

## **EL DECÁLOGO DE VIDA SALUDABLE DEL CODINUCAT SUBRAYA EL SUEÑO REPARADOR, COMER AL MENOS UNA COMIDA EN FAMILIA Y EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO.**

**Barcelona, 20 de octubre 2021.** Un sueño reparador, realizar al menos 150 minutos a la semana de ejercicio físico, realizar al menos una comida en familia, además del consumo de alimentos de origen vegetal, entre otros aspectos, es la base del **Decálogo de Alimentación y Estilo de Vida Saludable Mediterráneo** que recomienda el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña (CODINUCAT) que apela a cumplir los aspectos de sostenibilidad y reducción del desperdicio alimentario alineado con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas) de la agenda 2030.

### **DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE MEDITERRÁNEO**

1. Consume más alimentos de origen vegetal. Frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
2. Utiliza aceite de oliva virgen extra. Para cocinar y aliñar, en lugar de otros aceites y grasas.
3. Opta por alimentos integrales. Sustituye el pan blanco, el arroz y la pasta refinados por su versión integral.
4. Selecciona los lácteos. Que sean preferiblemente sin azúcares añadidos: leche, yogur y leche fermentada.
5. Limita el consumo de carnes rojas y procesadas. Opta y alterna entre pescado, carnes blancas y huevos.
6. Bebe agua para hidratarte. Evita las bebidas azucaradas y los zumos.
7. Escoge alimentos frescos de temporada y de proximidad. Reduce los ultraprocesados. Limita el consumo de platos preparados y cocina con alimentos de proximidad.
8. Evita el alcohol y el tabaco. Evita también cualquier hábito tóxico.
9. Practica actividad física y procura tener un sueño reparador. Haz unos 150 minutos a la semana de ejercicio físico y evita el sedentarismo.
10. Planifica bien tus compras y come al menos una vez al día en familia. Disfruta de la alimentación como un acto social y evita el desperdicio alimentario.

Según la Dra. Nancy Babio, presidenta del CoDiNuCat (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya) explica que “un estilo de vida saludable incluye una buena alimentación, la práctica de actividad física, evitar hábitos tóxicos, no descuidar el patrón de sueño tanto en calidad como en cantidad de horas y comer al menos una comida en familia”. De ahí que se recomiende comer en familia o con amigos porque la sociabilidad es un aspecto muy importante para el bienestar emocional.

Para una alimentación equilibrada y saludable lo importante es seguir un horario regular de ingestas y consumir una alimentación variada, entendiéndose variedad de alimentos saludables preferentemente de origen vegetal. Además, las más recientes recomendaciones de la *EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health* apoya la reducción de las carnes rojas, los embutidos

y las carnes procesadas, para así dar protagonismo a los alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres frutos secos, cereales integrales, aceite de oliva.

Un dietista-nutricionista es la persona más indicada para ayudar al individuo a conocer la cantidad de comida a ingerir. Realiza un estudio personalizado, junto con la historia clínica y dietética de los hábitos, preferencias alimentarias y/o aversiones, comportamientos y actitudes, así como de las situaciones del día a día del individuo para enseñarle y facilitarle buenos hábitos alimentarios y tipos de alimentos, cantidades, cocciones, etc.... En este momento, además, se incide mucho en la sostenibilidad, enseñando a reducir el desperdicio alimentario entre otros aspectos que afectan la salud planetaria.

El dietista-nutricionista pauta una dieta, pero a la vez incide en la educación, en enseñar a comer para así educar y aprender por uno mismo a llevar a cabo una buena alimentación. Lo importante es “aprender a comer” para la propia salud y del planeta.