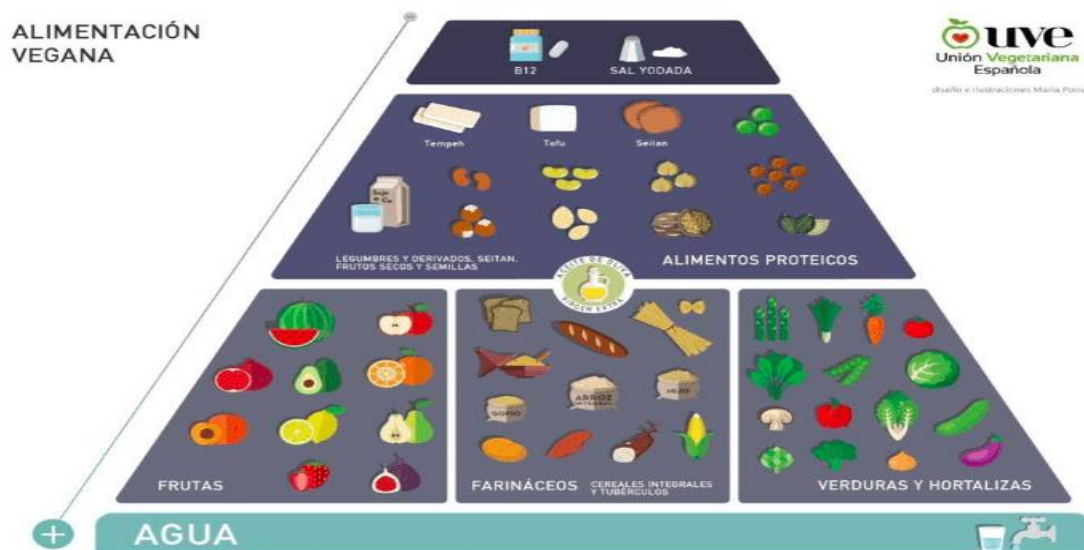
**Equilibrio emocional.** Es fundamental mantener una buena relación emocional con la comida, pues ésta no debe ser la moneda de cambio de nuestras emociones. Aprendamos a disfrutar comiendo sin tener que comer para sentirnos mejor o a consecuencia de una emoción que no estamos sabiendo gestionar. Busquemos la salud emocional y un grado de motivación que nos permita estar lo mejor posible.

**Proximidad y temporada.** Consumir alimentos cercanos y de temporada ayuda al medio ambiente, ayuda al comercio local, potencia el sabor y abarata la cesta de la compra.

**Consulta al dietista-nutricionista.** Al igual que sucede con los medicamentos y cuando tenemos una duda es el farmacéutico quien intenta resolverla. El profesional de la salud mejor cualificado en temas de alimentación es el dietista-nutricionista. Cualquier duda respecto a la alimentación debe ser preguntada a él (o ella). Con esto también aportamos un granito de arena en la lucha contra el intrusismo en la profesión.

**Descanso adecuado.** Es necesario un buen descanso para presumir de unos hábitos de vida saludables, de ahí que creemos que este concepto tiene gran importancia dentro de la pirámide.

## PIRAMIDE DE ALIMENTACION VEGANA Y VEGETARIANA



## EEUU modifica la tradicional pirámide alimenticia

El Gobierno de Estados Unidos ha modificado la tradicional pirámide alimenticia destinada a toda la población por una nueva con doce guías para cubrir las necesidades nutricionales en función de los distintos estilos de vida y por primera vez enfatiza en el ejercicio.

El secretario de Agricultura, Mike Johanns, presentó el que definió como nuevo "sistema de información para ayudar a los consumidores a comprender cómo poner en marcha las recomendaciones de nutrición".

Se trata de un sistema, denominado "My Pyramid" (**Mi pirámide**), similar al que presentó el Gobierno en 1992, pero con **un enfoque más personalizado** que permite a cada ciudadano establecer sus mejores hábitos alimentarios a través de un sistema interactivo.

