



# Carta explicativa 2024

¿Es posible mantener una alimentación saludable en nuestros días?

Preguntarnos sobre la posibilidad de mantener una alimentación saludable en nuestros días nos interesa a todos, entre otras cuestiones, por su impacto en la salud pública, la calidad de vida, la sostenibilidad ambiental y las consideraciones económicas y sociales. Abordar esta pregunta es fundamental para promover la salud y el bienestar en la sociedad contemporánea. Grandes asuntos que afectan al día a día de nuestras vidas.

Ante todo, ¿qué entendemos por alimentación saludable? La Organización Mundial de la Salud (OMS) define alimentación saludable como aquella que proporciona los nutrientes esenciales que necesitan los individuos para un crecimiento adecuado, desarrollo, energía y salud en general, al tiempo que reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La OMS ofrece pautas específicas para promover una alimentación saludable: el consumo de frutas, verduras y legumbres; la elección de carbohidratos complejos (granos enteros, legumbres y tubérculos) en lugar de carbohidratos refinados y procesados; la ingesta adecuada de proteínas (de origen animal -carne magra, pescado y productos lácteos bajos en grasa- y vegetal -legumbres, tofu y frutos secos-); la limitación de grasas saturadas y trans o la reducción del consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados.

El tema no sólo resulta de tremenda actualidad, por el interés manifestado desde las diversas entidades participantes en 'Yo tengo opinión', sino que posee diversos enfoques:

La inflación que experimentamos presiona nuestra cesta de la compra y puede afectar la capacidad de las personas para mantener una alimentación saludable al aumentar los precios de los alimentos, reducir el poder adquisitivo, cambiar los hábitos alimenticios, afectar la producción de alimentos y limitar el acceso a alimentos nutritivos para todos.

A esto se suma que el ritmo de vida actual dificulta el mantenimiento de una alimentación saludable al promover la conveniencia sobre la calidad, el estrés emocional, la exposición a alimentos poco saludables a través del marketing y la publicidad y los cambios en los hábitos alimenticios debido, por ejemplo, a la falta de tiempo o la pérdida de hábitos tradicionales.

Sin embargo, nuestra época también aporta ventajas como el acceso a mayor información, en la era digital, que facilita abundante información sobre nutrición y dietética.

En los mercados también disfrutamos de variedad de alimentos disponibles, lo que nos permite elegir entre una variedad de opciones saludables. A esto se añaden avances tecnológicos que han facilitado la preparación de alimentos saludables. Desde electrodomésticos como licuadoras de alta potencia y procesadores de alimentos hasta aplicaciones que ofrecen recetas saludables y consejos de cocina, la tecnología puede ser una aliada en la búsqueda de una alimentación más saludable.



# Carta explicativa 2024

¿Es posible mantener una alimentación saludable en nuestros días?

Todo ello sin mencionar una mayor conciencia sobre la salud, como acredita que debatamos este asunto en esta edición de YTO. Cada vez más personas están tomando conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable para prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar general. Esta conciencia ha llevado a un aumento en la demanda de opciones de alimentos saludables, lo que ha incentivado a establecimientos alimentarios y restaurantes a ofrecer más opciones nutritivas.

¿Es posible mantener una alimentación saludable en nuestros días? El debate está servido. Nos vemos en los atriles.

Marzo, 2024