

## Lucha por el 'plato' más saludable



Nuevas recomendaciones sobre la alimentación. | Harvard Medical School

- La Universidad de Harvard presenta nuevas recomendaciones alimenticias

Laura Tardón | Madrid

Actualizado **lunes 16/01/2012 12:10 horas**

Apenas cumple un año el nuevo icono -en forma de plato- que el gobierno estadounidense propuso para sustituir a la tradicional pirámide alimenticia y ya cuenta con un competidor. Un grupo de expertos de la Universidad de Harvard presenta otro 'plato', pero basado en "en la investigación más actualizada, sin intereses de la industria ni presiones políticas y, además, con recomendaciones más específicas y precisas", señalan los autores.

En la misma línea opinan algunos expertos españoles, como Clotilde Vázquez, jefa del servicio de Nutrición del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. A diferencia del modelo piramidal, 'My Plate' (así se denomina la guía de alimentación propuesta por EEUU) "es mucho **más informativo e intuitivo** en cuanto a las proporciones de los alimentos. Sin embargo, no entra en detalles".

Por ejemplo, 'My Plate' no le dice al consumidor si los **cereales de granos enteros** (arroz integral) son mejores para la salud que los refinados (arroz blanco). Para paliarlo, la guía de Harvard, 'Healthy Eating Plate', aconseja elegir los enteros y limitar los refinados, ya que, con el tiempo, "un elevado consumo de los primeros puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes de tipo 2".

Ambos programas comparten el mismo icono -un plato- y hacen la misma división de los alimentos en cuatro grupos: los cereales, las proteínas, las frutas y las verduras, pero son muy distintos en sus recomendaciones. En cuanto a las **proteínas**, afirman los expertos de Harvard, 'My Plate' "no indica que algunos productos de alto valor proteico -como el pescado, las judías o los frutos secos- son más saludables que las carnes rojas y procesadas". De hecho, como señala la doctora Clotilde, "se trata de una guía en la que se toma mucha proteína, sobre todo de la carne, y menos verdura, hortalizas y legumbres. Así se ingiere más grasa". Sin embargo, 'Healthy Eating Plate' anima a escoger el pescado y recomienda limitar el consumo de la carne roja y poco hecha. "Estos alimentos incrementan el riesgo de problemas cardíacos, diabetes y cáncer de colon".

Cuando habla de las **verduras** -donde también se incluyen las legumbres y las hortalizas- la guía propuesta por el Gobierno de EEUU tampoco hace distinción entre las patatas y otros vegetales. Teniendo en cuenta que los estadounidenses comen poca verdura, el esquema de Harvard recalca lo importante que resulta ingerir una amplia variedad de este alimento, pero con un matiz: las patatas deben consumirse con menor frecuencia, ya que "están llenas de almidón y, por lo tanto, tienen el mismo efecto que los cereales de grano refinado y los caramelos", según los expertos.

En la sección de las **frutas**, las recomendaciones son más parecidas. Literalmente, 'Healthy Eating Plate' propone "comer todo tipo de frutas", mientras que 'My Plate' aconseja, simplemente, "comer fruta".

Hay dos apartados donde la guía de Harvard pretende ofrecer más información: el **aceite** y la leche. "'My Plate no habla de las ventajas del aceite de oliva por encima de los demás", puntualiza la experta española. Y los especialistas de Harvard están de acuerdo. Mientras 'My Plate' obvia este alimento, 'Healthy Eating Plate' anima a usar los aceites más (como el de oliva) para cocinar, en ensalada y la mesa, ya que "ayuda a reducir el colesterol malo y es beneficioso para el corazón". Y añade: "Se debe limitar la mantequilla y las grasas trans".

Respecto a la leche, mientras 'My Plate' apuesta por tomar tres lácteos al día, 'Healthy Eating Plate' considera que es suficiente con una o dos porciones diarias. Además, recomienda beber agua, té o café (con poco o nada de azúcar) y sugiere evitar las bebidas azucaradas, ya que "contribuyen al desarrollo de diabetes y obesidad". Sobre este tipo de líquidos, la guía del Gobierno estadounidense no se pronuncia.

En definitiva, la nueva alternativa de recomendaciones alimenticias intenta mejorar las deficiencias de 'My Plate' y, de hecho, incluye **un elemento diferenciador más**: la actividad física. "Es la mitad del secreto para controlar el peso. La otra mitad depende de una dieta saludable, con porciones modestas y con las calorías que cada uno necesita", concluye uno de los autores, Walter Willett, profesor de nutrición de la Universidad de Harvard.