

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ana Belén Ropero Lara

Con el objetivo de mantener un estado de salud óptimo, distintas instituciones nacionales e internacionales ([OMS](#), [FAO](#), [EFSA](#), [FESNAD](#), [FEN](#)) establecen unas recomendaciones de ingesta de nutrientes basándose en evidencias científicas. Como resultado, se obtiene un largo y detallado listado que puede consultarse en el artículo [“Dieta equilibrada”](#). La aplicación de estas recomendaciones en la vida diaria encuentra una dificultad intrínseca: los nutrientes no se presentan solos, sino que forman parte de alimentos que los contienen en cantidad y combinación variables. Por esta razón, se hace necesaria la elaboración de guías alimentarias que faciliten la elección de los alimentos para cubrir esas necesidades nutricionales. En ocasiones estas guías se complementan con representaciones visuales que resumen los componentes de una dieta equilibrada. Una de estas representaciones es la **Pirámide de la Alimentación Saludable** publicada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ([SENC](#)) en 2004 dentro de la [“Guía de la Alimentación Saludable”](#). Esta pirámide se incorpora en BADALI con el objetivo de mostrar de forma sencilla la frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos.

Para facilitar su objetivo, en la pirámide los alimentos se agrupan en familias atendiendo a características nutricionales comunes, que determinan su posición dentro de la propia pirámide. Los cereales y derivados, los lácteos, las frutas y las legumbres son ejemplos de grupos de alimentos. Estos se sitúan en diferentes escalones dependiendo de la frecuencia de consumo recomendada de forma paralela a su tamaño. A su vez estos escalones se dividen en dos tipos: de consumo diario y de consumo ocasional.



Un aspecto importante a destacar es que no todos los alimentos están presentes en la pirámide. En ella se incluyen los alimentos naturales y los procesados básicos (yogures, queso, pan, embutidos, [bollería](#) y dulces). Otros tan consumidos como las [galletas](#), los [cereales de desayuno](#), los postres lácteos o los nuevos productos, como los platos preparados y precocinados, no están incluidos.



Figura 1.- Pirámide de la Alimentación Saludable (adaptada de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, 2004)

La simplificación de las recomendaciones que se hace en un esquema visual de este tipo puede generar una serie de dudas en su interpretación. La presencia de la carne procesada, los dulces y la bollería en la pirámide no significa que forman parte de una dieta equilibrada, muy al contrario, se incluyen para poner de manifiesto que, de consumirse, deben hacerse de forma ocasional. De la misma forma, la situación de los alimentos en diferentes

escalones no es reflejo de la cantidad total que debe consumirse, sino de la frecuencia de consumo. Este concepto queda reflejado en la tabla de raciones que la SENC elaboró en paralelo a la pirámide. En ella se indica el número de raciones recomendadas de cada grupo de alimentos de consumo diario y, lo que es más importante, el peso de cada ración. De esta forma, de los [cereales](#) se recomienda ingerir de 4 a 6 raciones al día, mientras que de [verduras](#) al menos 2. Sin embargo, el peso de cada ración es diferente: mientras que 60-80g de pan constituyen una ración de cereales, son necesarios 200g de ensalada para conseguir una de verduras y hortalizas.

Figura 2.- Tabla de raciones de cada grupo de alimentos (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, 2004)

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

La pirámide que se utiliza en BADALI presenta una ausencia importante con la original: las bebidas alcohólicas tipo cerveza y vino se han eliminado. Esta decisión se basa en que los beneficios que puede suponer la ingesta de estos dos productos son ampliamente superados por las consecuencias negativas del alcohol que contienen. Además, no existe otra guía alimentaria de ninguna institución competente que incluya bebidas alcohólicas.

Distribución de los alimentos en escalones

Todas las guías coinciden en que el nutriente que debe predominar en nuestra dieta son los [hidratos de carbono](#), mayoritarios en los cereales, razón por la cual estos se sitúan en el primer escalón de la pirámide y a la postre, el más grande (4-6 raciones/día). La [fibra](#), las [vitaminas](#) y los [minerales](#) que contienen los cereales integrales los hacen preferibles a los refinados.



