

Día Mundial de la Nutrición

Nutricionistas advierten: 1 de cada 3 españoles elige la comida rápida frente a restaurantes

- 👉 Esta tendencia se traduce, desde la perspectiva de los dietistas-nutricionistas, en una alimentación de “mala” o “muy mala” calidad en el consumo extradoméstico, asociada a problemas cardiovasculares, hipertensión o sobrepeso, en la mayoría de los casos
- 👉 Los establecimientos de *fast-food*, junto a quioscos, gasolineras y tiendas de aperitivos, son la tercera opción preferida para comer fuera de casa, tal y como revela el último Informe del Consumo de Alimentación en España elaborado por el Ministerio
- 👉 Con motivo del Día Mundial de la Nutrición, el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ha lanzado hoy el reto #tapersaludable, con el que insta a la sociedad a elegir opciones de alimentación fuera de casa más saludables y compartirlas en redes sociales

València, 28 de mayo de 2019.- El Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha alertado que 1 de cada 3 personas escoge la comida rápida frente a opciones más saludables como los restaurantes (66,3%) a la hora de comer fuera de casa tal y como se desprende del último Informe del Consumo de Alimentación en España elaborado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación¹. De acuerdo con el informe, este tipo de establecimientos, junto a los denominados “canales de impulso” -quioscos, gasolineras y tiendas de golosinas y aperitivos- se han situado como la tercera opción más escogida por los españoles para comer fuera de casa. “La predilección hacia locales en los que se ofrece comida con alto contenido calórico, un porcentaje significativo de azúcares y edulcorantes y un nivel elevado de sal, en detrimento de mayor variedad de opciones saludables, supone que un gran número de personas mantiene una alimentación mala o muy mala semanalmente”, explica Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa. Para revertir esta situación, el Colegio ha animado a integrar unas pautas de alimentación saludable, propias de una dieta equilibrada y nutricionalmente completa, en las comidas y cenas

¹ https://www.mapa.gob.es/images/es/informeanualdeconsumoalimentario2017_tcm30-456186.pdf

fuera de casa empezando por el reto #tapersaludable. Con motivo del Día Mundial de la Nutrición que se celebra hoy, los profesionales de la dietética y nutrición animan a cualquier persona a preparar un plato saludable y compartir bajo este hashtag las fotos de sus tapers en redes sociales.

El consumo en alza de comida rápida o *fast-food* se explica, según los dietistas-nutricionistas, por dos razones principalmente. “Por un lado, vivimos en una sociedad de consumo rápido, en la que todo se mueve a un ritmo frenético, con una necesidad de que todo sea inmediato, que no deja espacio a lo que se cuece a fuego lento. A esto se le suma que, en muchas ocasiones, lo rápido, cómodo y más accesible en los denominados ‘canales de impulso’ son alimentos de baja o nula calidad nutricional. Por otro lado, la falta de dietistas-nutricionistas en el ámbito educativo, sobre todo durante una etapa tan crucial como la infancia, y de una educación nutricional correcta, hace que abunde la desinformación sobre qué es saludable y sobre las consecuencias que provocan determinados tipos de alimentos sobre la salud a largo plazo”, asegura Luis Cabañas, secretario del CODiNuCoVa.

Consecuencias para la salud de comer mal fuera de casa

Desde la perspectiva de los profesionales sanitarios expertos en alimentación, una ingesta reiterada de comida rápida basada en alimentos procesados de mala calidad nutricional puede provocar, en primera instancia, sobrepeso al tratarse de alimentos con alto contenido calórico. “Parece que la sociedad no es del todo consciente de las comorbilidades en las que puede derivar una mala alimentación. La más evidente es el sobrepeso, que tiene una vinculación muy estrecha con patologías como la diabetes, la hipertensión arterial, el colesterol alto, las enfermedades cardiovasculares, problemas renales y digestivos...”, añade Paula Crespo.

A esta situación se le suma que España cuenta con 9.254.100 personas que ya sufren enfermedades relacionadas con la alimentación como intolerancias, alergias, tensión alta o hipercolestolemia, una cifra que supone casi el 20% de la población española. Pese a resultar un porcentaje importante de población, los dietistas-nutricionistas aseguran que estas personas presentan serias dificultades para encontrar un menú o una carta adaptada a las necesidades de cada patología, que han de llevar un control y un asesoramiento nutricional para ayudar a mejorar su estado a su salud.

El reto de #tapersaludable

Desde el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana aseguran que las personas que comen fuera de casa suelen comer habitualmente peor, aunque no opten por la comida rápida. “En la práctica clínica nos encontramos que la gente que come más veces fuera de casa, por lo general, no atiende demasiado a lo que

come a lo largo de la semana. Si es una actitud que se perpetúa a lo largo del tiempo, la tendencia es comer más fritos, carnes rojas y postres que no son fruta en detrimento de verduras y legumbres. Esta tendencia es difícilmente compensable con el resto de comidas diarias o con, lo que es peor, restricciones que ocasionan potenciales problemas de salud a largo plazo”, explica Luis Cabañas.

Con el propósito de demostrar que una alimentación fuera de casa puede ser saludable, en el marco de su campaña #comoloquesoy, el CODiNuCoVa ha lanzado el reto #tapersaludable. En el Día Mundial de la Nutrición, que se celebra hoy, insta a la población a compartir sus tapers saludables bajo este hashtag. “El táper permite planificar qué comemos semanalmente y así es más fácil seguir pautas de alimentación para una dieta equilibrada, además de que, a largo plazo, ahorra tiempo y dinero”, concluye Paula Crespo.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 720 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos