

* La nueva rueda de los alimentos: su papel como recurso didáctico y en la promoción de una alimentación saludable.

Martínez Álvarez JR⁽¹⁾, Arpe Muñoz C⁽¹⁾, Iglesias Rosado C⁽²⁾, Pinto Fontanillo JA⁽³⁾, Villarino Marín A⁽⁴⁾, Castro Alija MJ⁽⁵⁾, Cao Torija MJ⁽⁵⁾, Urrialde de Andrés R⁽¹⁾, Gómez Candela C⁽⁶⁾, López Nomdedeu C⁽⁷⁾

(1) Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación. Madrid

(2) Universidad Alfonso X el Sabio. Madrid

(3) Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid

(4) Universidad Complutense de Madrid

(5) Universidad de Valladolid

(6) Unidad de dietética. Hospital universitario La Paz. Madrid

(7) Escuela nacional de Sanidad. Madrid

- Justificación

La **rueda de los alimentos** era un recurso didáctico que fue muy utilizado en los años 70-80 (Figura nº 1) Fue promovida en España por el programa EDALNU del Ministerio de Sanidad e implicó a profesionales de la salud y educación. Los cambios surgidos en la alimentación de los españoles hace necesaria la actualización de los contenidos de la **rueda**.

El uso de elementos gráficos que provienen de otros contextos culturales, como es el caso de la "*pirámide de la alimentación*", pese a haberse utilizado con profusión en los últimos años, tampoco han cubierto el papel de la rueda de los alimentos en situaciones donde era muy útil:

- Como herramienta didáctica para docentes
- Como recurso para el personal de hostelería (especialmente de colectividades) que les ayuda a confeccionar menús equilibrados en comedores para personas con diferentes situaciones vitales (escolares, ancianos, hospitalizados, etc.)
- Como elemento favorecedor de la comprensión de los conceptos básicos de la dieta saludable, incluyendo el papel de los distintos grupos de alimentos y de los elementos plásticos, energéticos y catalizadores presentes en los mismos

El concepto de la rueda tiene como ventaja añadida el que aún es una herramienta muy conocida, especialmente en el medio educativo (se editaron en su momento miles de ejemplares de carteles, manuales, libros,...). La rueda de los alimentos es, además, un recurso didáctico imprescindible en determinadas situaciones:

- Cuando es necesario hacer comprender la importancia del conjunto de la dieta para una alimentación saludable
- Cuando queremos enseñar 'visualmente' que hay diferentes tipos de alimentos según sus funciones en nuestro organismo
- Cuando necesitamos un recurso sencillo para enseñar a elaborar menús sanos válidos para las diferentes edades y circunstancias

- Metodología.

Se ha desarrollado una "Nueva rueda de bs alimentos" cuyas diferencias frente a la tradicional **rueda** son:

1. Los Grupos de alimentos. Eran tradicionalmente siete, convirtiéndose en esta versión en seis Grupos:

I Energético (composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas, azúcar)

II Energético (composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general)

III Plásticos (composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo)

IV Plásticos (composición predominante en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos)

V Reguladores (hortalizas y verduras)

VI Reguladores (frutas)

Incluye, además, mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.

2. Su uso didáctico. Se pretende que las personas interesadas en mejorar su alimentación ó que sean responsables de la elaboración de menús, pueden recurrir a la "nueva rueda" para acceder a una dieta saludable.

3. Señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores. Asimismo, señala los alimentos que deben de consumirse en ocasiones esporádicas representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente.

- Resultados y conclusiones

Actualmente ya está disponible la "Nueva rueda de los alimentos" (Figura nº 2) para los profesionales y Entidades interesadas en su utilización como recurso didáctico. Puede accederse a ella y obtener los correspondientes elementos gráficos en:

www.nutricion.org

Figura nº 1



Figura nº 2



* Como Guía, para realizar una dieta equilibrada y adaptada a sus requerimientos, le recomendamos consultar la rueda de los alimentos y elaborar sus menús de manera que, durante el plazo de una semana, haya elegido el mismo número de veces los alimentos pertenecientes a cada uno de los sectores de la rueda.

(aquellos alimentos representados en tamaño reducido, se recomiendan de consumo esporádico)