El segundo escalón está ocupado por las [frutas](#) y [verduras](#) debido a su contenido de [agua](#), fibra, vitaminas y minerales y baja [densidad calórica](#). En el mismo lugar, en una especie de apartado se sitúa el aceite de oliva por su contenido de [ácidos grasos monoinsaturados](#) y antioxidantes (virgen extra) que lo convierten en la grasa de elección en la cocina.

Los [lácteos](#), que destacan por su contenido de [proteínas](#), [calcio](#) y algunas vitaminas ocupan el tercer escalón, dentro del consumo diario. En el último escalón del consumo diario se sitúan los grupos de alimentos ricos en proteínas ([legumbres](#), [pescados](#), [huevos](#) y [carnes](#) magras) y los [frutos secos](#) (ricos en [grasas insaturadas](#)). Este escalón presenta una peculiaridad con respecto al resto y es que la recomendación de consumo individual de cada grupo es semanal (excepto los frutos secos) y son estos 4 grupos en su conjunto los que tiene una recomendación de consumo diario.



En la parte superior de la pirámide, correspondiente al consumo ocasional y moderado, se sitúan los dulces, la bollería, la carne grasa y embutidos y la [grasa](#) (con la excepción del [aceite de oliva](#) virgen extra) por ser alimentos ricos en grasa y/o [azúcar](#).

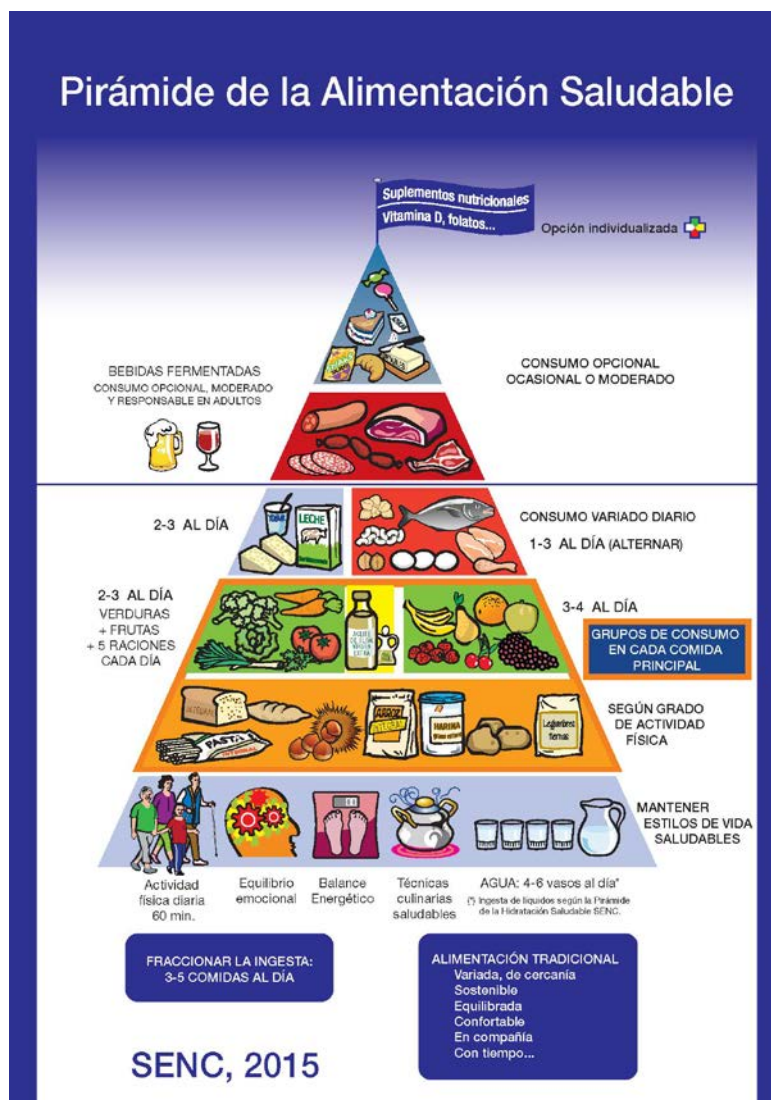
En la aplicación de la Pirámide de la Alimentación Saludable a todos los alimentos incluidos en BADALI ha surgido la necesidad de hacer algunas modificaciones prácticas. Una de ellas es la incorporación de alimentos que no

están pero que comparten características nutricionales con algunos que sí. Ese es el caso, por ejemplo, de las galletas y los postres lácteos que, por su contenido de azúcar y de grasa (galletas), se han colocado en los escalones de consumo ocasional.

