

PRESENTACIÓN DE LA PIRÁMIDE SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE CODINAN

III SESIÓN DE ACTUALIZACIÓN PRÁCTICA EN RESTAURACIÓN COLECTIVA



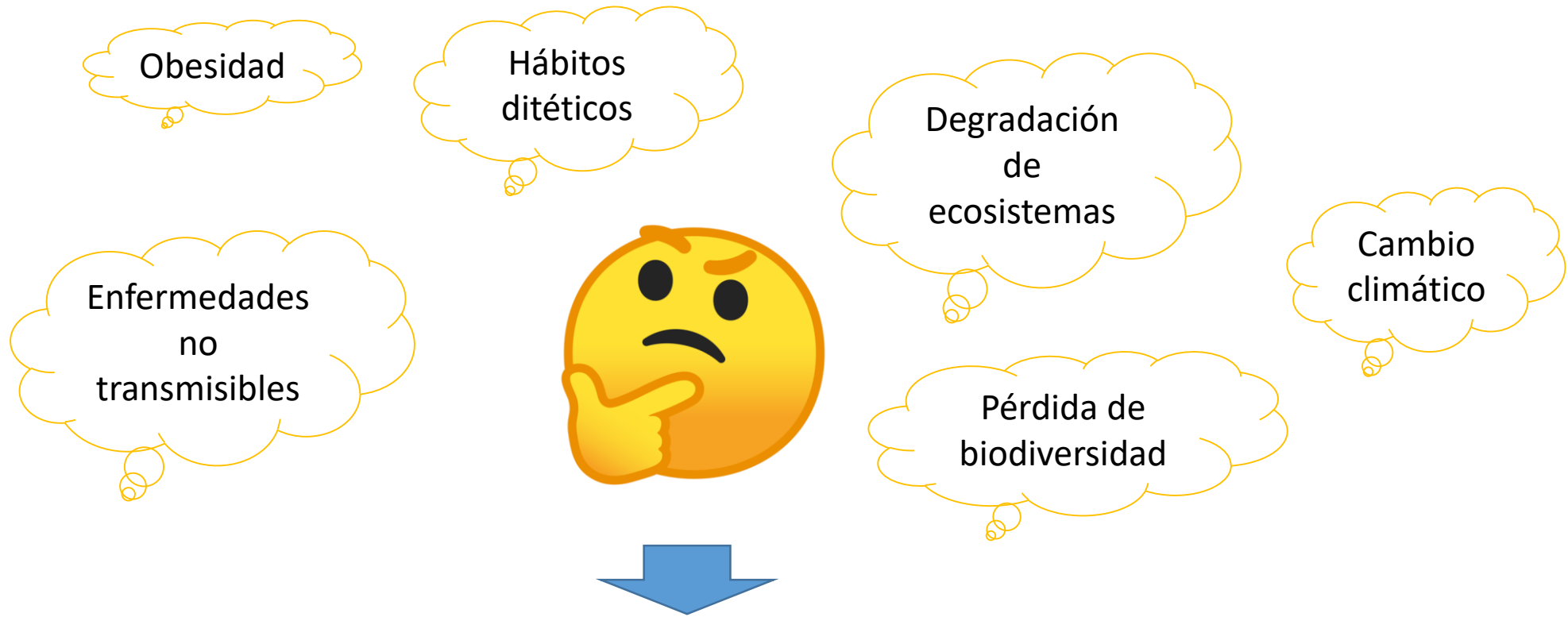
Alejandra Rivera Torres

Miembro de la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva

Índice

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Presentación de la Pirámide
5. Difusión e Impacto en RRSS

Introducción



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Rivera A, Jaldón J*, García I*, Casado L*, Moreno AI*, Morán LJ*, Capitán JM*.*

