

Valoración de SENUMER sobre las *Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles de AESAN 2022*

Desde SENUMER consideramos que las *Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles para la población española*, publicadas por AESAN en 2022, representan un paso adelante respecto a documentos oficiales anteriores. Valoramos especialmente que incorporen la sostenibilidad ambiental, promuevan un mayor consumo de alimentos vegetales y reconozcan la conveniencia de reducir el consumo de determinados productos de origen animal.

No obstante, creemos que el avance es todavía tímido y que algunas recomendaciones resultan excesivamente prudentes o ambiguas. En determinados apartados, el lenguaje parece más orientado a acomodarse a los hábitos y preferencias actuales de la población que a transmitir con claridad las conclusiones derivadas de la evidencia científica. Dado que se trata de recomendaciones oficiales dirigidas a la población general, consideramos especialmente importante que los mensajes sean inequívocos, proporcionados al grado de evidencia y acompañados de alternativas prácticas.

A. Aspectos positivos

Valoramos favorablemente los siguientes elementos:

1. Mayor protagonismo de hortalizas y frutas

La recomendación de consumir un mínimo de cinco raciones diarias, con al menos tres de hortalizas y dos o tres de fruta, constituye un mensaje claro y adecuado. También es positivo que se destaque el interés de diversificar el consumo e incluir con mayor frecuencia crucíferas, verduras de hoja verde, cítricos y frutos rojos.

2. Recomendación de cereales integrales

Es acertado recomendar cereales de grano entero y minimizar los productos elaborados con harinas refinadas. También consideramos positiva la mención de cereales menos habituales y pseudocereales, así como su potencial contribución a la diversidad de cultivos y a la adaptación frente al cambio climático.

3. Recuperación del consumo frecuente de legumbres

La recomendación de consumir legumbres al menos cuatro veces por semana, avanzando progresivamente hacia un consumo diario, es uno de los aspectos más valiosos del documento.

Las legumbres fueron un componente fundamental de la alimentación mediterránea tradicional, pero actualmente se encuentran entre los grupos de alimentos menos consumidos en España, junto con los frutos secos. Recuperar su presencia habitual puede mejorar simultáneamente la calidad nutricional, la asequibilidad y la sostenibilidad de la dieta.

También es positivo que las legumbres sean reconocidas explícitamente como una fuente importante de proteína y que se presenten formas variadas de incorporarlas a la alimentación, más allá de los platos de cuchara tradicionales.

4. Recomendación de aumentar los frutos secos

Es adecuado proponer un aumento progresivo hasta una ración diaria y recomendar variedades sin sal, azúcares ni grasas añadidas.

5. Límites máximos para huevos, lácteos y carne

Consideramos un avance que se establezcan límites máximos, en lugar de cantidades mínimas, para algunos alimentos de origen animal:

- Un máximo de cuatro huevos semanales.
- Un máximo de tres raciones de lácteos al día.
- Entre cero y tres raciones de carne por semana.

La inclusión explícita de “cero” raciones de carne reconoce que este alimento puede evitarse completamente dentro de una alimentación saludable. Este es un mensaje relevante, aunque creemos que debería recibir mayor visibilidad y explicación.

En el caso de los lácteos, valoramos que se hable también de un máximo, aunque consideramos que tres raciones diarias siguen siendo una cantidad elevada para una recomendación dirigida a toda la población.

6. Recomendación de reducir la carne

Es positivo que se aconseje disminuir el consumo de carne y sustituirla por otras fuentes de proteína, como las legumbres. También es importante que se reconozca su mayor impacto ambiental, especialmente en el caso de la carne de vacuno y cordero.

7. Reducción de mantequilla y grasas saturadas

La recomendación explícita de reducir la mantequilla y otras grasas animales ricas en grasas saturadas es clara y pertinente.

8. Sostenibilidad y aprovechamiento alimentario

El documento incorpora numerosos consejos útiles sobre:

- Compra de alimentos de temporada y proximidad.
- Reducción del desperdicio alimentario.
- Aprovechamiento de sobras.
- Compra a granel y reducción de envases.
- Elección de agua del grifo.
- Impacto ambiental de los distintos grupos de alimentos.

