

# Pirámide Nutricional adaptada a la Dieta Mediterránea

## CONCEPTOS DE INTERÉS

**Dieta equilibrada:** aquella que proporciona la cantidad de nutrientes que el organismo necesita, sin excesos y sin carencias.

**Dieta variada:** aquella que recibe sus nutrientes de un número diverso de alimentos. Cuanto más variada sea una dieta, más probable es que sea equilibrada.

**Grasas:** sustancias de alto valor calórico presentes en gran número de alimentos. Son necesarias para una dieta equilibrada. Cuando son líquidas se denominan aceite. Pueden ser de diversos tipos:

- **Grasa saturada:** generalmente de origen animal, puede favorecer el desarrollo de enfermedades cardíacas, circulatorias, aumento de colesterol y de algunos tipos de cáncer. Su alto valor calórico favorece la obesidad. Suelen ser sólidas a temperatura ambiente, como por ejemplo la manteca.
- **Grasa insaturada:** generalmente de origen vegetal, algunas de estas grasas pueden tener efectos beneficiosos para la salud. Suelen ser líquidas a temperatura ambiente, como por ejemplo el aceite de oliva.
- **Grasa trans:** tiene su origen principalmente en la hidrogenación de aceites vegetales, para volverlos sólidos. Tienen efectos similares a las grasas saturadas.

**Sal:** sustancia empleada en los alimentos para realzar su sabor y para su conservación. Un exceso de sal en la dieta puede provocar hipertensión arterial, arterioesclerosis y sobrecarga en los riñones.

**Azúcares:** son la principal fuente de energía del organismo, hay dos grandes grupos:

- **Azúcares simples:** de fácil asimilación, como por ejemplo la sacarosa. Pueden dar problemas de diabetes.
- **Azúcares complejos:** presentes de forma natural en gran número de alimentos. Su asimilación es más lenta que la de los azúcares simples.

**Fibra dietética:** son sustancias de origen vegetal que no se asimilan durante la digestión. Favorecen el tránsito intestinal y la sensación de saciedad.

