

# El Sistema de Señales: una herramienta para comer mejor

☒ Kavita Kapur y Anil Kapur

*Si queremos estabilizar o reducir la creciente carga de diabetes inducida por la obesidad, el público en general debe recibir la información adecuada sobre alimentación sana. Sin embargo, la falta de observancia de los consejos nutricionales sigue obstaculizando la atención a la diabetes. Cuando están disponibles, estos consejos se suelen dar en menús estandarizados de 24 horas en forma de lista de elementos prohibidos. Se les pide a las personas que lleven la cuenta de los carbohidratos o las calorías que consumen a lo largo del día. Por lo tanto, no es sorprendente que los consejos nutricionales se perciban a menudo como difíciles de seguir; las recomendaciones suelen implementarse durante unas pocas semanas seguidas, si es que se siguen. Kavita Kapur y Anil Kapur nos hablan de una nueva herramienta educativa que ayuda a las personas a realizar sus decisiones bien documentadas: el “Sistema de Señales”.*

por cereales, por ejemplo, que forman la base de la pirámide, se consideran opciones saludables, al igual que el pescado y las verduras; pero no se habla de la manera en la que se cocina y se procesan dichos alimentos.

## **Práctico y de relevancia universal**

El “Sistema de Señales” se basa en el concepto de los semáforos para indicar el grado en el que cada alimento representa una opción sana: las elecciones más sanas caen en la zona verde, las opciones que no son tan sanas en la zona amarilla, y las menos sanas en la zona roja. Si nos centramos en el contenido en fibras, en el **índice glucémico** de los alimentos y en la cantidad y el tipo de grasas que contienen, este sistema también destaca el impacto de su proceso y preparación. Además, al informar a las personas sobre métodos alternativos de preparación, el asesoramiento negativo (y a menudo contraproducente) para que eviten ciertos alimentos se reemplaza por una serie de opciones capacitadoras.

Normalmente se utilizan pirámides alimenticias para explicar los beneficios para la salud de los distintos grupos de alimentos. Sin embargo, mientras que

son fáciles de explicar y comprender, las pirámides alimenticias no tratan el problema de las posibles opciones de preparación. Los alimentos compuestos principalmente

El Sistema de Señales es de relevancia universal. El concepto se ha basado inicialmente en los alimentos tradicionales de la India, pero se puede adaptar fácilmente



El índice glucémico de los alimentos que contienen carbohidratos es un método de clasificación de los alimentos según su efecto sobre los niveles de glucosa en sangre. Las opciones alimenticias favoritas son las que tienen los índices glucémicos más bajos.

para centrarse en otros tipos de dieta. Aunque, tal y como sucede con la pirámide alimentaria, no se indica el tamaño de las raciones, creemos que el Sistema de Señales se puede comprender rápidamente y aplicarse de manera eficaz en la vida diaria.

**Un asesoramiento negativo para evitar ciertos tipos de alimentos se reemplaza por una capacitadora gama de opciones.**

Desde 1999, el Sistema de Señales se ha utilizado ampliamente en India, en especial en eventos públicos para aumentar la concienciación sobre la diabetes dirigidos a un público no médico y en programas educativos para personas con la afección. Antes de que tenga lugar un evento de este tipo, se lleva a cabo una investigación sobre los alimentos locales. Al utilizar el Sistema de Señales como marco de trabajo, se preparan carteles informativos y se ofrecen charlas sobre elección de alimentos, tanto sanos como no tan sanos. Hasta la fecha, estos eventos han atraído a más de 300.000 participantes y la sección sobre alimentación siempre es muy popular.

El concepto de señales también se ha aplicado en el desarrollo de programas educativos para profesionales sanitarios. Resulta interesante que, cuando estos cursos se imparten en hoteles, la mayoría de los chefs de dichos hoteles, tras observar el primer panel informativo, son capaces de comprender y utilizar correctamente el sistema de banderas para la segunda comida. En estas sesiones, se pide a los profesionales sanitarios que asignen una bandera a los alimentos del buffet tras una breve introducción al sistema de cinco minutos de duración. Resulta estimulante ver que entre el 75% y el 80% de los alimentos que se exponen reciben la bandera adecuada.

