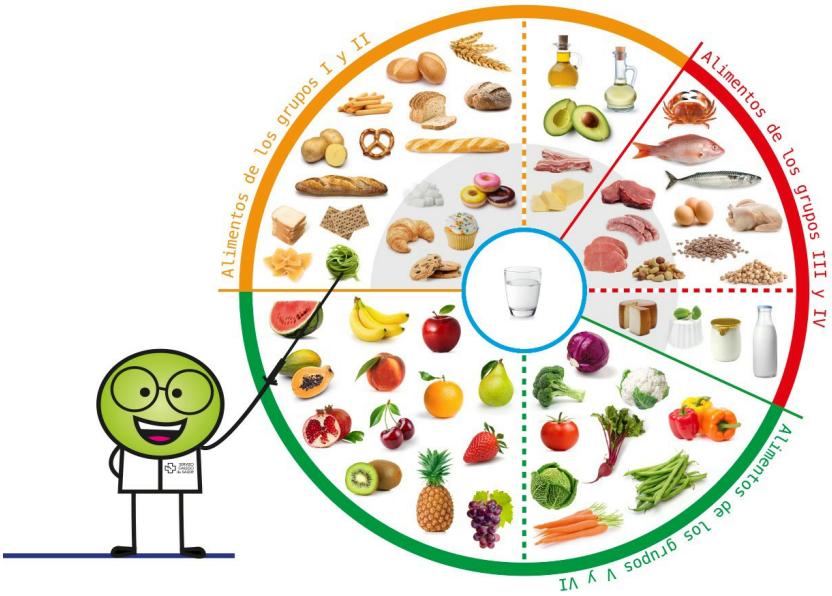
Hablamos de alimentos: La rueda de alimentos y la clasificación NOVA

29 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 8 min 30 sg

Rueda de alimentos

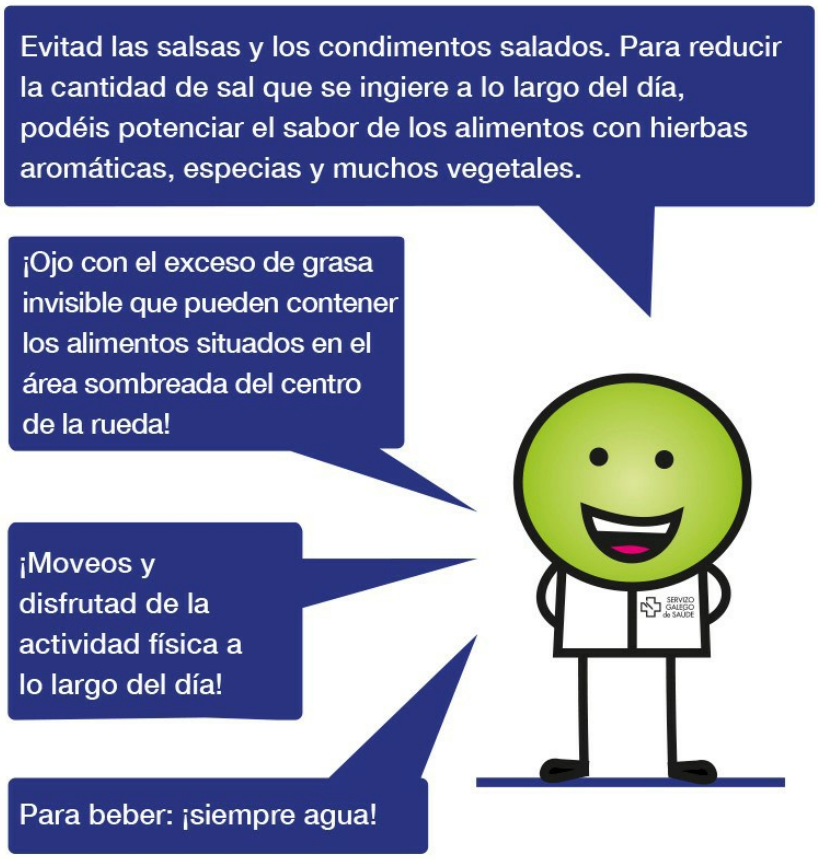


En esta rueda están representados todos los alimentos necesarios para conseguir un óptimo desarrollo.

Están agrupados según la función que desempeñan en nuestro organismo.

