

El CODiNuCoVa demanda que se invierta en Educación Alimentaria ante las carencias detectadas en la población

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) presenta los resultados de su encuesta “¿Cuánto sabemos de Alimentación?” en la que ha detectado numerosas contradicciones y una importante falta de conocimientos en aspectos básicos, a pesar del auge del interés por los temas de alimentación saludable
- El 75% de las personas encuestadas por el CODiNuCoVa considera que lleva una alimentación saludable pero todavía se mantienen falsos mitos, como que hay grupos de alimentos que debemos eliminar de la dieta para bajar de peso y confusión respecto a qué se considera un ultraprocesado
- La disminución de la edad de debutaje de la diabetes, el exceso de masa grasa en menores de edad o el aumento de las enfermedades cardiovasculares son algunas de las señales de alarma de que nuestra alimentación no es tan saludable como consideramos
- Con motivo del Día de la Alimentación, que se celebra hoy 16 de octubre, el CODiNuCoVa ha lanzado la campaña “En Nutrición también son 3” para enseñar a elaborar un plato saludable que contenga los tres grupos de alimentos que nuestro organismo necesita

València, 16 de octubre de 2023- “1.095 veces al año. O lo que es lo mismo. 28 veces a la semana. Esta es la media de veces que comemos todos y todas. Y la mayoría de la población todavía no sabe cómo hacerlo correctamente”. Así de contundente ha sido Luis Cabañas, presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) en la presentación, en el marco del Día Mundial de la Alimentación, que se celebra hoy 16 de octubre, de los resultados de la encuesta “¿Cuánto sabemos de Alimentación?” que ha realizado la corporación colegial.

“Que el interés por la Nutrición es cada vez mayor es innegable pero que es necesario invertir en Educación Alimentaria si no queremos una población malnutrida es una realidad urgente”, ha afirmado. Y es que, según los resultados de la encuesta, realizada por el CODiNuCoVa entre medio millar de personas, a pesar de que el 75% de los encuestados considera que lleva una alimentación saludable y autoevalúa con un notable sus hábitos de alimentación “nos hemos encontrado con numerosas contradicciones, con importantes carencias en conocimientos básicos y con la existencia todavía a día de hoy de falsos mitos que perjudican la salud”, apunta Cabañas. Los motivos que señala este grupo para decidir comer saludablemente se encuentra, en primer lugar, cuidar su salud y prevenir enfermedades (62%); el 21% indica que es para

verse mejor, en tercer lugar mejorar el rendimiento deportivo con un 9% y el otro 6% porque padece una patología.

En el otro lado, el de aquellos que confiesan no llevar una alimentación saludable, se encuentran motivos como la alimentación desordenada (“como rápido y sin tiempo”), una dieta repetitiva y poco variada (“siempre como lo mismo”) o la ausencia de frutas y verduras en las ingestas diarias. “Hay quien afirma que no come saludablemente porque no sabe. Esto es algo que debe hacer reflexionar a quienes se encargan de velar por la salud de la población. Nosotros podemos y sabemos enseñar, pero deben dejarnos los espacios públicos para hacerlo y que el acceso a una atención nutricional sea equitativo”, ha apuntado el presidente de los y las nutricionistas valencianos.

La alimentación que todos queremos llevar para cuidar nuestra salud

Preguntados por qué es una alimentación saludable la mayoría de ellos coinciden en señalar aquella que es variada, a pesar de encontrar respuestas como la comida “natural”, los alimentos “crudos” o “comer verduras”. Sin embargo, aunque el 88% de las personas participantes en la encuesta dice conocer los alimentos que debe contener un plato equilibrado nutricionalmente hablando y completo, aproximadamente la mitad no sabe qué es el plato de Harvard o plato saludable, el modelo internacional de reparto de porciones de grupos de alimentos para obtener todos los nutrientes en una única comida.