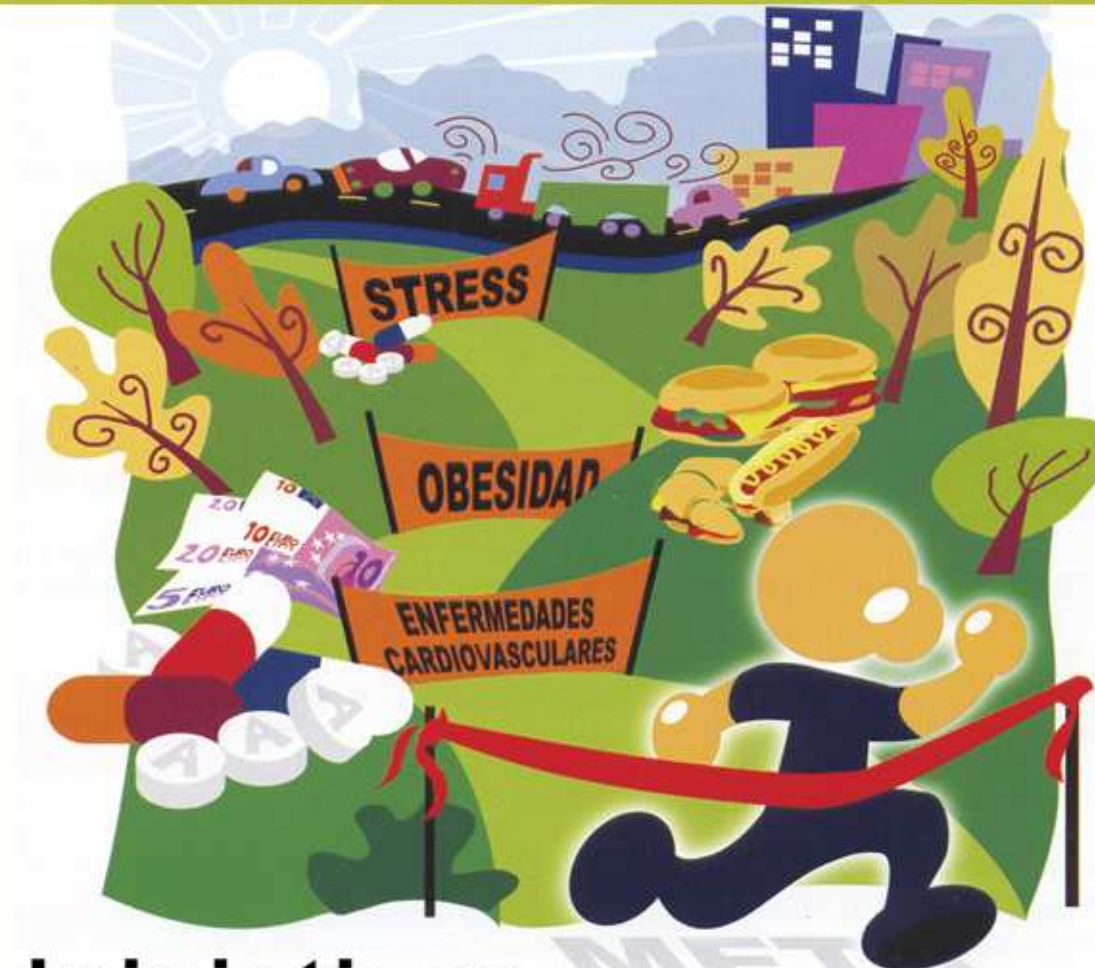


## DIRECCIONES DE INTERÉS

Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla – La Mancha  
[www.jccm.es](http://www.jccm.es)

Confederación Regional de Empresarios de Castilla – La Mancha (CECAM)  
[www.cecama.es](http://www.cecama.es)

**Estrategia**  
para la nutrición, actividad física  
y prevención de la obesidad



## Iniciativas Empresariales

para una alimentación saludable en Castilla-La Mancha



# Estrategia NAO

Iniciativas empresariales para una alimentación saludable en Castilla-La Mancha

La obesidad es uno de los principales problemas de salud pública que afecta al mundo desarrollado. En España el 14,5% de la población adulta padece obesidad, mientras que el 38,5% tiene sobrepeso, lo que da un resultado total de un 53% de población entre 25 y 60 años con peso superior al aconsejable. Esta situación es más preocupante entre la población juvenil, con un 13,9% de obesos y 26,3% con sobrepeso, con un total en la población entre 2 y 24 años de un 40,2% de la población con un peso superior al recomendado.

A fin de abordar este problema se ha adoptado la estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, a través de la cual se pretende invertir la tendencia al aumento de la obesidad en la población.

Esta estrategia consiste en el desarrollo de una serie de medidas adoptadas por diversos actores de la sociedad, entre los cuales se encuadran las industrias de alimentación y bebidas.

En el ámbito empresarial las industrias alimentarias, incluidos los establecimientos de restauración colectiva, pueden llevar a cabo importantes acciones con el fin de facilitar al consumidor la consecución de una dieta equilibrada. La finalidad no es eliminar ningún tipo de alimento de la dieta de los consumidores sino que el consumo se realice de manera equilibrada.

Atendiendo a los diferentes sectores industriales se indican algunas recomendaciones y prácticas que redundarán en el fomento y adquisición de unos hábitos de consumo saludables.

## HOSTELERÍA

El sector de la hostelería proporciona, de manera directa, comidas elaboradas a un gran número de personas, y en ocasiones se convierte en uno de los principales factores en la dieta de amplios grupos de población (comedores escolares, comedores de empresa, etc.). Por este motivo, en este sector pueden adoptarse algunas actuaciones para favorecer una alimentación más saludable y equilibrada para gran parte de la población. Entre estas acciones cabe destacar:

### Reducir el contenido de sal en las comidas

- Reducir el empleo de sal sustituyendo esta por especias, hierbas aromáticas, etc.
- Adherir etiquetas en saleros recomendando su uso moderado.
- Comprobar el contenido de sal en platos precocinados, ingredientes semielaborados o elaborados en la preparación de los menús, para limitar la sobreadición.

