# Alimentación saudable para toda a familia

**22 de Xaneiro de 2021**

Tempo estimado de lectura: 2 min

**Pautas para mellorar a alimentación**

O noso patrimonio cultural, a calidade dos alimentos e as habilidades culinarias son determinantes do noso estado nutricional e de saúde.

Nas últimas décadas a crecente presenza de alimentos procesados contribuíu ao desprazamento do costume de cociñar, á menor socialización que acompaña ás comidas e ao abandono das tradicións gastronómicas. Neste proceso o poder de decisión das persoas e das familias é progresivamente cedido ás industrias alimentarias.



A alimentación resultante caracterízase, en moitos casos, por unha densidade calórica excesiva e por ser rica en azucres, graxas non saturadas e sal, e baixa en fibra. Este novo padrón aumenta o risco de obesidade, de enfermidades metabólicas e doutras patoloxías relacionadas coa alimentación.

Por iso, é de vital importancia a promoción dos circuítos curtos de comercialización, da produción local e dos alimentos de tempada, o emprego de métodos de cocción axeitados e a selección de alimentos en base ás necidades nutricionais de cada etapa etapa, co fin de aumentar o valor engadido en saúde.