



GUÍA DE LA
alimentación saludable

PARA ATENCIÓN PRIMARIA Y
COLECTIVOS CIUDADANOS

Recomendaciones para una alimentación individual,
familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



La nueva **Guía de la alimentación saludable**, elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en colaboración con las sociedades científicas referentes en Atención Primaria (SEMG, SEMERGEN, SEPEAP y semFYC), **pretende acercar a los profesionales de la salud, y al público en general, las cualidades y beneficios de una alimentación y hábitos saludables.**



Esta guía está realizada para apoyar la labor asistencial y de educación nutricional que realizan los diferentes profesionales de la salud. Sus contenidos técnicos están basados en evidencia científica y han sido desarrollados y evaluados por profesionales de la nutrición y la salud.

Los contenidos de la Guía y las recomendaciones alimentarias realizadas respetan el modelo alimentario actual de nuestra población. El objetivo de estas recomendaciones es ayudar a la población a organizarse mejor con el proceso de su alimentación en todos sus matices.

La Guía no pretende prohibir, censurar, poner a dieta, posicionar los alimentos en buenos y malos. Quiere ser una ayuda posible, una guía asumible, un recurso sostenible. En el marco metodológico de la Nutrición Comunitaria pretende asesorar para mejorar la alimentación en todos sus aspectos: elección responsable, compra, preparación, cocinado, conservación, seguridad, interpretación del etiquetado nutricional o sostenibilidad, entre otros.

LA GUIA ALIMENTARIA SENC NO TIENE PATROCINIOS COMERCIALES

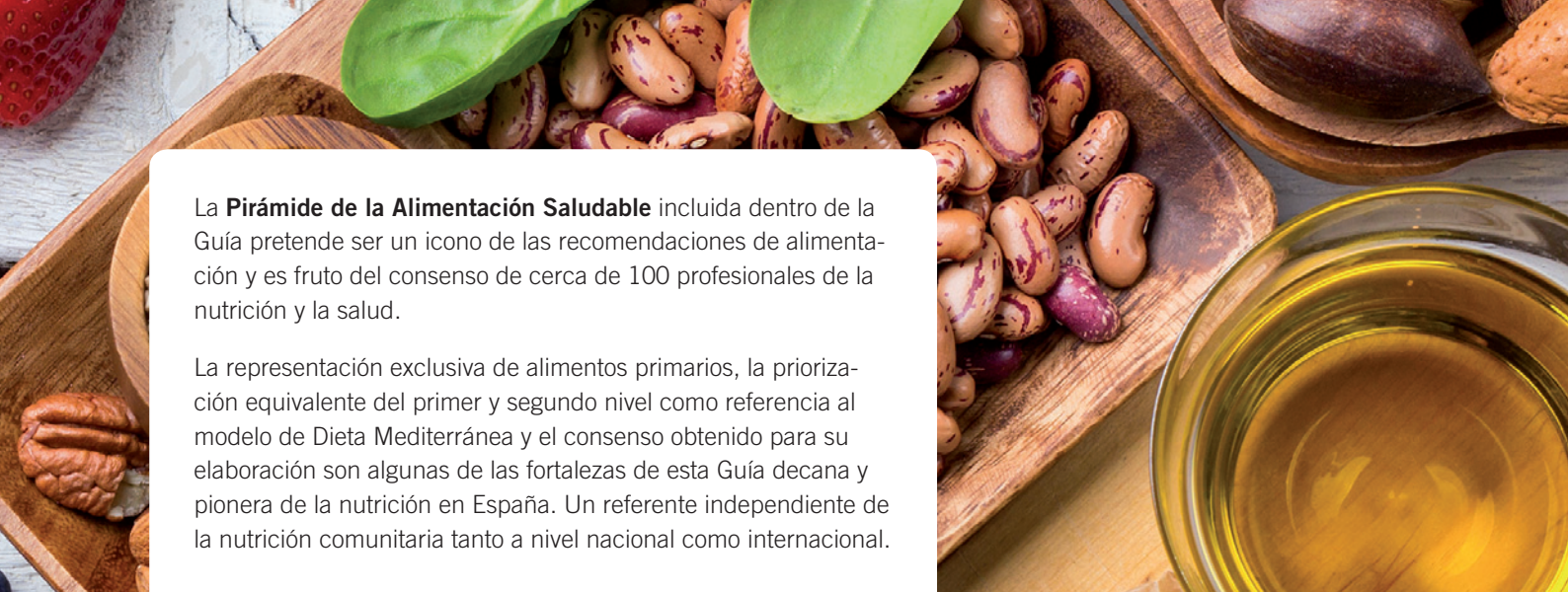
Esta Guía ha sido elaborada con fondos propios de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) mediante un convenio de edición con Editorial Planeta.

