

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

V EDICIÓN

“Dentro y fuera del hogar, cuida tu alimentación”

29 DE MAYO DE 2006

Contenido:

- 1.- ¿Qué es el Día Nacional de la Nutrición?
- 2.- La restauración colectiva, eje central de la V Edición del DNN
- 3.- Programa de actividades de la V Edición
 - 3.1.- Mesas informativas
 - 3.2.- Charlas y conferencias
 - 3.3.- Jornada de puertas abiertas en restauración
- 4.- Patrocinadores y colaboradores
- 5.- Qué es la FESNAD

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Gabinete de Prensa del Día Nacional de la Nutrición:

África Tolosa / María González

Weber Shandwick

Pº de la Castellana, 135, 11ª pl. Edificio Cuzco III 28046 Madrid

Tel: 91 745 86 00 / Fax 91 745 86 22

atolosa@webershandwick.com

1.- ¿QUÉ ES EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN?

El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa que pone en marcha la **Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)**, y que quiere ser referente para todos aquellos que estén preocupados por un tema de vital importancia para el bienestar social y sanitario de la población: la nutrición.

Después de cuatro años de andadura, el Día Nacional de la Nutrición celebra su V edición con la colaboración de distintas sociedades científicas, instituciones, industria farmacéutica y agroalimentaria.

Los hábitos que nos impone la vida cotidiana marcan de una manera importante nuestra forma de alimentarnos y, hoy por hoy, la comida fuera de casa es un aspecto muy importante de nuestras vidas. Este nuevo sistema nos lleva a buscar alternativas que nos permitan mantener una alimentación sana y equilibrada en cualquier parte. Por este motivo, el próximo 29 de mayo de 2006 el Día Nacional de la Nutrición estará dedicado a la restauración colectiva bajo el lema **“Dentro y fuera del hogar, cuida tu alimentación”**.

Este año, los mensajes y las actividades que se van a llevar a cabo durante este día van dirigidos a marcar pautas sobre la necesidad de llevar una alimentación equilibrada, también fuera de casa y mensajes dirigidos a los especialistas en restauración colectiva, destacando el importante papel que tienen en sus manos de cara a mejorar el hábito alimenticio de los españoles. Todo esto sin olvidar a los profesionales de la salud, a las administraciones públicas, a las instituciones y a los medios de comunicación.

Objetivos del Día Nacional de la Nutrición.-

- Crear un foro de debate público sobre nutrición con el fin de concienciar e informar a la población sobre su importancia para conseguir una buena salud y mejorar la calidad de vida.
- Llamar la atención de la administración pública sobre la necesidad de fomentar hábitos alimenticios saludables en la población, en sus diferentes ciclos vitales y, en especial, en niños, adolescentes y ancianos.
- Hacer reflexionar a los medios de comunicación sobre la necesidad de informar con responsabilidad sobre cuestiones relacionadas con la nutrición.
- Poner de manifiesto la importante labor que llevan a cabo los profesionales de la nutrición.

2.- LA RESTAURACIÓN COLECTIVA, EJE CENTRAL DE LA V EDICIÓN DEL DNN

El estilo de vida se va adaptando al ritmo que imponen los tiempos y, hoy por hoy, con mayor frecuencia nos vemos obligados a comer fuera de casa. Pero esta circunstancia no ha de ser un inconveniente para alimentarnos de una manera sana y equilibrada que nos prevenga de muchas dolencias como obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares... Se impone adaptarnos a los tiempos y aprender a consumir un menú saludable y variado que nos haga sentir como en casa. Los profesionales de la restauración han tomado también conciencia de esta necesidad y abogan por una buena alimentación en esta V Edición del DNN.

En España, y según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, hay cerca de 240.000 establecimientos de hostelería y restauración y en ellos los españoles nos gastamos el 23,8 por ciento del consumo total en alimentación.

Con esta tendencia, desde el DNN se ha querido ofrecer una serie de pautas que ayuden al ciudadano a elegir un menú sano y equilibrado cuando come fuera de casa. Es tan fácil como:

- 1.- Variar diariamente el menú.
- 2.- Dedicar un mínimo de 40 minutos a la comida y comer despacio y masticar bien.
- 3.- Elegir un menú variado que incluya alimentos de los grupos básicos de alimentos:
 - Farináceos (pasta, arroz, patatas, legumbres):
 - como primer plato o como guarnición.
 - Verduras y hortalizas (ensalada, enteras o en forma de puré, crema, etc):
 - como primer plato o como guarnición.
 - Mejor aliñadas con aceite, y no con mayonesa u otras salsas.
 - Alimentos proteicos (carne, pescado, huevos):
 - como segundo plato.
 - Da preferencia al consumo de pescado y limitar el consumo de huevos a 2-4 unidades semanales.
 - Reducir el consumo de carnes grasas o salseadas.
 - Fruta y/o lácteos
- 4.- Procurar que diariamente en el menú haya alimentos vegetales frescos: hortalizas o frutas.
- 5.- Elegir habitualmente fruta fresca como postre, alternando su consumo con el de lácteos.
- 6.- Acompañar la comida con agua, ya que es la bebida más sana para el cuerpo.
- 7.- Procurar ingerir cantidades moderadas de alimentos para evitar el exceso y compartir platos si se come acompañado o pedir raciones más pequeñas.

8.- Evitar cualquier tipo de aperitivo o tentempié antes de empezar a o mientras sirven la comida.

9.- Limitar el consumo de fritos, rebozados, empanados, guisos grasos, etc.

10.- No es imprescindible pedir un primer plato, un segundo y un postre. Se puede perfectamente pedir dos entrantes y un postre.

