CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

13 de noviembre – Día de la Dieta Mediterránea

Frutos secos a diario, legumbres tres veces por semana y alimentos frescos: así se construye una dieta mediterránea

- **El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), en colaboración con la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad, lanzan un test para comprobar si la dieta mediterránea es seguida por la población de la Comunitat Valenciana**
- **El cuestionario, basado en el Estudio PREDIMED, permite evaluar el grado de adherencia individual a este tipo de patrón alimentario que ha ido perdiendo presencia con los nuevos modos de consumo y cambios sociales**
- **La iniciativa se completa con una infografía divulgativa que recoge los alimentos que caracterizan este patrón, sus beneficios para la salud y un decálogo de recomendaciones para incorporarlo a la alimentación diaria**
- **Priorizar los alimentos frescos y de temporada, recuperar el consumo de legumbres y cereales integrales y utilizar el aceite de oliva virgen extra como principal grasa de adición son algunas de las claves para seguir una alimentación mediterránea**

València, 13 de noviembre de 2026-. Vivir en un territorio mediterráneo no significa necesariamente alimentarse siguiendo los principios de la dieta mediterránea. Aunque este patrón forma parte de nuestra cultura gastronómica y tradición alimentaria, mantenerlo en el día a día requiere prestar atención a los alimentos que consumimos, cómo los cocinamos y los hábitos que acompañan nuestra alimentación. Con motivo del Día Mundial de la Dieta Mediterránea, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), en colaboración con la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad, presenta dos nuevos materiales para ayudar a la ciudadanía a conocer, evaluar y mejorar sus hábitos alimentarios.

El principal recurso es un cuestionario online basado en el Estudio PREDIMED que, a través de 14 preguntas, permite conocer el grado de adherencia de cada persona a la

Departamento de Comunicación
Ángela Martí 652 958 571 | prensa@codinucova.es

dieta mediterránea. Esta herramienta funciona como un termómetro de los hábitos alimentarios, ya que ayuda a identificar hasta qué punto la alimentación de cada persona se ajusta a las recomendaciones de este patrón y qué aspectos puede mejorar. La iniciativa se completa con una infografía divulgativa, elaborada conjuntamente por la Comisión de Nutrición Comunitaria del CODiNuCoVa y Salud Pública, que recoge sus principales características, beneficios y recomendaciones para incorporarlo a la vida cotidiana. Esta infografía está disponible para su descarga gratuita en la web del Colegio Oficial.

“Con esta iniciativa queremos acercar la dieta mediterránea a la ciudadanía de una forma práctica y sencilla. Muchas veces conocemos las recomendaciones generales, pero no somos conscientes de hasta qué punto las aplicamos en nuestra alimentación diaria. Este cuestionario permite hacer esa reflexión, identificar qué aspectos seguimos manteniendo y reconocer cuáles podemos mejorar. El objetivo no es solo obtener una puntuación, sino ofrecer una oportunidad para revisar nuestros hábitos y empezar a incorporar pequeños cambios”, explica Maite Navarro, presidenta del CODiNuCoVa.

Mucho más que una forma de comer

Reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, la dieta mediterránea es mucho más que un modelo de alimentación: representa un estilo de vida saludable, sabroso y sostenible, estrechamente vinculado al territorio, la cultura gastronómica y la convivencia. Se caracteriza por priorizar los alimentos frescos, de proximidad y de temporada, cocinados de forma sencilla y tradicional, y por aprovechar las hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor de los platos.

Su base está formada por verduras, hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. El aceite de oliva virgen extra constituye la principal grasa de adición, mientras que el pescado, el marisco, los huevos y los productos lácteos forman parte de una alimentación variada y equilibrada. Por su parte, las carnes magras deben consumirse en cantidades moderadas, limitando especialmente la carne roja.

Sin embargo, mantener este patrón también implica prestar atención a determinados hábitos que pueden quedar desplazados en la alimentación cotidiana. Reducir la presencia de legumbres en los menús, consumir menos frutas y verduras, elegir con menor frecuencia alimentos frescos y de temporada o sustituir preparaciones tradicionales por productos altamente procesados son algunas de las prácticas que pueden alejarnos de sus recomendaciones.

“Cuando hablamos de recuperar la dieta mediterránea, no nos referimos únicamente a consumir más frutas y verduras o utilizar aceite de oliva. También hablamos de dar protagonismo de las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos y los alimentos frescos y de temporada en nuestros menús. Son alimentos que deberían formar parte de nuestra alimentación habitual y que, en ocasiones, han ido perdiendo presencia frente a otras opciones. Volver a darles espacio es una de las claves para mantener un

Departamento de Comunicación
Ángela Martí 652 958 571 | prensa@codinucova.es

patrón alimentario saludable y preservar nuestra cultura gastronómica", señala María Alonso, responsable de Proyectos del CODiNuCoVa.

Diez claves para recuperar la dieta mediterránea

Para facilitar la incorporación de este patrón a la alimentación diaria, el CODiNuCoVa recoge en su infografía un decálogo con diez recomendaciones que facilitan esta tarea. Entre ellas, utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición, consumir frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos en abundancia, priorizar las versiones integrales del pan, la pasta y el arroz y elegir alimentos frescos, poco procesados y de temporada.

También recomienda incluir productos lácteos, principalmente yogur y queso; consumir pescado con frecuencia y huevos con moderación; limitar las cantidades de carne, especialmente la roja; elegir fruta fresca como postre habitual, mantener el agua como bebida de referencia y realizar actividad física todos los días.

Desde el Colegio recuerdan que mejorar los hábitos alimentarios no requiere grandes cambios de un día para otro. Incorporar más legumbres a los menús semanales o aumentar la variedad de frutas y verduras son pequeños pasos que pueden ayudar a acercar la alimentación a este patrón. En caso de necesitar orientación, los dietistas-nutricionistas pueden acompañar a las personas en este proceso y adaptar las recomendaciones a sus necesidades, preferencias y circunstancias.

Comprueba cuánto hay de mediterráneo en tu alimentación

El cuestionario para evaluar el grado de adherencia individual a la dieta mediterránea está disponible online y puede realizarse a través del siguiente enlace: https://s1sx7i1douz.typeform.com/Dieta-Medit. La infografía divulgativa elaborada por el CODiNuCoVa y Salud Pública recoge también las principales características de este patrón y las recomendaciones para incorporarlo al día a día.

Sobre CODiNuCoVa

El 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 1.300 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas 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 el 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. Más información en www.codinucova.es

CODiNuCoVa
Departamento de Comunicación
Ángela Martí 652 958 571 | prensa@codinucova.es