Esta integración de salud humana y sostenibilidad representa uno de los principales avances de las recomendaciones.

9. Actividad física y reducción del sedentarismo

Es positivo que las recomendaciones alimentarias se acompañen de pautas de actividad física adaptadas a las distintas edades. No obstante, llama la atención que algunos mensajes sobre

actividad física ocupen más espacio y se formulen de manera más directa que cuestiones alimentarias con una gran repercusión sobre la salud.

B. Aspectos problemáticos o insuficientemente desarrollados

1. La recomendación general de consumir “más pescado”

El mensaje “Más pescado, mejor azul”, acompañado de la recomendación de consumir al menos tres raciones semanales, resulta cuestionable como recomendación universal.

Buena parte de la evidencia observacional favorable al pescado está influida por el alimento al que sustituye. El pescado suele mostrar resultados más favorables cuando reemplaza a la carne, especialmente a la carne roja o procesada. Sin embargo, cuando se compara con las legumbres, la soja, los frutos secos u otras fuentes vegetales de proteínas y grasas insaturadas, los efectos del pescado son inferiores.

Por ello, sería más apropiado contextualizar el mensaje. En vez de recomendar simplemente “más pescado”, podría indicarse que, entre quienes consumen alimentos de origen animal, el pescado puede constituir una alternativa preferible a la carne roja y procesada, sin presentarlo como un alimento imprescindible ni superior a otras fuentes vegetales de proteína.

También creemos que la información sobre mercurio debería ocupar un lugar mucho más visible. En la página correspondiente aparece en una zona secundaria y con un tamaño de letra considerablemente menor que el mensaje principal. Las especies que deben evitar las mujeres embarazadas, las que planifican un embarazo, las mujeres en periodo de lactancia y los menores de diez años deberían mostrarse de forma clara y fácilmente identificable.

Además, convendría revisar algunas afirmaciones ambientales del apartado, porque agrupar especies o sistemas de pesca muy diferentes bajo categorías amplias puede transmitir una imagen excesivamente simplificada de su sostenibilidad.

2. “Huevos con moderación, según tus necesidades”

La expresión “según tus necesidades” es poco adecuada. No existen necesidades fisiológicas de consumir huevos como alimento concreto; existen necesidades de nutrientes que pueden cubrirse mediante diferentes combinaciones de alimentos.

En realidad, la cantidad de huevos que una persona consume depende principalmente de sus preferencias, de su patrón alimentario global y de sus circunstancias clínicas, no de una “necesidad” de huevo.

También resulta llamativo que se utilice el mismo término: “moderación”, para los huevos y para las patatas y otros tubérculos, pese a tratarse de alimentos con perfiles nutricionales, efectos sobre la salud y funciones dietéticas muy diferentes.

3. Recomendación especial de huevos durante el embarazo, la lactancia y el envejecimiento

El documento afirma que el consumo de huevos es “muy recomendable” durante el embarazo, la lactancia y en personas mayores con anorexia, debido a su aporte nutricional y facilidad de consumo.

Esta afirmación es excesivamente general y no contempla la necesidad de individualizar el consejo. Las personas incluidas en estas categorías presentan situaciones metabólicas, necesidades, preferencias y patrones alimentarios muy diversos. En algunos casos, como la diabetes gestacional, un riesgo cardiometabólico elevado o determinadas dislipidemias, la composición global de la dieta y la frecuencia de consumo de huevos pueden requerir una valoración específica.

Además, existen otros alimentos con una alta densidad nutricional y una preparación igualmente sencilla, por ejemplo, hummus y patés de legumbres, tofu, cremas de frutos secos, yogures o bebidas vegetales enriquecidas, que no reciben una recomendación equivalente.

Sería más apropiado destacar los nutrientes que deben garantizarse durante estas etapas y ofrecer distintas formas de cubrirlos, en lugar de recomendar de manera preferente un alimento concreto.

