

Nova piràmide de l'alimentació saludable i sostenible

L'objectiu és el de dotar els professionals de la salut, la restauració, i a la població en general, d'una eina educativa que serveixi de guia per adoptar una alimentació que sigui beneficiosa per a la salut i també per al planeta.

El [Col·legi Professional de Dietistes-Nutricionistes d'Andalusia](#) (Codinan) ha presentat una nova piràmide de l'alimentació. L'objectiu és el de dotar els professionals de la salut, la restauració i a la població en general d'una eina educativa que serveixi de guia per adoptar una alimentació que sigui beneficiosa per a la salut i també per al planeta.

Aquesta novaa piràmide de l'alimentació estableix una íntima relació entre salut i sostenibilitat i en la qual per primera vegada s'esqueixen els aliments ultraprocessats. També fa especial èmfasi que la base de l'alimentació ha d'estar constituïda per aliments d'origen vegetal i que s'ha de moderar el consum d'aliments d'origen animal. Per a la seva elaboració i documentació s'han tingut en compte les últimes piràmides publicades a tot el món i les dades actualitzades de sobrepès i obesitat, així com de malalties no transmissibles (ENT) i la seva relació amb el consum d'aliments.

Les diferències fonamentals amb altres piràmides i per tant el que aquesta aporta com a novetats són:

Major simplicitat

Elimina aspectes no relacionats amb l'alimentació per centrar el missatge en els aliments, la seva freqüència de consum i la seva sostenibilitat, esdevenint una eina didàctica de fàcil comprensió per a tots els públics.

Evidència l'estreta relació entre salut i sostenibilitat

Deixa palès que els aliments més sans per a nosaltres són també els més saludables per al planeta i que els que perjudiquen la nostra salut també perjudiquen la sostenibilitat i la salut mediambiental.

Separació clara i inequívoca dels aliments saludables respecte als que no ho són

S'estableix una divisió entre els aliments el consum ha de ser freqüent o moderat pel que fa als aliments ultraprocessats i l'alcohol, que s'han d'evitar sense ambigüïtats. No es tracta de moderar-ne el consum o de fer-ho opcional, es tracta de prescindir-ne.

Es recomana un consum moderat dels aliments d'origen animal

A la franja central apareixen els aliments d'origen animal establint-hi una gradació pel que fa a consum i sostenibilitat i deixant a la carn de vedella a la part superior de la franja.

Es recomana un consum freqüent dels aliments d'origen vegetal

La base de la piràmide està constituïda per aliments d'origen vegetal: fruites, verdures, hortalisses, tubercles, cereals integrals i fruits secs sense processar, a més de l'aigua com a beguda essencial i l'oli d'oliva verge o verge extra com a greix saludable de primera elecció .

Defineix el que és una alimentació saludable i sostenible

El missatge és simple i estableix una definició d'alimentació saludable i sostenible que no pot donar lloc a malentesos.

