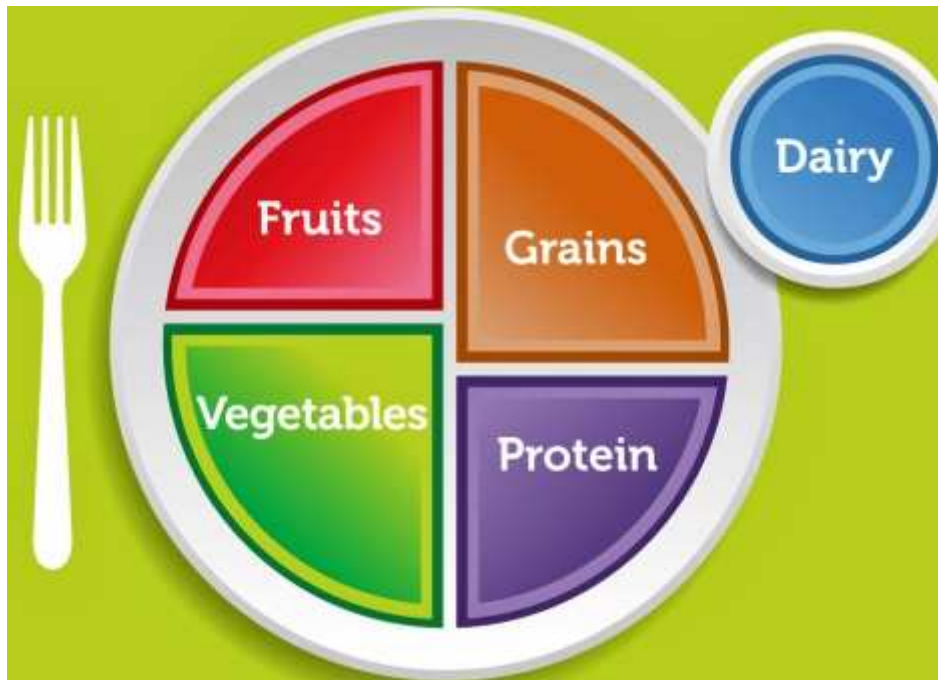


Adiós a la pirámide alimenticia



Icono de la nueva 'pirámide' de la alimentación sana. | Foto: Departamento de Agricultura

- La tradicional pirámide ha sido retirada por ineficaz y confusa
- El nuevo icono que la sustituye busca un mayor efecto en los niños
- Recomienda tomar verduras, cereales, proteínas y frutas a diario

ELMUNDO.es | Madrid. **02/06/2011**

Desde los años 20, el Departamento de Agricultura de EEUU ha realizado continuas campañas de concienciación para que la población, empezando por los más pequeños, siga una dieta saludable y variada. A partir de 1992, la figura central de este programa era la famosa **pirámide de la alimentación**, con cereales en la base y dulces y grasas en la cúspide.

El problema es que la pirámide -en rigor, un triángulo- de la alimentación no se entendía demasiado bien. Esta figura geométrica es fácilmente comprensible cuando se trata de reflejar una organización fuertemente jerarquizada, por ejemplo, con una sola persona al frente de la compañía (en la cúspide) mientras que la mayoría de empleados está varios escalafones por debajo (la base).

Pero, a la hora de reflejar la distribución de alimentos en una dieta adecuada, algo no terminaba de funcionar: en lo más alto -y más visible- de la pirámide estaban las elecciones menos sanas, las ricas en grasas y azúcares. Relegadas a la base, por el contrario, estaban las fuentes de nutrientes más importantes, como pasta y arroz. La idea

era reflejar que **los alimentos de la base debían ser los más frecuentes**, mientras que se recomendaba reducir los de arriba. Pero, intuitivamente, no se entendía así.

El nuevo icono que relegará al olvido a la pirámide es mucho más sencillo y las autoridades estadounidenses confían en que cumpla mejor su función: es un plato dividido en los cuatro grupos de alimentos que deben tomarse a diario para llevar una dieta equilibrada: **verduras, cereales, proteínas y frutas** (en ese orden), acompañados de productos **lácteos**. La campaña, denominada 'MyPlate', ha sido presentada por la primera dama Michelle Obama junto al secretario de Agricultura, Tom Vilsack, y la principal responsable de la Sanidad pública en EEUU, Regina Benjamin.

"Cuando hablamos de comer, **¿qué puede ser más útil que un plato?**". Es una forma rápida y sencilla para que todos nosotros nos mentalicemos de los alimentos que estamos tomando", ha dicho Michelle Obama. Aunque la esposa del presidente de EEUU reconoció que esta campaña no acabará con la epidemia de obesidad que sufre el país (la cual alcanza en España también dimensiones preocupantes), defendió que la concienciación ciudadana es "un trabajo que debe hacerse".