

Guías Alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) para la Población Española; las nuevas Pirámides (SENC, 2025/26) de la Alimentación, la Gastronomía y la Hidratación Saludables y Sostenibles*

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) – Grupo Latinoamericano de Nutrición Comunitaria (GLANC). Con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN) y el Grupo de Gastronomía Científica (GGC).

** Una primera versión de este documento se elaboró como resumen ejecutivo incluyéndose en el primer bloque de los contenidos de las nuevas Guías Alimentarias (SENC, 2026) en se encuentran en proceso de publicación en la Editorial Médica Panamericana.*

Resumen

Fundamentos: La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) planteó en primicia en 1994 una guía alimentaria de recomendaciones para su aplicación en la población general de las diferentes Comunidades Autónomas. Este documento técnico y sus materiales divulgativos relacionados fue renovado sucesivamente en los años 2001 (editorial IMC) y 2018 (editorial Planeta). En esta ocasión se presenta una nueva edición actualizada (editorial Médica Panamericana) basada en un formato colaborativo con la mejor evidencia científica disponible en el campo de la Salud Pública Nutricional.

Métodos: Desde un enfoque de salud en todas las políticas se convocó a un grupo de expertos en nutrición y salud pública vinculados con la SENC para revisar la evidencia sobre el binomio dieta-salud, ingesta nutricional y consumo alimentario en la población española, hábitos de preparación y consumo de alimentos, factores determinantes e impacto de la dieta en la sostenibilidad medioambiental. Se han considerado revisiones sistemáticas existentes, actualizaciones, informes, metaanálisis y estudios recientes de calidad. El grupo colaborativo contribuyó a la elaboración del documento de trabajo y diseño del icono gráfico posteriormente sometidos a consulta, discusión y evaluación cualitativa con especial relevancia a través del Grupo Consultor de las Guías SENC. Los puntos de ajuste más significativos se consensuaron en Bilbao en una reunión híbrida con motivo de la Reunión de los Miembros de la Junta Directiva SENC y los profesionales involucrados en la nueva edición. El XV Congreso SENC 2024, celebrado en la Universidad de Deusto en Bilbao, favoreció en gran manera el punto de encuentro entre todas las partes implicadas. A partir de esa reunión la comunicación online ha permitido llevar a buen fin las sugerencias a los contenidos y a los materiales que se exponen en este informe.

Resultados: Las nuevas recomendaciones y su representación gráfica subrayan como consideraciones básicas; practicar/promover la actividad física, el equilibrio emocional, balance energético para mantener el peso corporal adecuado, utilizar procedimientos culinarios saludables y una ingesta adecuada de agua. Las recomendaciones promueven una alimentación equilibrada, variada y moderada que incluya cereales de grano entero, frutas, verduras y hortalizas de temporada, legumbres, cantidades variables de lácteos/lácteos fermentados y alternar el consumo de pescados, huevos y carnes magras, junto con el uso preferente de aceite de oliva virgen extra como grasa culinaria, tanto en platos fríos como en preparaciones que requieran calor. Refuerzan el interés por una dieta saludable, apetitosa, solidaria, sostenible, con productos de temporada y de cercanía. Promover un eje de convivencia en todas las etapas de la vida, dedicando el tiempo suficiente al momento de la ingesta, y animan a valorar la información del etiquetado nutricional y las medidas personales y grupales que favorezcan una compra saludable, sostenible, satisfactoria, e inteligente. La alfabetización en torno a la cesta de la compra y a la medicina culinaria son algunos de los retos que tenemos que afrontar en el marco de la promoción de la salud.

Conclusiones: El análisis de la evidencia disponible y de la información actualizada sobre el consumo alimentario en España y sus factores determinantes pone de manifiesto la necesidad de reforzar e implementar las recomendaciones recogidas en este documento para conseguir progresivamente un mayor grado de adherencia y excelencia en el modelo alimentario habitual y en los estilos de vida de nuestra población.

Palabras clave: Guías alimentarias; Políticas alimentarias; Hábitos alimentarios; Salud; Sostenibilidad; Técnicas Culinarias; Gastronomía; Dieta Mediterránea.

Dietary Guidelines of the Spanish Society of Community Nutrition (SENC) for the Spanish Population; the new Pyramids (SENC, 2025/26) for Healthy and Sustainable Food, Gastronomy, and Hydration

Summary

Background: In 1994, the Spanish Society of Community Nutrition (SENC) first proposed a dietary guide with recommendations for use by the general population of the different Autonomous Communities. This technical document and its related promotional materials were successively updated in 2001 (IMC) and 2018 (Planeta). This time, a new, updated edition is being presented (Medica Panamericana), following a collaborative process, based on the best available scientific evidence in the field of Public Health Nutrition.

