



Artículo Especial

Propuesta de guía de alimentación integral: la Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ
Proposal for a comprehensive nutrition guideline – The House of Healthy Habits-SEÑ

Emma Ruiz-Moreno^{1,2,20}, Griselda Herrero-Martín^{3,4,5,6,20}, Ángela Hernández-Ruiz^{7,20}, Marian Margarita Araujo-Yaselli^{8,20}, Esther M. González-Gil^{9,20}, Iris Iglesia Altaba^{9,10,11,20}, Lucas Jurado-Fasoli^{12,13,14,20}, María L. Miguel-Berges^{9,14,20}, Paula Rodríguez-Alonso^{15,20}, María Lourdes Samaniego-Vaesken^{16,17,20}, Iñaki Milton-Laskibar^{14,18,19,20}

¹Departamento de Enfermedades Crónicas. Centro Nacional de Epidemiología. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ²CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP). Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ³Área de Nutrición Humana y Dietética. Universidad Pablo de Olavide. Grado de Nutrición. Sevilla. ⁴Universidad Isabel I. Burgos. ⁵Universidad Europea de Madrid. Madrid. ⁶CEO Norte Salud Psiconutrición. Sevilla. ⁷Departamento de Fisioterapia, Nutrición y Ciencias del Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Europea de Valencia. Valencia. ⁸Departamento de Psiquiatría y Salud Pública. Departamento de Pediatría y Farmacología. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga. Málaga. ⁹Growth, Exercise, Nutrition and Development (GENUD). Instituto Agroalimentario de Aragón. Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón. Universidad de Zaragoza. Zaragoza. ¹⁰Redes de Investigación Cooperativa Orientadas a Resultados en Salud (RICORS), RD24/0013/0022. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ¹¹Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Internacional de La Rioja. Logroño. ¹²Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Instituto Universitario de Investigación del Deporte y la Salud (IMUDS). Universidad de Granada. ¹³Instituto de Investigación Biosanitaria (ibs). Granada. ¹⁴CIBERobn Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ¹⁵Fundación Española de la Nutrición (FEN). Madrid. ¹⁶Grupo USP-CEU de Excelencia “Nutrición para la vida (Nutrition for Life)”, Ref: E02/0720. Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud. Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. CEU Universities. Boadilla del Monte, Madrid. ¹⁷Instituto Universitario CEU Alimentación y Sociedad. Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. CEU Universities. Boadilla del Monte, Madrid. ¹⁸Grupo Nutrición y Obesidad. Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Facultad de Farmacia y Centro de Investigación Lucio Lascaray. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Vitoria-Gasteiz. ¹⁹BIOARABA Instituto de Investigación Sanitaria. Vitoria-Gasteiz. ²⁰Grupo de Trabajo “Nutrición, Dietética y Salud”. Sociedad Española de Nutrición (SEÑ). Madrid

Resumen

Introducción y objetivo: la prevalencia de los problemas de salud relacionados con la alimentación sigue aumentando. La mayoría de las guías dietéticas se basan en alimentos y patrones dietéticos sin incluir aspectos socioculturales ni la sostenibilidad. El objetivo del presente artículo es definir una nueva guía de alimentación integradora, que incluya conceptos novedosos.

Metodología: se utilizó el método Delphi con un panel de 11 dietistas-nutricionistas expertos, seleccionados por la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), evaluados según criterios de formación y de experiencia científica y divulgativa. El trabajo se estructuró en fases sucesivas de desarrollo, revisión colaborativa y consenso de contenidos entre 2021 y 2023.

Resultados: la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ” se presenta como una herramienta informativa sobre estilos de vida saludables relacionados con la alimentación y complementaria a las guías alimentarias actuales ya existentes en España. Este instrumento contiene de forma sencilla y agrupada la información necesaria para favorecer el conocimiento de los hábitos saludables de alimentación de la población general adulta desde un enfoque más holístico.

Conclusiones: la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ” es una guía que engloba cuestiones de la dieta y de los estilos de vida, siendo una herramienta muy adecuada para utilizar en diferentes grupos poblacionales para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Palabras clave:

Hábitos. Salud.
Alimentación.
Sostenibilidad. Nutrición.
Guía.

Recibido: 15/01/2025 • Aceptado: 17/07/2025

Lucas Jurado Fasoli y Griselda Herrero-Martín son los dos autores de correspondencia de este artículo.

Agradecimientos: los autores agradecen a los miembros del grupo de trabajo “Seguridad Alimentaria, Nutrición y Etiquetado” y a los miembros de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Nutrición sus aportaciones y la revisión crítica del manuscrito.

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.

Inteligencia artificial: los autores declaran no haber usado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.

Ruiz-Moreno E, Herrero-Martín G, Hernández-Ruiz Á, Araujo-Yaselli MM, González-Gil EM, Iglesia Altaba I, Jurado-Fasoli L, Miguel-Berges ML, Rodríguez-Alonso P, Samaniego-Vaesken ML, Milton-Laskibar I. Propuesta de guía de alimentación integral: la Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ. Nutr Hosp 2025;42(6):1315-1328

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.05712>

Correspondencia:

Griselda Herrero-Martín. Área de Nutrición Humana y Dietética. Universidad Pablo de Olavide. Ctra. de Utrera, 1. 41013 Sevilla
e-mail: ghermar@upo.es

Abstract

Introduction and objective: the prevalence of diet-related health alterations is constantly increasing, while the majority of dietary guidelines are focused on food and dietary patterns, without considering sociocultural and sustainability aspects. The objective of the current article was to define a novel integrative dietary guideline, including concepts that have not been considered previously.

Methodology: the Delphi method was used with a panel of 11 expert dietitian-nutritionists selected by the Spanish Nutrition Society (SEÑ), evaluated based on their academic background, scientific experience, and outreach activities. The work was structured into successive phases of development, collaborative review, and content consensus between 2021 and 2023.

Results: the "House of Healthy Habits-SEÑ" is presented as an informative tool regarding diet-related healthy lifestyles that complements the dietary guidelines already existing in Spain. This tool provides the necessary information, in a simple and grouped manner, to help the adult general population gain knowledge regarding healthy dietary habits from a holistic point of view.

Conclusions: the "House of Healthy Habits-SEÑ" is a guide that encompasses aspects related to diet and lifestyle, and is a very suitable tool to be used by different population groups for the prevention and/or treatment of diet-related metabolic disturbances.

Keywords:
Habits. Health. Diet. Sustainability. Nutrition. Guideline.

INTRODUCCIÓN

Los problemas de salud relacionados con una alimentación inadecuada representan uno de los principales desafíos de salud pública a nivel mundial. En Europa, se estima que hasta el 20 % de las muertes están asociadas a una dieta poco saludable, contribuyendo significativamente a la carga de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (1,2). En España, más del 53 % de los adultos presenta exceso de peso (sobrepeso u obesidad), y estas condiciones están directamente relacionadas con patrones dietéticos desequilibrados y estilos de vida poco saludables, cuyas consecuencias incluyen una reducción de la calidad y la esperanza de vida, así como un aumento del gasto sanitario (3-5). Esto pone de manifiesto la importancia de las medidas nutricionales para mejorar la salud y aumentar la longevidad y la calidad de vida.

La falta de conocimientos y habilidades de las personas en torno a la alimentación podría ser una de las causas de los problemas de salud anteriormente mencionados. Cada vez más, los carros de la compra se llenan de alimentos ultraprocesados, superando así los límites máximos propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto a ingesta de grasas totales y saturadas, azúcares y sodio, sin alcanzar, además, la ingesta de fibra y micronutrientes recomendados (6). El ambiente y la sociedad actuales tampoco ayudan; de hecho, el modelado social es un factor fundamental en el desarrollo de hábitos alimentarios, tanto desde el entorno como desde la familia (7,8). Estos cambios de los patrones alimentarios son paralelos a los cambios asociados a escala mundial con el aumento de las tasas de obesidad y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a los malos hábitos de vida (9,10).

Sabemos que mejorar los hábitos alimentarios de la población no es tarea fácil y que requiere de las habilidades y capacidades relacionadas con la alimentación de los individuos. Por ello, cada vez adquiere mayor importancia que las medidas de protección de la salud relacionadas con la alimentación consideren el término de "cultura alimentaria"/"alfabetización alimentaria" o "food literacy", no exento de dificultades en su definición a pesar de su amplio uso actualmente (11,12). Vidgen y Gallegos (2014) describen este concepto como los conocimientos, habilidades

y comportamientos interrelacionados necesarios para planificar, gestionar, seleccionar, preparar y comer alimentos que cubran las necesidades y conformen la alimentación del individuo, englobando así los aspectos necesarios para empoderar a las personas, los hogares o las comunidades hacia la mejora de la calidad de su dieta y su resiliencia en el tiempo (13). Este concepto se ve reflejado en la diversidad de efectos relacionados con los alimentos, desde el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles hasta el bienestar personal, la sostenibilidad ambiental, la seguridad alimentaria, el crecimiento económico, la equidad o la aceptación cultural (14,15).

La mayoría de las recomendaciones nutricionales se transmiten a la población mediante distintas guías dietéticas basadas en alimentos (16). En estas guías se trata de trasladar la evidencia en cuanto al consumo de alimentos, patrones dietéticos y de salud a recomendaciones más sencillas destinadas a la población, como la publicada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) con la recomendación general de reducir el consumo de alimentos de origen animal en favor de alimentos de origen vegetal (14). Sin embargo, cabe destacar que la mayoría de estas guías dietéticas únicamente se basan en alimentos y patrones dietéticos, y no incluyen aspectos socioculturales y de sostenibilidad medioambiental de la dieta que podrían afectar directamente a la salud (14,15,17). En los últimos años, algunos países como Brasil y Canadá han comenzado a incluir enfoques más integradores en sus guías alimentarias, incorporando mensajes sobre el entorno social de la comida, la preparación casera, la alimentación consciente y la sostenibilidad. No obstante, estas experiencias siguen siendo limitadas a nivel internacional y, en el caso de España, aún no existe una guía oficial que aborde de forma estructurada e integrada todos estos componentes. Por tanto, existe una necesidad clara de desarrollar herramientas que amplíen la visión clásica de las guías alimentarias y respondan a las nuevas realidades sociales, ambientales y de salud pública.

Por ello, el objetivo del presente artículo es definir una nueva guía de alimentación, sencilla, visual e integradora, que incluya conceptos de la cultura alimentaria, tales como técnicas culinarias, higiene y seguridad alimentaria, entorno alimentario, compra y almacenaje, sostenibilidad de la dieta y alimentación fuera del hogar.

METODOLOGÍA

El presente estudio se llevó a cabo en diferentes fases, utilizando para ello el método Delphi con las adaptaciones señaladas por diferentes estudios (18). El uso del método Delphi en este estudio permitió alcanzar un consenso estructurado entre profesionales con amplia experiencia en el ámbito de la nutrición, lo cual constituye una de sus principales ventajas, especialmente en contextos donde no existen evidencias concluyentes o se busca integrar perspectivas diversas. Este enfoque facilita la participación de expertos distribuidos geográficamente, favorece la reflexión individual y permite iteraciones sucesivas que refinan las propuestas. No obstante, este método también presenta ciertas limitaciones, como la posible subjetividad de las respuestas, la dependencia de la calidad y diversidad del panel de expertos, y el riesgo de sesgos si no se garantiza un equilibrio adecuado entre perfiles profesionales. Aunque el proceso implementado en este estudio no fue completamente anónimo, por tratarse de un trabajo colaborativo y coordinado, se procuró minimizar la influencia entre participantes mediante una revisión estructurada, secuencial y con tiempos preestablecidos.

En primer lugar, en el mes de febrero de 2021 se realizó una convocatoria desde la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ) con el objetivo de crear un grupo de trabajo de expertos para el desarrollo de una nueva guía de alimentación integradora. Con este fin, se envió una circular a todos los socios de la SEÑ, científicos cualificados y/o profesionales relacionados con la alimentación y

la nutrición, explicando que la participación era personal y que se les invitaba a formar parte de un grupo de trabajo.

Los criterios imprescindibles para formar parte del panel de expertos fueron: ser socio de la SEÑ y tener la titulación de dietista-nutricionista. Los 22 currículums (CV) recibidos fueron evaluados por dos coordinadores de forma independiente entre marzo y mayo de 2021 utilizando los siguientes criterios: formación (posesión de máster, doctorado y/o formación complementaria), rendimiento científico (publicaciones en revistas indexadas de impacto), experiencia en formación a profesionales (docencia universitaria y/o impartición de cursos de formación) y experiencia en divulgación (conferencias/talleres de divulgación, impactos en prensa, radio y/o televisión). Los méritos de cada candidato en relación a los apartados anteriormente mencionados fueron ponderados por factores como la afinidad de dichos méritos con la nutrición, la calidad de la producción científica (cuartil e índice de impacto de las revistas) y duración/frecuencia de actividades formativas y de divulgación. Las evaluaciones realizadas por los coordinadores de forma independiente fueron discutidas y puestas en común, lo que resultó en un total de 10 CV seleccionados (Fig. 1). El perfil de las personas seleccionadas fue de doctores/as en ciencias de la salud (nutrición, bioquímica o biomedicina) y/o graduados/as en nutrición humana y dietética, con experiencia tanto en investigación relacionada con la nutrición y la salud, como en divulgación y formación. Finalmente, y tras la formación del grupo de trabajo a finales de octubre de 2021, una de las personas coordinadoras abandonó dicha función por

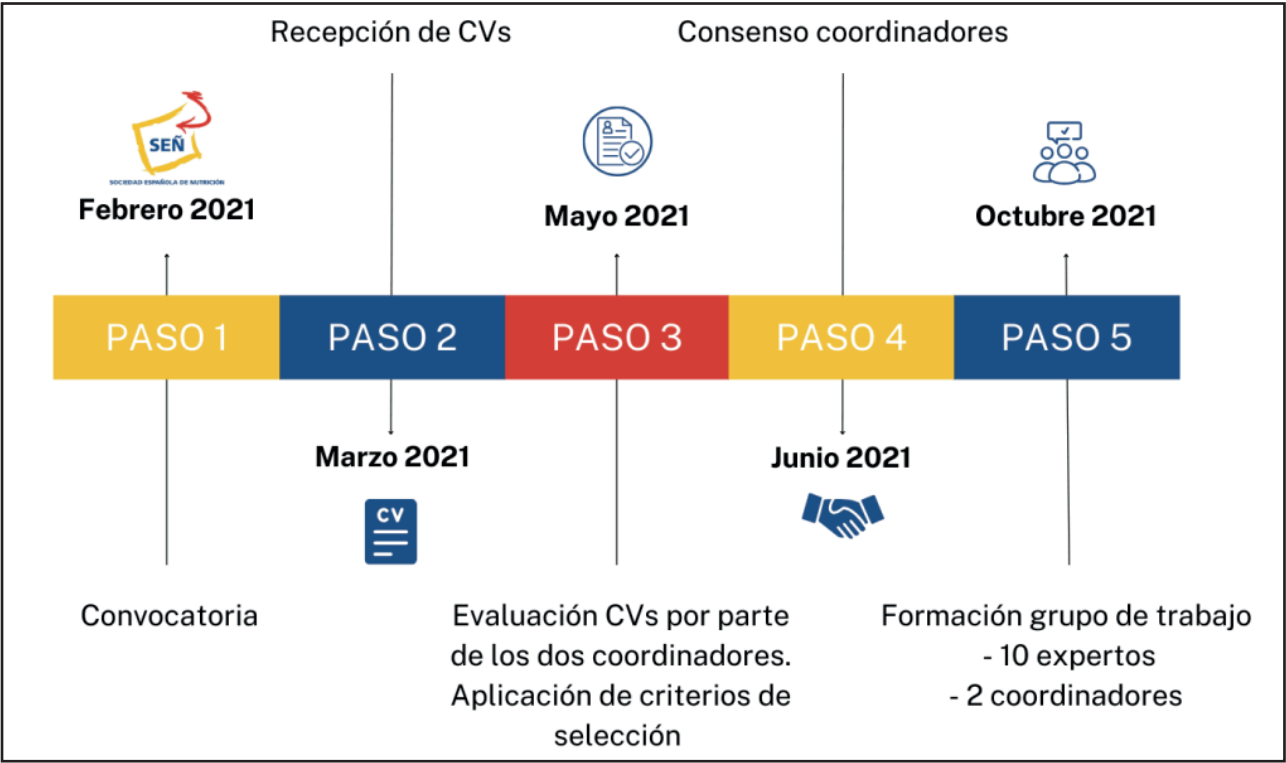


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de formación del grupo de expertos.

