

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

OLIVER FAUSTINO PAREDES MORTAYA

¿QUÉ ES LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL?

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria publicó a mediados de 2015, la última actualización de la pirámide de la alimentación, una figura en la que hemos puesto la mirada más de una vez a lo largo de nuestra vida y que resulta ser una guía representativa de alimentos que corresponden a una dieta saludable y estilo de vida sano.



3 PRINCIPIOS BÁSICOS QUE FAVORECEN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- La variedad,
- El equilibrio
- La moderación en la cantidad (tamaño de las raciones).



LA RECOMENDACIÓN DE APLICAR TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES

- La técnica de cocina sana más efectiva es la **cocción al vapor**, pero también se recomienda los hervidos, la plancha o el horno.
- Es importante que los **recipientes** no transfieran ningún elemento a los alimentos. Y para evitarlo el recipiente que se recomienda es el cristal.

En cuanto a las **herramientas** para manipular alimentos (espumaderas, cucharas...) las más adecuadas son las de silicona, que evitan levantar el teflón de las sartenes.



LA BASE DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Ingesta adecuada de agua:

Una buena hidratación diaria a través de agua, bebidas y alimentos.



BALANCE ENERGÉTICO

que significa que debes poner atención a las calorías consumidas a lo largo del día con respecto a las calorías gastadas. Los factores que influyen en el balance energético

- El tamaño de la ración.
- La frecuencia de consumo (es aconsejable fraccionar lo que vamos a comer en el día en 5 tomas diarias, en lugar de 3 ó 4 como hacíamos tradicionalmente)



SEGUNDO NIVEL DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Es donde encontramos un marco que envuelve los dos grupos más importantes por ser los que se deben consumir más veces al día, y en cantidades y proporciones variables.

Frutas, verduras y hortalizas
Aceite de Oliva.
Cereales Integrales
Frutos secos y legumbres
Carnes Blancas

TERCER NIVEL DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Es para el **consumo ocasional y moderado**.

- Como **alimentos de consumo ocasional, opcional o moderado**, la pirámide muestra las carnes rojas y procesados o embutidos. Se debe elegir productos de gran calidad, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego y siempre acompañados de verduras frescas.
- Debemos moderar también los productos ricos en azúcar (mejor bollería casera), sal (snacks) y grasas (untables como la mantequilla sin sal añadida).



CORONA DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

- En la corona de la pirámide de la alimentación puedes ver una bandera, esta bandera que hace alusión al **consumo de suplementos nutricionales o alimentarios** (suplementos de vitaminas, minerales, nutracéuticos, alimentos funcionales, etc.) pero siempre se recomienda su ingesta con el asesoramiento de un profesional de la salud que evalúe la necesidad, la frecuencia y la cantidad.
- Es la primera vez que se incluyen los suplementos nutricionales en la pirámide de la alimentación, dentro de estos, la SENC pone especial atención en la **vitamina D**, cuyos suplementos pueden ser muy necesarios para recién nacidos, niños o ancianos si no están tomando alimentos fortificados, o no toman el sol habitualmente.

SENC (Sociedad Española De Nutrición). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable". 2016.