



Crítica de libros

Guía práctica de la alimentación saludable

Practical guide for healthy eating

Leila Pérez Venturino, Víctor M. Rodríguez Rivera*
y María del Puy Portillo Baquedano

Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Facultad de Farmacia,
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Vitoria-Gasteiz, Álava, España



INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 14 de abril de 2009

Aceptado el 22 de mayo de 2009

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: bittor.rodriguez@ehu.es (V.M. Rodríguez Rivera).

Características:

Año: 2008

Edición: primera

N.º de páginas: 24

Dimensiones: 15 × 21 cm

ISBN: no tiene, tiene depósito legal: VI-31/07

Editorial: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Estructura y contenidos

La *Guía práctica de la alimentación saludable* es una publicación elaborada por dietistas-nutricionistas y profesores de la Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) y editada por el Departamento Municipal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Se creó a raíz de los datos de una encuesta sobre hábitos de consumo alimentario de la población que revelaron la necesidad de incidir en ciertos aspectos de la alimentación de la población de la ciudad. Así, la *Guía práctica de la alimentación saludable* se creó con dos objetivos. Por una parte, y al igual que el resto de las guías de alimentación, servir a la población general como material de consulta sobre alimentación saludable. Por otra parte, con la guía se pretendió aportar elementos prácticos, consejos y herramientas para abordar el cambio o la adecuación de hábitos alimentarios hacia patrones saludables. Para este último objetivo se pretendió ofrecer un aspecto novedoso y diferencial con respecto al resto de las guías publicadas. Siendo conscientes de que la población recibe y entiende la información sobre el patrón alimentario a seguir, pero le resulta difícil abordar y cumplir esas recomendaciones, se decidió añadir en la guía, además de consejos para elaborar menús saludables, una sencilla herramienta de autocontrol de la ingesta alimentaria. Concretamente, la herramienta les permite conocer, de una manera sencilla, si su alimentación se ajusta o no a las recomendaciones de la SENC para una alimentación saludable y en qué aspectos concretos (raciones de grupos de alimentos) se desvía de esas recomendaciones. Así, el usuario puede saber fácilmente cuáles son las carencias o los excesos, en términos de raciones de alimentos de los diferentes grupos, que comete en su alimentación. En definitiva, los usuarios pueden llegar a comprender (e incluso controlar) qué modificaciones deben realizar en su alimentación general para adecuarla a los patrones recomendados. Resumiendo, la *Guía práctica de la alimentación saludable* se estructura en dos apartados: uno que contiene información general y consejos para adaptar la alimentación a los patrones considerados saludables y otro constituido por la herramienta de autocontrol de la ingesta alimentaria.

El primer apartado aborda la explicación de las bases de una alimentación saludable y los consejos para adecuar la alimentación a esas pautas de una forma fácilmente comprensible. Cada capítulo tiene la respuesta a las preguntas más comunes que la población general puede llegar a hacerse sobre este tema:

- ¿Qué es una alimentación saludable? Se explica las bases y los fundamentos de una correcta alimentación.
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos? Se describen los grupos de alimentos incluidos en la pirámide de la alimentación saludable de la SENC.
- ¿Qué alimentos entran en cada grupo? Se proporcionan ejemplos concretos de alimentos de cada grupo habitualmente consumidos en nuestro entorno.
- ¿Qué nutrientes aportan los alimentos de los distintos grupos? Se describen los nutrientes principales o destacables de los alimentos de cada grupo.
- ¿Cuál es la función de esos nutrientes? Se explica qué papel desempeñan en la salud los componentes anteriormente mencionados de manera que, integrando la información de los dos apartados anteriores (grupos de alimentos y nutrientes principales de cada uno de ellos) con la de éste (funciones de esos nutrientes), el usuario puede conocer el valor nutricional de los alimentos de los diferentes grupos.
- ¿Cuánto se debe comer de cada grupo de alimentos? Se proporcionan las pautas de consumo de los alimentos de los diferentes grupos en términos de "raciones/día", "raciones/semana" y "ocasionalmente y con moderación".
- ¿Cuánto es una ración? Se exponen los pesos y medidas caseras de las raciones de los alimentos de los diferentes grupos más habituales en nuestro entorno. La información aportada en este y el anterior apartado permite al usuario conocer cuántas veces al día o a la semana y en qué cantidad debe consumir los alimentos de los diferentes grupos.
- ¿En qué comida del día consumirlos? y ¿Qué alimentos debes incluir en cada una de las comidas del día? En estos dos apartados se informa sobre cómo hacer un reparto adecuado de alimentos en las cinco comidas del día, lo que facilita, por una parte, realizar ingestas completas y adecuadas (por ejemplo, en el desayuno) y, por otra parte, mediante una serie de consejos sobre el reparto (e incluso sobre la compra), llegar más fácilmente a cumplir con las recomendaciones de ingesta de alimentos de los diferentes grupos.
- ¿Es posible cumplir con las recomendaciones? Hasta ahora se ha aportado al usuario la información referente a cuántas raciones al día/semana ha de ingerir de los alimentos de los diferentes grupos, cuánto es una ración de cada uno de los alimentos integrantes de esos grupos y, además, consejos sobre cómo repartirlos a lo largo del día. En este apartado se ejemplifica cómo usar esa información para la elaboración de menús saludables.
- Por último, se expone un ejemplo de menú semanal que cumple las recomendaciones para una alimentación saludable.