### Disminuir el uso de grasas saturadas y de grasas trans

- Reducir el número de frituras servidas en los menús.
- Sustituir en lo posible el uso de grasas saturadas por insaturadas.
- Evitar las frituras o cocinado con grasas saturadas o con alto contenido en ácidos grasos trans.
- Utilizar en la elaboración de alimentos, el aceite de oliva virgen frente a otras grasas vegetales.
- Comprobar, en el etiquetado de los platos precocinados, ingredientes semielaborados y elaborados utilizados en la confección de los menús, el contenido en grasas saturadas y de grasas hidrogenadas al objeto de racionalizar su uso.

### Favorecer una alimentación sana, equilibrada y variada

- Informar de las características nutricionales de los menús.
- Aumentar la oferta de frutas frente a postres de mayor contenido calórico.
- Ofrecer, en el caso de colectividades, menús equilibrados y variados a lo largo del tiempo.
- Incrementar la presencia en los menús de platos a base de vegetales.
- Introducir e incrementar la oferta de bebidas saludables como agua, zumos y leche en el caso de comedores escolares.

## PANADERÍA Y PASTELERÍA

Los productos como el pan, la bollería y pastelería son alimentos de amplio consumo entre la población. La Federación de Fabricantes de Pan (CEOPAN) ha llegado a un acuerdo con la AESA para reducir el contenido en sal del pan en un 0,4% a razón de un 0,1% al año durante cuatro años.

Otras medidas complementarias son:

- Reducir el uso de grasas saturadas, sustituyéndolas por insaturadas.
- Reducir, en la medida de lo posible, el uso de azúcares y otros elementos altamente refinados, sustituyéndolos por otros más saludables.
- Cuando sea necesario el uso de grasas vegetales endurecidas o hidrogenadas preferir aquellas de bajo contenido en grasas trans.
- Incrementar las opciones de productos de repostería introduciendo rellenos y guarniciones basados en frutas, hortalizas y otros productos vegetales.
- Verificar, en los ingredientes y aditivos empleados, la presencia de sodio, de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans con el fin de racionalizar su uso.

## BEBIDAS ANALCOHÓLICAS

El sector de bebidas analcohólicas puede adoptar las siguientes medidas de apoyo a estas actuaciones:

- Reducir el contenido en azúcares de los productos elaborados.
- Incrementar, en los casos en que sea procedente, el contenido en sustancias vegetales como zumos, fibra dietética, etc.

## INDUSTRIA LÁCTEA

La industria láctea es una de las más vigorosas de la región, elaborando productos de gran calidad y alto valor nutritivo, aportando a la alimentación nutrientes indispensables. Entre las acciones que la industria láctea puede desarrollar están:

- Reducir el contenido en sal en aquellos productos que no sufran una pérdida de su seguridad.
- Apoyar la investigación para desarrollar productos lácteos que favorezcan una alimentación saludable.
- Incluir en su etiquetado la información nutricional de los productos.

## INDUSTRIA CÁRNICA

La industria cárnica elabora un gran número de alimentos de amplio consumo entre la población en general, y es una de las principales fuentes de proteínas en la alimentación habitual. Es por ello que la industria de productos cárnicos puede adoptar las siguientes medidas:

- Reducir el porcentaje de grasa de los productos elaborados.
- Reducir el contenido en sal de los productos cuando no afecte a la conservación de los mismos.
- Incluir en el etiquetado de los productos información nutricional.
- Disminuir la utilización de la sal, como saborizante, por especias y hierbas aromáticas.
- Comprobar, cuando se emplean aditivos y mezclas de especias preparadas, el contenido en sal de estos para racionalizar su uso.

## COMERCIO MINORISTA

El comercio minorista es el eslabón que une a la industria alimentaria con el consumidor, pudiendo:

- Promocionar dietas equilibradas.
- Transmitir la información nutricional proporcionada por los fabricantes de alimentos.
- Facilitar el acceso a alimentos saludables.

## DISTRIBUIDORES AUTOMÁTICOS

Las máquinas expendedoras de alimentos permiten acceso fácil y rápido a los alimentos por todo tipo de población. Las siguientes acciones pueden favorecer el uso saludable de estos servicios de alimentos:

- No ubicar las máquinas expendedoras en puntos de fácil acceso para niños.
- Incrementar los productos que favorezcan la alimentación saludable como snacks sin sal, integrales, vegetales, zumos y lácteos con contenidos reducidos en azúcar, etc.
- Ofrecer información sobre una alimentación saludable en las máquinas de venta.