Los posibles beneficios de la edición comercial, que se pondrá a la venta en librerías por parte de la Editorial Planeta, irán destinados íntegramente a la ONG "Nutrición sin Fronteras".

Los iconos y contenidos de la Guía han sido elaborados de forma independiente por un cuadro multidisciplinar de excelencia formado por más de 100 profesionales de la salud y la nutrición, que han contado con el visto bueno, apoyo y participación de las sociedades científicas colaboradoras.

Los patrocinadores o colaboradores comerciales o institucionales en las actividades de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluidos sus congresos y reuniones científicas, y que aparecen en la web de la sociedad como muestra de transparencia, no han tenido ningún tipo de rol en la elaboración de estas Guías.

En la Junta Directiva de la SENC o en su Comité Científico nunca se ha incorporado ningún miembro o representante de la industria alimentaria o farmacéutica, o asociaciones relacionadas, desde su creación en 1989 hasta la actualidad.



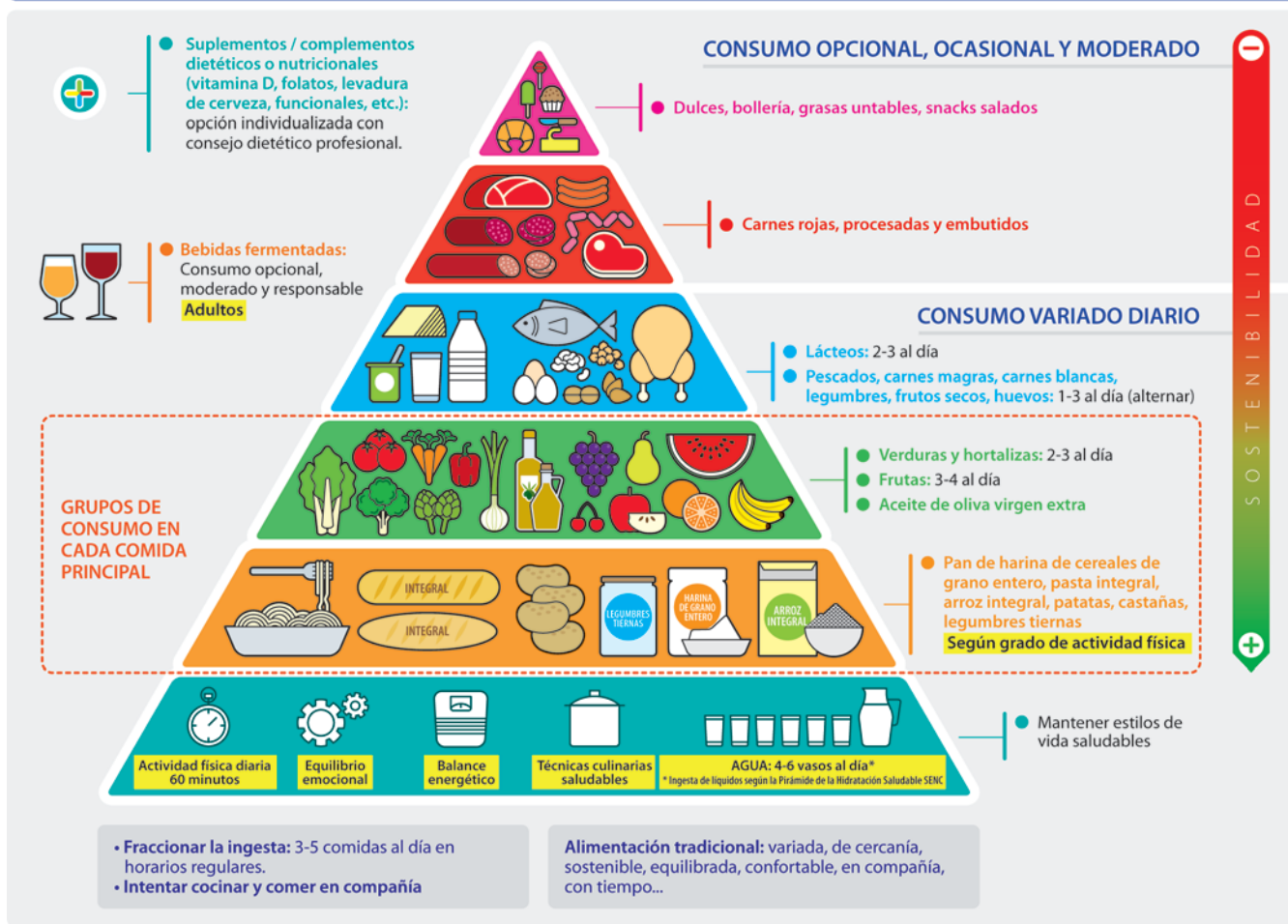
La **Pirámide de la Alimentación Saludable** incluida dentro de la Guía pretende ser un icono de las recomendaciones de alimentación y es fruto del consenso de cerca de 100 profesionales de la nutrición y la salud.