Tabla I. Apartados de la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ”

COMPRA SALUDABLE Y SOSTENIBLE Antes de ir a la compra - Planifica la compra. Previamente realiza un menú con la comida, las recetas y el número de personas para las que se va a cocinar. - Revisa la despensa, nevera y congelador. Utiliza primero los productos que ya se tienen comprados y limita la compra a lo necesario. - Ve con una lista de la compra y ordénala por secciones. ¡Optimiza tu tiempo! - Evita ir con hambre a la compra, con cansancio, con el estado de ánimo bajo, con ansiedad o estrés. Las compras son más impulsivas y menos acertadas. Elige el lugar adecuado de compra - Elige los mercados o tiendas especializadas del barrio. Son más cercanas y presentan alimentos de temporada. - Si prefieres ir a establecimientos como supermercados, evalúa cuáles te ofrecen los mejores precios, si tienen calidades óptimas de productos y si están próximos a tu hogar. - Para los alimentos o productos más voluminosos, puedes planificar una compra online al mes o asistir a grandes superficies como hipermercados o grandes almacenes. Manos a la obra - Compara precios, marcas y calidades. Evalúa las ofertas y promociones, verifica si son reales y si realmente necesitas esos productos. - Compra ordenadamente, primero los alimentos no perecederos y voluminosos, y termina con los alimentos frescos o aquellos que necesitan frío. - Lee las etiquetas (ingredientes y etiquetado nutricional*) y elige la mejor opción para ti y tu hogar. - Comprueba que el envase está en perfectas condiciones, además de las fechas de caducidad y consumo preferente. - Al igual que en la cocina, evita la contaminación cruzada entre los alimentos crudos y cocinados. Ponlos en bolsas diferentes. - En la mayoría de los supermercados existe la posibilidad de elegir productos cuya caducidad es próxima y pueden encontrarse con descuentos. Valora el consumo de estos productos ya que el ahorro puede ser importante y se evita el desperdicio. - Aprovecha la compra para compartir tiempo con los miembros de tu hogar y educar en hábitos saludables a los más pequeños. Sostenibilidad - Lleva bolsas o recipientes para evitar utilizar nuevos envases (bolsas grandes para la compra, bolsas pequeñas de tela para frutas y hortalizas, envases reutilizables para los embutidos y carnes, botes para los encurtidos a granel, etc.). - Evita alimentos envasados innecesarios como el de algunas frutas y hortalizas. - Opta por aquellos alimentos no envasados o envasados en papel o cartón frente a los plásticos. - Elige productos de temporada y de cercanía, priorizando los que tengan una etiqueta o sello reconocido que garanticen un cuidado y respeto al medio ambiente.	
ALMACENAJE ADECUADO DE LOS ALIMENTOS Consejos para el almacenamiento en la nevera - La nevera debe mantenerse a una temperatura máxima de entre 4° y 8 °C. - Intenta colocar los alimentos en la nevera al llegar a casa tras su compra o tan pronto como se hayan atemperado (en caso de alimentos calientes). - Evita la sobrecarga del frigorífico con alimentos que no necesiten frío para su conservación (bebidas, salsas sin abrir); introdúcelas poco a poco. - Consume los alimentos en el menor tiempo posible y evita que estén a temperatura ambiente. Consume las sobras de comida dentro de los 2-3 días siguientes. Comprueba siempre que se encuentren en óptimas condiciones antes de su consumo. Consejos para el almacenamiento en el frigorífico - En el estante superior: alimentos cocinados (sobras, recipiente con conservas, etc.). - En el estante del centro: huevos, productos lácteos y embutidos. - En el estante inferior: carnes, pescados y productos en descongelación, tapados, separados y en recipientes adecuados para evitar goteos. - En los cajones inferiores: frutas y verduras. - En la puerta: bebidas, mantequillas, salsas. Consejos para el almacenamiento en el congelador No se recomienda congelar alimentos como huevos duros, salsas emulsionadas (mayonesas), verduras de hojas que no se vayan a cocinar (lechuga, canónigos, endivias...), plátanos, patatas, pastas, arroces. Pueden cambiar sus texturas y características organolépticas. - No congeles la comida muy caliente inmediatamente. Espera a que se atempere. - Envuelve los alimentos adecuadamente o colócalos en recipientes sellados. - Etiqueta con fecha todo lo que congeles. - Organiza el congelador por el tipo de alimentos y su fecha. - Verifica la fecha de caducidad. No congeles ningún alimento después de su fecha de caducidad. - No permitas que se acumule hielo en el congelador. - En caso de duda, desecha el alimento. La congelación no inactiva a las bacterias; por tanto, si no estás seguro de cuánto tiempo ha estado congelado algo o tienes desconfianza una vez descongelado, no te arriesgues. - Blanquea las verduras en agua hirviendo para congelarlas. En el caso de pescados crudos, la congelación debe ser como mínimo de 24 horas a, como mínimo, -20 °C o inferior manteniendo el producto congelado durante 5 días (únicamente se alcanza si el frigorífico tiene tres estrellas o más) para inactivar al anisakis.	

(Continúa en página siguiente)

Tabla I (Cont.). Apartados de la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ”

Descongela adecuadamente - El <i>descongelado</i> debe ser lento y adecuado: - Las verduras y hortalizas: la descongelación puede realizarse directamente en el cocinado. - Precocinados: sigue las instrucciones del fabricante. - Pan y bollería: al microondas, el horno o en el tostador. - Alimentos cocinados: en la nevera, en su mismo recipiente. - Carnes y pescados: en la nevera, en un recipiente adecuado para evitar que los líquidos contaminen otros alimentos (nunca en cartón). También puedes hacerlo en el microondas, lentamente en el programa adecuado. - Se desaconseja descongelar a temperatura ambiente. - El tiempo dependerá del tipo y el tamaño del alimento. Normalmente es necesario de 12 a 24 h. - Evita conservarlo nuevamente en el frigorífico o volverlo a congelar. Consejos para el almacenamiento en la despensa - Los estantes limpios, secos, frescos (por debajo de 25 °C) y fuera de la luz son el mejor lugar para almacenar pan, alimentos secos (en bolsas o recipientes cerrados), latas sin abrir, frascos y bebidas. - Consulta la conservación y maduración de las diferentes frutas y hortalizas (plátanos, patatas, cebollas...). No coloques alimentos directamente en el suelo. - Utiliza un armario diferente para los productos de limpieza y productos químicos domésticos, para evitar accidentes. Fechas de consumo Presta atención a la fecha: “Consumir preferentemente antes de”: el alimento sigue siendo seguro, pero puede ser que haya perdido alguna de sus características organolépticas o características del producto. “Fecha de caducidad”: fecha a partir de la cual el producto ya no es apto para el consumo.	
HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA Limpieza y manipulación de los alimentos Frutas, verduras y hortalizas. - En buen estado. - Lava con desinfectante de uso alimentario o lejía, vinagre blanco o productos específicos siguiendo sus indicaciones. - Lava rápidamente con agua fría los champiñones y setas antes de usar. - Frutos secos. Cáscara y embalaje en buen estado. Algas. - Evita el consumo de hiziki. Tiene alto contenido en arsénico. Huevos. - Cocina de forma adecuada (temperatura y tiempo), especialmente en verano. Carnes, pescados y mariscos. - Descongela dentro de la nevera a 4-8 °C hasta el momento de cocinarlos. - No vuelvas a congelar. - Cocínalos de forma correcta para evitar el riesgo de enfermedades. - Evita la contaminación cruzada. Separa los alimentos crudos de los cocinados. - Tira a la basura los alimentos deteriorados con mohos. Manipulación de alimentos - Tira a la basura los alimentos deteriorados con mohos. - Presta atención a la limpieza de manos antes de cocinar. - Evita manipular el cabello/vello corporal al cocinar. - Cuidado con estornudar/toser cerca de los alimentos. - Evita tocar zonas potencialmente infecciosas como heridas o acné. - Evita usar ropa sucia durante el cocinado. - Usa delantales limpios. - Atención con los anillos, joyas y uñas largas (retirar y mantener limpias). - Evita reintroducir la cuchara utilizada para probar la comida.	