Recordad que hace falta incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día y que debemos variar también entre los alimentos de cada sector.

Los distintos tamaños indican la cantidad proporcional que cada uno de ellos deberá aportar a nuestra dieta diaria.



Alimentos de los grupos I e II

Son ricos en nutrientes como los carbohidratos y las grasas, que acercan el «combustible» necesario para realizar las actividades del día (jugar, movernos etc.). etc.).

En el menú diario de los niños no deben faltar los alimentos ricos en carbohidratos complejos como los derivados de los cereales (pan, pasta, arroz) combinados con patatas.

Recordad introducir de vez en cuando cereales integrales para que poco a poco los vayan incorporando a la dieta.

Ojo! con los preparados comerciales, pues con una base de cereales añaden también grasas y azúcares en exceso. Ojo! con los preparados comerciales, pues con una base de cereales añaden también grasas y azúcares en exceso.

Consultad siempre la etiqueta en estos productos.

¡Recordad!

Los cereales integrales aportan un tipo de fibra dietética importante para el funcionamiento del aparato digestivo. Por eso los debemos incluir en nuestra dieta diaria.

Alimentos de los grupos III e IV

Constitúen una buena fuente de proteínas, necesarias para crecer correctamente y para tener los huesos y los músculos fuertes.

Además proporcionan hierro (III) y calcio (IV).

El hierro procedente de los alimentos animales como las carnes y los moluscos se absorbe muy bien en nuestro organismo. Para mejorar la absorción del hierro contenido en los vegetales, como las lentejas, es importante acercar en la misma comida algún alimento rico en vitamina C. ¿Qué os parece unas mandarinas para la sobremesa? ¡Procurad garantizar la aportación de hierro en las niñas adolescentes luego de la menarquía!

Intentad ofrecer, por lo menos, entre 4-5 raciones de pescado cada 2 semanas, variando las especies y las preparaciones. Recordad todas sus calidades nutricionales.

El pico de masa ósea se adquiere ya en la segunda década de la vida, por eso es tan importante una correcta aportación de calcio desde la infancia. Este mineral está relacionado con la buena salud ósea a lo largo de la vida.

No está justificado evitar los lácteos en la dieta de los niños, salvo que exista alguna contraindicación médica. Los alimentos ricos en calcio aportan, además, otros nutrientes que favorecen la absorción de este mineral.

Ofreced dos veces a la semana un «plato de cuchara» con verduras, legumbres y cereales!

¡Recordad!

¡"Nuestras defensas", las que nos ponen fuertes frente a las infecciones, también son proteínas!

Alimentos de los grupos V y VI

Son ricos en vitaminas, minerales, fibra y en otras sustancias muy beneficiosas para la salud.

¿Sabíais que regulan muchas funciones del organismo y que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades metabólicas o cardiovasculares?

Aseguraos de la presencia de verduras y frutas en todas las comidas del día y procurad qué haya 2 o 3 colores diferentes por lo menos.

¿Sabíais que cada color guarda diferentes beneficios para la salud?

¡Recordad!

¡Hay que limitar los preparados a base de frutas con azúcares añadidos!

Clasificación NOVA de alimentos

Además de clasificar los alimentos en función de su contenido en nutrientes, los podemos agrupar en función de la naturaleza, grado y propósito de su procesamiento, ya que este está relacionado con la salud.

Casi todos los alimentos sufren algún tipo de procesamiento, que es necesario en la mayoría de los casos para llegar al consumidor final en óptimas condiciones. Así y todo, hoy sabemos que un patrón alimentario rico en alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de obesidad, de alteraciones metabólicas y de otras enfermedades relacionadas con la alimentación.

Para facilitaros las elecciones, acercamos la clasificación NOVA, propuesta recién y que agrupa los alimentos en función de tipo de procesamiento al que son sometidos:

Grupo 1. Alimentos no procesados o mínimamente procesados

- *No procesados*: son las partes comestibles de las plantas (semillas, frutas, hojas, tallos, raíces), de los animales (carne, huevos, leche) y los hongos y algas tras ser separados de la naturaleza.
- *Mínimamente procesados*: son los alimentos naturales alterados por procesos que incluyen la eliminación de partes no comestibles y el teñido, molido, fraccionamento, así como la pasteurización, refrigeración, congelación, envasado y envasado al vacío. Estos procesos se efectúan para conservar los alimentos naturales, o para volverlos seguros, comestibles y placenteros para el consumo.