Actualización de la pirámide

En 2015 la [SENC](#) actualizó la Pirámide que incluyó en el "[Calendario Saludable SENC 2016](#)". El concepto general no se ve modificado y la mayoría de los alimentos siguen ocupando los mismos lugares. Como modificaciones importantes hay que destacar que el primer escalón de la pirámide se dedica a factores que no son estrictamente nutricionales, sino a estilos de vida saludables. El equilibrio emocional, el balance energético y las técnicas culinarias saludables son novedades que se unen a la actividad física y el agua, que en la versión anterior se situaban fuera de la pirámide.

Figura 3.- Pirámide de la Alimentación Saludable, SENC 2015



Se especifica que el aceite de oliva es virgen extra y que todos los cereales deben ser integrales o de grano entero. Las castañas, fruto seco con gran cantidad de hidratos de carbono y bajo contenido de grasa, se sitúan ahora en el mismo escalón que los cereales, compartiendo novedad con las legumbres tiernas.

Otro cambio concierne a los productos lácteos. Anteriormente en uno propio, en esta versión comparten escalón con los alimentos ricos en proteínas y los frutos secos, aunque con una frecuencia de consumo específica.

Las bebidas fermentadas (alcohólicas) siguen acompañando a la pirámide, aunque con un consumo opcional, moderado y responsable en adultos. Una adición que previsiblemente genere controversia es la inclusión de suplementos nutricionales como opción individualizada en el lugar más destacado de una pirámide, su vértice. El equipo BADALI quiere mostrar aquí su descontento con la presencia tanto de las bebidas alcohólicas como de los suplementos nutricionales en la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Está previsto que a lo largo de 2016 la SENC publique distintos documentos y materiales relacionados con la nueva pirámide. Hasta ese momento BADALI seguirá utilizando la Pirámide la Alimentación Saludable publicada en 2004.



Autora

- Dra. Ana Belén Ropero. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- ["Guía de la Alimentación Saludable"](#). 2004. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- ["Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2015"](#). 2015. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- ["Libro Blanco de la Nutrición en España"](#). Fundación Española de la Nutrición (FEN), 2013
- ["Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation"](#). FAO Food and Nutrition paper, 2010, 91

- [“Protein and amino acid requirements in human nutrition”](#). Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. WHO Technical Report Series 935. 2007
- [“FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions”](#). J Mann, JH Cummings, HN Englyst, T Key, S Liu, G Riccardi, C Summerbell, R Uauy, RM van Dam, B Venn, HH Vorster and M Wiseman. 2007. European Journal of Clinical Nutrition 61 (Suppl 1), S132–S137
- [“Guideline: Sugar intakes for adults and children”](#). World Health Organization (Organización Mundial de la Salud, [OMS](#)). 2015.
- [“Vitamin and mineral requirements in human nutrition”](#). Report of a joint FAO/WHO expert Consultation. 2004
- [“Nutrients in Drinking Water”](#). World Health Organization (Organización Mundial de la Salud, [OMS](#)). 2005.
- [“Vitamin and mineral requirements in human nutrition”](#). Report of a joint FAO/WHO expert Consultation. 2004
- [“Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein”](#). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). EFSA Journal 2012;10(2):2557
- [“Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre”](#). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462
- [“Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water”](#). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1459
- [“Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, *trans* fatty acids, and cholesterol”](#). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1461.
- [“Ingestas Dietéticas de Referencia \(IDR\) para la Población Española, 2010”](#). FESNAD. Act Diet. 2010;14(4):196-197
- [“Alcohol y atención primaria de la salud. Informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas”](#). Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). 2008

Imágenes

- Imágenes de alimentos.- Copyright Eva Marquina Berenguer.

