



Marzo 2019

Los alimentos vegetales frescos son la base de la alimentación saludable (y la base de las Guías alimentarias)

Las Guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos acerca de los requerimientos nutricionales en mensajes prácticos que facilitan a las personas la selección y consumo de alimentos con el fin de mantener y mejorar su pronóstico de salud.

En las últimas décadas hemos sido testigos del esfuerzo de diversas instituciones y administraciones por ofrecer una herramienta adaptada a la evidencia científica de cada momento. Así, al inicio de la era de las pirámides como guías alimentarias iniciada en la década de los años '90, asistimos a una especial recomendación en el consumo de alimentos centrados en los cereales o basados en los hidratos de carbono como principal nutriente. Esta fue una tendencia que perduró durante cierto tiempo pero que ha evolucionado a medida que tanto el conocimiento científico como las necesidades poblacionales de los países desarrollados han ido avanzando.

Así y a día de hoy las principales, más reconocidas, actualizadas e independientes guías alimentarias no solo han cambiado en muchas ocasiones su formato, **sino que también han dejado de atribuir ese papel preponderante de los alimentos ricos en hidratos de carbono de las recomendaciones en favor de los alimentos de origen vegetal fresco**. Las razones:

- la OMS tiene entre una de sus prioridades más destacadas a la hora de promocionar mejores hábitos alimentarios (y con ellos la salud en el mundo) el aumento en el consumo de frutas, verduras y hortalizas (1)
- El consumo de este grupo de alimentos entre los españoles es deficitario según el Libro Blanco de la Nutrición en España (2).
- Según esta misma obra, en los países desarrollados la ingesta de hidratos de carbono procede en gran parte de la bollería, que aporta a la dieta un contenido elevado de oligosacáridos y grasa y una ingesta reducida de fibra dietética.

Parece bastante razonable pues plantear una reducción en las recomendaciones del consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono al tiempo que se favorece el consumo de alimentos basados en alimentos vegetales frescos. Máxime cuando no es previsible ningún perjuicio al realizar este cambio en las recomendaciones. De hecho, la mayor parte de guías clínicas, posicionamientos y estudios sobre el abordaje de enfermedades no transmisibles como cáncer (3), diabetes (4) y enfermedad cardiovascular (5) enfatizan, por encima de cualquier otro grupo de alimentos, el aumentar el consumo de los alimentos vegetales frescos (frutas, verduras y hortalizas) como la mejor de las recomendaciones dietéticas tanto en el tratamiento como en la prevención de las mencionadas patologías.

Tanto es así que en la última década las Guías Dietéticas para Norteamericanos (6), el Plato de la Alimentación Saludable de la Escuela de Salud Pública de Harvard (7), el Triángulo Flamenco de la Alimentación Saludable (8), la Guía de Alimentación de la Generalitat de Catalunya (9) y la Guía Australiana de alimentación Saludable (10) entre tantas otras, trasladan al grupos de alimentos formados por los vegetales frescos **una recomendación de consumo marcadamente prioritaria sobre todos los demás grupos.**

Para Saber mas:

- 1) <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>, en línea, consultado 2019/02/26
- 2) <http://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/31032013124951.pdf>, en línea, consultado 2019/02/26
- 3) <https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/wholegrains-veg-fruit-beans>, en línea, consultado 2019/02/26
- 4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6153574/>, en línea, consultado 2019/02/26
- 5) <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.cir.0000437740.48606.d1>,
- 6) <https://www.choosemyplate.gov/>, en línea, consultado 2019/02/26
- 7) https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/, en línea, consultado 2019/02/26
- 8) <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>, en línea, consultado 2019/02/26
- 9) http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/, en línea, consultado 2019/02/26
- 10) <https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating>, en línea, consultado 2019/02/26