

## ALIMENTACION SALUDABLE

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA, HA PRESENTADO LA GUÍA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, UN DOCUMENTO DE CONSENSO DIRIGIDO A TODA LA SOCIEDAD, QUE PRETENDE CONVERTIRSE EN LA REFERENCIA DE LAS PAUTAS ADECUADAS...



....tanto de nutrición como de seguridad alimentaria. Esta guía recopila el conocimiento actual sobre el papel general de la alimentación en relación con la salud a través de un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intenta lograr que la población española conozca en qué consiste una alimentación equilibrada, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

El seguimiento de una dieta equilibrada, como es la Dieta Mediterránea, proporciona muchos beneficios para la salud, científicamente probados. La alimentación por sí sola explica aproximadamente la mitad de las causas de muerte

prematura en la población, relacionadas con enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la enfermedad Alzheimer y otros trastornos, incluso los que tienen que ver con el sistema inmune.

La Guía de la Alimentación Saludable incluye la nueva Pirámide de la Alimentación, la cual, desde hace años, se ha convertido en la principal referencia de nuestro país en materia nutricional, como una fórmula gráfica y sencilla de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de una forma racional y saludable. El cumplimiento de esta Pirámide podría suponer una herramienta adecuada para el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad.

La Pirámide muestra en la base los alimentos que deben ser ingeridos diariamente como son los derivados de los cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos y aceite de oliva. Otros alimentos, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se deben tomar alternativamente varias veces a la semana. Por último y en la cúspide de la pirámide, se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes. Además se recomienda ingerir como mínimo dos litros de agua diarios y la realización de, al menos, 30 minutos de actividad física.

Realizar como mínimo cinco comidas diarias, incorporar una amplia variedad de alimentos, planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad, respetar las normas básicas de prevención en la cocina y seguir las pautas de la nueva Pirámide de la Alimentación Saludable son algunos de los consejos que propone la nueva Guía de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, compuesta por diferentes profesionales de la salud entre los que se encuentran farmacéuticos.

**NO LO OLVIDE: pregunte siempre a su farmacéutico, él le informará sobre estas y otras cuestiones relacionadas con la salud y el medicamento.**