

Las modas de las dietas antiinflamatorias y plant based se cuelean en la alimentación de los valencianos

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha presentado su cuarto informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” en el que se analizan los hábitos de alimentación de la población y sus carencias
- El aumento del consumo de bebidas energéticas y del alcohol entre población joven y la ingesta de suplementación alimentaria sin prescripción son algunas de las novedades de este informe que pone el acento en la mejora de la educación alimentaria como primera medida para paliar estas problemáticas
- Niños, adolescentes y jóvenes hasta 30 años continúan siendo las franjas de edad que peor se alimentan, aunque se percibe mejoría en sus hábitos respecto a los últimos años, principalmente debido a la mayor información de que disponen las familias y a una mayor preocupación por su estado físico, en el caso de los mayores de edad
- Por primera vez, la población mayor de 45 años empeora su puntuación siendo la soledad es el motivo común a todos ellos para alimentarse peor, según el colectivo de dietistas-nutricionistas

València, 27 de mayo de 2025- Con motivo del Día Mundial de la Nutrición que se celebra este 28 de mayo, el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha presentado la cuarta edición de su informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” en el que analiza, consultando con los dietistas-nutricionistas colegiados en la entidad, los hábitos de alimentación de la población, sus elecciones alimentarias y sus carencias, con el objetivo de mejorar su salud.

Luis Cabañas, presidente de la entidad, ha sido el encargado de desvelar la nota que el colectivo de dietistas-nutricionistas otorga a la alimentación de la población valenciana y que, al igual que en la pasada edición, se mantiene en un 6. “La mejoría que observamos hace unos años se mantiene lo que refleja que el interés por comer saludablemente no ha sido pasajero y que la población ha visto que esto tiene resultados en su estado físico y en su calidad de vida”, ha indicado.

Departamento de Comunicación

Sin embargo, este interés por aprender a comer mejor no siempre se ha traducido en acudir a los profesionales sanitarios adecuados. “Seguimos viendo mucha adhesión a redes sociales, a influencers y a modas y hay un auge por seguir dietas antiinflamatorias, en base únicamente a recomendaciones generalistas o supuestos beneficios universales, sin atender a las particularidades de cada paciente ni a las circunstancias personales”, ha explicado el presidente del CODiNuCoVa.

“Es innegable que la alimentación se ha puesto de moda, nuestras elecciones alimentarias no persiguen únicamente el alimentarnos, saciarnos o paliar el hambre, sino que cuando escoges qué comes estás dando una serie de mensajes a la sociedad”, apunta Cabañas. Detrás de las dietas *plant based*, una elección alimentaria que ha crecido en el último año, en ocasiones hay cuestiones éticas e ideológicas, aunque también una apuesta por la salud y el bienestar, según los colegiados consultados. Desde el Colegio han alertado, además, de una tendencia que, aunque no es nueva, sí preocupa y sobre la que se han demandado a las autoridades sanitarias acciones directas para paliarla. Se trata del aumento del consumo de bebidas energéticas entre la población adolescente que se une, además, a la introducción del alcohol. “Desde el CODiNuCoVa hemos solicitado la limitación del acceso a estas bebidas a las que se accede sin restricciones desde cualquier lineal del supermercado. Sabemos que contienen el equivalente en cafeína a dos tazas de café expreso, además de grandes cantidades de azúcar: una única lata ya supera la dosis diaria máxima de azúcar recomendada. Ansiedad, taquicardias, insomnio o menos capacidad cognitiva, son algunos de las consecuencias”, advierte Luis Cabañas.

Otra de las “modas” que preocupa al colectivo de nutricionistas es el acceso a la suplementación alimentaria sin prescripción. “Mucha de esa suplementación es innecesaria y dependiendo de la condición de cada persona incluso puede ser nociva. Tendemos a infravalorar los riesgos de ingerir vitaminas o minerales que se publicitan como complemento natural. La mejor forma de saber si simplemente es útil o necesario consultar con un dietista-nutricionista”, apunta el nutricionista.

Suspenseo en legumbres, ¿por qué no las consumimos?

María Alonso, responsable de Proyectos del CODiNuCoVa, ha sido la encargada de presentar los hábitos de alimentación por franjas de edad. Un año más, los menores de edad son el grupo que peor se alimenta según la percepción del colectivo de dietistas-nutricionistas, a pesar de que se observa una ligera mejoría respecto a años anteriores gracias a la mayor concienciación de las familias. “Continúa apareciendo mucha bollería, pan, cereales y lácteos en su dieta y hay una carencia de verduras, legumbres y pescados”. Las legumbres son las grandes olvidadas en la dieta de la población valenciana, de hecho, ningún grupo de edad las consume de manera habitual. “La falta

Departamento de Comunicación



CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

de tiempo para cocinar en casa, el fácil acceso a platos precocinados o de comida rápida, la falta de educación alimentaria, o la cada vez más generalizada falta de tradición culinaria puede estar detrás de la ausencia de legumbres en nuestra dieta. Sin embargo, es un alimento muy versátil, que se cocina rápido y que aporta proteínas vegetales necesarias en nuestra dieta”, ha explicado María Alonso.

Este patrón se repite en los jóvenes de 18 a 30 años, quienes como alimentos habituales tienen en su plato la pasta, el arroz, la carne y el pollo. Aquellos que empiezan a preocuparse por su alimentación lo hacen por mejorar su estado físico.

Por primera vez, el CODiNuCoVa ha detectado un empeoramiento de la alimentación en todas las franjas de edad a partir de los 45 años. A pesar de que sus elecciones alimentarias son más conscientes, desaparecen de su dieta como elecciones mayoritarias las verduras y es la cena la ingesta que peor realizan, al igual que aquellas personas con edades comprendidas entre los 60 y los 75 años y los mayores de 75 años. “Existe un problema de soledad creciente que afecta a los hábitos de alimentación y por tanto a nuestra nutrición y nuestro estado de salud. A partir de los 45 años hemos detectado mayor dejadez, cansancio y olvido a la hora de establecer unas pautas alimentarias correctas”, indica Alonso.

Desde el año 2018 el CODiNuCoVa radiografía los hábitos de alimentación de la población valenciana a través de este informe, basado en encuestas entre sus colegiados que ya alcanzan las más de 1.200 personas profesionales de la Nutrición Humana y Dietética. La apuesta por la Educación Alimentaria es una de las piedras angulares del Colegio que recientemente lanzó la campaña “En Nutrición son 3” para enseñar cómo elaborar un plato saludable y equilibrado o el proyecto “Mengem Territori” un concurso de dibujo entre escolares de Primaria a través del cual se les enseña las frutas y verduras de temporada y proximidad.

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 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

Departamento de Comunicación



Ángela Martí 652 958 571 | news@codinucova.es
Ana Zalamea 636 397 113 | prensa@codinucova.es