(Continúa en página siguiente)

Tabla I (Cont.). Apartados de la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ”

En la cocina, con los aparatos y utensilios culinarios • Presta atención a la limpieza de paños y estropajos. • Mantén una adecuada limpieza de encimera, utensilios y suelo de cocina. • Revisa el estado de los utensilios de cocina. • Cubierta de teflón de las sartenes. Evita utilizarlas si están dañadas. • Tablas, cucharones o morteros de madera, retíralos si tienen moho. • Limpia la nevera y el microondas al menos una vez al mes y revisa su perfecto estado de funcionamiento. • Usa la campana extractora al cocinar. • Ubica los cubos de basura en sitios apropiados. • Recicla. El aceite también se recicla, ¡no lo tires por el desagüe! • Coloca telas mosquiteras en ventanas y plantas repelentes de insectos (albahaca, menta o romero) dentro de la cocina. • No sobrecargues los enchufes eléctricos.
PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS • Utiliza técnicas de cocinado donde no se emplea grasa o muy poca (horneado, la plancha o cocido en agua o al vapor). Limita el uso de frituras y rebozados. • Evita tiempos de cocción excesivamente largos para disminuir la pérdida de nutrientes. • Intenta recuperar/utilizar el agua de cocción de las hortalizas (siempre que sea posible) para aprovechar los nutrientes hidrosolubles. • Es muy recomendable consumir una ración al día de verduras y hortalizas crudas. • Las conservas de hortalizas y legumbres cocidas son una buena alternativa para incrementar el consumo de estos grupos de alimentos. • La utilización de hierbas aromáticas y especias ayuda a reducir la cantidad de sal que se añade a los platos, además de aportar compuestos antioxidantes y antiinflamatorios. • Utiliza aceite de oliva virgen; es la grasa de elección, aporta compuestos antioxidantes y múltiples beneficios para la salud. • Elige para las recetas alimentos de temporada y proximidad. • Recurre a los abuelos o a las personas de edad avanzada para volver a poner en valor alimentos y recetas tradicionales. • Cocina lo necesario y aprovecha las sobras para otras recetas. Envasa las sobras en utensilios adecuados como tarros u otros recipientes reutilizables y rotula la fecha de envasado, guárdalas en las partes adecuadas del frigorífico o congelador. • Planifica los menús junto con las técnicas culinarias y concéntralas en un día, ayudan a ahorrar energía y tiempo.
IMPORTANCIA DEL ENTORNO EN LA COMIDA • Busca un sitio tranquilo y adecuado para comer. • Es recomendable comer sentado y acompañado. • Evita distracciones mientras se come; pantallas, móviles, etc. • Ajusta las raciones de los alimentos a la vajilla. Platos y cubiertos demasiado grandes, crean sensación de menor cantidad y bocados más grandes. • Elige el agua como bebida de elección.
RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y SALUD MENTAL Evita cualquier tipo de sedentarismo, limita al máximo el uso de pantallas, sustitúyelo por cualquier tipo de actividad que requiera movimiento. Actividad física <i>En niños y adolescentes:</i> • Se recomienda realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria, principalmente de intensidad moderada (andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar) a vigorosa (correr o nadar rápido) a lo largo de la semana. <i>Adultos:</i> • Se debe acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa (correr o nadar rápido). Salud mental El consumo de alimentos de origen vegetal con alto contenido en antioxidantes y en otros componentes dietéticos saludables, mejora el rendimiento cognitivo y el bienestar emocional. • Reconoce las señales de hambre y saciedad. • Come con consciencia y sin distracciones. Higiene del sueño • Establece un horario regular para ir a dormir por la noche y despertarse por la mañana. • Una siesta de máximo 45 minutos durante el día también es una opción. • El espacio para descansar debe ser cómodo y agradable con una temperatura adecuada y una buena ventilación. • Evita el consumo de alcohol y de cafeína unas horas antes de irse a dormir (4-6 horas), así como el consumo de alimentos que dificulten la digestión y la realización de ejercicio físico. • Evita ruidos, luces artificiales de pantallas, la realización de actividades del trabajo, así como otras posibles distracciones. • ¡Leer es una buena elección antes de ir a dormir!

(Continúa en página siguiente)

Tabla I (Cont.). Apartados de la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ”

COMER FUERA Y COMIDA A DOMICILIO Si vas a comer fuera • No llegues al restaurante con mucha hambre. • Ten en cuenta el tamaño de los platos, pregunta por ellos. • Acuérdate de las verduras y las ensaladas a la hora de elegir los platos, reflexiona sobre los grupos de comida que ya has consumido. • Si se va a compartir, sírvete en el plato la cantidad a consumir. • Evita los refrescos y las bebidas alcohólicas. • Realiza un consumo responsable en los restaurantes de barra libre de comida y bebida. • Comparte los postres. También puedes recurrir a la fruta fresca de temporada. • Si sobra comida: ¡pídela para llevar! Si vas a pedir comida a domicilio • Recurre a ella de manera ocasional, prueba a elaborar las recetas en casa. • A la hora de pedir evita tener hambre excesiva. • Se realista con la cantidad a pedir. ¡Cuidado con las ofertas! Separa lo que vas a consumir y guarda el resto, para no comer más de lo necesario. • Sustituye los acompañamientos por opciones saludables: ensaladas, verduras y hortalizas. • Evita las salsas.

Por otro lado, llevar bolsas o recipientes reutilizables evitará utilizar nuevos envases (23). Además, se aconseja descartar productos innecesariamente envasados (frutas y verduras) y se priorizarán aquellos que estén en envases de papel o cartón. Finalmente, se elegirán productos de temporada y de cercanía, priorizando los que tengan una etiqueta o sello reconocido que garanticen el cuidado y respeto al medio ambiente (20).

Además de todo lo anterior, organizar el carro de la compra puede evitar contaminar los alimentos. Los productos de limpieza deben estar separados de los alimentos. Los alimentos frescos que necesiten refrigeración de los que se almacenan a temperatura ambiente y los congelados deben aislarse en las correspondientes bolsas isotérmicas. Igualmente, el transporte hasta el hogar también es importante; para evitar el crecimiento de microorganismos se recomienda limitar el tiempo al máximo desde la compra hasta su almacenaje, especialmente si hay productos que necesiten refrigeración o congelación y en particular, en los meses más calurosos.

ALMACENAJE ADECUADO DE LOS ALIMENTOS

Una vez que se han adquirido los alimentos, estos deben ser almacenados de forma adecuada hasta que se utilizan. En este sentido, debido a la distinta naturaleza de los alimentos que forman nuestra dieta, el almacenaje de los mismos se realizará en condiciones diferentes (24).

Así, por un lado, habrá alimentos que se almacenarán a temperatura ambiente en despensas y/o alacenas. En este sentido, se utilizarán estantes limpios, secos, frescos (a poder ser por debajo de los 25 °C) y protegidos de la luz para almacenar alimentos secos (en bolsas o recipientes sellados), pan, latas y frascos que no hayan sido abiertos o bebidas. En el caso de alimentos como tomates, aguacates, frutas con hueso y peras, almacenarlos a temperatura ambiente y fuera de la luz solar permitirá que

maduren de forma adecuada. Del mismo modo, alimentos que no necesitan refrigeración (como patatas y cebollas) se almacenarán en un lugar oscuro para evitar que broten. Finalmente, se evitará almacenar los alimentos directamente sobre el suelo, puesto que ello puede atraer a roedores y/o insectos. Asimismo, nunca se almacenarán en el mismo lugar los productos de limpieza y los alimentos.

Por otro lado, parte de los alimentos de nuestra dieta necesitan refrigeración para su correcta conservación. Para ello, será esencial que, nada más volver de la compra, los alimentos sean almacenados en la nevera. En el caso de los alimentos/preparaciones calientes, si no se van a consumir inmediatamente deberán refrigerarse, colocándose en los estantes superiores. A pesar de que refrigerar correctamente los alimentos es una forma de garantizar/alargar su vida útil, siempre se deberá intentar consumir los alimentos refrigerados en el menor tiempo posible, asegurándonos antes de su consumo de que su estado es el óptimo. La recomendación de la AESAN especifica el orden en que debemos disponer los alimentos en el frigorífico. En el estante superior irán alimentos cocinados (sobras de comida envasadas, conservas abiertas, etc.); en el estante central los productos lácteos, embutidos y huevos; en el estante inferior los alimentos crudos (carnes, aves, pescados) siempre envasados y separados adecuadamente, así como productos en descongelación (para evitar goteos y derrames); en la puerta se colocarán las bebidas o alimentos de consumo frecuente (leche) y en el cajón inferior, las frutas, verduras y hortalizas (25).

