

**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable

L'evolució de la Piràmide de l'alimentació



Alba Vigó

TÈCNIC SUPERIOR EN DIETÈTICA

Les guies d'alimentació són una eina útil per a, com diu el seu nom, guiar la població cap a una alimentació més saludable. De guies n' existeixen moltes, de fet, cada país té la seva i n'hi ha que són igual de curioses que difícils d'interpretar.

Aquí tenim la coneguda Piràmide de l'alimentació, la qual ha sofert algunes modificacions des de la seva creació. A l'original, ocupaven la base de la construcció el grup dels cereals i les farinàcies. Al segon esglaió hi trobàvem les fruites i verdures. Mes amunt, el làctics, el peix, les llegums, la carn blanca i els ous. I, ja al capdamunt de tot, els embotits, els dolços, els snacks salats i els greixos malsans. Juntament amb begudes alcohòliques com el vi i la cervesa.

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Acompanyant la representació gràfica, trobàvem missatges amb recomanacions per al www.sitges.cat/menjarsaludable consum dels diferents grups d'aliments, que anaven, de la base (consum diari) a la cúspide (consum moderat o ocasional). Missatges poc concrets que deixaven la població amb un marge de maniobra massa ample a l'hora de dissenyar un patró d'alimentació saludable.

La continua investigació per part de les organitzacions i els experts en salut pública va fer un pas endavant i va col·locar el grup dels vegetals a la base de la Piràmide, atribuït el canvi d'ubicació al fet que la població cada vegada requereix de menys energia i, per tant, es recomanava la reducció d'aliments com el pa, la pasta i les patates. En canvi, per a la societat era indispensable la presència de vegetals frescos a tots els àpats del dia com a fonament d'una alimentació saludable.

Però, la Piràmide de l'alimentació ha evolucionat fins al punt de posar-se cap per avall. Una reinterpretació que ha considerat encertada el sector dels professionals de la nutrició, ja que, a primera vista, els missatges són més clars i contundents que en les anteriors versions.

A l'invertir el triangle, trobem el més superflu a baix, sota la llegenda de MENYS i el que hem de tenir més present de forma quotidiana a dalt, sota la llegenda de MÉS. Deixant poc espai pel menys recomanable (carns vermelles i mantega) i més espai pel més important (verdures, fruites i llegums). El missatge "BEGUI AIGUA" corona la part més alta de la forma geomètrica.

Però, un dels canvis més significatius del nou plantejament, tant a nivell visual com a nivell de contingut és la representació d'un cercle, fora del triangle, sota un lema clara: "TAN POC COM SIGUI POSSIBLE", dins el qual hi trobem els següents productes:

- begudes alcohòliques (vi, cervesa, licors...)
- begudes ensucrades (també les mal anomenades "energètiques")
- galetes, pastissos, brioixeria, lllaminadures...
- menjar ràpid (hamburgueses, patates fregides, pizza...) i altres precuinats
- carns processades
- aliments salats

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

En resum, la nova (i millor) versió de la Piràmide ens proposa 4 principis bàsics:

1. Baseu la nostre alimentació amb aliments d'origen vegetal poc processats
2. Limiteu la presència d'aliments d'origen animal
3. L'aigua com a beguda principal
4. Com menys ultra processats, millor

Recull d'articles en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable
impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges