

GACETILLA DE PRENSA

JUNIO 2015

## LA CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: No seleccionar los alimentos según las calorías que aportan sino por su calidad de nutrientes.

---

---

Lograr una alimentación saludable es uno de los grandes objetivos en las sociedades actuales, esto adquiere representatividad a nivel global, encontrando una marcada tendencia hacia un plan de alimentación que abandona o se despoja de antiguos conceptos como “dieta” o “programa de descenso de peso” “régimen”. La mayoría de los países, incluida la Argentina, luchan contra cifras crecientes de obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares en todas las etapas de la vida.

Debido al estilo de vida actual, donde el tiempo apremia y la oferta de productos para consumo es cada vez mayor, diariamente se plantea la difícil tarea de seleccionar aquellos alimentos para consumir en los diferentes momentos del día que impacten lo menos posible en nuestro peso y sean beneficiosos para la salud. Dentro de un marco de prevención y tratamiento de sobrepeso y obesidad, enfermedades que han pasado a ser una epidemia mundial, expertos y entidades nacionales –entre ellos la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND), la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), y la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN)–, han puesto énfasis en fomentar una alimentación saludable y, dentro de la misma, aquellos alimentos que poseen **alta densidad nutricional**. ¿Qué quiere decir esto? Aprender a elegir alimentos ricos en nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas) y preferentemente bajos en calorías. De este modo se sale del antiguo paradigma que llevaba a seleccionar los alimentos solamente en función a las calorías que aportaban para redireccionarnos hacia un nuevo concepto que contempla al alimento en su totalidad, evaluando todos los nutrientes que lo componen.

¿Cuál es el motivo de este cambio de paradigma? Principalmente poder clasificar los alimentos en saludables o menos saludables con un criterio científico coherente, ya que con el modelo anterior dos alimentos con igual contenido calórico pero diferencias importantes en su aporte de nutrientes quedaban en la misma categoría. Por ej: 1 plato de arroz común tiene las mismas calorías que un plato de arroz integral, pero nutricionalmente no aportan lo mismo, ya que por ejemplo el arroz integral tiene mayor contenido de fibras, vitaminas y minerales comparado al arroz común. Con este nuevo concepto de densidad nutricional se reconoce la existencia de alimentos que aportan las mismas calorías pero que son de diferente calidad nutricional y esto es la clave a la hora de pensar en una alimentación saludable.

Ahora, ¿cuáles son aquellos alimentos con una óptima densidad nutricional? A través de los sistemas de Perfiles Nutricionales, se pueden evaluar y categorizar los alimentos según su calidad de acuerdo a su composición nutricional. Estos sistemas permiten identificar los nutrientes a promover (vitaminas, minerales, proteínas, fibra) y los nutrientes a limitar (grasas, azúcares, sal) en un alimento y es en función al contenido de uno u otro se clasifica al alimento como saludable o no saludable. Las principales diferencias entre sistemas se hallan en los nutrientes que se consideran, los umbrales y las metodologías para evaluar su contenido.

El sistema de perfiles nutricionales (NP, Nutrient Profile) fue desarrollado por la Agencia Británica de Estándares Alimentarios (FSA) en 2004–2005 como una herramienta para ayudar a diferenciar alimentos y regular la publicidad de alimentos y bebidas. Categoriza en base a su contenido de nutrientes por 100gr de alimentos y bebidas, en saludables y menos saludables. A cada alimento le asigna un puntaje tomando en cuenta nutrientes a limitar (azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías), y también considera el contenido de frutas, vegetales, frutas secas, fibra y proteínas. Por diferencia entre nutrientes a limitar y nutrientes a promover se obtiene un puntaje que determinará que el alimento sea saludable o no. Si en función a este sistema de perfiles nutricionales realizamos un ranking de alimentos, nos encontramos que dentro de los alimentos saludables las verduras y frutas; el yogur y la leche (descremados) ocupan los primeros puestos, seguidos por el grupo de carnes y huevos. En la otra punta del ranking, es decir los menos saludables, los que aportan muy pocos nutrientes positivos pero muchas calorías, encontramos las comidas rápidas, los azúcares, dulces, postres, golosinas, quesos, aderezos, manteca, crema, panificados y galletitas.

## **Recomendaciones de expertos**

Una alimentación saludable es posible de llevar a la práctica diaria, no implica sacrificios, restricciones, ni frustraciones, sino la decisión de querer cuidar la salud para vivir mejor. Para lograrlo hay que aprender a identificar cuáles son los alimentos ricos en nutrientes y beneficiosos para la salud. En un primer momento se recomienda consultar el consejo de un profesional de la nutrición que explique y dé las herramientas necesarias para poder distinguir estos los alimentos y/o comidas de alta densidad nutricional, según su aporte, y además controlar la cantidad a consumir.

Para llevar un estilo de vida saludable hay que tener en cuenta los siguientes tips:

- 1) Realizar las cuatro comidas diarias y, en caso de ser necesario, incluir snacks saludables entre comidas como pueden ser frutas, yogur o vegetales.
- 2) Consumir alimentos de alta densidad nutricional, probar diferentes preparaciones y recetas que incluyan alimentos saludables, especialmente verduras, frutas, lácteos, carnes magras, huevo y cereales preferentemente integrales, de esta manera contribuimos a dar variedad a nuestra alimentación.
- 3) Y principalmente:
  - Controlar las cantidades o el tamaño de las porciones a consumir
  - Hidratarse correctamente, preferentemente seleccionar agua potable o bebidas sin azúcar agregada.
  - Realizar actividad física con frecuencia semanal.

**Lic Viviana Corteggiano, - Presidente de AADYND**

**Lic Romina Sayar - Vicepresidente de AADYND**

**Dra. Zulema Stolarza- Presidente SAN**

**Lic. Mercedes Paiva- Presidente FAGRAN**