Finalmente, habrá alimentos que necesiten de la congelación para su conservación, porque se han comprado congelados o porque se desea aumentar su vida útil. En este caso, el tipo de alimento y la clase de congelador serán los factores que definan los tiempos de almacenaje de los alimentos congelados. No obstante, en general no se recomienda congelar alimentos como huevos duros, salsas emulsionadas (mayonesas), verduras de hojas que no se vayan a cocinar (lechuga, canónigos, endivias...),

plátanos, etc., ya que perderán sus características organolépticas (textura y color, principalmente). En el caso de alimentos como patatas, pasta, arroz o garbanzos, la congelación también afectará a la textura de los mismos. Tal y como ocurre con el almacenaje de alimentos en la nevera, existen ciertas pautas que habrá que seguir para el correcto almacenaje de los alimentos en el congelador. Así, no congelar alimentos muy calientes, envolver los alimentos o colocarlos en recipientes sellados, etiquetar los alimentos que se congelan (nombre y fecha de elaboración), verificar fechas de caducidad o evitar que se acumule hielo en el congelador permitirá un uso más efectivo del congelador. Finalmente, para la descongelación de los alimentos antes de su consumo se aconseja que esta sea lenta (lo ideal sería en la nevera durante 12-24 horas, dependiendo del tipo y tamaño del alimento) y evitar volver a congelar los alimentos una vez hayan sido descongelados. Asimismo, si existe duda del estado de un alimento tras su descongelación, se recomienda desecharlo.

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Asegurar una higiene y una seguridad alimentaria adecuadas, tanto en lo relativo a los propios alimentos como a su manipulación, será otro de los aspectos fundamentales para una correcta alimentación y salud.

Así, en el caso de los alimentos que vayamos a consumir, aparte de seguir las directrices mencionadas para su correcto almacenaje, será esencial asegurarnos de su limpieza antes de consumirlos. Por ejemplo, para las frutas, verduras y hortalizas será necesario eliminar restos de tierra y/o fitosanitarios antes de pelarlas, así como retirar las partes dañadas antes de su consumo. En el caso de alimentos secos como legumbres y frutos secos se asegurará que no se hayan humedecido y que no tengan ningún tipo de moho (especialmente en los frutos secos). En el caso de encontrar alimentos deteriorados con moho, éstos se deben desechiar para evitar que contaminen al resto de alimentos. Únicamente en alimentos como el jamón y los embutidos curados, los quesos duros y las frutas y vegetales turgentes se puede retirar o raspar la parte afectada. En cuanto a los huevos, nunca se lavará su cáscara (al ser porosa permitiría la entrada de jabones/detergentes) y se prestará atención a su cocinado (especialmente en verano), además de evitar cascar el huevo en el mismo recipiente que en el que se vaya a cocinar. Respecto a los alimentos frescos como carnes, pescados y mariscos, se recomienda mantener la cadena de frío, manipularlos de forma higiénica y cocinarlos de forma adecuada reducirá el riesgo de intoxicaciones alimentarias. Asimismo, mantener separados los alimentos crudos de los cocinados evitará la contaminación cruzada (26).

Por otro lado, mantener medidas de higiene adecuadas durante la manipulación y cocinado de todos los alimentos será de gran importancia para evitar/reducir cualquier riesgo asociado a su consumo. En este sentido, la persona que vaya a manipular/preparar los alimentos deberá extremar la limpieza de las manos especialmente antes de comenzar a cocinar, tras ir al baño, al manejar otros objetos no culinarios (como el teléfono móvil, mando

de la televisión, etc.), tras estornudar/toser o tras tocar alguna parte corporal (especial atención a zonas potencialmente peligrosas como heridas o acné). Para ello, se recomienda lavarse las manos con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos. Igualmente, se debe evitar manipular alimentos con anillos, joyas y uñas largas, así como con ropa sucia procedente del exterior (27). Además, será de gran importancia mantener unas medidas de higiene adecuadas en lo que respecta a la cocina y los utensilios que se vayan a utilizar. Así, se asegurará que no se acumulen restos de comida y/o desperdicios en las superficies de trabajo, equipos y utensilios (especialmente los de madera) y el suelo de la cocina, y que estos se mantengan limpios (a poder ser, utilizando productos de limpieza no-tóxicos). En el caso de los paños y trapos, que habitualmente se utilizan en la cocina, habrá que evitar que estén húmedos y/o con restos de alimentos: se limpiarán y desinfectarán frecuentemente (utilizando detergentes y lejía) y se sustituirán cuando se encuentren desgastados o las manchas y olor sea persistente. Finalmente, las basuras estarán lejos de las zonas de manipulación de alimentos (para evitar contaminaciones cruzadas), siempre cerrados (y a poder ser dentro de un armario) y separando los desechos para favorecer su reciclado (28).

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Otro factor relevante para llevar una alimentación saludable es seleccionar las técnicas culinarias más adecuadas para la preparación de los alimentos. En este sentido, la recomendación general sería la de limitar el uso de técnicas culinarias que puedan incrementar en exceso el contenido energético de los alimentos y platos. Así, se considera que la fritura puede formar parte de la dieta de forma ocasional y procurando que se realice de forma adecuada (utilizando aceite de oliva de buena calidad, retirando el exceso de aceite de los alimentos una vez fritos, controlando la temperatura del aceite para evitar una absorción excesiva y/o formación de compuestos nocivos y evitando la excesiva reutilización de aceites).

Se priorizarán otras técnicas de cocinado como el horneado, la plancha, la cocción en agua, el vapor, el microondas o el salteado, evitando tiempos de cocción excesivamente largos para disminuir al máximo la pérdida de nutrientes (29). Asimismo, utilizar hierbas aromáticas y especias para realzar el sabor de las preparaciones culinarias ayudará a reducir la cantidad de sal que se añade a los platos, aportando, además, compuestos antioxidantes y antiinflamatorios (30). Por otro lado, se recomienda consumir a diario alimentos que no hayan sido cocinados, como frutas, verduras y hortalizas, combinándolos con los cocinados (31).

El aceite de oliva virgen extra será la grasa de elección, tanto para consumir en crudo (aporta compuestos antioxidantes y beneficios para la salud cardiovascular) como para cocinar los alimentos (menor degradación que otros aceites al calentar) (32).

Finalmente, utilizar alimentos de temporada y proximidad, así como cocinar las cantidades necesarias, aprovechando las sobras para otras recetas (planificando los menús), será esencial para mantener prácticas sostenibles en la cocina. Para ello, se recomienda volver a poner en valor alimentos y recetas tradicionales.

IMPORTANCIA DEL ENTORNO EN LA COMIDA

El entorno donde se consumen los alimentos también es otro factor a tener en cuenta a la hora de promocionar hábitos alimentarios saludables. En este sentido, se recomienda comer sentado y a poder ser acompañado, evitando distracciones como la televisión o dispositivos tipo teléfono móvil o tableta, dado que la “exposición” a pantallas durante las comidas altera el ritmo de ingesta, haciendo que ésta se pueda ver aumentada, lo que se relaciona con una menor sensación de saciedad y un mayor consumo calórico (33). También es necesario ajustar las raciones de los alimentos o platos que se van a comer, puesto que raciones demasiado grandes se relacionan con un mayor tamaño de cada bocado y una menor sensación de saciedad, lo que favorece la sobre ingesta (34,35). Asimismo, utilizar vajilla y cubiertos de tamaño adecuado es esencial. Platos de tamaño muy grande pueden crear la sensación de que la cantidad de comida es menor (aunque no lo sea), y por lo tanto afectar en la sensación de saciedad. Además, la disposición de los alimentos en el plato, puede afectar a la percepción del tamaño de la porción y a las preferencias hedónicas (36). Del mismo modo, cubiertos demasiado grandes pueden aumentar el tamaño de cada bocado, lo que a su vez aumentará el ritmo de ingesta, creando una menor sensación de saciedad.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es buscar un entorno agradable y tranquilo que permita realizar una alimentación consciente e intuitiva, de forma que no sólo se atienda mejor a las señales de hambre y saciedad propias, sino que también otorgue el espacio necesario para comer de forma calmada, lo que facilita la atención plena y la realización de elecciones acordes a las necesidades (físicas, sociales y emocionales) de cada momento. Hayashi y colaboradores en 2021 (37), ya observaron que la práctica de la alimentación intuitiva y la alimentación consciente mejoraban los parámetros de salud fisiológicos.