**Miembros de la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN).*

Objetivos

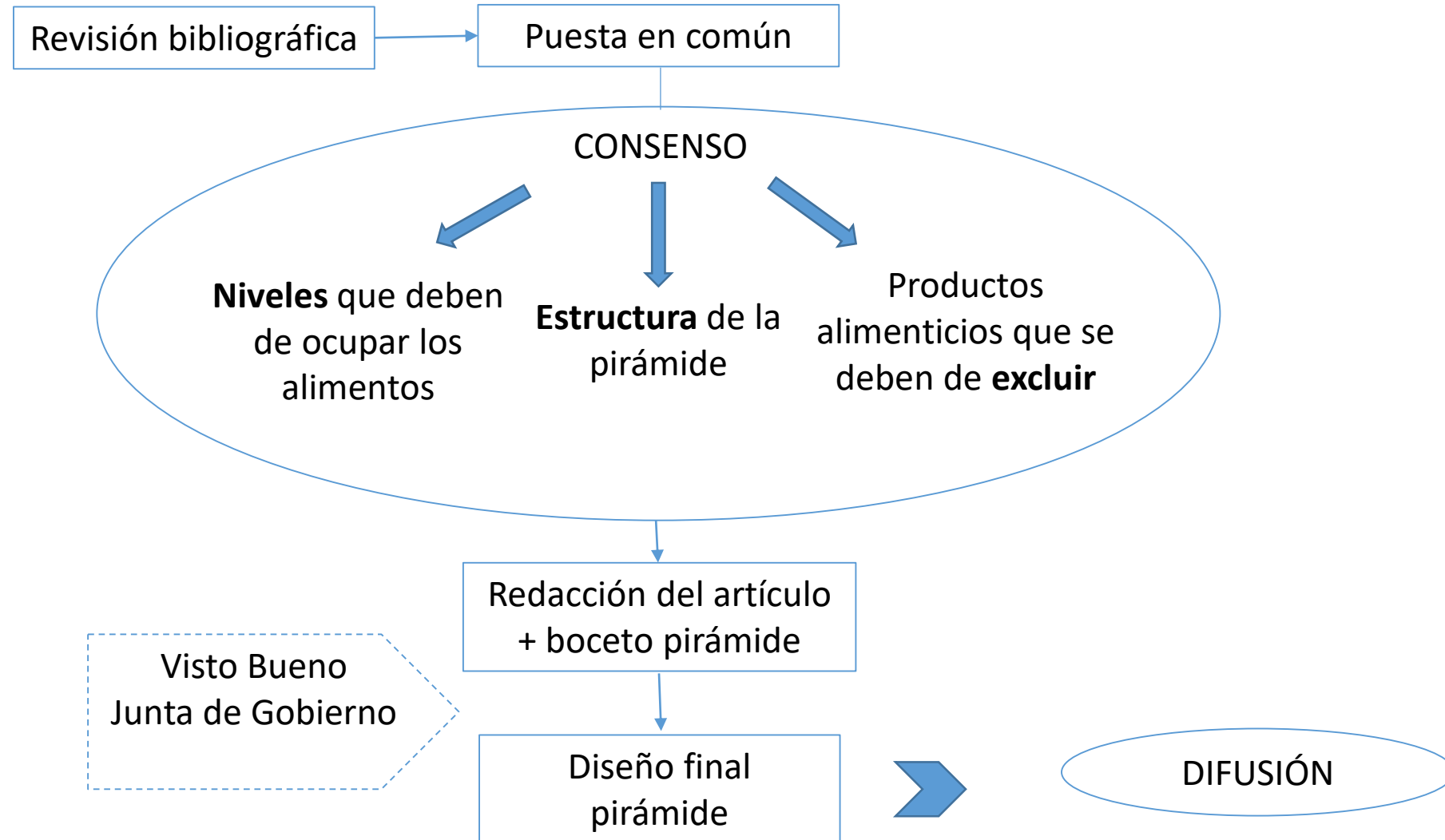


Objetivos

Sencillez



Metodología



COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDO DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*

Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

Presentación de la Pirámide

- **Primer nivel en color verde.** Se sitúa en la base de la pirámide y se corresponde con aquellos alimentos que son de origen vegetal y deben ser consumidos con más frecuencia. En este nivel se incluye también el agua como única bebida realmente necesaria.



Presentación de la Pirámide

- **Nivel intermedio en color naranja.** Se corresponde con los alimentos de origen animal. Aquí se incluyen la leche y derivados lácteos, huevos, pescados, aves y otro tipo de carnes como la de ternera.



Presentación de la Pirámide

- **Nivel superior en blanco y negro con una señal que indica “evitar el consumo” en color rojo.** Aquí quedarían recogidos principalmente los alimentos ultraprocesados que necesitan de importantes cantidades de recursos para su elaboración, distribución y comercialización, y que utilizan ingredientes poco saludables y poco respetuosos con el medio ambiente.



Frecuencias de Consumo (SENC 2016)

- **Frutas:** Mínimo 3 raciones/día.
- **Verduras:** Mínimo 2 raciones/día y al menos una de ellas en crudo.
- **Cereales integrales o de grano entero:** Diario, ajustado al grado de actividad física.
- **Frutos secos:** Diario en cantidades moderadas.
- **Legumbres:** 2-3 raciones/semana
- **Aceite de oliva virgen o virgen extra:** Mejor referencia grasa .
- **Huevos:** 3-5 unidades/semana
- **Leche y productos lácteos:** 2-4 raciones/día
- **Pescados y mariscos:** Mínimo 2-3 raciones/semana
- **Carnes blancas:** 1 y 3 raciones diarias en combinación con pescados, huevos, legumbres y frutos secos.
- **Carnes rojas:** minimizar el consumo.
- **Ultraprocesados:** Evitar

Peso de Raciones (SENC 2014)

*Se define ración de consumo o tamaño de ración de consumo (serving or serving size) como la cantidad de alimento usada para ayudar a asesorar acerca de cuánto se recomienda comer. Es una cantidad estándar de medida de los alimentos.