Methods: From a health-in-all-policies perspective, a group of nutrition and public health experts linked to the Spanish National Council of Nutrition and Public Health (SENC) was convened to review the evidence on the diet-health relationship, nutritional intake and food consumption in the Spanish population, food preparation and consumption habits, determinant factors, and the environmental impact and sustainability related issues of diets. Existing systematic reviews, updates, reports, meta-analyses, and recent high-quality studies were considered. The collaborative group contributed to the development of the working document and the design of the graphic icon, which was subsequently submitted for consultation, discussion, and qualitative evaluation, with special emphasis on the SENC Advisory Group for the Dietary Guidelines. The most significant adjustment points were agreed upon in Bilbao in a hybrid meeting held during the Meeting of the SENC Board Members and the professionals involved in the new edition. The 15th SENC 2024 Congress, held at the University of Deusto in Bilbao, provided a great venue facilitating the meeting between all the parties involved. Since that meeting, online communication has made it possible to successfully implement the suggestions for the content and materials presented in this report.

Results: The new recommendations and their graphic representation emphasize the following basic considerations: practicing/promoting physical activity, emotional balance, energy balance to maintain a healthy body weight, using healthy cooking methods, and adequate water intake. The recommendations promote a balanced, varied, moderate diet that includes whole grain cereals, seasonal fruits, vegetables, legumes, varying amounts of dairy/fermented dairy products, and alternating consumption of fish, eggs, and lean meats, along with the preferential use of extra virgin olive oil as cooking fat, both in cold dishes and cooked preparations. They reinforce interest in a healthy, appetizing, supportive, and sustainable diet with seasonal and locally sourced products. The guidelines promote a sense of conviviality at all stages of life, devoting sufficient time to eating occasions, encourage the use of nutritional labeling information as well as personal and group measures that promote healthy, sustainable, satisfying and intelligent purchasing. Shopping basket literacy and culinary medicine are some of the challenges faced in the context of health promotion.

Conclusions: The analysis of the evidence available and updated information on food consumption in Spain and its determining factors highlights the need to strengthen and implement the recommendations contained in this document to progressively achieve greater adherence and excellence in the habitual dietary pattern of our population.

Key words: Dietary guidelines; Food policy; Food habits; Health; Sustainability; Culinary Techniques; Gastronomy; Mediterranean Diet.

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Javier Aranceta-Bartrina (JD de la SENC y de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN) (CiberOBN, Instituto de Salud Carlos III, Madrid) (coordinador), Victoria Arijá Val (Universidad Rovira i Virgili), Elena García García (UMH), Purificación García Segovia (UPV), Ana M. López Sobaler (UCM), Emilio Martínez de Victoria Muñoz (Universidad de Granada), Rafael Moreno Rojas (UCO), Rosa M. Ortega Anta (Universidad Complutense), Teresa Partearroyo (Universidad CEU San Pablo); Carmen Pérez-Rodrigo (JD SENC y Sección de Promoción de la Salud, Área Municipal de Salud y Consumo, Bilbao)(secretaría científica), Ana M. Puga (Universidad CEU San Pablo); Joan Quiles Izquierdo (Conselleria de Sanitat, Generalitat Valenciana), Amelia Rodríguez Martín (Universidad de Cádiz), Gaspar Ros Berruezo (UMU), Josep Antoni Tur Mari (Universidad de las Islas Baleares), Gregorio Varela Moreiras (Universidad CEU-San Pablo).

Correspondencia: Javier Aranceta

E-mail: javieraranceta@gmail.com; presidente@nutricioncomunitaria.org

Fecha envío: 10/07/2025

Fecha aceptación: 02/09/2025

Resumen de las nuevas guías alimentarias SENC (2026) para la población española y comunidades relacionadas

Las políticas de salud pública encaminadas a la prevención y manejo de las enfermedades crónicas y las estrategias comunitarias de promoción de la salud deben considerar de forma prioritaria la adecuación de la dieta y los estilos de vida, mantener niveles adecuados del índice de masa corporal, aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo. Dentro de los estilos de vida es muy relevante la higiene del sueño y la mejora en el control del estrés. Aspectos que también pueden apoyarse en la calidad de la dieta y grado de actividad física regular (Aranceta-Bartrina et al., 2019; Casas et al., 2025; Serra-Majem et al., 2020; WCRF, 2025).

Las guías alimentarias deben estar fundamentadas en la mejor evidencia disponible. Además, para que puedan satisfacer su función, deben formularse tomando como base inicial los hábitos alimentarios, usos y costumbres en la población a la que se dirigen para no ser percibidas como unas recomendaciones extrañas e impuestas, fuera de contexto y con un panorama de escasa adherencia (Agostoni et al., 2024; Herford et al., 2019; Leydon et al., 2023; US DGA 2025; WCRF, 2025). El objetivo no será “poner a dieta” a toda la población; más bien en ayudarlo a una mejora paulatina, sostenible y gratificante de su modelo alimentario y otros estilos de vida de interés para la prevención y promoción de la salud.