**Tras una introducción de cinco minutos de duración, los participantes asignaron al 75%-80% de los alimentos expuestos la bandera correcta.**

### Cómo funciona

A fin de seguir explicando, les ofrecemos más adelante una división de los grupos de alimentos de las clasificaciones que se utilizan en el Sistema de Señales.

### Cereales

El pan integral (*roti*) se encuentra en la zona verde; si es de harina refinada, se vuelve blanca (*naan*) y pasa a la zona amarilla. Cuando se le añaden grasas (grasas hidrogenadas, mantequilla o aceite) en la preparación de galletas, pasteles y panes, como *naan* o *paratha*, los productos hechos con harina de trigo pasan a la zona roja.

Del mismo modo, el arroz integral vaporizado separado a mano se encuentra en la zona verde; el arroz blanco pulido vaporizado está en la zona amarilla y el arroz frito o *biryani* en la zona roja.

### Legumbres

Los guisantes hervidos o al vapor, las lentejas enteras o partidas (*dal*), y los frijoles aderezados con un poco de aceite están en la zona verde, mientras que el *dal* preparado con aceite o *ghee* está en la zona roja.

### Verduras y hortalizas

La mayoría de las verduras se encuentran en la zona verde. Pero si al prepararlas las freímos o utilizamos salsas densas, las verduras pasan a la zona roja.



Participantes asignan banderitas de color a su comida durante un programa para educadores en Bangalore, India.

Por ejemplo, existe un tipo de calabaza que cuando se cocina como curry de verduras está en la zona verde; el mismo ingrediente, si se prepara como albóndiga de verdura frita pasa a la zona roja.

### Frutas

La mayoría de las frutas se encuentran en la zona verde. Los zumos de frutas no azucarados carecen de fibra y, por lo tanto, pasan a la zona amarilla y los zumos de frutas azucarados, a la roja.

### Carnes

El pescado y el pollo al vapor, a la parrilla o asado, y la clara de huevo están en la zona verde. Sin embargo, el, *murg makhini* (pollo con mantequilla) y el pescado frito pasan a la zona roja junto con las carnes rojas grasas, las salchichas, el jamón y la yema de huevo, debido a su alto contenido en grasas saturadas.

### Leche o productos lácteos

La leche desnatada o semidesnatada y los productos hechos a partir de las mismas están en la zona verde, pero la leche entera y los productos lácteos grasos están clasificados dentro de la zona roja.

### Grasas

Las grasas deberían consumirse tan sólo en cantidades permitidas. La mantequilla y las grasas hidrogenadas, como la margarina, caen dentro de la zona roja. El aceite de oliva y otros como el aceite de colza, de mostaza o de sésamo son las opciones más sanas y están en la zona verde.

**El Sistema de Señales es una herramienta fácil de utilizar y que capacita al usuario, para realizar las elecciones más sanas.**

### Respaldar las decisiones documentadas

El Sistema de Señales es una herramienta fácil de utilizar y que puede capacitar al usuario. Permite aprender a todos los niveles de alfabetización y de comunicación. El sistema ofrece apoyo positivo en lugar de una serie de instrucciones y advertencias negativas; y ha demostrado resultar ser útil a la hora de ayudar a las personas a realizar las elecciones alimenticias más sanas.

### ☒ Kavita Kapur y Anil Kapur

*Kavita Kapur es dietista especializada y educadora en diabetes en Bangalore, India.*

*Anil Kapur es vicepresidente de la Fundación Mundial de Diabetes, vicepresidente de Corporate Stakeholder Relations de Novo Nordisk en Asia y fideicomisaria de la Fundación para la Educación de Novo Nordisk.*

En el folleto 'Making Healthy Food Choices', publicado por la Fundación para la Educación de Novo Nordisk de Bangalore, India, encontrará una lista detallada de alimentos comunes en la India a los que se les ha asignado una bandera según el Sistema de Señales con la explicación.