

## Gráficas nutricionales

En el año 2011 se anunció en Estados Unidos la retirada de la Pirámide Nutricional, y se dio la bienvenida al **Plato Nutricional** como herramienta gráfica de apoyo a una alimentación saludable.

La campaña, que aún sigue vigente, se llama “Choose My Plate”, y fue presentada por Michelle Obama, el Secretario de Agricultura, Tom Vilsack, y Regina Benjamín, responsable de la Sanidad Pública.

Para ese entonces, las autoridades norteamericanas consideraron que la tradicional pirámide alimenticia estaba agotada y argumentaron: “cuando hablamos de comer, ¿qué puede ser más útil que un plato?”

Por dicho motivo, el plato en cuestión está dividido en cuatro partes desiguales, según la importancia del nutriente. Así, las verduras se llevan la parte más grande junto con los cereales, y le siguen las frutas y las proteínas.

Esta campaña tiene un sitio web muy completo, con abundante información en forma de tips, información básica para los consumidores y los profesionales, preguntas frecuentes y planes personalizados. La idea de la campaña es atajar un problema grave para los americanos, que es la obesidad, y también pretende informar a los estadounidenses sobre cómo deben alimentarse saludablemente.

Refiriéndonos a Argentina, vamos a contarles que en noviembre del año 2000, la Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas Dietistas publicó, en el marco de la elaboración del nuevo **óvalo nutricional**, las Guías Alimentarias para la población con mensajes claros y claves para llevar una vida saludable y para prevenir enfermedades.

Su lema es “comer variado es bueno para vivir con salud”.

Si observamos la gráfica del óvalo nutricional, veremos que debemos incluir en nuestra dieta todos los grupos de alimentos de forma variada y, además, se debe realizar una adecuada selección de cada alimento.

La gráfica debe leerse en el sentido contrario a las agujas del reloj, es decir, de forma decreciente, para notar la proporción de cada grupo de alimentos que se recomienda consumir.

Así, a lo largo del día, la base de la alimentación y de la fuente energética son los hidratos de carbono y legumbres, garantizando un buen aporte energético. Luego las frutas y las verduras con sus funciones reguladoras y amplio aporte de vitaminas y minerales.

A este grupo le continúa el de los lácteos, que se recomienda principalmente que sean descremados, las carnes de todo tipo y los huevos que corresponden al grupo que aporta la mayor cantidad de proteínas, le sigue el grupo de los aceites, frutos secos y semillas y, por último, el grupo que se observa más pequeño incluye a las grasas de todo tipo y azúcares, que predisponen a enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes, entre otras.

Una característica que tiene el óvalo nutricional pero que no presenta la pirámide es la presencia del agua.

Generalmente cuando hablamos de alimentación lo asociamos exclusivamente a los alimentos sólidos, y muchas veces nos olvidamos de la importancia de la hidratación. Es por ello que, a lo largo de todos los grupos de alimentos, se encuentra al agua como líquido fundamental que debemos incorporar diariamente.

Los beneficios de tomar agua son los siguientes:

- Mejora la circulación de la sangre hacia los tejidos
- Protege a los órganos y a los tejidos
- Previene las enfermedades cardiovasculares
- Mejora la piel
- Mejora las funciones cognitivas
- Previene la formación de los cálculos renales y las infecciones urinarias
- Lubrica las articulaciones y las mucosas
- Ayuda a eliminar las toxinas del organismo
- Mejora la digestión
- Previene la constipación

No obstante, el agua no solo tiene múltiples propiedades en nuestro organismo, sino que también es fundamental a la hora de cocinar o lavar adecuadamente los alimentos antes de consumirlos. Por eso, es fundamental que su fuente sea segura, es decir, debe ser potable, apta para el consumo.

Posteriormente, en el año 2015, se creó la **Nueva Gráfica Nutricional**, junto con los nuevos mensajes para mejorar la salud de la población, que se expresaron en las Guías Alimentarias 2015.

Las **Guías Alimentarias** son un instrumento educativo que incluye conocimientos científicos, requerimientos nutricionales y de composición de alimentos que constituyen una herramienta práctica que facilita a la población la selección de comida saludable con mensajes claros y concretos acompañados por una gráfica que sintetiza la información.

Los mensajes que se crearon son los siguientes:

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes hay que quitarle la grasa visible. También aumentar el consumo de pescado e incluir huevo
- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable

La nueva gráfica en forma de plato hace referencia a la alimentación diaria, y su construcción se basó en graficar la proporción de los diferentes grupos de alimentos dentro de un círculo. Además, se decidió realizarlo en base a las cantidades representadas por porciones que se recomiendan consumir al día.

Asimismo, dentro de esta nueva gráfica se recomienda disminuir el consumo de sal, ya que afecta directamente a la salud y puede provocar enfermedades cardiovasculares, como hipertensión arterial, arritmia, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, entre otros.

Para reducir el consumo de sal debemos:

- Evitar los alimentos enlatados y congelados
- Leer las etiquetas de los productos e identificar la cantidad de sodio
- Evitar aderezos como la salsa de soja y la mostaza
- Tomar el hábito de utilizar y cocinar con especias, como laurel, tomillo, canela, azafrán, albahaca, pimienta, ajo, pimiento, ají molido
- Preferir las aguas bajas en sodio
- No agregar sal a la comida antes de probarla

Reducir el consumo de sal es solo una costumbre, un hábito, es simplemente tomar la decisión y readaptar nuestro paladar y aprender a conocer los sabores de los alimentos.

La nueva gráfica nutricional se realizó en base a las cantidades representadas por porciones que se recomiendan consumir al día. Pero... ¿qué es una porción? Una porción es una cantidad de alimento que se recomienda para cubrir las recomendaciones nutricionales diarias.

Por ejemplo, se recomienda consumir de tres a cinco porciones diarias de verduras, de dos a cuatro porciones diarias de frutas, de dos a tres porciones diarias de lácteos, de dos a tres porciones por día de carnes y huevos, y de seis a ocho porciones diarias del grupo de pan, pastas, arroz y cereales integrales.