Nutrición

La alimentación de los valencianos marca de nuevo un «bien», según el IV informe «¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?» del Colegio de Dietistas-Nutricionistas, que detecta un aumento de la dieta mediterránea

La dieta **'plant based'**, cada vez más de moda entre los valencianos

LLUÍS PÉREZ
València

Ferran Nadeu

Una clienta comprueba el precio de las verduras en un supermercado.

Los valencianos y valencianas sacan un «bien», un seis, en su alimentación. Así lo determina la cuarta edición del informe «¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?», elaborado por el Colegio Oficial de Diestistas y Nutricionistas de la Comunita Valenciana (Codinucova), que mantiene su nota general respecto a la edición anterior, realizada en el año 2023. No hay ninguna mejoría, pero es positiva si se compara con la cosechada en la primera edición del documento, en el año 2018, cuando la marca se quedó en un tres, un claro insuficiente.

Entre las tendencias detectadas, hay un descenso en el consumo de bollería y de ultraprocesados -excepto entre los menores de 18 años-, pero este no se ve compensado por un aumento notable de la ingesta de frutas y verduras. Por eso, el presidente de la entidad, Luis Cabañas, resume los resultados del informe en una afirmación un tanto contradictoria a priori: «Comemos menos mal porque eliminamos los ultraprocesados y snacks, pero comemos menos bien porque las frutas y verduras pierden peso en la dieta» y, por tanto, la alimentación saludable no lo es tanto como debería.

Una de las principales recomendaciones para mejorar la dieta es consumir más legumbres, las más desterradas en la alimentación diaria de la ciudadanía valenciana. «Comemos pocas por varios motivos -, explica la responsable de Proyectos de Codinucova, María Alonso-.

Entre ellos, destacan la falta de tiempo, su poco peso en los platos precocinados, el descenso de la tradición culinaria y la poca educación alimentaria».

Tendencias negativas

Otras de las tendencias negativas detectadas son el abuso de bebidas energéticas o alcohol y un exceso de la suplementación alimentaria. El primero de estos dos fenómenos es un «problema serio» para el colegio, sobre todo, porque se produce «cada vez en edades más tempranas y, de forma notable, entre los adolescentes» y, también, porque no hay «una alternativa saludable». En el caso del segundo, la moda se expande entre los jóvenes y adultos de menor edad y, en muchos casos, esta suplementación es «innecesaria» y podría generar «problemas digestivos a corto y medio plazo».

Los menores de 18 años son los que peor comen por el exceso de bollería y ultraprocesados

Por primera vez destaca el empeoramiento de la alimentación en mayores de 45 años

Las redes sociales están contribuyendo también a fomentar su uso, buscando un ideal físico semejante al de los 'influencers' de Instragram o TikTok. Entre los riesgos del abuso de las energéticas se encuentran el aumento de la ansiedad, las taquicardias, el insomnio, la pérdida de la capacidad cognitiva y del rendimiento. En este sentido, Codinucova ha solicitado a la Conselleria de Sanidad implantar una normativa que reduzca el acceso fácil a estos productos, a semejanza de la legislación promulgada en Galicia y Canarias, aunque por el momento no ha conseguido que se materialice.

En contraposición, el informe detecta un aumento de dos tipos de dietas, cada vez más populares entre los valencianos y valencianas: las antiinflamatorias y las «plant based». Esta última es, en realidad, la conocida como dieta mediterránea, basada en alimentos de origen vegetal. Más allá de las tendencias, Cabañas destaca la importancia de volver a «poner en el centro las materias primas» más beneficiosas.

Ser vegetariano

Entre los motivos detectados para el aumento de las dietas «plant based», hay dos. Por un lado, hay razones éticas e ideológicas -decidir ser vegetariano, por ejemplo-, pero también hay cada vez más personas que lo hacen por salud o bienestar. «Es esperanzador para futuros informes», reconoce Cabaña.

Una de las novedades del informe es el empeoramiento, por primera vez, de la alimentación en la franja de más de 45 años, con un retroceso en la ingesta de verduras y hortalizas. Pese este empeoramiento, quienes peor siguen comiendo son los menores de 18 años, por un exceso de bollería, ultraprocesados, pan y cereales; también son los que menos hortalizas y verduras consumen, así como legumbres y pescado.

Sin embargo, Alonso lanza un mensaje esperanzador porque se atisba «cierta mejoría en su dieta», aunque «queda mucho camino». Las ingestas más peligrosas son la merienda y la cena, aunque responsabilizan de su mala alimentación a las familias, quienes también debe cambiar hacia «patrones de compra más saludables».

Uno de los caminos para mejorar es insistir en la educación alimentaria; entre los menores en las aulas, pero también entre los adultos. Es una fórmula de mejorar los hábitos de compra y de consumo y, también, de tener mejor criterio para leer el etiquetado de los productos. ■