



# DECLARACIÓN DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN, Y DIETÉTICA (FESNAD)



CON MOTIVO DEL  
DÍA NACIONAL DE LA  
NUTRICIÓN

MADRID A 28 DE MAYO DE 2021



El 16 de noviembre de 2010, el Comité Intergubernamental para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reunido en Nairobi, declaró a la **Dieta Mediterránea Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**. Hoy, transcurridos ya más de 10 años, la FESNAD a través de la presente Declaración en el Día Nacional de la Nutrición, en su XX Aniversario, reconoce una vez más y se enorgullece de lo que la Cultura Mediterránea ha aportado al mundo, desde Grecia hasta nuestros días, un modelo de libertad en lo político, en lo social, en lo artístico, en lo cultural, en la alimentación, y en los estilos de vida.

La **Dieta Mediterránea** es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradición; todos ellos vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen. Se trata de un cúmulo cultural extraordinario que abraza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y está constituido de paisajes, cultivos y técnicas agrícolas, mercados, elaboraciones, espacios y gestos culinarios, sabores y perfumes, colores, tertulias y celebraciones, leyendas y devociones, alegrías y tristezas, e innovación y tradiciones. Sin duda, más que hablar de una forma de alimentación hay que hacer referencia a una forma de vida que, además, constituye un verdadero legado, que tenemos la obligación de preservar y promover.



La **Dieta Mediterránea** es un patrón alimentario y de estilo de vida equilibrado y saludable directamente relacionado con la prevención de enfermedades crónicas y con la promoción de la salud, tanto en el entorno escolar como familiar, y en sentido más amplio, en toda la sociedad. Todo lo anterior alcanza aún más relevancia en el momento actual de pandemia por Covid-19.

## Por todo lo anterior, la FESNAD,

Considera que la Dieta Mediterránea, en su más amplia expresión, debe ser no sólo promovida sino defendida por los poderes públicos y la sociedad en general, de manera urgente y decidida.

Que todo el significado holístico e integral asociado al concepto de Dieta Mediterránea, sea considerado y defendido en las políticas alimentarias y nutricionales, tanto en lo referente a la legislación, como en lo relativo a la información a los consumidores.

Insta a las Administraciones, con diferentes responsabilidades, a incorporar al sistema educativo de manera definitiva los conocimientos de alimentación, de nutrición, de gastronomía y la educación del gusto, las experiencias, y siempre de acuerdo con la mayor evidencia científica probada del modelo de Dieta Mediterránea.

Solicita que se estudien y protejan en todo lo posible los aspectos sociales de nuestro modelo alimentario por excelencia. Invoca, además, la necesidad de establecer medidas a muy diferentes niveles que supongan cumplir con la afirmación de que "comer bien y de forma saludable" no significa "comer caro".



Se solicita que se favorezca y reconozca a través de diferentes acciones la producción alimentaria sostenible, variada, de calidad y en cantidad suficiente. Asimismo, solicita la presente Declaración que se adopten medidas que hagan posible la valorización de estos productos, una mejor información hacia los consumidores y la protección de la diversidad, en sus diferentes expresiones.

Ruega que el Estilo de Vida Mediterráneo, incluyendo la práctica deportiva y la actividad física, deben ser reforzadas en todas las etapas educativas, hasta la universitaria, así como a lo largo de toda la vida; pero fundamentalmente solicita el compromiso de llevar acciones a muy diferentes niveles, que faciliten llevar a cabo una vida activa y social, característica del entorno mediterráneo.

Considera imprescindible fomentar e invertir en investigación en alimentación y nutrición, de manera prioritaria a través de una Estrategia en Dieta Mediterránea, tanto básica como aplicada, como garantía de contar con evidencia científica suficiente que permita establecer una política nutricional adecuada para los ciudadanos, y aleje de las informaciones y opiniones que generan confusionismos y mala praxis entre profesionales y población en general. Y permitiendo, en definitiva, reforzar la autonomía y el empoderamiento de los ciudadanos. Más aún, cuando la pandemia ha puesto de manifiesto graves vulnerabilidades subyacentes en las personas infectadas por el coronavirus, SARS-CoV-2. Estos factores de vulnerabilidad incluyen edad avanzada, sobrepeso/obesidad y sus comorbilidades, diabetes y enfermedades cardíacas crónicas, hipoxia, procesos inflamatorios e inmunodeficiencias.



La presente Declaración de Madrid debe considerarse, en definitiva, como un compromiso firme de la FESNAD para y a través de la sociedad española en su conjunto.

**En Madrid a 28 de mayo de 2021,  
con motivo de la celebración del Día Nacional de la Nutrición.**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN  
XX EDICIÓN | 28 DE MAYO 2021

