

## **El 76% de las familias tienen dificultades para implementar hábitos de alimentación saludable**

- **El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana presenta los resultados de su encuesta “¿Mengem del Territori?” realizada a más de 200 familias de la autonomía**
- **El rechazo de los niños a probar cosas nuevas, la falta de tiempo y evitar conflictos familiares son las principales barreras a la hora de instaurar una alimentación saludable en los hogares**
- **La principal preocupación de los padres y madres es la ausencia de frutas, verduras, legumbres o alimentos frescos en la dieta de sus hijos e hijas**
- **A 7 de cada 10 familias encuestadas les gustaría recibir apoyo de un dietista-nutricionista, pero no lo llevan a la práctica por motivos económicos**

**València, 9 de septiembre de 2025-** El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha presentado los resultados de la encuesta “¿Mengem del Territori?” en la que analiza los hábitos de alimentación de más de 200 familias de la Comunitat. En ella se revela que el 76% de las familias encuestadas tienen dificultades para implementar hábitos de alimentación saludables en sus hogares.

Esta encuesta se enmarca en el proyecto de Educación Alimentaria “Mengem Territori”, una iniciativa del CODiNuCoVa, desarrollada en colaboración con el Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible (CEMAS), que tiene como objetivo fomentar la alimentación saludable y el consumo de productos frescos de temporada y proximidad entre los más pequeños. “Este proyecto nace para paliar una realidad que venimos observando desde hace años y es que los niños y niñas son la franja de edad que peor se alimenta en las familias valencianas. Además, en el estudio nutricional que realizamos entre 2022 y 2023 con más de 700 menores se demostró que el 86% de niños y niñas necesitan mejorar su alimentación”, explica María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa.

### **Dificultades y barreras para una alimentación saludable**

Tal y como ha expuesto en rueda de prensa la responsable de Proyectos del CODiNuCoVa, María Alonso, “las principales barreras a las que se enfrentan las familias

para instaurar esos hábitos saludables son el rechazo de los niños a probar cosas nuevas, la falta de tiempo de las familias y evitar conflictos familiares a la hora de las comidas”.

Y es que, tal y como explican las propias familias, su principal preocupación en cuanto a la alimentación de sus hijos radica en que no comen suficientes alimentos saludables como frutas, verduras o legumbres. “Desde el CODiNuCoVa ya advertimos que el 65% de los niños y niñas valencianos no llega a las recomendaciones mínimas en consumo de fruta o verdura y 1 de cada 3 excede la cantidad máxima de azúcar que es deseable consumir, a causa del elevado consumo de ultraprocesados que incluyen sus dietas en desayunos y meriendas”, expresa Alonso.

Otras de las preocupaciones que manifiestan los padres y madres es que sus hijos e hijas en un futuro no tengan no tengan conocimientos para saber alimentarse saludablemente por si solos. “Es por ello que el papel del nutricionista en la educación es de vital importancia. Ayudar a los más pequeños a identificar qué alimentos son saludables y por qué es importante priorizarlos en la dieta para que el día de mañana sepan elegir el tipo de alimentación equilibrada”, indica la responsable de proyectos del CODiNuCoVa.

Además, las nutricionistas a cargo del proyecto han recordado que una alimentación equilibrada y saludable es la base para la prevención de enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad, la diabetes o problemas cardiovasculares que cada vez debutan más pronto. “El 45% de los padres y madres encuestados revelan que les preocupa que, como consecuencia de una mala alimentación, sus hijos e hijas puedan desarrollar estas enfermedades. No podemos olvidar que en nuestra Comunitat el índice de obesidad infantil está ya en un 18% y que las consecuencias de esta patología vamos a verlas a medio y largo plazo”, indica María Ferrer.

### **Hábitos a la hora de hacer la compra**

La encuesta “¿Mengem del Territori?” también analiza los hábitos que tienen las familias valencianas a la hora de hacer la compra y la elección de productos y establecimientos de proximidad. “Los resultados nos dicen que el 70% de las familias asegura hacer la compra en supermercados frente a un 9,5% que la lleva a cabo en tiendas de barrio. Esta realidad responde a la falta de tiempo de las familias que en muchas ocasiones optan por llenar sus neveras de manera online y no tienen tiempo de visitar diferentes establecimientos. Esto también tiene un impacto en la alimentación de las familias ya que el acceso a productos de proximidad y de temporada en estos establecimientos es más limitado y por el contrario hay una gran variedad de productos procesados a nuestro alcance”, apunta Alonso.

### **El acceso a nutricionistas: una necesidad**

Una de las demandas que vuelve a hacerse evidente por parte de las familias es la necesidad de contar con un profesional de la Nutrición a su alcance. “7 de cada 10 familias encuestadas dicen querer recibir apoyo de un dietista-nutricionista que les ayude en la educación alimentaria de los más pequeños de la casa, así como en la

planificación y desarrollo de estrategias que mejoren la alimentación de toda la familia. Además, el 94% de las familias encuestadas han mostrado su interés porque la figura del dietista-nutricionista esté presente en el ámbito educativo y sanitario”, indica María Ferrer, responsable del proyecto.

Sin embargo, “nos encontramos con que tan solo el 30% de los padres y madres encuestados ven realista acceder a un dietista-nutricionista por motivos económicos. Si los profesionales de la Nutrición estuviéramos integrados en el sistema de salud público valenciano, las familias podrían acceder a nuestros servicios de manera gratuita y universal.”, observa Ferrer.

### **Arranca la 2ª edición de Mengem Territori**

Desde el CODiNuCoVa han anunciado que durante el mes de septiembre arrancará una nueva edición de Mengem Territori. “En la pasada edición participaron más de 1.400 alumnos y alumnas de Educación Primaria de la Valencia y Castellón. Este año, como novedad, hemos ampliado nuestra acción a colegios de Alicante, en total visitaremos alrededor de 2.000 niños”, ha anunciado María Ferrer.

En esta ocasión un equipo de dietistas-nutricionistas visitará más de 80 aulas de las tres provincias impartiendo charlas y talleres interactivos para suscitar entre los más pequeños su interés por una alimentación saludable y sostenible, donde aprendan qué frutas y verduras cultiva su comunidad autónoma y en qué estación del año se consumen.

“En esta nueva edición de ‘Mengem Territori’ los dietistas-nutricionistas volvemos a las aulas de Educación Primaria para enseñar las claves de una alimentación saludable y sostenible. Además, como novedad, ofreceremos una charla de educación alimentaria a los padres y madres interesados, dando información y herramientas útiles para implantar hábitos concretos en sus hogares”, concluye María Ferrer.

#### ***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 1.200 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados 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 para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en [www.codinucova.es](http://www.codinucova.es)