El icono actualizado también se dirige a los usuarios de Internet quienes, a través de una página web, podrán introducir sus datos y, en función de sus características, se les aconsejará un nivel de actividad y alimentación determinados.

Para atraer la atención de los consumidores, el Gobierno ha modificado la imagen tradicional de la pirámide con **bandas verticales y símbolos más actualizados** y comprensibles. El nuevo icono enfatiza en tomar una mayor variedad de alimentos y calcular las calorías ingeridas.

Los grupos alimenticios están representados por seis colores: **naranja** para los granos, **verde** para las hortalizas, **rojo** para las frutas, **amarillo** para los aceites, **azul** para los productos lácteos y **púrpura** para la carne y las legumbres. Las bandas son más anchas para los granos, hortalizas, productos lácteos y frutas, porque el público debería consumir más de esos alimentos.

Además, se habla de porciones o raciones de comida en tazas, onzas, o medidas típicamente caseras. Así, por ejemplo, se recomienda comer tres onzas (85 gramos) de alimentos integrales al día, dos tazas de fruta, dos tazas y media de vegetales y tres tazas de leche desnatada.

El nuevo modelo recomienda a los estadounidenses tomar más cantidad de frutas y verduras, de cinco a 13 raciones y también limitar la cantidad de sodio y azúcar en las comidas. Sin embargo, ya se han escuchado voces de expertos que se cuestionan la eficacia de esta medida si no se llevan a cabo conjuntamente una regulación de la alimentación en los comedores escolares o en los restaurantes de comida rápida.

Como novedad, se incluye además la recomendación de **practicar ejercicio durante 30 minutos al día**, o 60 minutos diarios en los niños, adolescentes o en

aquellas personas que intenten controlar su peso. La especialista en esa materia Denise Austin explicó que este consejo estaba representado en la nueva pirámide por una persona que sube escalones hacia la cumbre. Además, hay en preparación varios medios para seguir estas directrices.

Cada individuo, en función de su edad, género y actividad física, puede consultar las recomendaciones que mejor se adaptan a su estilo de vida y cuantificar las calorías diarias que necesita.

## **CANADÁ**

La Sanidad de Canadá recomienda la ingesta regular de alimentos nutritivos — hortalizas, frutas, granos enteros y alimentos ricos en proteínas, que se encuentran en los patrones de alimentación relacionados con beneficiosos para la salud. La tabla 2 proporciona más detalles en estos patrones, que se han demostrado para tener un efecto protector en la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, incluidos factores de riesgo como presión arterial alta y lípidos elevados en la sangre.

La enfermedad cardiovascular es un grave problema de salud pública en Canadá. Casi el 50% de las muertes por las enfermedades cardiovasculares se atribuyeron a riesgos dietéticos en 2017. Los riesgos dietéticos incluyen una baja ingesta de alimentos nutritivos, como verduras y frutas. En Canadá, las ingestas de vegetales y frutas son consistentemente bajas

La Sanidad de Canadá recomienda reemplazar los alimentos que contienen principalmente grasas saturadas con alimentos que contienen en su mayoría grasas insaturadas para promover la salud cardiovascular. El tipo de grasa consumida con el tiempo es más importante para la salud que la cantidad total de grasa consumida. Existe evidencia convincente de que reducir la ingesta de grasa saturada reemplazándola por grasa insaturada (es decir, la grasa poli o monoinsaturada) disminuye el colesterol total y el colesterol LDL.

El colesterol LDL elevado es un factor de riesgo bien establecido para la enfermedad cardiovascular que ha afectado a aproximadamente 1 de cada 5 adultos canadienses en 2012 / 2013.

Reemplazar la grasa saturada con grasa poliinsaturada también puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Además, limitar la ingesta de alimentos en los que la grasa es mayormente saturada, al tiempo que elegir alimentos en los que la grasa en su mayoría es insaturada, es una característica común de los patrones que se ha demostrado que tienen efectos beneficiosos en salud.