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados

Son sustancias derivadas de los alimentos del grupo 1 obtenidos de la naturaleza por procesos de prensado, refinación, molido y secado.

No se usan para ser consumidos solos y se emplean junto con alimentos del grupo 1 para preparar guisos, sopas y caldos, ensaladas, panes...

Son los aceites, la mantequilla, el azúcar, la sal..

Grupo 3. Alimentos procesados

La mayoría de ellos tienen dos o tres ingredientes y se pueden reconocer como versiones modificadas de los alimentos del grupo 1.

El propósito de su procesamiento es aumentar la durabilidad de los alimentos del grupo 1 o modificar sus calidades organolépticas.

Se incluyen aquí diversos métodos de conservación o cocción y, en el caso de panes y quesos, fermentación no alcohólica.

Por lo general, se preparan agregando sal, aceite, azúcar u otras sustancias del grupo 2 a alimentos del grupo 1.

Forman parte del grupo, entre otros, los vegetales envasados y embotellados, el pescado enlatado y las frutas en caldo de azúcar, quesos y panes recién hechos.

Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

No son alimentos modificados, sino preparaciones hechas en su mayor parte o completamente de sustancias derivadas de alimentos y aditivos, con poco o ningún alimento intacto del grupo 1.

Contienen otras fuentes calóricas y nutrientes que normalmente no se emplean en las preparaciones culinarias.

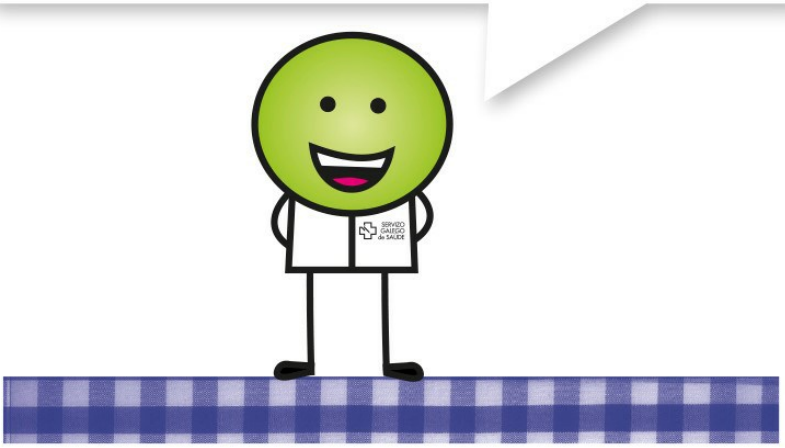
Algunos se extraen directamente de alimentos, como la caseína, a lactosa, el suero de la leche y el gluten. Otros provienen de un sobreprocesamento de los constituyentes alimentarios, como los aceites hidrogenados o el jarabe de maíz rico en fructosa.

Habitualmente incluyen también aquellos empleados en las comidas procesadas, como azúcares, aceites, grasas o sal.

Los productos ultraprocesados en general tienen un envase atractivo, incluyen mensajes publicitarios que incitan a la compra y son altamente palatables y cómodos para consumir en cualquier momento y lugar.

Forman parte de este grupo, entre otros, las bebidas refrescantes y energéticas, los productos de aperitivo (galletas saladas, patatas chips, etc.), los fiambres las galletas y bollería industrial, la margarina y muchos platos congelados y precocinados, listos para el consumo

¡Recordad!

Recordad que el consumo excesivo de este tipo de alimentos, por otra parte bien aceptados entre la población infantil y juvenil, está vinculado con muchas enfermedades relacionadas con la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud señala que el cambio más sorprendente en los sistemas alimentarios es el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas elaboradas a partir de alimentos mínimamente procesados por otros que se basan en productos ultraprocesados. La alimentación resultante se caracteriza por una densidad calórica excesiva y por ser rica en azúcares libres, grasas no saludables y sal, y baja en fibra alimentaria, lo que aumenta el riesgo de obesidad y de otras patologías relacionadas con la alimentación. La proporción de productos ultraprocesados con respecto a otros con un procesado mínimo puede considerarse un criterio para valorar la calidad de la dieta de una población.