El documento SENC 2025/26 incorpora un resumen de las recomendaciones alimentarias que se ven plasmadas con iconos e imágenes relacionadas con cada

mensaje y contenido que se escenifican de forma visual en una Pirámide Alimentaria regular dividida en seis niveles, con la idea de visualizar de abajo arriba la perspectiva de mayor a menor presencia cuantitativa en nuestro modelo alimentario con la posibilidad de personalizar y respetar la elección de los distintos alimentos o grupos de alimentos según preferencias o situación personal. (Figura 1).

En la base y en los laterales de la Pirámide se incorporan sugerencias que permitirán apoyar una alimentación saludable y sostenible tanto fuera como dentro del hogar (Aranceta-Bartrina et al., 2019; Serra-Majem et al., 2020). A continuación, se sintetizan las propuestas en cada uno de los niveles.

BASE

En la base se recuerda la importancia de las técnicas culinarias en el mantenimiento del valor nutricional y la disponibilidad de los nutrientes presentes en los alimentos, así como la posible formación de sustancias indeseables a partir de determinados procedimientos de preparación (tostado, barbacoa...). Se recuerda también la importancia de una *adecuada hidratación* en su dimensión cuantitativa y cualitativa que se concreta específicamente en otro documento complementario basado en el denominado “Decálogo de la Hidratación Saludable y Sostenible” que se escenifica en otra Pirámide renovada (Figura 2) y una tabla sobre las diversas posibilidades de hidratación adecuada (tabla 1). En este nivel se recuerdan también el posible impacto de las nuevas tecnologías (cocina al vacío, *food pairing*, *air frying*...) y la importancia de promover en todas las etapas de la vida la *alfabetización alimentaria, nutricional y culinaria* de la población.



Figura 1. Pirámide de la Alimentación y gastronomía saludable y sostenible de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2025.

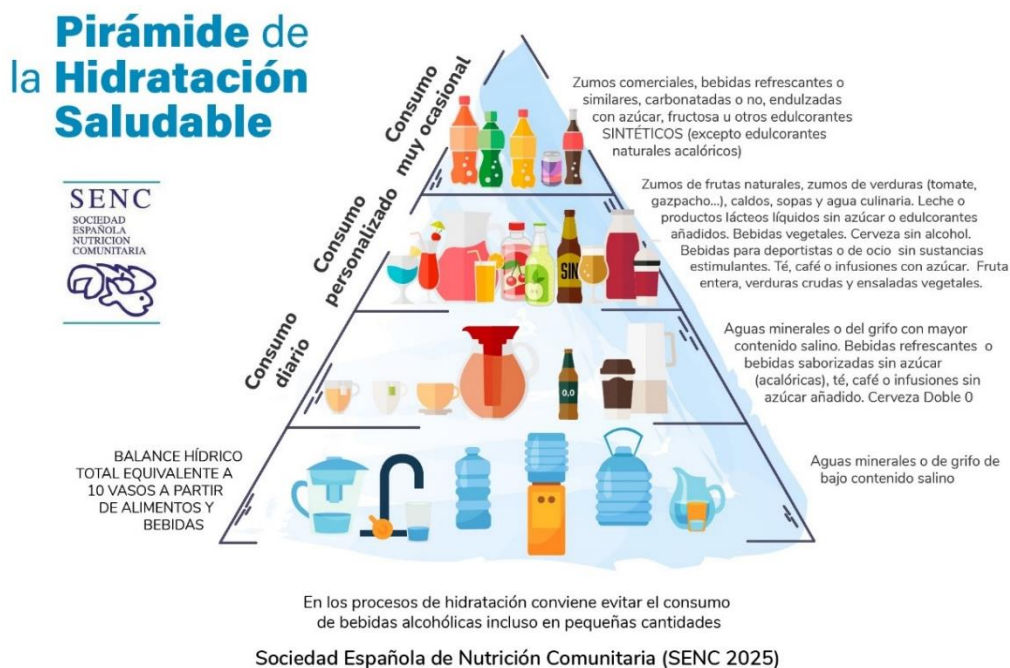


Figura 2. Pirámide de la hidratación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2025.

Tabla 1. Decálogo de la hidratación saludable (SENC).

