

La mitad de los españoles no cumple con la pirámide alimenticia recomendada

El acceso a un abanico más amplio de alimentos no garantiza una dieta más equilibrada, como lo demuestra el hecho de que sólo un 54 por ciento de los españoles cumpla con las recomendaciones clásicas de la pirámide alimenticia, lo que está favoreciendo un aumento progresivo de la obesidad.

FUENTE | lainformacion.com

04/07/2012

Así lo ha asegurado el catedrático de Nutrición y Bromatología de la [Universidad CEU San Pablo](#) y presidente de la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN), Gregorio Varela, durante una jornada organizada por la [Red Española de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias](#) (FEMP) celebrada en el Ministerio de Sanidad, en la que ha reconocido que "se puede considerar un fracaso para los nutricionistas".

"La mayor disponibilidad no parece que ayude a una mejora de la dieta, ya que puede ser bueno si se elige bien, pero menos bueno cuando no se lleva una correcta selección de alimentos", según este experto, que ha criticado que actualmente haya cerca de 30.000 productos a nuestra disposición cuando "nuestras abuelas apenas manejaban unos 100 alimentos".

Esto, según Varela, ha modificado "inconscientemente" nuestros hábitos alimenticios, como muestra el hecho de que en España haya disminuido el consumo de verduras y frutas (unos 320 y 300 gramos de media al día respectivamente) y, en cambio, se registre un incremento considerable en el grupo de carnes y derivados (unos 180 gramos al día).

Además, estudios recientes han evidenciado un incremento del consumo de bebidas no alcohólicas y un descenso de alimentos básicos como los cereales o las legumbres.

De hecho, un alimento básico como el pan, del que hace unos 50 años se consumían una media de 360 gramos diarios, ha reducido su consumo a casi un tercio (134 gramos diarios), mientras que el consumo de aceite, alimento clave en la dieta mediterránea, se ha reducido a la mitad.

"Necesitamos un SOS", según Varela, que lamenta que la Europa mediterránea contara con un modelo alimenticio "muy variado" gracias a la dieta mediterránea, del que ahora "nos hemos ido alejando pese a que otros nos copian".

UNO DE CADA CUATRO NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS TIENE EXCESO DE PESO

Todo ello, avanza este experto, se está viendo reflejado en un "alarmante" aumento de sobrepeso y obesidad también en población infantil. De hecho, los datos del estudio Thao publicados hace un año revelaron que hasta el 23,5 por ciento de los niños de 3 a 5 años tiene sobrepeso y obesidad, y un 7,3 por ciento puede considerarse obesos.

Ante estos datos, la secretaria general de Sanidad, Pilar Farjas, ha animado a los ayuntamientos y el resto de corporaciones locales que apuesten por "urbanismos saludables" e informen a sus ciudadanos de las ventajas de practicar ejercicio físico y llevar una alimentación saludable.

"Lo que elegimos para comer, el momento y cómo lo elegimos supone un estímulo hacia una alimentación más equilibrada", ha asegurado la número dos del departamento que dirige Ana Mato, que insiste también en la necesidad de hacer "un buen uso" de los espacios públicos para evitar el botellón y hacer que se cumpla "de verdad" la ley antitabaco.