Se recomienda que, durante las comidas, la bebida de elección sea el agua. Cualquier otro tipo de bebida no solo podrá influir en la ingesta de calorías, sino que en el caso de refrescos o zumos supondrá una mayor ingesta de azúcares libres añadidos. Esto está asociado a un mayor riesgo de desarrollar patologías metabólicas (como la diabetes, obesidad o hígado graso), además de estar desplazando el consumo de otros alimentos y de estar asociadas a la elección de alimentos más palatables, lo que supone un mayor riesgo de aumentar el peso (38) y la grasa abdominal (39). Por último, el consumo de bebidas alcohólicas no está recomendado.

RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y SALUD MENTAL

La “Casa de los Hábitos Saludables-SEN” incluye indicaciones relacionadas con la actividad y sedentarismo, y muy vinculado a ello, de salud mental para la población general adulta e infanto-juvenil. En este sentido, la OMS, proporcionó unas guías de actividad física y sedentarismo en 2020 que incluyen las recomendaciones más actualizadas adaptadas para todos los perfiles de edad y situaciones fisiopatológicas (40).

Siguiendo las indicaciones de la OMS, se recomienda que los adultos limiten el uso de pantallas durante su tiempo de ocio y, a ser posible, sustituyan esta actividad por otras que implican movimiento. En el caso de la población infanto-juvenil, estas recomendaciones son mucho más específicas, puesto que limita a 2 horas el uso de pantallas a adolescentes y niños en edad escolar, a 1 hora a niños preescolares y se propone una limitación total a bebés menores de 2 años. Con relación a la actividad física, se recomienda un mínimo de 60 minutos diarios para niños y adolescentes de actividad física aeróbica a intensidad moderada o intensa, mientras que para los adultos se fija un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada (caminar a paso ligero, andar en bicicleta o nadar), o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa (baile aeróbico, correr, nadar o ir en bicicleta rápido), o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa. Además, también se recomienda la práctica de ejercicios de fuerza, dado que este tipo de actividad física se ha relacionado con beneficios adicionales para la salud. Para ello, se recomienda realizar ejercicios de intensidad moderada (o superior), tales como fondos de brazos (flexiones), ejercicios con banda elástica o tubos flexibles o levantamiento de peso en gimnasio, dos o más días de la semana (40).

Otro pilar básico en lo que a estilos de vida se refiere, y que queda recogido también en la “Casa de los Hábitos Saludables-SEN”, es el descanso y los hábitos en torno al mismo. El sueño es un factor crítico de salud, crucial para todos los aspectos relacionados con el bienestar físico y mental, por lo que es muy importante asegurar en cantidad y calidad este determinante de salud, así como otros factores que puedan a su vez condicionarlo, como el ambiente en el que se duerme (luz, ruido y temperatura), el uso previo de pantallas o ingestas muy copiosas previas. Aun así, la investigación sobre el sueño saludable es relativamente reciente (41). Sobre el sueño, además, influyen de forma muy importante el resto de comportamientos relacionados con los estilos de vida, tanto en adultos como en jóvenes (42-44). Una falta de descanso o un sueño poco reparador afectan a la ingesta de alimentos, incrementándose ésta y aumentando el consumo de alimentos ricos en grasa y carbohidratos. Papatriantafyllou y colaboradores, en 2022, y algunos otros autores anteriormente, observaron además que todo ello afecta al estado anímico y puede fomentar lo que se conoce como ingesta emocional (45,46).

Por último, dentro del concepto salud se encuentra también la salud mental, que está muy relacionada con la alimentación. Las últimas evidencias apuntan a que las ingestas emocionales inadecuadas se asocian a un aumento de los síntomas depresivos, la ansiedad y un comportamiento alimentario poco saludable. Se debe tener en cuenta que el estado de ánimo afecta a la ingesta y la elección de los alimentos, así como también la alimentación influye sobre el estado de ánimo (47-49). Por tanto, es fundamental fomentar el bienestar emocional, potenciando prácticas de autocuidado y atendiendo al estado emocional.

Entre las consecuencias probables de la práctica de estilos de vida no saludables que incluyen alimentación, nivel de actividad física, sueño, y sumado a la influencia de factores

predisponentes (causas genéticas, estado socioeconómico, características personales, etc.), figura la salud mental de los individuos (50). Estos factores han cobrado, si cabe, mayor relevancia precisamente desde la pandemia por Covid-19, puesto que la situación de jaque en la que se quedó la población a muchos niveles, como el temor a la enfermedad, a su contagio, a las consecuencias laborales, con un aislamiento social y los nuevos hábitos, han incrementado sustancialmente los niveles de estrés y problemas mentales de la población general y más concretamente, la de los jóvenes (51,52). Por todo ello, la literatura más reciente nos previene de este hecho y, en consecuencia, se han incorporado recomendaciones también a ese respecto en la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ”, principalmente relacionadas con los estilos de vida como factores modificables. En ese sentido, está ampliamente demostrado que llevar una alimentación saludable (rica en alimentos de origen vegetal y fibra), practicar de manera regular actividad física y tener una buena calidad y cantidad de sueño, ayuda a la salud mental y previene enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer (53). Así mismo, es importante trabajar el autocuidado y la gestión del estrés para lograr un equilibrio emocional y la posibilidad de disponer de herramientas y estrategias necesarias para tener una adecuada salud integral.

COMER FUERA Y COMIDA A DOMICILIO

Casi por norma, la comida que ingerimos fuera de casa o la que pedimos a domicilio es comida con mayor densidad energética (con más calorías, sal, grasa saturadas y azúcares) y menor densidad nutricional (menos carbohidratos complejos, menor cantidad de grasas mono o poliinsaturadas, menor cantidad de vitaminas y minerales). Es muy difícil que en los restaurantes tradicionales o en los restaurantes de comida para llevar puedan ofrecernos comida de la misma calidad nutricional que la que podemos preparar en casa. Por ello, en la medida de lo posible, debemos moderar la frecuencia de comidas fuera de casa o el uso de comidas a domicilio, y siempre que se pueda, tratar de pedir opciones más saludables dentro de las disponibles (54,55). En una revisión reciente, se ha observado que aquellos adultos que hacen uso de estos servicios más de una vez a la semana, tienen menor calidad de la dieta y mayor ingesta energética, así como un mayor riesgo de sobrepeso/obesidad (50). También se han observado menores niveles de micronutrientes (excepto para el caso del sodio) y de fibra. Centrándonos en los diferentes grupos de alimentos, se concluyó que el consumo de frutas y verduras, leche y derivados, los cereales, las legumbres y el aceite de oliva fue menor cuando se comía fuera de casa, mientras que la ingesta de frutos secos, carne y carne procesada era mayor. Todo ello debe hacerse desde la flexibilidad y sin ejercer un control elevado o una restricción. También es recomendable practicar la alimentación consciente para saber identificar nuestras señales de hambre y saciedad, lo que nos permitirá regular mejor las ingestas (56).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las guías alimentarias nacieron con la intención de ser una herramienta útil para facilitar una mejor elección de alimentos, basada en la evidencia científica, aunque usando un lenguaje, visual o escrito, de fácil entendimiento para toda la sociedad (16). Al comienzo (principios del siglo XX), estas guías estaban enfocadas en la prevención de enfermedades por deficiencias nutricionales basándose en nutrientes y en alimentos y bebidas de forma aislada y cuantitativa, sin tener en cuenta sus combinaciones o patrones dietéticos. Posteriormente, estas guías empezaron a centrarse en la prevención de enfermedades crónicas y en las ingestas excesivas de alimentos que aumentan el riesgo de enfermedad (57), incorporando, además, aspectos como estilos de vida, recomendaciones de actividad física, técnicas culinarias, sostenibilidad, factores socioculturales, consumo elevado de alimentos procesados, transición nutricional, etc. (16). Con el objetivo de ayudar a su comprensión, las guías alimentarias basadas en alimentos suelen ir acompañadas por iconos, siendo los más característicos y tradicionales grafismos tipo pirámide o circular, representando un plato, todos ellos enfocándose principalmente en los grupos de alimentos cuya recomendación de frecuencia de consumo se ordena de mayor a menor. Tal y como se ha mencionado anteriormente, existen diferentes factores relacionados con las enfermedades metabólicas crónicas, como la obesidad o la diabetes de tipo 2 que van más allá de patrones alimentarios inadecuados (58). En este sentido, la elección de los alimentos a la hora de hacer la compra, la preparación de los mismos (utilizando técnicas culinarias adecuadas), el entorno en el que se consumen o el estilo de vida son tan variables que en ocasiones no se tienen tanto en cuenta a la hora de proporcionar información a la población. Un ejemplo de ello podrían ser las guías alimentarias a disposición de los ciudadanos, como las pirámides nutricionales o los platos saludables, que se centran principalmente en los alimentos o grupos de alimentos aconsejados y desaconsejados, así como en su frecuencia de consumo (59). Todo ello sugiere que los esfuerzos para la prevención y el tratamiento deben tener un abordaje más integrador. De hecho, numerosos estudios ponen de manifiesto la importancia de factores “no-nutricionales” (más relacionados con el estilo de vida) como potenciales causas de las alteraciones anteriormente mencionadas (60,61). Por todo ello, se propone la “Casa de los Hábitos Saludables-SEÑ” como una herramienta visual y holística que abarca gran parte de los estilos de vida saludables para toda la población y que incorpora aspectos como la seguridad e higiene de los alimentos o su cocinado y preparación (y no se centre únicamente en “¿Qué?” y “¿Cuánto?” se come). Asimismo, se ha querido acompañar al grafismo de esta guía con una tabla resumen para hacer llegar dicha información a la población general de una manera más apropiada. Esta herramienta puede ser considerada complementaria a otras guías alimentarias anteriormente propuestas. Entre sus fortalezas se encuentra el hecho de que ha sido desarrollada por un grupo de dietistas-nutricionistas expertos en nutrición clínica y comunitaria basándose en la evidencia

