

PRESENTACIÓN DE LA PIRÁMIDE SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE CODINAN

Alejandra Rivera Torres

Miembro de la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva de CODINAN

Introducción

El aumento de las enfermedades no transmisibles y los malos hábitos dietéticos de la población dejan patente que el modelo de alimentación actual **no es válido para el entorno ni para la salud de las personas**. A la hora de plantear recomendaciones dirigidas a la población, las Pirámides Alimentarias son uno de los instrumentos educativos más utilizados. A través de esta herramienta se adaptan los conocimientos científicos acerca de la cantidad y frecuencia de ingesta de alimentos que son necesarios para alcanzar un estilo de vida saludable. De esta forma la población recibe las recomendaciones mediante mensajes breves, claros y concretos que además deben de estar adaptados a sus tradiciones culturales y alimentación habitual

Materiales y métodos

La Comisión de trabajo de Restauración Colectiva de CODINAN llevó a cabo una revisión bibliográfica de artículos científicos publicados sobre las **guías alimentarias** y la **sostenibilidad alimentaria**, utilizando para ellos bases de datos como PubMed o Google Académico. Posteriormente, se realizó una puesta en común de los resultados obtenidos.

Resultados

Sobre la base de la documentación estudiada, se ha desarrollado un nuevo modelo de pirámide en la que se establece una íntima relación entre salud y sostenibilidad y en la que por primera vez se desgajan de la misma a los **alimentos ultraprocesados**. En esta nueva pirámide se hace especial hincapié en que la **base de la alimentación** debe de estar constituida por alimentos de **origen vegetal** y que se debe de **moderar** el consumo de alimentos de **origen animal**.

Conclusiones

Esta nueva pirámide se plantea como un documento divulgativo dirigido a la población en general, tratando de resumir y representar de manera clara, fácil y didáctica un modelo alimentario que sea **sostenible medioambientalmente** y al mismo tiempo proporcione los alimentos y nutrientes fundamentales para mantener un **buen estado de salud general** y prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con los malos hábitos dietéticos.

Bibliografía (opcional)

Artículo “Pirámide de la Alimentación Saludable y Sostenible”
(<http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>)