

16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación

El consumo de productos de proximidad mejoraría nuestra alimentación, según los expertos

- **Nutricionistas, veterinarios, agricultores, ganaderos y expertos en medioambiente insisten en incluir en nuestra dieta alimentos de temporada y en la necesidad de políticas públicas de apoyo al consumo de productos locales**
- **Algunos de los alimentos más recomendados, como son fruta, verdura y pescado, son paradójicamente los menos consumidos en la Comunitat Valenciana**
- **Con motivo del Día Mundial de la Alimentación, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana y el Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible insisten en que mejorar la educación alimentaria empoderaría al consumidor**

Valencia, 15 de octubre de 2020.- La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) celebra cada 16 de octubre el Día Mundial de la Alimentación. En 2020, y bajo el título “Cultivar, Nutrir, Preservar” desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) y el Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible (CEMAS) se han sumado a este evento y han organizado una jornada en la que han reunido a expertos de distintos ámbitos (Nutrición, Alimentación, Medioambiente, Agricultura y Ganadería, entre otros) para poner en valor la importancia del medio en nuestra alimentación.

Uno de los principales puntos en común que se ha tratado durante el encuentro ha sido la necesidad de impulsar el consumo de productos de proximidad que, en opinión de los participantes, mejoraría nuestra alimentación y por lo tanto, nuestra salud. “Algunos alimentos que podríamos considerar habituales como son la fruta, la verdura o el pescado son, paradójicamente, los menos consumidos en la Comunitat Valenciana. Somos afortunados de tener muy cerca una huerta y un mar que nos proveen de alimentos y, aun así, no los ingerimos con la frecuencia que deberíamos. Por ello, creemos que es necesario que las políticas locales apoyen el consumo de estos alimentos frescos de proximidad, no solo por un tema de preservar la biodiversidad, sino también porque el consumo de frutas y verduras es fundamental al ser una de las fuentes principales de vitaminas, minerales y fibra dietética. También son alimentos que

ayudan a prevenir el sobrepeso u obesidad, ya que su consumo ayuda a desplazar a otros alimentos menos saludables”, afirma Rocío Planells gerente del CODiNuCoVa.

El consumo de los productos de proximidad, por tanto, es prioritario, no tanto por las características nutricionales de estos, sino por las organolépticas (olor, sabor incluso textura), la temporalidad (consumir en cada época del año los productos de temporada), la sostenibilidad asociada (no es lo mismo traer los tomates de una huerta a 20km frente a transportarlos 500 o 1.000km) y por el apoyo a los agricultores y ganaderos locales (Valencia, Castellón, CV...).

La alimentación saludable como derecho

Raquel Álvarez, de Justicia Alimentaria, recuerda que las enfermedades derivadas de una mala alimentación van en aumento y apunta que hay que “concebir la alimentación como un derecho, no un negocio”.

En esta línea se ha manifestado también Clara González, dietista-nutricionista y técnico en Salud de Cruz Roja Valencia, quien ha querido visibilizar los problemas a los que se enfrentan las familias con rentas más bajas a la hora de alimentarse. “Solo un 27% de familias adultas en la Comunitat Valenciana están en un grado aceptable de seguridad alimentaria. En familias con niños, este porcentaje desciende hasta el 20%. Cuanto menos son los ingresos, menor es el consumo de alimentos saludables, hace falta trabajar junto a las administraciones en el campo de la educación alimentaria”.

Este impulso a la educación alimentaria ayudaría a empoderar al consumidor, según los expertos, mejorando sus elecciones saludables. Además, según Carmen Huidobro, de la plataforma “Too Good to Go” esta concienciación es clave para reducir el desperdicio alimentario. Un desperdicio que, según los últimos datos de la Unión Europea, se produce principalmente en el hogar, y que en el último año ha ascendido a más de 26 millones de kilos de alimentos a la basura cada semana en España, explican desde el CEMAS.

El sistema agroalimentario como motor del cambio

Proteger la calidad de la cadena alimentaria apoyando a agricultores y ganaderos ha sido otro de los temas de la jornada y desde los distintos ámbitos de trabajo se ha apelado a la voluntad política para llevar a cabo este cambio. “Los canales cortos de comercialización o venta directa pretenden proteger al pequeño productor y que los consumidores sean capaces de saber el origen de los alimentos que consumen”, explica, Julio Máñez, vicesecretario del Ilustre Colegio de Veterinarios de València. “Un ejemplo en València de este tipo de canales cortos es *‘la tira de contar’* una actividad histórica que debemos conservar”.

En el encuentro también han participado representantes de La Crisopa, la Universidad Miguel Hernández de Elche, la Cátedra Terra Ciudadana, el Centro de Gastronomía del Mediterráneo, La Unió de Llauradors, el Consell Insular de Menorca y Las Naves.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 800 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.