1.	Ingerir líquidos en cantidad moderada en cada comida y algo más entre las mismas.
2.	Priorizar el agua sobre el resto de las bebidas y valorar la ingesta de agua con mayor o menor cantidad de componentes minerales y formatos.
3.	Aumentar el consumo diario de fruta entera, verduras, hortalizas y ensaladas variadas aliñadas con aceite de oliva virgen extra.
4.	No es necesario esperar a tener sensación de sed para beber y reponer líquidos. Es aconsejable disponer de agua, fruta jugosa u otros líquidos siempre a mano, en especial en ambiente caluroso, en el trabajo y en el aula.
5.	Es preferible consumir el agua y las bebidas para la hidratación a temperatura ambiental o ligeramente frescas.
6.	La población en edad infantil y las personas adultas mayores tienen un mayor riesgo de deshidratación en especial en periodos de calor, en momentos de actividad física y pautar cantidades, tipos, textura y frecuencia en situaciones de diarrea, vómitos o fiebre. Vigilar cantidad y color de la orina.
7.	Decidir el tipo de bebida, la cantidad y su frecuencia de consumo en función de la edad, actividad física, situación y condicionantes personales.
8.	Estimular y monitorizar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después del ejercicio. Niños y personas de edad avanzada deberían ingerir agua o líquidos a pesar de no tener sensación de sed. El agua saborizada con pequeñas cantidades de frutas o zumos naturales puede facilitar la ingesta de agua en especial en las situaciones que exigen ingestas importantes a lo largo del día.
9.	Sera necesario consumir agua y algunas bebidas <i>sin</i> o bajas en calorías si se quiere controlar la ingesta energética, el peso o los niveles de glucemia.
10.	<i>Diez raciones de líquidos o equivalentes alimentarios o culinarios al día</i> es una buena referencia para una correcta hidratación. (1 ración = 200 a 250 ml). El agua de los alimentos (frutas), los líquidos culinarios (sopas, caldos, leche) y el agua de las bebidas en sus distintos formatos cuentan para el cómputo total, <i>excepto las bebidas con contenido alcohólico que deberían evitarse en las pautas de hidratación.</i>

*La SENC viene colaborando con DANONE en su división de aguas (Fontvella) para la promoción de una hidratación suficiente y saludable.

Destacamos el bloque dedicado a la gastronomía circular, el residuo 0 y las recetas sin desperdicio. Punto de gran interés en las acciones domésticas **de la compra hasta el plato**, pero también en el canal de distribución y en el campo de la restauración (colectiva y de ocio). Compra inteligente (tabla 2), gastronomía científica y menor desperdicio, como se debatió en una de las sesiones del Congreso Mundial de Gastronomía y se refleja en documento de consenso final de la *Spain Gastronomy Conference* (Declaración de Madrid, 27-29 de marzo 2025). Posicionamos el futuro de la *gastronomía de precisión y la medicina culinaria* a partir de la confluencia de las **ciencias ómicas** con la gastronomía científica y las ciencias de la salud (Aranceta-Bartrina et al., 2019).

La siguiente casilla se dedica con énfasis a promover la *sostenibilidad y la defensa del*

territorio (FAO, 2021; James-Martin et al., 2022). El reconocimiento y el respeto por las personas implicadas en el sector primario y los canales de distribución, comenzando por las personas, productos y servicios de nuestra proximidad, territorio y producción sostenible. La *educación del gusto* tiene buenos aliados en estos productos y proveedores, junto con los huertos escolares, familiares y urbanos que deberíamos proponer y apoyar.

El apartado situado más a la derecha pretende poner en valor las **12 ESES** de la alimentación saludable y sostenible (sabor, salud, sostenibilidad, soberanía alimentaria, seguridad, función social (precio justo), socialización, solidaridad, suficiente, satisfactoria y singular. Un resumen de excelencia para nuestra alimentación consciente y responsable (Aranceta-Bartrina

et al., 2019; Binns et al., 2021; Kraak & Consavage, 2023).

como son la actividad física gratificante, la higiene del sueño, el equilibrio emocional y la gestión del stress.

Las recomendaciones alimentarias deben apoyarse en otros estilos de vida relevantes

Tabla 2. Recomendaciones para una compra inteligente, saludable, sostenible y satisfactoria.

1.	Importante planificar tu cesta de la compra: por salud, ahorro y sostenibilidad
2.	Tres claves: elaborar una lista de la compra estratégica: revisar la despensa, nevera y congelador y elaborar un menú semanal de consenso.
3.	Añadir a la lista solo lo que falte para realizar los menús y reponer lo que necesites. Una buena rotación de alimentos te ayudará a evitar compras innecesarias y desperdicio de alimentos por caducidad o mal estado.
4.	Priorizar los alimentos más saludables en tu planificación, así será más sencillo mantener buenos hábitos de alimentación a nivel individual y familiar.
5.	Las tiendas de barrio, de proximidad y los mercados municipales son tus mejores aliados para hacer la compra con mayor comodidad y apoyando tu entorno.
6.	Importante no acudir a la compra con hambre o sed, mucha prisa o sin tener claro qué tienes que comprar. Siempre con lista de la compra por escrito.
7.	A la hora de comprar: llena tu cesta de forma consciente y saludable: prioriza productos locales y de temporada. Deja para el final del recorrido los alimentos refrigerados y congelados para evitar pérdidas de frío (llevar bolsa específica)
8.	Leer la información nutricional de las etiquetas y priorizar los productos sencillos, con pocos ingredientes, sin azúcares añadidos, muchos conservantes, ni grasas poco saludables.
9.	Aprovecha las ofertas de forma consciente, apostando por la calidad, y evitar la compra por impulso.
10.	En tu nevera: organizar los alimentos por orden de consumo, colocando delante los que caducan antes. Además, separar alimentos crudos de los ya cocinados y congelar los alimentos frescos si no tenemos previsto un consumo cercano.
11.	Aplicar la regla “primero en entrar, primero en salir”: revisar la caducidad y fecha de consumo preferente y planificar recetas con alimentos próximos a su fecha de vencimiento para aprovecharlos y ahorrar.
12.	Cuidar la limpieza de utensilios y superficies a la hora de cocinar en casa para mantener las propiedades de los alimentos y proteger tu salud. Separar alimentos de consumo en crudo de los de consumo cocinado (vegetales de carnes y pescados)
12bis.	Apuesta por la gastronomía circular: cocinar las porciones que se vayan a consumir, congelar o reutilizar las sobras en recetas de aprovechamiento. Para ahorrar tiempo y energía al cocinar, disponer en la despensa de algunos alimentos en presentaciones prácticas como las conservas, congelados, verduras y hortalizas troceadas, etc.

