

**Definición y características de una alimentación saludable.**  
[http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)

## Definición y características de una alimentación saludable.



**Autores:** Julio Basulto<sup>1</sup>, María Manera<sup>1</sup>, Eduard Baladia<sup>1</sup>, Martina Miserachs<sup>2</sup>, Rosalía Pérez<sup>1</sup>, Carlos Ferrando<sup>1</sup>, Pilar Amigó<sup>1</sup>, Víctor Manuel Rodríguez<sup>1</sup>, Nancy Babio<sup>1</sup>, Juan Mielgo-Ayuso<sup>1</sup>, Asun Roca<sup>1</sup>, Ismael San Mauro<sup>1</sup>, Rodrigo Martínez<sup>1</sup>, Mercedes Sotos<sup>1</sup>, María Blanquer<sup>1</sup> y Juan Revenga<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Datos sobre miembros y colaboradores del GREP-AEDN disponibles en: <http://www.grep-aedn.es/miembros.htm>

<sup>2</sup> Dietista-Nutricionista, Responsable del Departamento de Gestión de Empresas de la AEDN.

**Cita sugerida:** Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Marzo de 2013. [Monografía en Internet]. [Citado XX de XX de 20XX]. Disponible en: [http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)

## Índice

1. Introducción y justificación .....	1
2. Definición de “alimentación saludable” .....	1
3. Definición de las características principales de una alimentación saludable .....	2
4- Nota relativa a la responsabilidad, en relación al presente documento .....	2
5. Bibliografía .....	3

### 1. Introducción y justificación

Hasta la fecha existen múltiples definiciones sobre el concepto “alimentación saludable”. Sin embargo, en ocasiones tales definiciones son controvertidas, dado que no abarcan todos los aspectos que debe recoger dicho concepto. Dado que una de las responsabilidades deontológicas del colectivo profesional de dietistas-nutricionistas (expertos/as en alimentación, nutrición humana y dietética) es presentar información fiable y fundamentada, interpretando la información controvertida, el GREP-AEDN ha elaborado una definición consensuada del concepto “alimentación saludable”. El objetivo último de esta definición es mejorar o promocionar la salud pública mediante una propuesta que refleje las evidencias científicas disponibles sobre la relación entre alimentación y salud.

### 2. Definición de “alimentación saludable”

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

## Definición y características de una alimentación saludable.

[http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)

### 3. Definición de las características principales de una alimentación saludable

A continuación se definen de manera breve las características que se han incluido en la definición de alimentación saludable.

- **Satisfactoria:** agradable y sensorialmente placentera.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
- **Completa:** que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- **Equilibrada:** con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- **Armónica:** con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- **Segura:** sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- **Adaptada:** que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.
- **Sostenible:** que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- **Asequible:** que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.

### 4- Nota relativa a la responsabilidad, en relación al presente documento

Las informaciones y opiniones contenidas en este documento son fruto del trabajo conjunto del GREP-AEDN y sus colaboradores/as, como grupo sin personalidad jurídica propia que forma parte de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), representando de manera autorizada en el ámbito científico-técnico a la AEDN, entidad con personalidad jurídica propia. Tales informaciones y opiniones expresan, por tanto, el parecer científico de la Asociación, en esencia contrastable objetivamente, por tener su base en la literatura científica y en las normas aplicables. En cuanto elaboradas en grupo de trabajo y estudio con metodología previamente protocolizada, no son hechas públicas en nombre de ninguno de los componentes a título personal, ni representan necesariamente y en todo caso la opinión personal particular de ninguno de ellos.

**Definición y características de una alimentación saludable.**  
[http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)