Los restaurantes no lo ponen fácil

Pero no todos los establecimientos de restauración permiten poner en práctica este decálogo. Según un estudio realizado por la Fundación Eroski sobre 318 restaurantes ubicados en zonas céntricas de 18 ciudades: A Coruña, Alicante, Almería, Barcelona, Bilbao, Córdoba, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza, el 30% de los menús del día suspende en calidad dietética e, incluso, la mitad de los suspendidos fueron considerados malos o muy malos desde una perspectiva nutricional y dietética.

La principal razón de que tantos menús fueran mal valorados fue la imposibilidad de elegir verdura o ensalada y legumbres como primer plato, pescado como segundo plato y fruta del tiempo como postre. Las ensaladas, cuando figuran en estos menús, se ofrecen normalmente como primer plato, lo que propicia que algunos habituales descarten esta saludable opción por temor a quedarse con hambre. Lo más conveniente sería que se ofrecieran como entrante o como guarnición.

De todos modos, un 12% de los restaurantes no ofrece ensaladas en sus menús del día (en Almería la proporción llegó hasta el 43%). Y lo que es peor, casi la mitad de los hosteleros (el 46%) no incluía legumbres (en Almería, Alicante, Murcia, Barcelona y Valencia fueron más del 60%). Y uno de cada cuatro restaurantes (en los de Granada, Sevilla y Almería la proporción se doblaba) ofrece menús con demasiada proteína: sirven primeros platos como entremeses, croquetas, calamares, revueltos o potajes con abundante carne o pescado, lo que hace que si se elige de segundo un plato proteico (carne, pescado o huevos), el conjunto del menú resulte excesivamente proteico, graso y calórico.

Se constató que la oferta de carnes es muy superior a la de pescados cuando, al menos, deberían equipararse y que el 10% de los restaurantes (en Murcia, 38%, en Valencia el 25% y en Oviedo y Córdoba, el 20%) carecía de pescado en sus menús. Respecto a los postres, la situación no fue mejor: el 35% de los establecimientos no ofrecía fruta fresca o del tiempo, la opción más recomendable. Al menos, uno de cada tres de estos menús sin fruta ofrecían lácteos sencillos (yogur, cuajada, queso o arroz con leche), una alternativa también saludable, ya que no resultan demasiado energéticos y son fáciles de digerir. El 75% de los menús estudiados contenía uno de estos lácteos sencillos.

3.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA V EDICIÓN

A lo largo del lunes 29 de mayo se desarrollarán diferentes actividades en toda España con la colaboración de más de mil profesionales de la nutrición:

Mesas informativas

- Se van a ubicar más de 200 puntos informativos en **Centros de El Corte Inglés**, en **hospitales, farmacias, centros de salud, colegios y ayuntamientos** de toda España.
- Además, este año, muchas **farmacias** de diferentes provincias de España serán también puntos de información en donde se repartirán los materiales divulgativos del Día Nacional de la Nutrición.
- Serán atendidos por profesionales que informarán al público, resolverán dudas nutricionales y repartirán los materiales editados para esta ocasión.
- Se distribuirán cerca de **100.000 folletos informativos** con mensajes nutricionales y claves para comer bien fuera de casa.
- Se repartirán **cuestionarios** que servirán para hacer un análisis sobre los hábitos alimentarios de la población, que serán recogidos con el fin de publicar después sus resultados estadísticos.

Conferencias

- Centros culturales, hospitales, universidades y otras instalaciones serán los puntos en donde se impartan más de 200 conferencias.
- Serán los profesionales de la nutrición de toda España quienes lleven a cabo esta actividad.

Otras actividades

- En otras ciudades se desarrollarán actos en mercados, se ofrecerán desayunos saludables en colegios y degustaciones.

Acto en Madrid

En la Sala Maluquer de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA), tendrá lugar un acto de inauguración de la Jornada en la que estarán presentes miembros de la directiva de FESNAD y el presidente de la AESA, Félix Lobo.

En dicho acto se hará entrega también de los premios del Día Nacional de la Nutrición.



V Premio del Día Nacional de la Nutrición

Un año más, el Día Nacional de la Nutrición ha convocado sus Premios en los que se valora la mejor información de nutrición en medios de comunicación y la mejor campaña de divulgación sobre alimentación fomentada por empresas e instituciones. Los premiados de la V edición, seleccionados por el Jurado, han sido:

- En la **modalidad de medios de comunicación**: D. José Andrés, cocinero y responsable del programa de TVE "Vamos a cocinar con José Andrés.
- En la **modalidad de empresas e instituciones**: Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA).

4.- PATROCINADORES Y COLABORADORES

Para conseguir los objetivos expuestos, además de FESNAD, se han involucrado en este proyecto otras entidades y empresas:

Patrocinadores:

- Abbott
- Danone
- Grifols
- Nestlé
- Novartis
- Nutricia

Colaboradores:

- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Dirección General de Salud Pública y Alimentación de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid

• 5.- QUÉ ES LA FESNAD

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) es una Federación de Sociedades científicas de ámbito nacional cuya creación obedece a la necesidad de reforzar la actividad del colectivo profesional que se dedica a esta área profesional. Pretende ser una referencia científica que aporte datos contrastados en relación con su ámbito de trabajo. Estos objetivos lo son tanto a nivel nacional como internacional y ante organismos oficiales, medios de comunicación, profesionales y ciudadanos en general.

La Federación es una Asociación voluntaria que constituyen diez sociedades científicas de ámbito nacional con una importante representatividad y experiencia. Dichas sociedades son:

- ✓ Asociación Española de Dietistas -Nutricionistas (AEDN).
- ✓ Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA).
- ✓ Asociación Española de Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD).
- ✓ Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
- ✓ Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).
- ✓ Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición (SEN).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición Enteral y Parenteral (SENPE).