Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Cambios en la pirámide alimentaria, ahora es un plato [1]

Enviado el 3 junio 2011 - 11:37am

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:

Por Joel Ortiz Rivera / joel.ortiz@elnuevodia.com [2] El Nuevo Día [3] La forma piramidal del ‘cerro’ de arroz y habichuelas que algunos compatriotas se almuerzan debería ir reduciéndose y a la vez ser medida dividiendo la circunferencia del plato para acomodar cada uno de los grupos alimenticios. En teoría eso fue lo que presentó ayer en Estados Unidos el Departamento de Agricultura federal (USDA): un plato que sustituye la longeva pirámide alimenticia e intenta simplificar los hábitos nutricionales dividiendo la circunferencia en cuadrantes de frutas, vegetales, proteínas y granos. Incluye además una porción de lácteos. En resumen, el plato sugiere balancear las calorías comiendo menos y en menores porciones. “Así es mucho más fácil para la población saber cómo comer. Es un diagrama mucho más visual”, dijo Charmaine Alfonso, nutricionista del Hospital de Veteranos y profesora universitaria. “No comemos en una pirámide; comemos en un plato, y al poder decirle al paciente la manera en que debe lucir su plato, pues va a ser más efectivo”. Según funcionarios de Agricultura federal, el nuevo símbolo, que fue presentado por Michelle Obama y es muy parecido a un ‘pie chart’, busca darle a los comensales una idea de lo que deberían tener en su plato a la hora de comer como, por ejemplo, que la mitad de su plato diario esté compuesto por frutas y vegetales. De hecho, según Alfonso, desde hace más de un año la Administración de Veteranos utiliza este método con pacientes diabéticos. La campaña nutricional, a un costo aproximado de $2 millones, incluye un sitio en internet (www.choosemyplate.gov [4]) en donde se ofrecen herramientas para manejo de peso, a lo que se suman consejos nutricionales a través de Twitter. Según manifestó ayer a la agencia de noticias Prensa Asociada, Robert Post, del Centro para Políticas Públicas de Nutrición y Promoción, Agricultura federal estuvo dos años diseñando el nuevo símbolo y el website. La

pirámide surgió en el 1992 y fue revisada en el 2005. El nuevo diagrama no menciona azúcares, grasas o aceites, y la parte que antes se llamaba “carnes y granos” se conoce ahora como “proteínas”. Al plato le acompaña un vaso de leche o su equivalente en productos lácteos como queso o yogur. Las guías nutricionales que sirven de zapata a este nuevo icono se publicaron en enero y sugieren una drástica reducción en el consumo de sal y la limitación de grasas saturadas.

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/cambios-en-la-piramide-alimentaria-ahora-es-un-plato?language=en#comment-0

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/cambios-en-la-piramide-alimentaria-ahora-es-un-plato?language=en [2] mailto:joel.ortiz@elnuevodia.com [3] http://www.elnuevodia.com/cambialapiramidealimentaria-982351.html [4] http://www.choosemyplate.gov