

"Nueva Vida a través de la Alimentación"

Decálogo para la mejora y mantenimiento del estado nutricional, físico y emocional de la población española

Lecciones y retos desde la pandemia

- 1 La nutrición y la dieta resultan fundamentales en la **promoción de la salud** y en la **prevención de enfermedades crónicas no transmisibles** como las enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- 2 Partimos de la base de la importancia capital de la alimentación en su conjunto. Calidad, cantidad, horarios y técnicas culinarias entre otras consideraciones dirigidas a poner en práctica una alimentación saludable, agradable, sostenible y comprometida con nuestra sociedad.
- 3 Necesitamos mejorar la **organización del proceso de la alimentación en todos sus matices**: elección responsable, puntos de compra, preparación, cocinado, conservación, higiene y seguridad, sostenibilidad y acciones de reciclado entre otras.
- 4 Compromiso para el **abandono de hábitos no saludables**; **planificando una alimentación que incorpore** una amplia variedad de **alimentos: frescos, de temporada y de proximidad**.
- 5 Seguir una **dieta saludable** basada en el consumo de este esquema alimentario básico adaptado en cantidad, horarios y formas de preparación a las características individuales y preferencias:
 - De 6 o más porciones diarias de alimentos del grupo de cereales y patatas según grado de actividad física (priorizar cereales de grano entero)
 - De 2 a 3 raciones diarias de verduras y hortalizas
 - De 3 a 4 raciones diarias de fruta
 - De 2 a 4 raciones al día de lácteos no azucarados
 - De 2 a 3 raciones (en total) a partir de carnes, pescados, mariscos, huevos, leguminosas u otros alimentos ricos en proteínas (alternar)
 - De 30 a 40 g de grasa a partir de aceite de oliva virgen

Alimentos, como: legumbres, frutos secos naturales, pescados, pan integral, huevos y carnes magras o blancas se tomarán alternativamente **varias veces a la semana**.

Se aconseja **moderar el consumo de**: carnes grasas, rojas y procesadas, pastelería, bollería, azúcares y alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares añadidos.

- 6 **Las bebidas fermentadas alcohólicas** deberán **consumirse con moderación**. Siendo una opción personal y responsable en adultos. Evitando el consumo de cualquier bebida alcohólica en situación de embarazo, lactancia, infancia y adolescencia, conducción de vehículos, manejo de cualquier tipo de maquinaria o actividad de precisión y consumo de medicamentos.
- 7 Una adecuada hidratación también **es fundamental para que el organismo funcione de manera correcta**. El agua es la principal bebida en el proceso de hidratación junto con otras bebidas, alimentos frescos y preparaciones culinarias acuosas.
- 8 Además, es necesario complementar estas recomendaciones con la **práctica diaria de ejercicio o actividad física moderada**, ajustando la ingesta de alimentos y bebidas al nivel de actividad física habitual, para mantener un buen tono muscular y un peso corporal saludable.
- 9 Al mismo tiempo, cabe fomentar una **alimentación sostenible y responsable** que:
 - Fomente el consumo de alimentos de proximidad, de temporada, de producción sostenible y productos cooperativos
 - Promocione alimentos de producción nacional
 - Reduzca el consumo de los plásticos de un solo uso y recicle todos los componentes de manera adecuada
 - Reduzca el desperdicio alimentario
 - Apoye a las personas necesitadas y a las organizaciones sociales en la cobertura de las necesidades alimentarias.
- 10 Pensar también en la alimentación adecuada como una forma de compromiso personal con la que **ayudar a reactivar la economía** mediante:
 - El apoyo del proceso "Del origen hasta el plato"
 - El apoyo a la restauración y a la gastronomía saludable en todos sus ámbitos.
 - La promoción de nuevas formas de negocio que impliquen una oferta alimentaria saludable (delivery)
 - Apoyo y reconocimiento al proceso de reformulación de alimentos promovido por AESAN y secundado por nuestras empresas