

**eCivis**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS:  
ADQUISICIÓN Y MODIFICACIÓN**

# RECOMENDACIONES A NIVEL INDIVIDUAL: ADOPTAR UN PATRÓN ALIMENTARIO SALUDABLE

- 1. Comer cantidades moderadas, en función de las necesidades individuales.
- 2. Elegir alimentos ricos en fibra.
- 3. Evitar las bebidas azucaradas (refrescos, zumos y bebidas deportivas) y los alimentos procesados altamente energéticos y pobres en nutrientes.
- 4. Consumir al menos 5 raciones diarias de verduras y frutas, preferiblemente frescas.
- 5. Elegir alimentos elaborados con cereales integrales en lugar de refinados.

## RECOMENDACIONES A NIVEL INDIVIDUAL: ADOPTAR UN PATRÓN ALIMENTARIO SALUDABLE

- 6. Consumir legumbres varias veces a la semana.
- 7. Emplear aceite de oliva virgen extra para el consumo en crudo y para cocinar.
- 8. Consumir frutos secos (nueces, almendras, avellanas) de forma habitual en pequeñas cantidades (un puñado al día, por ejemplo).
- 9. Elegir el agua para hidratarse: beber en torno a dos litros al día y tomarla en todas las comidas.
- 10. Evitar el consumo de alcohol.

## RECOMENDACIONES A NIVEL COLECTIVO

Los hábitos alimentarios tienen que ver con decisiones personales que afectan al ámbito de la responsabilidad individual, en un escenario donde se puede elegir la forma de alimentarse. Pero para que una persona pueda elegir libremente se requieren, como mínimo, dos condiciones.

## RECOMENDACIONES A NIVEL COLECTIVO

- **En primer lugar**, debería disponer —única y exclusivamente— de información fiable sobre los efectos en la salud de los productos alimentarios que le ofrece el mercado, en un formato, medio adaptados a sus condiciones personales, de forma que ésta resulte comprensible y fácilmente accesible.
- **En segundo lugar**, las opciones más saludables deberían ser fácilmente accesibles para todas las personas.

## RECOMENDACIONES A NIVEL COLECTIVO

A veces, la información no resulta accesible o no está disponible en un formato comprensible para toda la ciudadanía. La mayoría de las veces, el **etiquetado** nutricional no proporciona información sobre el contenido de ácidos grasos trans del producto y no es comprensible para algunos segmentos de la población. En otras ocasiones, la información disponible no está basada en pruebas científicas sólidas (por ejemplo, determinados productos hacen alegaciones de salud que no han sido aprobadas por la autoridad correspondiente).

## RECOMENDACIONES A NIVEL COLECTIVO

Y, por último, no es infrecuente el uso de técnicas de **marketing** fraudulentas, que no respetan los códigos éticos sobre publicidad al uso (por ejemplo: dar a entender que una madre o un padre son mejores por comprar un determinado producto a su hijo). Además, en ocasiones, el entorno dificulta más que facilita las opciones saludables. Por ejemplo, ausencia de fuentes de agua y presencia de máquinas de distribución automática de alimentos y bebidas, **cargadas con productos altamente energéticos y pobres en nutrientes, en centros escolares, sanitarios y deportivos.**

## RECOMENDACIONES A NIVEL COLECTIVO

En consecuencia, **más allá de la responsabilidad individual, existe la responsabilidad colectiva** de construir un entorno sociopolítico, físico, económico y cultural que facilite las opciones saludables, para que cada persona esté en condiciones de elegir libremente la forma de alimentarse, en función de sus propios intereses y preferencias.



**Entre las medidas** que se podrían llevar a cabo para alcanzar este objetivo, están las siguientes:

- \*Garantizar la disponibilidad de información fiable y accesible.
- \*Establecer un etiquetado nutricional más informativo y fácilmente comprensible para todos los consumidores: identificación del contenido en ácidos grasos trans, tamaño de letra adecuado, ubicación en la parte frontal del producto, uso de símbolos gráficos para identificar los productos más saludables.

**Entre las medidas** que se podrían llevar a cabo para alcanzar este objetivo, están las siguientes:

- \*Promover campañas sostenidas de comunicación poblacional y marketing social sobre las características y los beneficios de una alimentación saludable.
- \*Incluir en el curriculum escolar formación (conocimientos y habilidades) sobre alimentación saludable y cocina.
- \*Supervisar rigurosamente la información de los productos y su publicidad sobre alegaciones nutricionales y de salud.

**Entre las medidas** que se podrían llevar a cabo para alcanzar este objetivo, están las siguientes:

- \*Construir un entorno que facilite las opciones saludables
- \*Poner en marcha políticas agroalimentarias que faciliten la producción y distribución generalizada de productos saludables a precios asequibles para toda la población.
- \*Eximir del IVA o poner un IVA reducido para alimentos básicos y saludables, como el pan integral.

**Entre las medidas** que se podrían llevar a cabo para alcanzar este objetivo, están las siguientes:

- \*Establecer subsidios que faciliten el acceso a productos saludables para las personas en posición económica desfavorable.
- \*Prohibir la publicidad dirigida a niños de productos alimentarios altamente energéticos y pobres en nutrientes.
- \*Elaborar los menús escolares y la oferta de cafeterías en colegios en función de criterios nutricionales.

**Entre las medidas** que se podrían llevar a cabo para alcanzar este objetivo, están las siguientes:

- \*Sustituir en los centros educativos, sanitarios y deportivos las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas por fuentes de agua.
- \*Eliminar las grasas trans de la cadena alimentaria.

# ¿Quiénes?

**NOSOTRAS/OS**

**PODEMOS SER**

**AGENTES DE CAMBIO,**

**DE TRANSFORMACIÓN.**