**Canadá retira los 4 grupos de alimentos:**

Desde el año 1940, la guía alimenticia ha recomendado los mismos grupos de alimentos incluyendo carnes, lácteos, granos, frutas y vegetales, pero ahora ha hecho un cambio radical.

Esos grupos consistían en leche y productos lácteos; carne y alternativas; productos de granos; y frutas y verduras. El nuevo manual reduce esos grupos a 3.

Se mantienen las categorías vegetales y frutas, granos y se agrega la categoría “proteínas”, dentro de la cual se encuentran las carnes y lácteos, junto con fuentes de proteínas vegetales como el tofu y los garbanzos. Además, recomienda beber agua para hidratarse y los jugos de frutas industriales fueron omitidos completamente.

## MEDITERRANEA

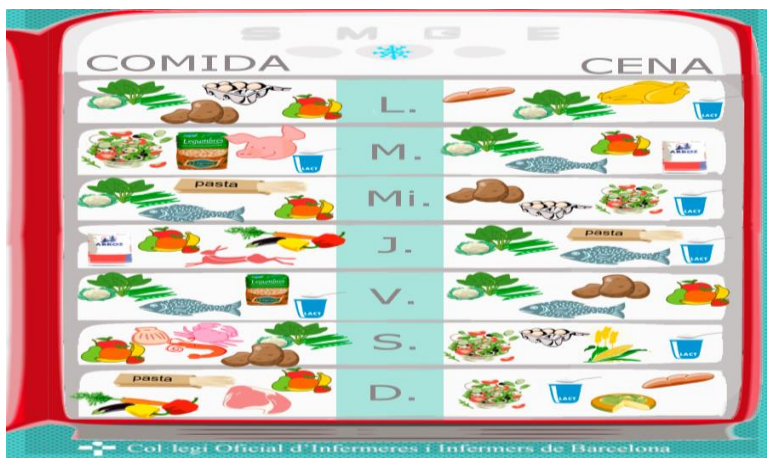
La Pirámide de la Dieta Mediterránea indica los alimentos que caracterizan esta dieta y la frecuencia de consumo adecuada para un adulto sano.

Esta pirámide sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta y relega a los espacios superiores los que se han de consumir con moderación.

Así mismo, establece pautas de alimentación de seguimiento diario, semanal y ocasional para seguir una dieta saludable y equilibrada.

Finalmente, incluye indicaciones de tipo cultural y social, y ofrece recomendaciones sobre cómo seleccionar, cocinar y consumir los alimentos.

La base de la pirámide está representada por los alimentos de origen vegetal, que aportan nutrientes clave y sustancias protectoras que contribuyen al bienestar general y a conseguir una dieta equilibrada



**Agua:** Se ha de beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día. La aportación de líquido también se puede completar con infusiones de hierbas, moderando la cantidad de



azúcar añadido, y caldos bajos en grasa y sal. Esta ingesta de líquidos es indispensable para una hidratación correcta del organismo. Debe decirse que las necesidades de líquidos son variables en función de la edad de la persona, el nivel de actividad física que se hace, la situación personal y las condiciones climáticas.

**Cereales:** Este grupo está representado básicamente por el pan, la pasta, el arroz y el cuscús. En cada comida se han de tomar una o dos raciones. Se recomienda escoger las variedades integrales, dado que los procesos de refinación comportan pérdidas de minerales, como el magnesio o el fósforo, y también se pierde contenido en fibra. Los cereales son alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta y, por lo tanto, ayudan a alargar el proceso digestivo y que haya menos picos de glucemia en la sangre.

Este grupo de alimentos se caracteriza, además, por su aportación en proteínas, vitaminas del grupo B, minerales y fibra.