## 5. Bibliografía

1. Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Código Deontológico de la profesión de Dietista-Nutricionista. Barcelona: AEDN; 2011. En línea: <http://www.aedn.es/resources/804bf642e1e44e9codigodietistanutricionista.pdf>
2. Arsenault JE, Fulgoni VL 3rd, Hersey JC, Muth MK. A novel approach to selecting and weighting nutrients for nutrient profiling of foods and diets. *J Acad Nutr Diet.* 2012;112(12):1968-75..
3. Avena NM, Gold MS. Variety and hyperpalatability: are they promoting addictive overeating? *Am J Clin Nutr.* 2011;94(2):367-8.
4. Conferencia de Consenso. Perfil de las competencias del titulado universitario en nutrición humana y dietética. 2003. En línea: [http://www.aedn.es/resources/751441Perfilprofesional\\_definitivo.pdf](http://www.aedn.es/resources/751441Perfilprofesional_definitivo.pdf)
5. Cuervo M, Abete I, Baladía E, Corbalán M, Manera M, Basulto J, et al. Ingestas dietéticas de referencia para la población española. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra, S.A (EUNSA); 2010.
6. Dietary Guidelines Advisory Committee. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010, to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. U.S. Washington, DC: Department of Agriculture, Agricultural Research Service; 2010.
7. Drewnowski A. Defining nutrient density: development and validation of the nutrient rich foods index. *J Am Coll Nutr.* 2009;28(4):421S-426S.
8. FAO. Seguridad alimentaria. 2006. En línea: [ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb\\_02\\_es.pdf](ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf) [Consulta: 22 de febrero de 2013]
9. Harvard School of Public Health. Healthy Eating Plate. 2011. En línea: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/> [Consulta: 22 de febrero de 2013]
10. Johansson SG, Bieber T, Dahl R, Friedmann PS, Lanier BQ, Lockey RF, et al. Revised nomenclature for allergy for global use: Report of the Nomenclature Review Committee of the World Allergy Organization, October 2003. *Allergy Clin Immunol.* 2004;113(5):832-6.
11. Johansson SG, Hourihane JO, Bousquet J, Bruijnzeel-Koomen C, Dreborg S, Haahnela T, et al. A revised nomenclature for allergy. An EAACI position statement from the EAACI nomenclature task force. *Allergy.* 2001;56(9):813-24.
12. Kathleen Mahan L, Escott-Stump S, Eds. Krause dietoterapia. 12ª Edición. Barcelona: Elsevier Masson; 2009.
13. Kushi LH, Doyle C, McCullough M, Rock CL, Demark-Wahnefried W, Bandera EV, et al. American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer J Clin.* 2012;62(1):30-67.
14. Lyles TE 3rd, Desmond R, Faulk LE, Henson S, Hubbert K, Heimburger DC, Ard JD. Diet variety based on macronutrient intake and its relationship with body mass index. *MedGenMed.* 2006;8(3):39.
15. Manera M, Cervera P. Alimentación saludable. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Saló E, Burgos R, eds. *Nutrición y Dietética Clínica.* 3ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; De próxima aparición.
16. Micha R, Michas G, Mozaffarian D. Unprocessed red and processed meats and risk of coronary artery disease and type 2 diabetes--an updated review of the evidence. *Curr Atheroscler Rep.* 2012;14(6):515-24.
17. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. La Conferencia sobre sostenibilidad alimentaria constata la necesidad de apoyar la filosofía de la "economía verde". 2011. En línea: <http://www.magrama.gob.es/en/prensa/noticias/la-conferencia-sobre-sostenibilidad-alimentaria-constata-la-necesidad-de-apoyar-la-filosof%C3%ADa-de-la-%E2%80%9Ceconom%C3%ADa-verde%E2%80%9D/tcm11-174783-16> [Consulta: 22 de febrero de 2013]

## Definición y características de una alimentación saludable.

[http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)

18. Raynor HA, Epstein LH. Dietary variety, energy regulation, and obesity. Psychol Bull. 2001;127(3):325-41.
19. Real Academia Nacional de Medicina. Diccionario de términos médicos. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2012. p. 68.
20. Russolillo G, Baladía E, Moñino M, Colomer M, García M, Basulto J, Marques I, Babio I, Manera M, Cervera P. Incorporación del dietista-nutricionista en el Sistema Nacional de Salud (SNS): Declaración de Postura de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Act Diet. 2009; 13(2):62-69.
21. Sørensen LB, Møller P, Flint A, Martens M, Raben A. Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003;27(10):1152-66.
22. The Harvard Medical School. 6-Week Plan for Healthy Eating. Boston: Harvard Health Publications; 2011.
23. U.S. Department of Agriculture. Getting Started with MyPlate. 2012. En línea: <http://www.choosemyplate.gov/downloads/GettingStartedWithMyPlate.pdf> [Consulta: 22 de febrero de 2013]
24. World Health Organization. A healthy lifestyle. 12 steps to healthy eating. 2013. En línea: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle> [Consulta: 22 de febrero de 2013]
25. World Health Organization, Europe. Food and health in Europe: a new basis for action. Geneva: WHO Regional Publications European Series, No. 96; 2004. En línea: <http://www.euro.who.int/document/e82161.pdf> [Consulta: 22 de febrero de 2013]
26. World Health Organization. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916. Geneva: WHO Library Cataloguing - in - Publication Data; 2003.