Alimentación saludable para toda la familia

22 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 2 min

Pautas para mejorar la alimentación

Nuestro patrimonio cultural, la calidad de los alimentos y las habilidades culinarias son determinantes de nuestro estado nutricional y de salud.

En las últimas décadas la creciente presencia de alimentos procesados contribuyó al desplazamiento de la costumbre de cocinar, a la menor socialización que acompaña a las comidas y al abandono de las tradiciones gastronómicas. En este proceso el poder de decisión de las personas y de las familias es progresivamente cedido a las industrias alimentarias.



La alimentación resultante se caracteriza, en muchos casos, por una densidad calórica excesiva y por ser rica en azúcares, grasas no saturadas y sal, y baja en fibra. Este nuevo padrón aumenta el riesgo de obesidad, de enfermedades metabólicas y de otras patologías relacionadas con la alimentación.

Por eso, es de vital importancia la promoción de los circuitos cortos de comercialización, de la producción local y de los alimentos de temporada, el empleo de métodos de cocción idóneos y la selección de alimentos en base a las necesidaes nutricionales de cada etapa etapa, con el fin de aumentar el valor añadido en salud.