Son 3: los grupos de alimentos de un plato saludable

Medio plato de verduras y hortalizas, un cuarto de alimentos proteicos y el otro cuarto de cereales y tubérculos. Tan sencillo y tan difícil a la vez. “Nos hemos encontrado con la sorpresa de que la gente no sabe distinguir entre estos tres grupos de alimentos. Hay mucha confusión, quizá por un exceso de información no veraz o por no dirigirse a la fuente experta en Alimentación, los y las dietistas-nutricionistas”, ha afirmado Ruth García, responsable de Proyectos del CODiNuCoVa

Los tan temidos hidratos de carbono, presentes, entre otros en el arroz, la pasta y el pan (todos ellos incluidos en el grupo de cereales y tubérculos) es el trío de ases que el 45% de la población consultada por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas considera que hay que eliminar de la dieta si queremos perder peso. “Son los alimentos que nos dan energía, no podemos eliminar un grupo de nuestra alimentación diaria porque es perjudicial para nuestro organismo”, explica Ruth García. En el lado de los alimentos proteicos, la mayoría tiene claro que la carne y el pescado se encuentran en este grupo, pero llama la atención que “cuando hemos preguntado dónde está la proteína vegetal nos hemos encontrado con que 1 de cada 5 personas que ha afirmado que sabe dónde está ha marcado como respuesta las verduras de hoja verde y un 13% los tubérculos como patata o boniato. Más de la mitad no saben que las legumbres son alimentos donde encontramos proteína vegetal”, apunta la nutricionista. Incluso algunos incluyen sus versiones en bote como alimentos ultraprocesados.

Otros de los mitos que todavía se perpetúan es aquel que etiqueta la carne de cerdo como carne blanca o aquellos alrededor de los embutidos. “Dos de cada tres personas

consultadas piensa que la carne de cerdo es carne blanca y casi la mitad, el 47%, afirma que los embutidos no son carne roja. Hay mucho camino que recorrer en educación alimentaria en este sentido”, señala.

Los ultraprocesados, de la teoría a la práctica

Tal y como ha explicado Ruth García, sabemos lo que es un ultraprocesado aunque hay quienes lo definen como “alimento listo para consumir” “alimento que viene envasado, congelado y listo para comer” y no siempre ese tipo de productos son ultraprocesados. “Pensemos en las verduras congeladas o directamente en una pieza de fruta que está lista para consumir en ese momento. Tenemos claro que para llevar una alimentación saludable hay que eliminar la bollería industrial, la comida basura, las frituras y el alcohol, y aunque la teoría está muy bien, el 37% de la población afirma que consume ultraprocesados una vez a la semana y 1 de cada 4 más de una vez a la semana”, ha indicado.

En Nutrición también son 3: una campaña para educar

Los resultados de esta encuesta no hacen sino constatar una de las reivindicaciones que desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana llevan tiempo poniendo sobre la mesa: la necesidad de que desde las administraciones públicas se invierta en campañas de Educación Alimentaria. “Algunas de estas respuestas nos deberían hacer reflexionar sobre cómo está aprendiendo la población a comer mejor y quién le está enseñando. Quiénes velan por nuestra salud deberían tomarse la educación alimentaria en serio ya que es una medida de prevención de enfermedades no transmisibles como hipertensión, patologías cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer, que son la principal causa de mortalidad en nuestro país”, ha apuntado Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa.

La disminución de la edad de debutaje de la diabetes, que se ha adelantado 20 años en tan solo una década, el exceso de masa grasa en menores de edad, que ya afecta a un 30% de población infantil, o el aumento de las enfermedades cardiovasculares son algunas de las señales de alarma de que nuestra alimentación no es tan saludable como consideramos. Por ello, desde el CODiNuCoVa han lanzado la campaña “En Nutrición también son 3” para enseñar a la población general cuáles son los tres grupos de alimentos que debe contener un plato saludable y su proporción exacta: 50% de verduras y hortalizas, 25% de alimentos proteicos y 25% de cereales y tubérculos, siempre acompañados de agua para hidratarse y de aceite de oliva que aporta las grasas de buena calidad. “Desde el CODiNuCoVa somos conscientes de nuestra responsabilidad como agente educador en materia de alimentación y promotores de una acción educativa que redunde en una mejora de la salud de la población a través de la alimentación y seguiremos trabajando en esa línea. Esperemos que pronto podamos hacerlo desde el sistema sanitario público”, ha concluido Cabañas”.

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 1.000 dietistas-nutricionistas colegiados.

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