

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



4 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas  
Temática Libre IV

PONENCIA 3



### Diseño de una nueva guía alimentaria para confeccionar menús saludables: *Three Colour Method (3COME)*

Griselda Herrero Martín<sup>1,2,\*</sup>, José María Capitán Gutiérrez<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Área de Nutrición y Bromatología, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España. <sup>2</sup>Servicio de Salud, Ayuntamiento de Sevilla, Sevilla, España. <sup>3</sup>Norte Salud Nutrición, Sevilla, España.

\*[info@nortesalud.es](mailto:info@nortesalud.es)

Las guías alimentarias (1) se han utilizado desde hace más de 20 años para ofrecer a la población recursos y recomendaciones sobre cómo alimentarse de forma adecuada para mantener un estado de salud óptimo. En España, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2) es la encargada de esta labor, siendo la pirámide de la alimentación saludable la guía alimentaria por excelencia. No obstante, y a pesar de dichas guías alimentarias, los hábitos dietéticos de la población española (3), incluidos los niños (4,5), siguen estando alejados de las recomendaciones actuales, por lo que es necesario realizar abordajes que acerquen los conocimientos vigentes a nivel de alimentación y dietética, con el fin de mejorar dichos hábitos y por ende la salud de la población española. Con este objetivo, se ha desarrollado una guía alimentaria, basada en un código de tres colores que indica la forma de distribuirse

los alimentos en el plato de forma volumétrica y manteniendo unas proporciones adecuadas. Esta nueva guía alimentaria, conocida actualmente como 3COME (*Three Colour Method*) y anteriormente como FICOMESA (Método Figurativo de Confección de Menús Saludables), lleva utilizándose en colegios y universidades de Sevilla desde 2002 para enseñar a los alumnos, estudiantes y restauradores a elaborar menús saludables. 3COME sigue una metodología muy práctica y asequible; consiste en un juego compuesto de un mantel, un conjunto de platos que representan comidas saludables, un gráfico didáctico, una herramienta para mostrar las raciones recomendadas y una guía explicativa del funcionamiento del método. La metodología que utiliza este sistema de elaboración de menús es sencilla: se realiza una explicación del método 3COME, tras la cual se pide a los usuarios que confeccionen un menú

de cuatro comidas utilizando el conjunto de platos. Tras haber utilizado 3COME durante más de 18 años por el Ayuntamiento de Sevilla, la Universidad de Sevilla, la Universidad Pablo de Olavide y por un gran número de Dietistas-Nutricionistas, se ha iniciado una investigación para evaluar la eficacia del método en tres grupos poblacionales: niños de 12 años, adultos (incluyendo estudiantes universitarios de nutrición) y adultos mayores, con una media de 60 individuos por grupo. A todos ellos, se les pasan tres cuestionarios: Q1, antes de la explicación de 3COME; Q2, durante la explicación; y Q3, después de la explicación. Los resultados de dicha investigación estarán pronto disponibles y de su análisis se espera, en base a la experiencia acumulada, que la eficacia obtenida en la confección de menús saludables de forma correcta tras la explicación del método sea muy elevada, siendo además independiente de factores etarios, sociales y educativos. Por lo tanto, se puede concluir que 3COME es una herramienta sencilla, práctica y eficaz para diseñar menús saludables, pudiendo convertirse en un sistema muy útil para cualquier profesional que realice educación alimentaria y trabaje con la realización de menús, bien desde la sanidad, la educación o la restauración colectiva.

## conflicto de intereses

Los autores expresan que son los creadores de 3COME.

## referencias

- (1) Montagnese C, Santarpia L, Buonifacio M, Nardelli A, Caldara AR, Silvestri E, et al. European food-based dietary guidelines: a comparison and update. *Nutrition*. 2015 Jul-Aug; 31(7-8): 908-15.
- (2) Bartrina JA, Val MVA, Aldalur EM, de Victoria Muñoz EM, Anta RMO, Rodrigo CP, et al. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 33(8), 1-48.
- (3) Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; 2018. [Consulta 24 de noviembre 2018].
- (4) Ortega RM, López AM, Perea JM, González LG, Villalobos T, Pérez N, et al. Estudio "ALADINO". Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2013.
- (5) García MA, Muñoz R, Conejo G, Rueda AM, Sánchez J, Garrucho G. Estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física en escolares de 6 a 12 años de la ciudad de Sevilla. 2013.

### CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019