4. “Leche y productos lácteos con moderación, según tus necesidades”

El mismo problema se observa en el apartado dedicado a los lácteos. No existen necesidades específicas de leche o productos lácteos, sino necesidades de calcio, proteínas, yodo, vitamina B12 y otros nutrientes que pueden cubrirse mediante diferentes alimentos.

El documento no menciona las alternativas vegetales enriquecidas para las personas que no desean consumir lácteos, no los toleran o siguen una alimentación vegana. Esta omisión resulta especialmente relevante en una guía dirigida a toda la población.

Las bebidas y yogures vegetales adecuadamente enriquecidos, especialmente los elaborados con soja, pueden contribuir a cubrir las necesidades nutricionales. La guía debería explicar cómo elegir estas alternativas: sin azúcares añadidos, enriquecidas con calcio y, preferiblemente, con vitamina B12, vitamina D y yodo cuando estén disponibles.

También consideramos demasiado general la afirmación de que los lácteos son recomendables durante el embarazo, la lactancia y la anorexia asociada al envejecimiento. Sería preferible hablar de los nutrientes prioritarios y presentar opciones tanto de origen animal como vegetal.

5. Mensaje insuficientemente claro sobre la carne

Valoramos que se establezca un intervalo de cero a tres raciones semanales. Sin embargo, el título “Menos carne, mejor si es blanca” y la expresión “priorizando el consumo de carne blanca de aves y conejo” pueden interpretarse como una recomendación activa de consumir estas carnes.

Sería más claro formularlo de esta manera:

Reduzca el consumo total de carne. Limite especialmente la carne roja y evite o minimice la carne procesada. Sustituya con mayor frecuencia la carne por legumbres y otras fuentes vegetales de proteína.

El documento habla de “minimizar” la carne procesada, pero no explica qué productos se incluyen en esta categoría. En el contexto español resulta imprescindible ofrecer ejemplos reconocibles: embutidos, salchichas, bacon, jamón curado (incluyendo el jamón ibérico), jamón cocido y otras carnes conservadas mediante salazón, curado, ahumado u otros procesos.

La frase:

“Debido a la evidencia científica sobre la relación entre consumo de carne y la salud...”

es excesivamente neutra. No explica que las asociaciones que justifican la reducción son desfavorables, especialmente para la carne procesada y, en menor medida, también para el consumo de carne roja.

Las recomendaciones oficiales deberían remitir de forma explícita a las conclusiones y definiciones de la OMS y la IARC, y diferenciar claramente entre carne roja, carne procesada y carne blanca.

C. Aspectos cuestionables o mejorables

1. “Patatas y otros tubérculos con moderación”

El mensaje:

“Modera el consumo de patatas y otros tubérculos. Por su elevada cantidad de hidratos de carbono de digestión rápida no son equiparables a otras hortalizas”

resulta simplificador y puede contribuir a demonizar los alimentos ricos en hidratos de carbono.

En primer lugar, el grupo “otros tubérculos” es muy heterogéneo. No se aclara si incluye, por ejemplo, boniato, yuca, chirivía u otros alimentos con perfiles nutricionales y respuestas metabólicas diferentes. El boniato, por ejemplo, es uno de los alimentos más ricos en carotenos y sus efectos positivos en la salud de acuerdo a los estudios epidemiológicos, son sólidos.

En segundo lugar, los efectos de la patata dependen de la cantidad consumida, el método de preparación, la estructura de la comida y el alimento al que sustituye. No es equivalente consumir patatas cocidas, asadas o enfriadas que consumirlas fritas o en forma de productos ultraprocesados.

El mensaje podría reformularse de manera más adecuada:

Diversifica las hortalizas y evita que la patata sea la única verdura o guarnición habitual. Prioriza las patatas y otros tubérculos cocidos, asados o al vapor frente a las versiones fritas o ultraprocesadas.

Esto permitiría explicar que la patata no se contabiliza necesariamente como una ración de verdura, sin presentarla como un alimento potencialmente perjudicial.

2. Advertencia calórica sobre los frutos secos

El documento señala que, debido a su aporte calórico, los frutos secos deben equilibrarse con otros alimentos energéticos para mantener un peso saludable.

Aunque es razonable recordar que todos los alimentos deben integrarse en el conjunto de la dieta, esta advertencia concede un protagonismo excesivo a las calorías y no refleja adecuadamente que el consumo habitual de frutos secos no se asocia de forma consistente con un aumento de peso. Su capacidad saciante, su estructura física y su composición nutricional

hacen que su energía no tenga necesariamente el mismo efecto que la de otros productos de elevada densidad calórica.

Este tipo de mensaje puede reforzar temores injustificados y hacer que algunas personas, especialmente aquellas preocupadas por su peso, eviten un alimento cuyo consumo se pretende precisamente aumentar.

Sería preferible destacar la ración orientativa y la conveniencia de elegir frutos secos naturales o tostados, sin sal, azúcar ni grasas añadidas, sin introducir una advertencia alarmista sobre su contenido energético.

3. Riesgo de asfixia en menores de cinco años

La frase:

“Evita el consumo de frutos secos por niñas y niños menores de 5 años debido al riesgo de asfixia”

es incompleta y puede inducir a las familias a excluir totalmente los frutos secos durante una etapa en la que pueden ser una fuente valiosa de energía, proteínas, grasas insaturadas y micronutrientes.

La advertencia debe especificar que el riesgo corresponde a los **frutos secos enteros o en trozos duros**. Desde el inicio de la alimentación complementaria pueden ofrecerse molidos, triturados, incorporados a preparaciones o en forma de crema fina, ajustando siempre la textura al desarrollo del niño o la niña.

Una posible redacción sería:

No ofrezcas frutos secos enteros ni en trozos a menores de cinco años por el riesgo de atragantamiento. Pueden consumirse desde el inicio de la alimentación complementaria molidos, triturados o en forma de crema fina.

Conclusión

Creemos que el documento mejoraría si aplicara de manera sistemática los siguientes principios:

1. **Diferenciar entre alimentos imprescindibles y alimentos opcionales.** Ningún alimento concreto de origen animal es indispensable; lo indispensable es cubrir adecuadamente las necesidades de nutrientes.
2. **Ofrecer alternativas vegetales equivalentes.** Cuando se mencionan huevos, lácteos, carne o pescado, deberían incluirse opciones vegetales y orientaciones para utilizarlas correctamente.
3. **Evitar expresiones ambiguas como “según tus necesidades”.** Deberían sustituirse por referencias al patrón dietético, las preferencias personales, las necesidades de nutrientes y las circunstancias clínicas.
4. **Ser más explícitos sobre los alimentos cuyo consumo debe reducirse.** Las recomendaciones sobre carne roja y procesada, grasas saturadas, bebidas azucaradas y

determinados productos ultraprocesados deberían tener una visibilidad comparable a la dedicada a la actividad física.

5. **Priorizar sustituciones saludables.** No basta con aconsejar “reducir” un alimento; debe explicarse con qué conviene sustituirlo. El beneficio dependerá en gran medida de esa sustitución.
6. **Evitar mensajes centrados exclusivamente en calorías o hidratos de carbono.** La calidad del alimento, su grado de procesamiento, la forma de preparación y el patrón dietético global son más informativos que un nutriente o su densidad energética considerados de forma aislada.

En conjunto, las recomendaciones de AESAN de 2022 suponen un avance relevante hacia un patrón alimentario más vegetal, sostenible y próximo a algunos elementos de la dieta mediterránea tradicional. La promoción de hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos, así como la reducción de carne y grasas saturadas, merece una valoración positiva.

Sin embargo, el documento mantiene un trato preferente hacia determinados alimentos de origen animal, no ofrece suficientes alternativas para quienes no los consumen y utiliza en varios apartados un lenguaje excesivamente ambiguo o complaciente. Consideramos que futuras revisiones deberían ser más claras, coherentes y valientes, reflejar mejor la jerarquía actual de la evidencia y presentar las dietas basadas predominante o completamente en alimentos vegetales como opciones normales, nutricionalmente adecuadas y coherentes con los objetivos de salud pública y sostenibilidad.