

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la semFYC elaboran una guía de *Consejos para una alimentación saludable*

LOS MÉDICOS DE FAMILIA ALERTAN SOBRE EL RIESGO DE LAS "DIETAS MILAGRO" TRAS EL VERANO

- **Deben evitarse los remedios y dietas no recomendadas por los profesionales sanitarios**
- **Para mantener el peso se aconseja realizar como mínimo entre cuatro y cinco comidas diarias, masticar despacio, beber abundante líquido y practicar diariamente actividad física**
- **Los buenos hábitos alimenticios ayudan a prevenir enfermedades y promover la salud en la población**

Madrid, 11 de septiembre de 2007.- Los médicos de familia alertan sobre el riesgo de los remedios milagro y las dietas no recomendadas por profesionales sanitarios para perder peso de forma rápida. En estas fechas, coincidiendo con el final del periodo vacacional, es bastante frecuente que mucha gente decida ponerse a dieta para perder los kilos de más ganados durante el verano. Estos profesionales desean recordar a la población la importancia que tiene una dieta saludable en la prevención de enfermedades como la diabetes, la hipercolesterolemia y la obesidad. Para la **doctora Lourdes Carrillo**, responsable del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), *"fomentar una alimentación sana y equilibrada como hábito de vida saludable, es un consejo que resulta eficaz cuando se da en la consulta del médico y deberíamos insistir más en estas fechas en las que muchas personas se obsesionan con perder rápido el peso cogido durante las vacaciones"*.

La semFYC y la Sociedad Española de Nutrición comunitaria (SENC) han elaborado una guía de ***Consejos para una alimentación saludable***, con distintas pautas sobre cómo planificar una dieta beneficiosa y cómo diseñar un menú semanal equilibrado. La guía también enseña a realizar una compra práctica y saludable e incluye recomendaciones nutricionales para distintos periodos de la vida como son el embarazo y la lactancia, la edad infantil o la tercera edad.

Actualmente, los datos disponibles sobre hábitos dietéticos en España indican que en los últimos años se ha producido una evolución de la *dieta mediterránea tradicional* (rica en verduras; legumbres y fruta; pescado y aceite de oliva; con un consumo moderado de vino; una ingesta baja de lácteos y azúcares simples y un consumo prácticamente nulo de alimentos preparados) hacia patrones alimenticios propios de otras sociedades occidentales, con un aporte más elevado de grasas de origen animal, en detrimento de los hidratos de carbono complejos y de la fibra vegetal. *“Este deterioro es particularmente relevante y preocupante en niños y adolescentes, mientras que en adultos jóvenes y mayores existe una cierta recuperación o vuelta al patrón de dieta mediterránea observada sólo en los últimos años”* según el **doctor Lluís Serra Majem**, director de la guía.

Saber lo que comemos

Es evidente que los cambios en los hábitos de alimentación que se han producido en España están incidiendo de una manera muy negativa en la salud de la población y han aumentando significativamente la tasa de sobrepeso y obesidad. El mayor consumo de grasa de origen animal y de cereales muy refinados, asociado a una baja actividad física, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, algún tipo de cáncer, obesidad, trastornos del metabolismo glicérico, caries dental, osteoporosis y algunas alteraciones del sistema inmunitario. Como señala la **doctora Carrillo**, *“frente a los malos hábitos alimentarios de la población es imprescindible integrar una educación dietética como parte de los hábitos de vida de los pacientes que acuden a nuestra consulta”*.

El 16% de la población adulta en España es obesa y casi el 20% de los pacientes que acude a los centros de salud presenta este problema. El estilo de vida actual dificulta destinar tiempo a la planificación de una alimentación adecuada. Se tiende a aligerar las comidas y las compras de alimentos, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional, con repercusiones negativas sobre la salud. Para la **doctora Carrillo**, *“complementariamente a cualquier consejo dietético hay que educar al paciente sobre cómo realizar su compra para que no acabe consumiendo lo que casualmente encuentra y comiendo lo que casualmente compra. Y en este aspecto, el médico de familia puede contribuir y contribuye de forma muy eficaz”*.

Consejos dietéticos

Hoy en día el mercado alimentario es muy amplio y la falta de información en el etiquetado de los alimentos provoca la confusión en los consumidores. *“La población desconoce el significado de términos como alimentos prebióticos, omega 3, fitosteroles, etc. Así, es fundamental informar al paciente para que sepa lo que está consumiendo y aconsejarle sobre la dieta más beneficiosa para su salud”*, explica la **doctora Carrillo**. En este sentido *“es necesario que los consejos se adapten a los nuevos estilos de vida, a la modernización y a la globalización, y que tengan en cuenta todos los cambios que se están produciendo en los países desarrollados, así como que incorporen los hallazgos que la ciencia de la nutrición esta continuamente*

proporcionando, por ello estas guías se irán actualizando periódicamente”, señala el **doctor Serra Majem.**

En la guía *Consejos para una alimentación saludable* también se ofrecen recomendaciones sobre cómo cocinar y conservar los alimentos en el hogar. Se insiste en que para mantener el valor nutritivo de las verduras es mejor cocinarlas con poco agua, al vapor o al horno y cocinar bien las carnes, las aves, los pescados y los huevos para evitar posibles intoxicaciones. Los expertos recuerdan que es importante conservar bien los alimentos para preservar su calidad y sus propiedades nutritivas y sensoriales (sabor, olor, color, textura, etc).

Las recomendaciones de la guía de *Consejos para una Alimentación Saludable* pueden consultarse en la página web de la semFYC www.semfy.com/tucentrodesalud en la sección consejos de salud.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Realiza como mínimo entre cuatro y cinco comidas diarias.
- Come despacio y mastica bien.
- Procura mantener tu peso estable.
- Utiliza métodos sencillos para la preparación de los alimentos, con poca grasa y poca sal.
- Mantén una adecuada hidratación mediante el consumo de abundante agua, infusiones, caldos, etc.
- Practica diariamente actividad física moderada y ajusta la ingesta de alimentos al nivel de ejercicio habitual.
- Los alimentos que deben ser ingeridos diariamente y que se incluyen en la Pirámide de la Alimentación son: cereales y derivados (pan, pasta, arroz, a ser posible integrales), patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados y aceite de oliva.
- Legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras se deben tomar alternativamente varias veces a la semana.
- Modera el consumo de carnes grasas, embutidos, pastelería y bollería, azúcares y bebidas azucaradas.
- Modera el consumo de alcohol. El consumo moderado de bebidas de baja graduación como el vino, la cerveza, el cava o la sidra pueden formar parte de una alimentación saludable siempre que seas un adulto sano y lo realices de manera saludable y responsable.

- **Para más información, gabinete de prensa semFYC: 917 870 300
(Mónica Llorente/Luis Pardo)**