*Tabla de recomendaciones proveniente de la colaboración con la cadena de supermercados DIA (2025) para promocionar en colaboración con la SENC una programación dual que permita facilitar una cesta de la compra inteligente, saludable y sostenible. Esta filosofía también favorece una disponibilidad de productos y dinámica empresarial que permita esta cesta de la compra que estamos apoyando.

PRIMER NIVEL (consumo diario)

Sobre la base conceptual descrita previamente se posicionan en dos subniveles los elementos alimentarios que pueden formar parte a diario de nuestra alimentación:

Frutas, verduras y hortalizas frescas con un énfasis especial por el icono culinario de la Dieta Mediterránea como es el *sofrito* (cebolla, ajo, tomate y pimiento). Se representan algunas hierbas aromáticas de uso culinario que también aportan *biocomponentes* y matices organolépticos muy interesantes. Y como referencia central

el aceite de oliva virgen extra (AOVE), la grasa de referencia en todas las preparaciones culinarias en sus distintas variedades y versiones (Casas et al., 2025; Estruch et al., 2018; Guasch-Ferré & Willett, 2021; Serra-Majem, et al., 2020). Sería recomendable incorporar al menos una ración extra de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas, moras, sandía...), como fruta entera o acompañando ensaladas u otras preparaciones.

SEGUNDO NIVEL (consumo frecuente)

En la casilla superior encontramos productos que aportan hidratos de carbono complejos, fibra y micronutrientes. Se incluyen legumbres, leguminosas, hongos, cereales integrales y los panes elaborados con harinas de calidad y fermentados con masa madre (Fleming & Morris, 2024; Hu et al., 2023; Poutanen et al., 2022; Seal et al., 2021). Las legumbres secas y los cereales pueden acompañarse con verduras de hoja verde para mejorar su perfil nutricional y su índice glucémico.

TERCER NIVEL (consumo diario o varias veces a la semana)

Aquí nos encontramos los productos lácteos en todas sus manifestaciones. Si la leche proviene de vacas alimentadas con pasto podemos sugerir los lácteos enteros en el caso de población técnicamente sana. En otras circunstancias podremos recomendar el consumo de lácteos bajos en grasa (Lamarche et al., 2025; Sinclair, et al., 2025; Wittwer et al., 2023). Los derivados lácteos mejor en formato fermentado sin edulcorantes añadidos. Los quesos frescos y tiernos son una buena opción por su aporte de calcio y proteínas de buena calidad. Las bebidas vegetales y los productos a partir de productos vegetales enriquecidos pueden ser

una buena opción en personas con intolerancias, situaciones que aconsejen la restricción de lácteos o modelos alimentarios veganos.

El otro apartado de alimentos con elevado contenido proteico se escenifica a partir de carnes blancas (pollo, pavo y conejo), también huevos y proteínas de origen vegetal (soja y derivados, frutos secos y algunas semillas) (Poutanen et al., 2022). El suero de leche y la clara de huevo son buenas opciones en el caso de ser oportuno un mayor aporte proteico. Se aconseja prudencia y personalización pensando en la posible sobrecarga en la función renal en el caso de los suplementos proteicos, ya sea dirigidos a deportistas, en pacientes en tratamiento con fármacos análogos GLP1 o similares, así como en otras situaciones de sarcopenia.

Los productos del mar, pescados, blancos y azules, mariscos, algas, son buena fuente de proteínas y micronutrientes. Vigilar el tamaño de los pescados azules por su posible contenido en *metilmercurio* y los posibles riesgos de las distintas preparaciones *en crudo* (FAO & WHO, 2024).

CUARTO NIVEL (consumo opcional, ocasional y moderado)

En este nivel se posicionan las carnes rojas y las carnes procesadas. Son preferibles consumos ocasionales, en cantidad moderada, de productos provenientes de ganado criado en libertad y alimentado con pasto (Sinclair et al., 2025; WCRF, 2025). También los embutidos de animales alimentados con bellotas, castañas y en libertad. Poca cantidad, pero de la máxima calidad.

Evitar el consumo o consumir de manera muy ocasional los *productos ultraprocesados* (ej.

salchichas procesadas, hamburguesas, pizzas y productos similares) y siempre acompañados de guarnición generosa de ensalada en crudo o verduras de hoja verde.

QUINTO NIVEL (muy ocasional y muy moderado)

Nos referimos a la bollería industrial y los snacks con sal y/o azúcar o edulcorantes. Pasteles y repostería que no sea elaborada en casa. También los dulces comerciales edulcorados y coloreados en distintos formatos. Hay alternativas a base de frutas desecadas, palitos de fruta fresca o algunas gominolas vegetales. La repostería tradicional casera elaborada con materias de calidad y priorizando el aceite de oliva es una opción ocasional aceptable para acompañar los desayunos familiares de fin de semana o por motivos especiales.

INFORMACION COMPLEMENTARIA DE INTERÉS ANEXA A LA PIRAMIDE.

Conviene prestar atención a los mensajes y etiquetas que, posicionadas en la parte superior izquierda y derecha de la imagen, acompañan a la Pirámide con el objetivo de plantear una recomendación global de excelencia en torno a la alimentación y a *los estilos de vida* más saludables, en el contexto de actuación de la Nutrición Comunitaria y de la Promoción de Salud. Ante cualquier duda, necesidad especial o sugerencia “mágica”, consultar con el médico de familia, médico especialista o profesional de la salud, de la nutrición y dietética acreditado.

CONSIDERACIONES COMPLEMENTARIAS

Alimentación sostenible: la sostenibilidad en los procesos de obtención, transporte, distribución y preparación de los alimentos es un punto de gran importancia en el mantenimiento del ecosistema y de la salud

del planeta. Reducir el despilfarro de alimentos, Reutilizar las sobras con seguridad y Reciclar adecuadamente (las 3 R) son prácticas relacionadas con los hábitos alimentarios y de consumo que contribuyen a la sostenibilidad medioambiental (Binns et al., 2021; FAO, 2021; Leydon et al., 2023).

En la sociedad de la abundancia y del despilfarro, incluido el *despilfarro alimentario*, las recomendaciones para una alimentación saludable deben considerar la **solidaridad activa, respaldar el comercio justo, los huertos urbanos y las prácticas éticas en relación con la agricultura, la ganadería, la pesca y la distribución de alimentos** (Kraak & Consavage, 2023).

Productos de temporada y cercanía: suponen una acción decisiva en el marco de la sostenibilidad. Es un aspecto característico de la dieta tradicional y posiblemente en armonía con factores cronobiológicos y de apoyo al entorno.

Convivialidad, con tiempo: la posibilidad de comer en compañía y la cocina participativa mejora el perfil nutricional de los hábitos alimentarios y refuerza los vínculos afectivos entre las personas que comparten alimentos, tareas culinarias y espacio vital. Es de especial relevancia en la población infanto-juvenil, y en las personas mayores. (Aranceta-Bartrina et al., 2019; Serra-Majem et al., 2020; Casas et al., 2025).

Recomendaciones y consejo dietético confortable: nos importa mucho mejorar los hábitos alimentarios, pero siempre en el marco de lo posible y de *un proceso gratificante* con una idea holística de la alimentación cotidiana, saludable, satisfactoria, y confortable en todos sus términos.

Etiquetado nutricional: en todas sus facetas y apartados nos informa y orienta sobre las características nutricionales, composición y otros aspectos vinculados al alimento o producto alimenticio debiendo condicionar nuestra decisión de compra o consumo.

Higiene y seguridad alimentaria: es imprescindible un adecuado lavado de frutas, verduras y hortalizas. Medidas de higiene previas a la manipulación, preparación y servicio de alimentos y platos. Preparación,

recalentado y conservación de los alimentos a temperatura adecuada.

Actividad física e higiene del sueño; se trata de dos puntos de gran trascendencia vital. Preocuparnos de implementar movilidad y ejercicio a nuestra forma de vida junto con el cumplimiento de un adecuado tiempo de descanso y reparación fisiológica. Elementos que junto con la práctica de una alimentación adecuada serán capaces de favorecer un mejor equilibrio emocional y sensación de bienestar.

