

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**TRIÁNGULO DE LA ALIMENTACIÓN:**

[Alimentación saludable y sostenible con el Triángulo de la Alimentación](#)

(Traducción de Juan Revenga)

Comer de manera saludable, ¿en qué consiste exactamente? Los medios de comunicación suele ofrecer tanta información contradictoria que habitualmente “el árbol nos impide ver el bosque”. Por esta razón Gezond Leven ha compilado todo el conocimiento científico sobre estas cuestiones y lo ha puesto a su disposición: qué tipo de elecciones alimentarias son mejores y cuáles conviene limitar. Nuestra intención ha sido proponer pautas para que todo el mundo pueda seguirlas a largo plazo. Y asegurarnos de proporcionar suficientes alimentos saludables para las generaciones venideras, nuestros hijos y nietos.

El resultado ha concluido en un modelo realista y sostenible perfectamente adaptable a la cultura gastronómica flamenca.



## Las bases del Triángulo de la Alimentación:

El Triángulo de la Alimentación se ha creado en base a una extensa revisión de la literatura científica y ha contado con el criterio de expertos en la materia. Con esta base se formularon los siguientes puntos de partida:

- En proporción, incluya más alimentos de origen vegetal que aquellos procedentes de fuentes animales.
- Evite en todo lo posible los alimentos ultra procesados.
- No desperdicie comida. Modere su consumo.

*Principio nº1: “En proporción, incluya más alimentos de origen vegetal que aquellos procedentes de fuentes animales”.*

Aquellos patrones dietéticos basados principalmente en alimentos derivados de los vegetales ofrecen un mejor pronóstico de salud y tiene un menor impacto en el medio ambiente. De acuerdo con la evaluación más reciente de los hábitos de consumo de alimentos, el ciudadano flamenco<sup>1</sup> promedio incluye demasiada carne y muy poca comida rica en fibra de origen vegetal como lo son las verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

El Triángulo de los Alimentos aconseja por tanto incluir menos carne, y por eso nos centramos en reducir la presencia de las carnes rojas y procesadas. De este modo, el Triángulo de la Alimentación pone el acento en un consumo de carne más consciente, al mismo tiempo que se proponen otras alternativas alimentarias ricas en proteínas como lo son las legumbres.

*Principio nº2: “Evite en todo lo posible los alimentos ultra procesados”.*

En las últimas décadas, hemos sido testigos de grandes cambios al respecto de cómo comemos, bebemos y hacemos ejercicio. El resultado es bien conocido: un aumento mundial de la obesidad y otras enfermedades crónicas. Nuestro actual patrón de consumo de alimentos ha cambiado desde las dietas basadas en alimentos no procesados y platos recién preparados con alimentos frescos, hacia comidas preparadas de manera industrial, con un uso masivo de alimentos altamente procesados y listos para comer (que no necesitan cocinado o preparación alguna).

Los alimentos ultra procesados o altamente procesados se caracterizan por incluir grandes cantidades de azúcar, grasa (saturada) y sal. Se trata de productos con una alta densidad energética (con muchas calorías) y un escaso valor nutricional (con un pobre contenido de aquellos nutrientes que necesitamos o que se consideran esenciales tales como las vitaminas, los minerales y la fibra). Una larga vida útil, sabores y envases atractivos, y una especial accesibilidad a la hora de poderlos consumir, son características inherentes a esta clase de productos. En resumen, no aportan ningún valor positivo en el marco de un patrón de alimentación saludable y, por lo tanto, se les considera superfluos o prescindibles. Algunos

---

<sup>1</sup> Nota del traductor: Según el documento “Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario” editado por la Fundación Española de la Nutrición y el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (2012) el patrón de consumo de los españoles reúne características idénticas. Disponible en: [https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Valoracion%20Nutricional%202012\\_tcm30-104396.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Valoracion%20Nutricional%202012_tcm30-104396.pdf) (último acceso 20/12/2018)

ejemplos de alimentos ultra procesados serían los refrescos, los dulces, la repostería, la galletería, la pastelería y bollería, las patatas fritas, los aperitivos salados o fritos y las carnes procesadas.

Principio nº3: No desperdicie comida. Modere su consumo.