Tabla 1. Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (Adaptado de SENC, 2004)		
Grupos de alimentos	Peso de cada ración* (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	60-80 g de pasta, arroz	1 plato normal
	40-60 g de pan	3-4 rebanadas o un panecillo
	150-200 g de patatas	1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	150-200 g	1 plato de ensalada variada
		1 plato de verdura cocida
		1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	120-200 g	1 pieza mediana
		1 taza de cerezas, fresas
		2 rodajas de melón
Aceite de oliva	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	200-250 ml de leche	1 taza de leche
	200-250 g de yogur	2 unidades de yogur
	40-60 g de queso curado	2-3 lonchas de queso
	80-125 g de queso fresco	1 porción individual
Pescados	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves	100-125 g	1 filete pequeño
		1 cuarto de pollo o conejo
Huevos	Medio (53 g-63 g)	1-2 huevos
Legumbres	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	20-30 g	1 puñado o ración individual

Recomendaciones de Alimentación Sostenible

“Decálogo para la alimentación sostenible en la Comunidad: Declaración de Gran Canaria 2016”

1. Elige y come alimentos de proximidad
2. Consume alimentos de temporada
3. Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales
4. Aprende a comprar y cocinar en compañía
5. Planifica los menús y las compras
6. Prioriza los alimentos vegetales
7. Utiliza la biodiversidad terrestre y acuática de forma sostenible
8. Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros
9. Disfruta de la convivialidad y del placer de la comida, siempre con equilibrio y moderación
10. Dieta Mediterránea

Difusión e Impacto en RRSS

- Web de CODINAN (sección Noticias): primero a los colegiados y luego a la población en general.
- Comunicación formato póster en X Congreso de la SANCYD



Difusión e Impacto en RRSS



17.210 personas alcanzadas [Promocionar publicación](#)

[Me encanta](#) [Comentar](#) [Compartir](#)

162 [Comentarios destacados](#)

190 veces compartido

12.069 personas alcanzadas [Promocionar publicación](#)

[Me gusta](#) [Comentar](#) [Compartir](#)

Arturo Fernández, Ana Márquez Guerrero y 76 personas más

112 veces compartido



Difusión e Impacto en RRSS

CODINUCyL @CODINUCyL

Nuestros compañeros de @DN_Andalucia han elaborado esta Pirámide de la alimentación saludable y sostenible, en la que por primera vez se trabaja el término de sostenibilidad. ¡Gran trabajo!
Lee aquí la noticia entera y descárgate los materiales gratuitos:
bit.ly/2pgAeLI



Nuevos avances para las recomendaciones alimentarias

Escrito por Nutrición a las 6 el miércoles, 14 de marzo de 2018 | 6:00 PM

Buenos días. Después de mucho tiempo en publicar, por fin hemos conseguido nuestro objetivo de reorganización con el fin de dar un poco de movimiento al blog y seguir informándoos de las novedades en nutrición como veníamos haciendo hasta hace no mucho.

Hay quien presenta la **nueva pirámide de la alimentación** que los compañeros de CODINAN (Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía) han desarrollado.

Si bien prefiero **otras herramientas para enseñar** lo que es una alimentación saludable, no podía dejar pasar la oportunidad de hablaros de la **única pirámide alimentaria española** que ha llegado a gustarme, reconozco que una de las que más me gustan es la australiana. Las pirámides alimentarias son uno de los instrumentos educativos más utilizados, en materia de alimentación, ya que, mediante un mensaje breve, claro y concreto la población es capaz de identificar **dónde debe ser su alimentación**.

Podéis pensar, ¿eh?, otra pirámide más... cada año sacan una. Pero esta pirámide nada tiene que ver con las anteriores, está realmente es interesante y ¿por qué esta nueva pirámide me gusta? Porque por fin una pirámide española pone en la **base de la alimentación las frutas y verduras** de alimentación que tiene la población.



Buscar este blog

Buscar

Subscríbete Via Email

Créate tu newsletter y recibirás en tu correo todas las novedades de nuestro



Restauracióncolectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Inicio Segmento Secciones A fondo Empresas SERVICIOS Nosotros

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición



HOSTELCO
THE HOTEL & RESTAURANT TRADE SHOW
16-19 ABRIL 2018
RECINTO GRAN VÍA

Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible

14-03-2018

<http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>



Términos de Uso para La Pirámide Saludable y Sostenible CODINAN

- CODINAN autoriza el permiso para usar la imagen de La Pirámide Saludable y Sostenible CODINAN de acuerdo con los siguientes términos y condiciones:
- El uso de La Pirámide Saludable y Sostenible CODINAN es de carácter no comercial.
- El uso de La Pirámide Saludable y Sostenible CODINAN tiene que cumplir con todas las leyes pertinentes.
- No se podrá modificar la imagen o el texto de ninguna manera.
- CODINAN puede revocar este permiso en cualquier momento a su única discreción. En el caso de que el permiso sea revocado, deberá retirar la imagen de cualquier sitio web o espacio público en un plazo de no más de cinco días laborables.
- CODINAN prohíbe estrictamente cualquier indicio – sea explícito o implícito – que sugiera o que pueda causar a otros a creer que CODINAN o la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva ha aprobado cualquier producto o bienes, servicios, individuo, grupo, u organización de cualquier tipo.
- No podrá usar La Pirámide Saludable y Sostenible CODINAN de ningún modo que pueda dañar la reputación de CODINAN.

Muchas gracias por su atención

“No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Pregunta qué puedes hacer tú por él”

Magic Johnson

