

XVI edición del Día Nacional de la Nutrición promovido por FESNAD

El Día Nacional de la Nutrición “Te lleva al huerto”

- **El objetivo de la campaña “Hábitos para toda la vida: Este año te llevamos al huerto” es dar a conocer la importancia que tienen las frutas, verduras y hortalizas en nuestra dieta, no solo por su riqueza nutricional sino también por sus propiedades organolépticas**
- **La FESNAD y la AECOSAN recuerdan que una alimentación saludable acompañada de actividad física es fundamental para nuestra salud**

Madrid, 26 de mayo de 2017. Las frutas, verduras y hortalizas son imprescindibles en nuestra dieta aportando agua, fibra, vitaminas y sales minerales. Por esta razón, la **XVI edición del Día Nacional de la Nutrición**, que se celebra cada año el 28 de mayo, ha querido centrarse en la importancia de una buena alimentación combinada con unos hábitos de vida saludables. En línea con el tema “Este año te llevamos al huerto”, la **FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética)** y la **AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición)**, han presentado hoy las actividades que se llevarán a cabo durante la campaña de este año con la que buscan concienciar a toda la población de la importancia que tiene llevar un estilo de vida saludable.

En la presentación de campaña han participado Dña. Teresa Robledo, Directora Ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición; la Prof. Dra. Ascensión Marcos, Presidenta de la FESNAD; y la Dra. Irene Bretón, Vicepresidenta de la FESNAD, que han recordado que **el consumo diario recomendado de frutas, verduras y hortalizas es de 5 raciones**, lo que es básico para el mantenimiento de una correcta alimentación, no sólo por su riqueza nutricional sino porque además, proporciona una gran diversidad de alimentos y sus propiedades organolépticas y estructurales le confieren presentaciones que pueden hacer su consumo más apetecible.

Durante la presentación se ha recordado que el déficit de estos alimentos en nuestra dieta puede acarrear en nuestro organismo grandes carencias de nutrientes como vitaminas, fibra o sales minerales, entre otros. Además, se trata de una fuente indiscutible de agua que, como han destacado los representantes de FESNAD, es un elemento esencial para mantenernos correctamente hidratados.

La Dra. Ascensión Marcos, presidenta de FESNAD, ha querido destacar durante su intervención que *“Nuestro país, **propio de la cultura mediterránea**, nos ofrece un sinfín de variedades de frutas, verduras y hortalizas. Además, prácticamente todas las Comunidades Autónomas, ofrecen productos típicos de su huerta, lo que hace que la variedad se multiplique”*. La **forma de elaboración** también ha ocupado un apartado de interés durante la presentación, según la Dra. Marcos, *“Las técnicas culinarias en los **procesos de cocinado** también juegan un papel importante en el mantenimiento de los nutrientes, de esta manera, se recomienda consumirlas al vapor, pero lo mejor es experimentar y comprobar que estos alimentos no tienen que ser, para nada, aburridos o monótonos”*.

Tanto desde la FESNAD como desde la AECOSAN se ha indicado que *"consumir 2-3 raciones de fruta al y otras 2-3 raciones de verduras y/o hortalizas, incorporadas en el desayuno, almuerzo, merienda, como acompañamiento y/o como postres en las comidas principales (comida y cena), ayudan a nuestro organismo a prevenir muchas enfermedades entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, enfermedades del sistema digestivo y algunas enfermedades neurodegenerativas gracias a su alto contenido en vitaminas, fibra, antioxidantes y minerales"*.

Por su parte, **D^a. Teresa Robledo, Directora Ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición** ha puesto de manifiesto la labor que está llevando a cabo la AECOSAN a través de la Estrategia NAOS y ha recordado que *"la creación de hábitos saludables como es el consumo de 5 raciones de frutas y hortalizas al día desde la infancia es primordial para prevenir la obesidad infantil y desarrollar enfermedades no transmisibles en las distintas etapas de la vida"*. Además, ha indicado que *"según los datos de la Encuesta Nacional de Alimentación en Población Infantil y Adolescente, ENALIA de la AECOSAN, solo el 30 % de niños y niñas entre 6 meses y 17 años consume fruta fresca o zumos naturales más de una vez al día, y tan solo el 3 % consume hortalizas más de una vez al día"*, y que *"la familia es el entorno ideal, junto con el colegio, para promocionar y fomentar el consumo de frutas y hortalizas en niños y niñas"*.

Hábitos para toda la vida

La **Dra. Irene Bretón, Vicepresidenta de la FESNAD**, ha señalado que *"con el lema de este año queremos concienciar a la población de la importancia que tienen las frutas y hortalizas, tanto en el desarrollo infantil como en la edad adulta, si bien, no debemos olvidar el conjunto de la dieta, la utilización de técnicas culinarias adecuadas, la hidratación y el estilo de vida activo"*.