Tabla 3. Guías alimentarias para la salud visual. Alimentación visual consciente*

1.	Es muy importante incorporar a diario, entre 5 y 7 porciones en total, de frutas, verduras y hortalizas frescas y de temporada. Al menos una ración de frutos rojos (sandía, arándanos, moras, frambuesas, fresas)
2.	Nos interesa incorporar a diario a nuestro plato uno o varios de estos alimentos: zanahorias, tomate, pimiento rojo, calabaza, calabacín, y huevos ecológicos por su importante contenido en luteína, astraxantina y zeaxantina entre otros micronutrientes.
3.	Contemplar con frecuencia algunos antioxidantes aportados por el té verde, chocolate negro, cúrcuma, kale, frutos rojos y aceite de oliva virgen extra.
4.	Varios días a la semana incorporar/variarse alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 y zinc: salmón, sardinas o anchoas, nueces, lino, almendras, almejas y algas rojas
5.	Incorporar legumbres con verdura, enteras o tamizadas varios días a la semana.
6.	Moderar o evitar el consumo de carnes rojas, embutidos y alimentos <i>ultraprocesados</i> . Apostar por carnes blancas, pescados y alternativas proteicas vegetales.
7.	Moderar la ingesta de azúcares refinados, arroz blanco, harinas muy refinadas y dulces. Sustituir por harinas de cereales de grano entero, pasta y cereales integrales.
8.	Beber 6-8 vasos al día de agua y zumos de fruta o verdura naturales recién preparados. Incorporar lácteos fermentados sin edulcorantes y quesos frescos.
9.	Edulcorar con pequeñas cantidades de azúcar de caña sin refinar, stevia, alullosa o miel cruda. Evitar edulcorantes sintéticos.
10.	Moderar el consumo de cafeína, sal, chuches, bollería industrial y preparados con gran cantidad de aditivos.
11.	Evitar el consumo de bebidas alcohólicas de alta graduación, refrescos edulcorados, bebidas energéticas y combinados con alcohol.
12.	Ante cualquier anomalía visual consultar al especialista, cumplir las revisiones anuales y no tomar suplementos o productos de aplicación ocular sin la recomendación del óptico, farmacéutico u oftalmólogo.
Miscelánea: la alimentación saludable para la función visual es más eficaz si se acompaña de una dosis frecuente de actividad física gratificante, protección ocular ante la luz solar y pantallas o filtros protectores, contemplando ejercicios de descanso y relajación ocular. Evitar el tabaco, gases contaminantes y sustancias tóxicas de cualquier naturaleza. Cuida tus ojos; son muy sensibles.	

*Estas recomendaciones forman parte del material que se está elaborando desde la SENC para los profesionales de la salud visual en colaboración con el Colegio Nacional de Ópticos Optometristas. (Guía SENC 2025 – 2026)

Las recomendaciones alimentarias SENC, 2026 serán de gran utilidad para la promoción y el mantenimiento de la salud *para la mayoría de la población sana*. En personas en situación de enfermedad o con necesidades especiales, estas Guías podrán ser consideradas como marco alimentario de partida, introduciendo las indicaciones específicas que se consideren parte de la terapia personalizada (nutrición personalizada). En breve, los avances en las ciencias “ómicas” van a facilitar un avance decisivo en el concepto de la **nutrición como medicina**. Abriendo camino a la nutrición y a la **gastronomía de precisión**. Un paso muy importante en la prevención y tratamiento de las enfermedades evitables y crónicas. También de interés prioritario en la gestión de los procesos de envejecimiento.

Se adjunta una tabla de recomendaciones para la Salud Visual (Tabla 3) dirigida a un programa de promoción de la alimentación y salud visual para profesionales Ópticos-Optometristas, Oftalmólogos y profesionales de Salud Comunitaria (SENC, 2025-2026).

Referencias

- Agostoni, C., Boccia, S., Graffigna, G., Slavin, J., Abodi, M., & Szajewska, H. (2024). What should I eat today? Evidence, guidelines, dietary patterns and consumer's behavior. *European journal of internal medicine*, 126, 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2024.05.028>
- Aranceta-Bartrina, J., Partearroyo, T., López-Sobaler, A. M., Ortega, R. M., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L., Pérez-Rodrigo, C., & Collaborative Group for the Dietary Guidelines for the Spanish Population (SENC) (2019). Updating the Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population: The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) Proposal. *Nutrients*, 11(11), 2675. <https://doi.org/10.3390/nu11112675>
- Binns, C. W., Lee, M. K., Maycock, B., Torheim, L. E., Nanishi, K., & Duong, D. T. T. (2021). Climate Change, Food Supply, and Dietary Guidelines. *Annual review of public health*, 42, 233–255. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-012420-105044>
- Casas, R., Ruiz-León, A. M., Argente, J., Alasalvar, C., Bajoub, A., Bertomeu, I., Caroli, M., Castro-Barquero, S., Crispi, F., Delarue, J., Fernández-Jiménez, R., Fuster, V., Fontecha, J., Gómez-Fernández, P., González-Juste, J., Kanaka-Gantenbein, C., Kostopoulou, E., Lamuela-Raventós, R. M., Manios, Y., Marcos, A., ... Estruch, R. (2025). A New Mediterranean Lifestyle Pyramid for Children and Youth: A Critical Lifestyle Tool for Preventing Obesity and Associated Cardiometabolic Diseases in a Sustainable Context. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 16(3), 100381. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2025.100381>
- Declaración de Madrid 2025. Reframing Gastronomy. Spain Gastronomy Conference 27-29 de marzo [https://realacademiadegastronomia.com/spain-gastronomy-conference-2025-conclusiones/] (Consultado 1 septiembre 2025)
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Ruiz-Gutiérrez, V., Fiol, M., Lapetra, J., Lamuela-Raventós, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Basora, J., Muñoz, M. A., Sorlí, J. V., Martínez, J. A., Fitó, M., Gea, A., Hernán, M. A., ... PREDIMED Study Investigators (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *The New England journal of medicine*, 378(25), e34. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389>
- FAO & WHO. 2024. FAO/WHO background document on the risks and benefits of fish consumption. Food Safety and Quality Series, No. 27. Rome. <https://doi.org/10.4060/cd1548en>
- FAO (2021) Food systems account for more than one third of global greenhouse gas