Los estudios realizados sobre los patrones actuales de consumo de alimentos en los países occidentales ponen de relieve que los ciudadanos superamos nuestras necesidades energéticas: comemos constantemente a lo largo de todo el día y además, más de lo necesario. El consumo excesivo y el desperdicio de alimentos son una amenaza tanto para la salud como para el medio ambiente. Por tanto, con los consejos contenidos en el Triángulo de la Alimentación se pretende fomentar una reducción en la demanda y el consumo de tanta cantidad de alimentos (no comer más de lo necesario) y poner de relieve la importancia del tamaño de las raciones. En sentido práctico, el Triángulo de la Alimentación presta también atención a la planificación de las comidas y a la compra de alimentos; en este sentido, la prevención en el desperdicio de comida y de envases puede observarse como un aliado de la sostenibilidad.

### **Consejos saludables con el Triángulo de la Alimentación:**

Los tres principios anteriores del Triángulo de la Alimentación constituyen la base científica de los siguientes diez consejos sobre Vida Saludable. A continuación se van a desarrollar con el fin de concienciar mejor sobre las prácticas de alimentación saludable y para así motivar el compromiso con ellos.

#### ***¿Qué es lo mejor para comer?***

#### **1. Haga que los alimentos de origen vegetal fresco sean la base de cada ingesta**

Las mayores ventajas se alcanzan con aquellos productos vegetales mínimamente procesados o sin procesar. Escoja entre una amplia variedad de verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales y legumbres. Estos se pueden enriquecer con cantidades contenidas de frutos secos, semillas y aceites de origen vegetal.

#### **2. Limite la ingesta de alimentos de origen animal**

No es preciso eliminar completamente la carne de sus menús, ni tampoco el queso u otros productos de origen animal. El optar por raciones más pequeñas que las acostumbradas de estos alimentos debería ser suficiente. Alterne entre las carnes rojas, el pescado, las aves y las fuentes de proteínas de origen vegetal, como lo son las legumbres o el tofu.

#### **3. Beba agua**

El agua es la mejor opción para apaciguar la sed. Si quiere más de variedad puedes escoger también entre bebidas como el café o el té sin azúcar.

#### **4. Incluya la menor cantidad de alimentos ultra procesados como sea posible**

Los dulces, las galletas, las patatas fritas, los refrescos, el vino y la cerveza... son sabrosos ¿verdad? Es posible. Pero, ¿tienen algún beneficio para su salud? La respuesta es que no. Se consumen por mero placer. Estos productos contienen frecuentemente mucha harina refinada, azúcar, grasa, sal o alcohol.

### ***¿Cómo se puede comer de manera saludable y al mismo tiempo sostenible?***

#### **5. Busque alternativas y haga tu alimentación más variada (dentro de los consejos anteriores)**

Comer lo mismo todos los días puede tornarse aburrido y monótono. Sáquele jugo al patrón de alimentación saludable. Por ejemplo, puede incluir una verdura u hortaliza diferente y de temporada cada día. Y reemplace las opciones menos saludables por su versión saludable: por ejemplo, compre pan integral en lugar de pan blanco.

#### **6. Planifique las ocasiones en la que va a comer y trate de hacerlo en compañía**

Siempre que sea posible, planifique las ingestas diarias en un horario fijo. Evite los picoteos entre las comidas. Comer con más personas ayuda a mantener una cierta regularidad. Y más en concreto para las familias: los padres no deberían dejar escapar la oportunidad de dar un buen ejemplo delante de sus hijos y de ofrecerles nuevos alimentos o versiones diferentes de los mismos.

#### **7. Coma de forma consciente y con moderación**

Aprenda a interpretar las señales de hambre y saciedad: sepa si aún tiene hambre de verdad o si por el contrario esta ha sido ya satisfecha. Coma siempre sentado, despacio y disfrutando del momento. Aleje las distracciones en esos momentos: apague el televisor, silencie y aparte su teléfono móvil. Si incluye opciones de escaso o nulo valor nutricional, procure hacerlo con raciones pequeñas.