El segundo y último apartado, titulado "¿Cómo saber si cumples con las recomendaciones?", presenta la novedosa y sencilla herramienta de autocontrol de la ingesta. Se trata de un simple registro de consumo simplificado por grupos de alimentos. El usuario, conocedor en este punto de cuánto es una ración de cada grupo de alimen-

tos, marca casillas correspondientes a las raciones consumidas al día o a la semana de cada grupo de alimentos. A pesar de que ya conoce la información por haber sido tratada en un capítulo de la guía, entre paréntesis se le indica el número mínimo (o en algún caso máximo) de raciones y, por lo tanto, el de casillas a marcar. Así el usuario puede conocer si no llega o se pasa con respecto al consumo recomendado de alimentos de algún o algunos grupos. Incluso puede controlar si los menús que ha elaborado a partir de la información de la guía cumplen con las recomendaciones de raciones al día o a la semana de alimentos de los diferentes grupos. Esta herramienta dota de mayor autonomía y control al usuario que quiere modificar de manera general sus pautas de alimentación, por lo que supone un aliciente que contribuye al interés y la implicación en el uso y el seguimiento de la guía.

La guía tiene un total de 24 páginas, está editada tanto en castellano como en euskara y está disponible para su descarga *online* en la web del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (<http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/4664.pdf>).

Comentario del experto

Opinión de Itziar Zazpe. Diplomada en Nutrición y licenciada en Pedagogía, doctora en Farmacia y profesora colaboradora de Escuela Universitaria del Departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la Universidad de Navarra.

Esta guía de consumo saludable, desarrollada por el Área de Nutrición y Bromatología de la UPV, constituye sin lugar a dudas un excelente material divulgativo para ser utilizada por la población de Vitoria-Gasteiz.

Se trata de una edición muy completa e ilustrada, que incluye consejos o recomendaciones de diversa índole y que pueden ayudar a la población general a seguir una dieta saludable y, en consecuencia, a mejorar su estado de salud.

La guía recoge conceptos clave de alimentación y nutrición perfectamente clasificados en varias áreas temáticas. Así, además de definir qué se entiende por alimentación saludable, se explican también los distintos grupos de alimentos y sus raciones de consumo recomendadas, con especial hincapié en los nutrientes presentes en cada uno de esos grupos y en sus beneficios para la salud. A continuación, la guía desarrolla con mucho detalle distintas sugerencias y un ejemplo semanal de menús a modo orientativo, información que puede ayudar a seguir una dieta saludable.

Pero lo realmente novedoso y útil de esta guía es la herramienta de autocontrol o registro del consumo diario o semanal por grupos de alimentos incluida en sus páginas finales. Hoy en día nadie duda de la importancia de adquirir unos hábitos alimentarios sanos desde los primeros años de la vida y de las repercusiones negativas que una incorrecta alimentación tiene en nuestro estado de salud. Por ello, como dietista-nutricionista estoy convencida de que instrumentos de este tipo son clave para concienciar a la población de cómo es su alimentación y/o ayudar a controlar el cumplimiento de unos hábitos alimentarios más saludables.