- p>emissions | FAO.
- <https://www.fao.org/family-farm/ng/detail/en/c/1379538/>
- .
- Fleming, S. A., & Morris, J. R. (2024). Perspective: Potatoes, Quality Carbohydrates, and Dietary Patterns. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 15(1), 100138. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.10.010>.
- Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *Journal of internal medicine*, 290(3), 549–566. <https://doi.org/10.1111/joim.13333>
- Herforth, A., Arimond, M., Álvarez-Sánchez, C., Coates, J., Christianson, K., & Muehlhoff, E. (2019). A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 10(4), 590–605. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy130>
- Hu, H., Zhao, Y., Feng, Y., Yang, X., Li, Y., Wu, Y., Yuan, L., Zhang, J., Li, T., Huang, H., Li, X., Zhang, M., Sun, L., & Hu, D. (2023). Consumption of whole grains and refined grains and associated risk of cardiovascular disease events and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *The American journal of clinical nutrition*, 117(1), 149–159. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.10.010>
- James-Martin, G., Baird, D. L., Hendrie, G. A., Bogard, J., Anastasiou, K., Brooker, P. G., Wiggins, B., Williams, G., Herrero, M., Lawrence, M., Lee, A. J., & Riley, M. D. (2022). Environmental sustainability in national food-based dietary guidelines: a global review. *The Lancet. Planetary health*, 6(12), e977–e986. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00246-7](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00246-7)
- Kraak, V. I., & Consavage Stanley, K. (2023). An economic lens for sustainable dietary guidelines. *The Lancet. Planetary health*, 7(5), e350–e351. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00075-X](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00075-X)
- Lamarche, B., Astrup, A., Eckel, R. H., Feeney, E., Givens, I., Krauss, R. M., Legrand, P., Micha, R., Michalski, M. C., Soedamah-Muthu, S., Sun, Q., & Kok, F. J. (2025). Regular-fat and low-fat dairy foods and cardiovascular diseases: perspectives for future dietary recommendations. *The American journal of clinical nutrition*, 121(5), 956–964. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.03.009>
- Leydon, C. L., Leonard, U. M., McCarthy, S. N., & Harrington, J. M. (2023). Aligning Environmental Sustainability, Health Outcomes, and Affordability in Diet Quality: A Systematic Review. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 14(6), 1270–1296. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.07.007>
- Poutanen, K. S., Kårlund, A. O., Gómez-Gallego, C., Johansson, D. P., Scheers, N. M., Marklinder, I. M., Eriksen, A. K., Silventoinen, P. C., Nordlund, E., Sozer, N., Hanhineva, K. J., Kolehmainen, M., & Landberg, R. (2022). Grains - a major source of sustainable protein for health. *Nutrition reviews*, 80(6), 1648–1663. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab084>
- Seal, C. J., Courtin, C. M., Venema, K., & de Vries, J. (2021). Health benefits of whole grain: effects on dietary carbohydrate quality, the gut microbiome, and consequences of processing. *Comprehensive reviews in food science and food safety*, 20(3), 2742–2768. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12728>
- Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L. M., Medina, F. X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C., & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8758. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238758>
- Sinclair, M., Combet, E., Davis, T., & Papies, E. K. (2025). Sustainability in food-based dietary guidelines: a review of recommendations around meat and dairy consumption and their visual representation. *Annals of medicine*, 57(1), 2470252.

<https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2470252>

US Dietary Guidelines Advisory Committee 2025. (2024). Scientific Report of the 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Health and Human Services and Secretary of Agriculture. U.S. Department of Health and Human Services. <https://doi.org/10.52570/DGAC2025>. Accessed January 2, 2025.

Wittwer, A. E., Lee, S. G., & Ranadheera, C. S. (2023). Potential associations between

organic dairy products, gut microbiome, and gut health: A review. *Food research international* (Ottawa, Ont.), 172, 113195. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113195>

World Cancer Research Fund (2025). Dietary and lifestyle patterns for cancer prevention: evidence and recommendations from CUP Global. [<https://www.wcrf.org/about-us/news-and-blogs/new-major-cancer-prevention-report-on-dietary-and-lifestyle-patterns/>] (Consultado 10 de mayo de 2025).