#### **8. Adáptese a las circunstancias**

Configure su entorno para que el hecho de hacer buenas elecciones sea más fácil y, a la inversa, el hacer malas elecciones sea más complicado. Por ejemplo, en casa deje la fruta siempre visible en la cocina y no guarde chucherías o galletas en el coche o en la oficina. Prepárese para las "emergencias": en casa, tenga en el congelador opciones saludables para días en los que se ande mal de tiempo; y fuera de casa lleve siempre consigo una botella de agua o una bolsa de frutos secos naturales en el bolso de forma que los caramelos de la máquina de vending o los snacks de la estación de servicio no sean una tentación imposible de vencer.

#### **9. Avance paso a paso**

¿Es imprescindible hacer todos los cambios dietéticos de un día para otro? La respuesta es que no. Cada pequeña mejora es un paso en la dirección correcta. Plantee metas alcanzables. Por ejemplo, y si aún no forma parte de sus hábitos, propóngase incluir, al menos una ración de fruta al día. Si consigue que se constituya en un hábito, intente dar un paso más allá. Y nunca se rinda si por la razón que fuera sufre una recaída, ¡eso le sucede incluso a los mejores! Si

necesita ayuda, la planificación puede ayudar bastante: desde elaborar un menú semanal a pensar la lista de la compra antes de salir de casa.

## **10. ¡Disfrute de lo que come!**

Asegúrese de que va a disfrutar comiendo. Mímesese con recetas apetitosas y que a la vez sean saludables. Y de vez en cuando, consiéntase alguna extravagancia menos saludable. Para ello tenga presente la frecuencia (no demasiado frecuente) y la cantidad (no demasiado grande) de esas extravagancias. Es decir, esfuércese por encontrar un equilibrio adecuado entre el cuidado de la salud y el disfrute.

### **Los colores en el Triángulo de la Alimentación**

En la parte superior del triángulo se encuentra el agua.

El agua potable es especialmente importante para mantener el balance hídrico y por esta razón, el agua tiene un lugar destacado en la parte superior. Es la mejor opción como bebida aunque para variar se pueden considerar otras opciones como el café o el té (preferiblemente sin la adición de azúcar).

El Triángulo de la Alimentación como tal se divide en tres categorías y los colores de las diferentes secciones son un reflejo de los efectos de los alimentos que contienen sobre la salud.

- Verde oscuro

Incluye alimentos de origen vegetal que tienen un efecto favorable en la salud. Abarca a verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales y patatas, al tiempo que también reúne a legumbres, frutos secos, semillas, aceites de origen vegetal (y otras grasas ricas en ácidos grasos insaturados). Inclúyalos en su versión no procesada, o si acaso mínimamente procesada.

- Verde claro

Corresponde a alimentos de origen animal y que tienen un efecto favorable o más o menos neutro sobre la salud, o bien, incluye alimentos sobre los que no hay una información científica concluyente en uno u otro sentido. Contiene pescado, yogur, leche, queso, carne de aves y huevos. Igualmente, elija para cocinar aquellas versiones menos procesadas o sin procesar.

- Naranja

Alimentos de origen vegetal o animal a los que se les atribuye un efecto desfavorable en la salud cuando estos están presentes en grandes cantidades. Refiere a carnes rojas, mantequilla, aceites de coco y palma (con grasas ricas en ácidos grasos saturados). Estos productos contienen algunos nutrientes útiles; por ejemplo, el hierro en las carnes rojas o las vitaminas liposolubles en la mantequilla.

- Rojo: “los otros”

Esta cuarta categoría se encuentra claramente separada y fuera del triángulo. Está compuesta por productos altamente procesados que suelen aportar altas cantidades de azúcar, grasa y / o sal y que tienen claros efectos desfavorables para la salud. Pueden tener un origen vegetal o animal. Incluye productos cárnicos procesados, refrescos, bebidas alcohólicas, dulces, pasteles, galletas y bollería, snacks, comida rápida, etc. Estos productos son superfluos para una dieta saludable. Es mejor incluirlos poco frecuentemente y en raciones pequeñas. Cuanto menos mejor.

*El Triángulo de la Alimentación se ha realizado basándose en un amplio estudio de literatura científica, en consultas con expertos y en grupos de discusión con la población objetivo.*