científica más actualizada, siguiendo el método Delphi (18). Asimismo, cuenta con el respaldo de una sólida y relevante Sociedad Científica como es la SEÑ. Por otro lado, destaca la capacidad de análisis y síntesis para trasladar la información más relevante a la población general de forma sencilla y clara. Por su parte, entre las limitaciones se pueden encontrar la dificultad que supone elaborar patrones de recomendación genéricos cuando se habla de salud pública, puesto que en el ámbito de la salud es importante personalizar lo máximo posible. Además, por el momento, no se ha podido realizar ningún estudio previo de la eficacia de la guía ni de la comparativa con otras guías, que sin duda será uno de los siguientes objetivos a trabajar. Por último, otra de las limitaciones encontradas ha sido la ausencia de guías alimentarias completas y sencillas. No obstante, pese a la limitación, esto también ha servido para que la presente guía alimentaria sea una de las más innovadoras y completas en la actualidad. En cuanto al proceso de consenso, si bien el método Delphi aporta numerosas ventajas en cuanto a estructuración, validación de contenidos y participación de expertos, también presenta limitaciones asociadas a la subjetividad de las opiniones, la dependencia del perfil de los participantes y la posible falta de anonimato, que podrían influir en los resultados. Por otra parte, debe señalarse una limitación inherente al propio formato de las guías alimentarias: su eficacia para generar cambios sostenidos en las prácticas alimentarias y otros hábitos de vida suele ser limitada si no se acompaña de intervenciones educativas, políticas de salud pública y estrategias comunicativas adaptadas. Aunque se ha procurado diseñar una herramienta clara, visual y comprensible, su impacto real dependerá de su aplicación práctica en diferentes contextos y de su integración en programas más amplios de promoción de la salud. Desde el punto de vista práctico, esta guía ofrece una visión global para fomentar el seguimiento de un patrón dietético saludable y de cuáles son los aspectos más relevantes de un estilo de vida saludable. Resulta fundamental realizar una buena educación en hábitos saludables y mejorar la cultura alimentaria, para potenciar la salud de la población como una estrategia para la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades crónicas de la actualidad. Creemos que esta guía puede ser una herramienta muy adecuada para utilizar en diferentes grupos de población. De cara a las investigaciones futuras, podría ser interesante desarrollar un índice de estilos de vida saludables y/o alfabetización alimentaria, desarrollado mediante metodología *a priori*, como una herramienta que considerara diferentes componentes que han sido propuestos en esta guía y estudiar su asociación con el riesgo de producirse determinados eventos de salud, de desarrollar enfermedades crónicas o con la mortalidad por todas las causas. Dentro de los componentes de este índice, sería destacable la inclusión de cuestiones relacionadas con la compra saludable, el entorno de la comida, la práctica de actividad física, el cuidado de la salud mental y el sueño, entre otras áreas. Un instrumento de esta índole podría ser de muy fácil aplicación y adaptarse a diferentes tipos de poblaciones según el grupo de edad, características de la muestra u otros factores. Esta

herramienta podría permitir realizar diferentes comparaciones y estudiar de forma exhaustiva, qué componentes son los que más influyen en la salud de la población y de esta forma, se podrán proponer intervenciones para mejorar todos estos aspectos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Afshin A, Reitsma MB, Murray CJL. Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries. N Engl J Med 2017;377(15):1496. DOI: 10.1056/NEJMc1710026
2. Pörschmann T, Meier T, Lorkowski S. Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 54 countries in the WHO European Region from 1990 to 2019: an updated systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. Eur J Prev Cardiol 2024;zwae136. DOI: 10.1093/eurjpc/zwae136
3. Pörschmann T, Meier T, Lorkowski S. Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 54 countries in the WHO European Region from 1990 to 2019: an updated systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. Eur J Prev Cardiol 2024;zwae136. DOI: 10.1093/eurjpc/zwae136
4. Lazarus J V, Ortiz A, Tyrovolas S, Fernández E, Guy D, White TM, et al. A GBD 2019 study of health and Sustainable Development Goal gains and forecasts to 2030 in Spain. Sci Rep 2022;12(1):21154. DOI: 10.1038/s41598-022-24719-z
5. Martín-Ramiro JJ, Alvarez-Martin E, Gil-Prieto R. Mortality attributable to excess weight in Spain. Med Clin (Barc) 2013;142(12):526-30. DOI: 10.1016/j.medcli.2013.04.047
6. Kearney J. Food consumption trends and drivers. Philosophical transactions of the royal society B: biological sciences 2010;365(1554):2793-807. DOI: 10.1098/rstb.2010.0149
7. Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RCJ. Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. Appetite 2015;86:3-18. DOI: 10.1016/j.appet.2014.08.035
8. Santaliestra-Pasías AM, Felez AP, Huybrechts I, Censi L, González-Gross M, Forsner M, et al. Social Environment and Food and Beverage Intake in European Adolescents: The Helena Study. Journal of the American Nutrition Association 2022;41(5):468-80. DOI: 10.1080/07315724.2021.1917462
9. Ezziati M, Riboli E. Behavioral and dietary risk factors for noncommunicable diseases. New England Journal of Medicine 2013;369(10):954-64. DOI: 10.1056/NEJMra1203528
10. Qiao J, Lin X, Wu Y, Huang X, Pan X, Xu J, et al. Global burden of non-communicable diseases attributable to dietary risks in 1990–2019. Journal of Human Nutrition and Dietetics 2022;35(1):202-13. DOI: 10.1111/jhn.12904
11. Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S, Abel T. Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. Health Promot Int 2018;33(3):378-89. DOI: 10.1093/heapro/daw084
12. Thompson C, Adams J, Vidgen HA. Are we closer to international consensus on the term ‘food literacy’? A systematic scoping review of its use in the academic literature (1998–2019). Nutrients. 2021;13(6):2006. DOI: 10.3390/nu13062006
13. Vidgen HA, Gallegos D. Defining food literacy and its components. Appetite 2014;76:50-9. DOI: 10.1016/j.appet.2014.01.010
14. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf. 2022.
15. Perry EA, Thomas H, Samra HR, Edmonstone S, Davidson L, Faulkner A, et al. Identifying attributes of food literacy: a scoping review. Public Health Nutr 2017;20(13):2406-15. DOI: 10.1017/S1368980017001276
16. Herforth A, Arimond M, Álvarez-Sánchez C, Coates J, Christianson K, Muehlhoff E. A global review of food-based dietary guidelines. Advances in Nutrition 2019;10(4):590-605. DOI: 10.1093/advances/nmy130
17. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet 2019;393(10170):447-92. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4
18. Varela-Ruiz M, Díaz-Bravo L, García-Durán R. Descripción y usos del método Delphi en investigaciones del área de la salud. Investigación en educación médica 2012;1(2):90-5. DOI: 10.22201/fm.20075057e.2012.02.00007

19. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2023. 15 consejos breves para reducir el desperdicio de alimentos y convertirse en héroe del sector alimentario Disponible en: <https://www.fao.org/newsroom/story/15-quick-tips-for-reducing-food-waste-and-becoming-a-Food-hero/es>.
20. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). 2023. Estilos de vida saludable—Lista de la compra: pasos a seguir. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/lista/home.htm>.
21. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). 2019. Compra segura de alimentos por internet. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/COM-PRA_SEGURA_DE_ALIMENTOS_POR_INTERNET.pdf.
22. Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). 2023. Rechaza productos con exceso de embalaje. Disponible en: <https://www.ocu.org/consumo-familia/compras-online/noticias/compras-online-sostenibles>.
23. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). ¿Puedo llevar mis propios envases a la compra? Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/envases_compra.pdf.
24. Food Safety Authority of Ireland (FSAI). Home Cooking and Storage.
25. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). 2023. Colocar de forma segura. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/colocar_segura.htm.
26. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria (ACSA). Manual básico de manipulación de alimentos; 2021.
27. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Para el consumidor. Recomendaciones alimentarias: Higiene personal. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/cocinar_segura.html.
28. World Health Organization. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos; 2006.
29. Sensory I. A review on the relationship between food structure, processing, and bioavailability. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2014;54(7):902-9. DOI: 10.1080/10408398.2011.619016
30. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2013;53(9):943-53. DOI: 10.1080/10408398.2011.574802
31. van Boekel M, Fogliano V, Pellegrini N, Stanton C, Scholz G, Lalljie S, et al. A review on the beneficial aspects of food processing. *Mol Nutr Food Res* 2010;54(9):1215-47. DOI: 10.1002/mnfr.200900608
32. Silva L, García B, Paiva-Martins F. Oxidative stability of olive oil and its polyphenolic compounds after boiling vegetable process. *LWT-Food Science and Technology* 2010;43(9):1336-44. DOI: 10.1016/j.lwt.2010.05.013
33. Boyland E, Muc M, Kelly B, Halford JCG, Vohra J, Rosenberg G, et al. Indirect associations between commercial television exposure and child body mass index. *J Nutr Educ Behav* 2021;53(1):20-7. DOI: 10.1016/j.jneb.2020.10.016
34. Brunstrom JM, Jarvstad A, Griggs RL, Potter C, Evans NR, Martin AA, et al. Large portions encourage the selection of palatable rather than filling foods. *J Nutr* 2016;146(10):2117-23. DOI: 10.3945/jn.116.235184
35. Teo PS, Forde CG. The Impact of eating rate on energy intake, body composition, and health. *Handbook of eating and drinking: interdisciplinary perspectives*; 2020. *p.* 715-40. DOI: 10.1007/978-3-319-75388-1_120-1
36. Rowley J, Spence C. Does the visual composition of a dish influence the perception of portion size and hedonic preference? *Appetite*. 2018;128:79-86. DOI: 10.1016/j.appet.2018.06.005
37. Hayashi LC, Benasi G, St-Onge MP, Aggarwal B. Intuitive and mindful eating to improve physiological health parameters: a short narrative review of intervention studies. *J Complement Integr Med* 2023;20(3):537-47. DOI: 10.1515/jcim-2021-0294
38. Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 2013;98(4):1084-102. DOI: 10.3945/ajcn.113.058362
39. Ma J, McKeown NM, Hwang SJ, Hoffmann U, Jacques PF, Fox CS. Sugar-sweetened beverage consumption is associated with change of visceral adipose tissue over 6 years of follow-up. *Circulation* 2016;133(4):370-7. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018704
40. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020;54(24):1451-62. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955
41. Dzierzewski JM, Sabet SM, Ghose SM, Perez E, Soto P, Ravyts SG, et al. Lifestyle factors and sleep health across the lifespan. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18(12):6626. DOI: 10.3390/ijerph18126626
42. Oftedal S, Vandelandotte C, Duncan MJ. Patterns of diet, physical activity, sitting and sleep are associated with socio-demographic, behavioural, and health-risk indicators in adults. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16(13):2375. DOI: 10.3390/ijerph16132375
43. Hermes FN, Nunes EEM, Melo CM de. Sleep, nutritional status and eating behavior in children: a review study. *Revista Paulista de Pediatria* 2022;40:e2020479. DOI: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020479IN
44. Pano-Rodríguez A, Arnau-Salvador R, Mayolas-Pi C, Hernandez-Gonzalez V, Legaz-Arrese A, Reverter-Masia J. Physical activity and sleep quality in Spanish primary school children: mediation of sex and maturational stage. *Children* 2023;10(4):622. DOI: 10.3390/children10040622
45. Papatriantafyllou E, Efthymiou D, Zoumbaneas E, Popescu CA, Vassilopoulou E. Sleep deprivation: effects on weight loss and weight loss maintenance. *Nutrients* 2022;14(8):1549. DOI: 10.3390/nu14081549
46. Kontinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society* 2020;79(3):283-9. DOI: 10.1017/S0029665120000166
47. Prefit AB, Candea DM, Szentagotai-Tctar A. Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite* 2019;143:104438. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104438
48. AlAmmar WA, Albeesh FH, Khatib RY. Food and mood: The responsive effect. *Curr Nutr Rep* 2020;9(3):296-308. DOI: 10.1007/s13668-020-00331-3
49. Dakanalis A, Mentzelou M, Papadopoulou SK, Papandreou D, Spanoudaki M, Vasios GK, et al. The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients* 2023;15(5):1173. DOI: 10.3390/nu15051173
50. Gesteiro E, García-Carro A, Aparicio-Ugarriza R, González-Gross M. Eating out of home: influence on nutrition, health, and policies: a scoping review. *Nutrients* 2022;14(6):1265. DOI: 10.3390/nu14061265
51. Pandey K, Thurman M, Johnson SD, Acharya A, Johnston M, Klug EA, et al. Mental health issues during and after COVID-19 vaccine era. *Brain Res Bull* 2021;176:161-73. DOI: 10.1016/j.brainresbull.2021.08.012
52. Bell IH, Nicholas J, Broomhall A, Bailey E, Bendall S, Boland A, et al. The impact of COVID-19 on youth mental health: A mixed methods survey. *Psychiatry Res* 2023;321:115082. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115082
53. Hautekiet P, Saenen ND, Martens DS, Debay M, Van der Heyden J, Nawrot TS, et al. A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing. *BMC Med* 2022;20(1):328. DOI: 10.1186/s12916-022-02524-9
54. Bhutani S, Schoeller DA, Walsh MC, McWilliams C. Frequency of eating out at both fast-food and sit-down restaurants was associated with high body mass index in non-large metropolitan communities in Midwest. *American journal of health promotion* 2018;32(1):75-83. DOI: 10.1177/0890117116660772
55. Albalawi AA, Hambly C, Speakman JR. Consumption of takeaway and delivery meals is associated with increased BMI and percent fat among UK Biobank participants. *Am J Clin Nutr* 2022;116(1):173-88. DOI: 10.1093/ajcn/nqac078
56. Bennett BL, Latner JD. Mindful eating, intuitive eating, and the loss of control over eating. *Eat Behav* 2022;47:101680. DOI: 10.1016/j.eat-beh.2022.101680
57. Schneeman BO. Evolution of dietary guidelines. *J Am Diet Assoc* 2003;103(12):5-9. DOI: 10.1016/j.jada.2003.09.030
58. National Heart L and BI (NIH). 2022. Metabolic syndrome. Causes and Risk Factors. Disponible en: <https://internet-prod.nhlbi.nih.gov/health/metabolic-syndrome/causes>.
59. Bechthold A, Boeing H, Tetens I, Schwingshackl L, Nöthlings U. Perspective: food-based dietary guidelines in Europe—scientific concepts, current status, and perspectives. *Advances in nutrition* 2018;9(5):544-60. DOI: 10.1093/advances/nmy033
60. Lechner K, von Schacky C, McKenzie AL, Worm N, Nixdorff U, Lechner B, et al. Lifestyle factors and high-risk atherosclerosis: Pathways and mechanisms beyond traditional risk factors. *Eur J Prev Cardiol* 2020;27(4):394-406. DOI: 10.1177/2047487319869400
61. Zhang Y, Pan XF, Chen J, Xia L, Cao A, Zhang Y, et al. Combined lifestyle factors and risk of incident type 2 diabetes and prognosis among individuals with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Diabetologia* 2020;63(1):21-33. DOI: 10.1007/s00125-019-04985-9