

## Nova piràmide de l'alimentació saludable 2012

La piràmide de l'alimentació saludable s'actualitza i cal destacar-ne la importància de **les fruites i les verdures**, dels **aliments integrals**, dels productes **lactis amb baix contingut en greix** i també la importància dels **estils de vida actius**, entre d'altres factors.

La piràmide de l'alimentació saludable és un instrument educatiu. Es basa en els coneixements científics més actuals sobre nutrició, però el seu objectiu és mostrar aquesta informació d'una manera senzilla i comprensible per facilitar que tots puguem incorporar una ingesta saludable a la nostra vida quotidiana. Per això, hi ha diversos models de piràmides i també, diverses actualitzacions. A mesura que es descobreixen noves evidències en alimentació, les piràmides es reajusten i s'adapten. En aquesta ocasió, les novetats les aporta l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), que acaba de presentar la nova piràmide de l'alimentació saludable per substituir la que es va publicar l'any 2006. A continuació se'n comenten les modificacions principals i s'explica per què els canvis que experimenten les guies alimentàries són interessants i necessaris.

## Quines són les novetats de la piràmide de l'alimentació saludable?



En l'actualització de la nova piràmide no només s'han tingut en consideració les evidències científiques i la revisió de la literatura més recent, que relaciona patrons determinats de consum alimentari ( com la dieta mediterrània amb una vida més saludable) sinó també els factors culturals, social i econòmics del nostre entorn així

com les aportacions i el consens d'un grup d'experts en nutrició, alimentació i educació sanitària.<sup>1</sup>

Les aportacions principals que incorpora la versió actualitzada de la piràmide de l'alimentació saludable són:

- La unió, a la base de la piràmide, del grup dels **aliments farinacis** (pa, pasta, arròs, patata, llegums) amb el **d'hortalisses, fruites, oli d'oliva i fruita seca**, de manera que s'engloba en un mateix nivell la base de l'alimentació mediterrània i saludable.
- Més presència dels **llegums**, per la seva riquesa nutricional, versatilitat gastronòmica i baix preu, tant a la base (grup d'aliments farinacis) com al grup d'aliments proteics (juntament amb la carn magra, el peix i els ous).
- La promoció del consum d'aliments rics en fibra (llegums, fruita seca, fruites i hortalisses, etc.), amb èmfasi també en les varietats de cereals **integrals** (pa, pasta, arròs) pels beneficis en la salut demostrats.
- La preferència pels productes **làctics amb baix contingut en greix** (desnatats i semidesnatats), pel seu menor contingut en greixos saturats i colesterol.
- Més especificació dels **aliments de consum ocasional i moderat**, inclosos sucres i begudes ensucrades, aperitius salats i fregits, embotits i derivats carnis grassos i processats.
- La recomanació de mantenir un **estil de vida actiu**, en el dia a dia i en les activitats d'oci i lleure a l'aire lliure.
- La recomanació d'incloure preferentment aliments **frescos, locals i de temporada** així com de promoure el **menjar a taula i amb moderació**, de manera que es fomentin els aspectes de convivència.

## Una altre piràmide de l'alimentació... per què?

Si bé és cert que gairebé hi ha tantes piràmides de l'alimentació saludable com grups de recerca i fundacions de dietètica i nutrició, també és veritat que la majoria coincideixen en moltes de les recomanacions que transmeten. Les diferències sovint són atribuïbles a la data d'elaboració a partir de la qual s'hi van incorporant més o menys actualitzacions en relació amb les noves evidències sobre alimentació i salut.

---

<sup>1</sup> Abel Mariné, Anna Bach, Carmen Cabezas, Cèlia Puig, Conxa Castell, Elena Roura, Emili Mas, Eulàlia Roure, Gemma Revuelta, Gemma Salvador, Imma Palma, Jaume Serra, Jesús Contreras, Jordi Salas, Julio Basulto, Lluís Serra, Lourdes Ribas, Maria Manera, Nancy Babio, Nené Romero, Pilar Cervera, Victòria Arija, Victòria Castell.

Una de las piràmides més utilitzades i citades tant pels professionals de la salut com pels mitjans de comunicació ha estat la piràmide que l'any 2004 va publicar la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària ( SENC), fruit dels consens d'un nombre important de professionals. Recentment, a començaments d'any, una altra entrada duta a terme per la Fundació Dieta Mediterrània (FDM) anunciava l'actualització de la piràmide de la dieta mediterrània. Així doncs, les millores i els canvis inclosos en aquestes guies alimentàries són constants. Però, lluny de veure aquest fet com una cosa perjudicial o que confon la població, la realitat és que les piràmides alimentàries, com tota eina d'educació per a la salut, s'han d'actualitzar d'acord amb els nous coneixements científics.

## **La piràmide de l'alimentació saludable, una de les accions del Programa PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable)**

El [PAAS](#) és una estratègia que va ser dissenyada, consensuada i elaborada a finals de 2005 per un grup d'experts coordinat per Salut Pública, amb l'assessorament dels professors Carles Vallbona i Lluís Serra. Des de la seva posada en marxa, a començaments de 2006, ha portat a terme i ha donat suport a més de 60 accions en els àmbits escolar, comunitari, sanitari i laboral, amb la participació d'altres departaments de la Generalitat, ajuntaments i ens locals, fundacions, centres universitaris i de recerca, indústria, entitats ciutadanes i institucions i altres recursos de la comunitat, que han arribat a aplegar prop de 700.000 persones.

Per a més informació podeu consultar el web del [PAAS](#)