**Verduras y hortalizas:** Tanto en la comida como en la cena se han de incluir aproximadamente dos raciones de verduras. Como mínimo una de estas raciones debería de ser cruda, en forma de ensalada, para garantizar la aportación de vitaminas que de otra forma se pierden en los procesos de cocción. Las verduras y las hortalizas tienen una aportación energética escasa y combinan perfectamente con otros alimentos como la carne, el pescado, los huevos, la pasta, el arroz o las legumbres.

**Frutas:** Se recomienda una o dos raciones por comida como postre habitual. Las frutas aportan una cantidad variable de azúcares de absorción rápida, vitaminas antioxidantes, minerales como el potasio, el magnesio o el selenio, fibra y agua. Es preferible escoger fruta fresca de temporada porque este producto respeta el ciclo de maduración de la fruta y ello permite que se mantengan sus propiedades nutritivas y su sabor.

**Lácteos:** La dieta mediterránea considera adecuado para el adulto alrededor de dos raciones diarias de lácteos, preferiblemente en forma de yogur o quesos bajos en grasa. Los lácteos son alimentos que aportan proteína, vitaminas liposolubles, una cantidad variable de grasas saturadas, y son especialmente ricos en calcio. Por su composición, los lácteos ayudan a fortalecer los huesos, pero también pueden ser una importante fuente de grasas saturadas.

**Aceite de oliva:** Su calidad nutricional se caracteriza por ser una grasa insaturada rica en vitamina E. Es uno de los alimentos centrales de la dieta mediterránea y ha evidenciado beneficios cardiosaludables. Debería de ser la grasa de elección para aliñar y cocinar los diferentes alimentos (una cucharada por persona). Su composición única les confiere una alta resistencia a las temperaturas de cocción.

**Las especias, las hierbas, las cebollas y el ajo:** Son una buena manera de introducir variedad de aromas y sabores a las preparaciones culinarias, y contribuyen a reducir un consumo de sal excesivo.

**Las aceitunas, los frutos secos y las semillas:** Son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, minerales y fibra. En este contexto, un puñado de frutos secos o unas aceitunas son una excelente elección a la hora de tomar un aperitivo o también en la comida de media mañana o media tarde. Según la pirámide, cada día se debería de asegurar la ingesta de una o dos raciones de estos alimentos. En el marco de una alimentación saludable, no puede faltar en ninguna comida el consumo de proteína de origen animal o de origen vegetal. La pirámide proporciona información precisa de cómo se debería distribuir el consumo de alimentos proteicos a lo largo de la semana.

**Pescado y marisco:** Son fuentes de proteína y al mismo tiempo de grasas saludables de la familia omega-3, que están consideradas nutrientes esenciales, dado que el cuerpo humano no los puede sintetizar por sí mismo. El pescado y el marisco constituyen la principal fuente natural de yodo. El marisco es también una buena fuente de zinc, un elemento primordial en el sistema inmunitario. **Carne magra:** Se considera carne magra o blanca la de las aves, como el pollo o el pavo, y también el conejo. El cordero lechal y el cabrito son inicialmente carne magra, pero pasan a ser carne roja cuando avanza la edad. En cuanto al cerdo, se puede considerar carne magra alguna parte de la canal, como el lomo, mientras que el filete de cerdo es carne roja

**Carne roja:** Este tipo de carne es más rico en hierro, en purinas y en grasas que la carne blanca. Aunque que gracias a esta composición la carne roja es más sabrosa que las variedades de carne blanca, su consumo no debería exceder las dos raciones semanales para evitar un consumo excesivo de grasas animales saturadas. Legumbres: Pertenecen a este grupo de alimentos los garbanzos, las lentejas, las judías, las habas y los guisantes. Combinados con cereales, son una buena fuente de proteínas de origen vegetal, y también aportan hidratos de carbono de absorción lenta y fibra dietética. La dieta mediterránea es también un estilo de vida y en este sentido la pirámide pone de manifiesto la necesidad de practicar actividad física moderada diariamente para regular el consumo energético y para mantener la tonicidad muscular y el cuerpo saludable. Idealmente, se debería hacer ejercicio físico al menos 30 minutos cada día