



Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016) [: la nueva pirámide de la alimentación saludable /

Analítica

Objetivo: La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) planteó en 1994 una guía alimentaria para la población española, renovada en 2001. Se presenta una nueva edición actualizada basada en la mejor evidencia científica disponible. **Métodos:** Desde un enfoque de salud en todas las políticas se convocó un grupo de expertos en nutrición y salud pública vinculados con la SENC para revisar la evidencia sobre dieta-salud, ingesta nutricional y consumo alimentario en la población española, hábitos de preparación y consumo de alimentos, factores determinantes e impacto de la dieta en la sostenibilidad medioambiental. Se han considerado revisiones sistemáticas existentes, actualizaciones, informes, metaanálisis y estudios recientes de calidad. El grupo colaborativo contribuyó a la elaboración del documento de trabajo y diseño del iconográfico posteriormente sometidos a consulta, discusión y evaluación cualitativa con especial relevancia a través del Grupo Consultor de las Guías SENC-diciembre 2016. **Resultados:** Las nuevas recomendaciones y su representación gráfica subrayan como consideraciones básicas practicar actividad física, equilibrio emocional, balance energético para mantener el peso corporal adecuado, procedimientos culinarios saludables e ingesta adecuada de agua. Las recomendaciones promueven una alimentación equilibrada, variada y moderada que incluye cereales de grano entero, frutas, verduras, legumbres, cantidades variables de lácteos y alterna el consumo de pescados, huevos y carnes magras, junto con el uso preferente de aceite de oliva virgen extra como grasa culinaria. Refuerzan el interés por una dieta saludable, solidaria, sostenible, con productos de temporada, de cercanía, eje de convivialidad, dedicando el tiempo suficiente y animan a valorar la información del etiquetado nutricional. **Conclusiones:** El análisis de la evidencia disponible y de la información actualizada sobre el consumo alimentario en España pone de manifiesto la necesidad de reforzar e implementar las recomendaciones recogidas en este documento para conseguir progresivamente un mayor grado de adherencia.

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUxNjA1NzA>

Título: Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016) Recurso electrónico] : la nueva pirámide de la alimentación saludable Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Tipo Audiovisual: Guías alimentarias Políticas alimentarias Hábitos alimentarios Salud Sostenibilidad

Documento fuente: Nutrición Hospitalaria. -- 2016, n.33 (Supl. 8), p. 1-48. 0212-1611

Nota general: Este artículo se encuentra disponible en su edición electrónica. Su acceso electrónico es a través del enlace 'Acceso al documento'.

Bibliografía: Bibliografía: p. 41-48.

Restricciones de acceso: Dominio público.

Programa de estudio: A0693.

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es