La representación exclusiva de alimentos primarios, la priorización equivalente del primer y segundo nivel como referencia al modelo de Dieta Mediterránea y el consenso obtenido para su elaboración son algunas de las fortalezas de esta Guía decana y pionera de la nutrición en España. Un referente independiente de la nutrición comunitaria tanto a nivel nacional como internacional.

- **La Dieta Mediterránea ‘tradicional’ proporciona contundentes beneficios para la salud**, científicamente probados, por lo que puede considerarse como la opción más idónea para la prevención de las enfermedades crónicas y la promoción de la salud. También como compromiso cultural, económico, social y medioambiental.
- **Se recomienda realizar cinco comidas al día, no comer entre horas, incorporando una amplia variedad de alimentos poco procesados a nuestra ingesta habitual**, por lo que es conveniente aportar a las comidas alimentos estacionales de los diferentes grupos de la pirámide alimentaria.
- **Existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente**, e incluso en cada comida principal, y que están incluidos en la base inferior de la pirámide. Son los **cereales integrales, leguminosas tiernas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos y aceite de oliva virgen extra**.
- **Se aconseja que otros alimentos (o sus equivalentes nutricionales) sean consumidos varias veces por semana** como los **pescados y mariscos, carnes blancas, huevos, legumbres y frutos secos**.
- **Hay otros alimentos que deberían ser de consumo opcional, ocasional y moderado** como las **carnes rojas y embutidos, azúcares, dulces y bebidas azucaradas**, así como las **bebidas fermentadas como el vino o la cerveza**.
- **Para mantener un estilo de vida saludable, además, es necesaria una buena hidratación, practicar ejercicio a diario** y de forma moderada y ajustar la ingesta de alimentos y bebidas de acuerdo al nivel de actividad física. **Comprar, cocinar y reciclar de manera saludable y sostenible** y mantener de forma proactiva un adecuado equilibrio emocional.

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



AUTOR



CON LA COLABORACIÓN DE:



Puede adquirir esta guía en librerías editada por Planeta y descargarse el primer capítulo a través de la web de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria: www.nutricioncomunitaria.org