

# Los hábitos de alimentación empeoran tras la pandemia

- Un informe de los nutricionistas advierte del aumento del consumo de bollería entre los menores
- El colegio de dietistas valencianos apoya poner un impuesto al azúcar para bajar la obesidad

J.M.BORT. VALÈNCIA

■ Los valencianos comíamos regular antes de la pandemia y ahora lo hacemos mal. No seguimos, por tanto, la tan loada dieta mediterránea, un patrón del que nos vamos alejando pese a ser una de las grandes huertas de Europa. En general, desayunamos mal, comemos pocos productos frescos, las legumbres escasean de nuestros platos y el estrés nos empuja a consumir comida rápida. Así lo dice el informe *¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?* del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), que presentó ayer con motivo del Día de la Nutrición que se celebra el próximo sábado.

La valoración general del colectivo de nutricionistas sobre la alimentación de los ciudadanos de la Comunitat Valenciana ha bajado de una puntuación media de 6 en 2018 a un 3 en 2021. «A pesar de que podíamos sospechar que la pandemia había influido para mal en nuestra dieta, los resultados son mucho peores de lo esperado. Ni siquiera rozamos el aprobado. Hemos dado demasiados pasos atrás en aspectos como el sedentarismo, la calidad de la alimentación, conductas sobre ella compulsivas y, al final, redundan en mayor obesidad.

En definitiva, hemos perdido calidad de vida y, por tanto, contamos estos pasos como años de vida potencialmente perdidos», afirmó el presidente del CODiNuCoVa, Luis Cabañas, que apoya poner un impuesto a los productos con azúcares añadi-



Una mujer consume un producto de bollería en una máquina expendedora.

PERALES IBORRA

**36** %

**Población valenciana con sobrepeso**

► La obesidad afecta a un 18 % de los hombres valencianos y a un 14 % de las mujeres. La publicidad de alimentos insalubres sigue siendo muy dañina.

**4** DÍAS

**A LA SEMANA Consumo recomendado de legumbres**

► Pese a vivir en una de las grandes huertas de Europa, los valencianos comen muy pocas legumbres, sobre todo los menores.

dos ante las elevadas cifras de obesidad infantil y recuerda que añade que no hay ninguna estrategia para combatir este «problema mundial».

España es el tercer país del mundo y el primer país de Europa en cifras de obesidad infantil. El dato sirve para contextualizar el resultado del informe. Los datos, sin embargo, no se pueden comparar con los del resto de autonomías, al no haber ningún estudio reciente similar.

Se incrementa el consumo de bollería y ultraprocesados en menores de edad. Las redes sociales influyen de manera directa en las elecciones de alimentación, mientras

que se observa una ligera mejora de hábitos a partir de los 45 años. A mayor edad, mayor consumo de productos frescos, carne, pescado, verduras, frutas y hortalizas. Las personas de 60 a 75 años, el colectivo cuya alimentación es más variada y equilibrada.

Los menores de 18 años vuelven a ser la franja de población cuya alimentación es peor valorada, principalmente por las malas elecciones de compra de las familias. «Si algo no es sano para ti, tampoco lo es para tu hijo o hija», recuerda Inma Girba, vocal de Restauración Colectiva del CODiNuCoVa, que añade que el desayuno continúa siendo la peor ingesta que realizan los menores «compuesto por productos con exceso de azúcar y ultraprocesados».

Por lo que se refiere a los jóvenes de 18 a 30 años hay que acudir a la falta de tiempo o a la mala organización de las comidas como

el motivo de que su alimentación no sea considerada «buena», seguido de las comidas fuera de casa, mientras que en la franja de 30 a 45 años el cansancio comienza a aparecer como tercer motivo.

**Más pescado a partir de los 45 años**

«A partir de los 45 años aumenta el consumo de carne, pescado, frutas, verduras y hortalizas respecto a los más jóvenes y, en líneas generales, su alimentación es más variada y equilibrada», explica Inma Girba, a pesar de que en todas las franjas de edad existe una cuenta pendiente con las legumbres «que deberíamos consumirlas entre 3 y 4 veces por semanas». Entre los 45 y los 60 años se detecta, una carencia de lácteos y huevos y aparece el cansancio como motivo a la hora de saltarse la cena, la peor ingesta que realizan los adultos.

## LAS CLAVES

FRANJAS DE EDAD

**Los niños y adolescentes son los que peor comen**

► El informe refleja el incremento del consumo de bollería y ultraprocesados en menores de edad. A partir de los 45 años se come mejor, y entre los 60 y los 75 la alimentación es más variada y equilibrada. A mayor edad, mayor consumo de productos frescos, carne, pescado, verduras, frutas y hortalizas.

EFFECTOS DE LA PANDEMIA

**La ansiedad y el estrés han empeorado los hábitos alimentarios**

► El 60% de los nutricionistas consultados afirma que las situaciones de estrés o ansiedad generadas por la pandemia del covid-19 han provocado un aumento del sobrepeso, de la obesidad y de los trastornos de la conducta alimentaria en los dos últimos años.

## Los conservacionistas advierten: «No hay desarrollo sin naturaleza»

B.L. VALÈNCIA

■ Expertos conservacionistas, reunidos ayer en el Oceanogràfic de València en la primera edición del Global Meeting of Conservation Translocation Practitioners, defienden que «no hay desarrollo socioeconómico sin naturaleza» y que la reintegración de especies

puede ser una herramienta eficaz para su conservación.

El encuentro ha reunido a más de un centenar de expertos en traslocación de especies, procedentes de los cinco continentes, para compartir sus experiencias de décadas de trabajo en la reintroducción de especies silvestres.

Entre las conclusiones del encuentro destaca la necesidad de implicar a las comunidades locales -en particular a sus mujeres-, el apoyo de las administraciones y «escuchar» a los expertos en el campo como claves para el éxito de la traslocación. «No hay desarrollo socioeconómico si no se

conserva la naturaleza. Uno bebe de la otra y viceversa», señala Ignacio Jiménez, organizador del foro. La traslocación con fines de conservación es mover especies silvestres de un lugar a otro para reponer aquellas extintas o en claro declive, pero no solo se centra en animales grandes y carismáticos -elefantes, leones o rinocerontes- sino también en pequeños, como anfibios, peces y otros.

«Resulta un trabajo difícil de ejecutar porque la sociedad y sus dirigentes no entienden hasta qué

punto es importante para su bienestar preservar la biodiversidad. Sin su apoyo no hay éxito posible», advierte Jiménez.

Los expertos asistentes al encuentro han coincidido en que, aunque los retos técnicos son muchos (resulta complejo trasladar, introducir y que sobrevivan grandes mamíferos como los rinocerontes y elefantes, por ejemplo), los principales problemas a los que se enfrentan los conservacionistas es la oposición de las poblaciones locales y la burocracia.