De esta manera, se han recordado ocho pautas que se deben mantener para la promoción del consumo de frutas, verduras y hortalizas:

1. Consumir 2-3 raciones de verduras y hortalizas al día
2. Consumir 2-3 raciones de frutas al día
3. Es importante cocinar las verduras y hortalizas al vapor o a la plancha
4. Se deben incluir en la dieta frutas y vegetales de todos los colores
5. La utilización del caldo de cocción de los vegetales para las sopas es una técnica muy recomendable
6. Cuando se prepare un zumo, es fundamental incluir la pulpa de las frutas y hortalizas e ingerirlo tras prepararlo para evitar la oxidación
7. Es recomendable alternar el consumo de verduras y hortalizas crudas y cocinadas
8. Para conseguir un mayor aporte de fibra, es conveniente comer la fruta con piel y bien lavada

“Este año te llevamos al huerto”

Con motivo del **Día Nacional de la Nutrición** cada comunidad celebrará diferentes actividades para promover unos hábitos de vida saludable entre la población. En Madrid, como en la edición anterior, en colaboración con **Madrid Salud**, el **domingo 28 de mayo a las 10:30h**, se celebrará **una ruta saludable de 3,8 km** que dará comienzo en el **Paseo Yeserías nº 15**. El recorrido tiene como objetivo promover la actividad física y concienciar a la gente de la importancia que tiene una alimentación saludable y una correcta hidratación, acompañadas de actividad física diaria.

Además, durante toda la mañana, se organizarán talleres para los más pequeños en los que tendrán la ocasión de conocer de primera mano la campaña y la importancia de consumir frutas y verduras desde la infancia.

Asimismo, **el 26 de mayo**, a partir de las 10.00 horas se van a llevar a cabo distintas acciones en el **Parque del Retiro**. Concretamente en la Cabaña del Retiro se realizará un Paseo Saludable etnobotánico en el que educadores ambientales explicarán la vegetación y los usos de distintos vegetales. A continuación, en los viveros del Retiro, se celebrará una charla dirigida por Nutricionistas-Tecnólogos de Alimentos sobre el consumo saludable de frutas y verduras.

Los más pequeños también tendrán opción de aprender sobre el consumo de frutas y verduras a través de una **charla educativa con una visita personalizada a la huerta** en la que los educadores explicarán los cuidados y la identificación de los productos de la huerta.

En el resto de España también se están organizando diferentes actividades con este motivo. Así, en la ciudad alicantina de Orihuela, se organizará una serie de actividades en la Escuela Politécnica Superior de Orihuela (EPSO) de la Universidad Miguel Hernández de Elche dirigidas tanto para alumnos de Educación Secundaria y Bachillerato (23 y 26 de Mayo) como para todos los públicos (sábado 27 de mayo). De esta manera, se celebrarán conferencias informativas y talleres didácticos impartidos por Graduados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, el grupo Badali (UMH) y parte de la dirección de la EPSO. Además, la Asociación de cocineros y reposteros de Alicante participará ofreciendo una degustación de platos elaborados con frutas y hortalizas, haciendo especial hincapié en los nuevos alimentos como la chía y la quinoa.

Sobre la FESNAD

La Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética es una entidad que nace con el ánimo de fomentar la investigación, la formación y la educación así como la práctica clínica y comunitaria. Asimismo, actúa como interlocutor sobre temas de Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales. La FESNAD está compuesta por las siguientes sociedades de Nutrición (ADENYD, ALCYTA, SEDCA, SEEN, SEGHN, SEÑ, SENC y SENPE).

Para más información: www.fesnad.org

Sobre la AECOSAN

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición nace de la fusión entre la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Instituto Nacional de Consumo. (Real Decreto 19/2014).

La refundición de ambos organismos autónomos permite abordar la protección de los consumidores y usuarios desde un único órgano administrativo bajo una sola dirección que garantice la unidad de criterio, dificulte las disfunciones en el cumplimiento de las tareas y haga ganar en eficacia y eficiencia la gestión de la Administración General del Estado.

Los Objetivos fundamentales de AECOSAN son:

- Ejercer la promoción y el fomento de los derechos de los consumidores y usuarios, tanto en materia de seguridad de los productos como de sus intereses económicos.
- Promover la seguridad alimentaria, ofreciendo garantías e información objetiva a los consumidores y agentes económicos del sector agroalimentario español.
- Planificar, coordinar y desarrolla estrategias y actuaciones que fomenten la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición, y en particular, en la prevención de la obesidad.

Para más información sobre la AECOSAN: www.aecosan.msssi.gob.es y sobre la ESTRATEGIA NAOS

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.shtml

Información de contacto:

Gabinete de Comunicación de la FESNAD

Bárbara Navarro/Joana Sánchez

Teléfono: 91 384 67 69 / 01

barbara.navarro@bm.com / joana.sanchez@bm.com