

Desarrollan una herramienta para mejorar la alimentación de los mayores de 45 años

- Los hábitos alimentarios empeoran en la población adulta a partir de los 45 años a causa de el cansancio, la falta de tiempo para cocinar o la soledad
- Por esta razón, durante 2026 se llevará a cabo el proyecto “Alimentación para toda una vida” que busca mejorar la alimentación de la población adulta a través de la educación alimentaria
- La iniciativa desarrollará una herramienta dinámica para ayudarles a tomar decisiones alimentarias más conscientes y sostenibles en el tiempo para mejorar la salud de la población adulta

València, 11 de marzo de 2026-. Podemos pensar que los hábitos saludables mejoran conforme avanza la edad. Sin embargo, los datos del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) muestran que los hábitos alimentarios tienden a deteriorarse con el paso de los años, especialmente a partir de los 45.

Tal y como explican desde el CODiNuCoVa a partir de esta franjas de edad la población elimina progresivamente de su dieta alimentos como las verduras, las hortalizas o la fruta, básicos en cualquier patrón de alimentación saludable. A esta situación se suma una tendencia a descuidar el momento de la cena, que se ha convertido en la ingesta que peor se realiza entre la población adulta.

“La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud y, sin embargo, nos encontramos con que muchas personas adultas tienen dificultades para mantener hábitos saludables en su día a día. El cansancio, la falta de tiempo para cocinar o la soledad hacen que en esta etapa de la vida se relegue la alimentación a un segundo plano”, explica Maite Navarro, presidenta del CODiNuCoVa.

En este contexto, desde el Colegio Oficial señalan que actuar sobre esta franja de edad es clave para mejorar la salud y prevenir futuras patologías crónicas. “Cuando hablamos de educación alimentaria solemos pensar en niños y adolescentes, pero es igualmente importante trabajar con la población adulta, que es quien toma decisiones cada día

sobre su alimentación y quien, además, ejerce como referente para las generaciones más jóvenes”, añade la presidenta.

La población adulta también necesita Educación Alimentaria

Con este objetivo nace “Alimentación para toda una vida”, un proyecto que busca mejorar los hábitos alimentarios de la población adulta a través de la educación nutricional. La iniciativa, que se desarrollará a lo largo de este año con el apoyo del CODiNuCoVa, está impulsada por el dietista-nutricionista colegiado Israel Verdú y plantea el desarrollo de una metodología que pretende ayudar a las personas a reflexionar sobre sus decisiones alimentarias y adquirir mayor autonomía a la hora de elegir qué comen en su día a día.

“Muchas personas saben qué es una alimentación saludable, pero no siempre saben cómo aplicarla a su realidad cotidiana teniendo en cuenta sus circunstancias concretas. El objetivo del proyecto es precisamente ayudar a las personas a comprender mejor su alimentación y a tomar decisiones conscientes que puedan mantenerse en el tiempo”, explica Israel Verdú, dietista-nutricionista y autor del proyecto.

La iniciativa se dirige principalmente a personas adultas que se encuentran en una etapa vital en la que muchas veces se arrastran hábitos adquiridos durante años y en la que factores como el estrés laboral, la conciliación familiar, la falta de tiempo o la soledad pueden dificultar mantener una alimentación equilibrada.

Además, Verdú subraya que intervenir en esta población tiene un impacto que trasciende el ámbito individual. “Los adultos son referentes para los más jóvenes. Si conseguimos mejorar sus hábitos alimentarios también estamos contribuyendo a crear entornos familiares y sociales más saludables. En definitiva, estaremos aportando a la salud del futuro”, señala.

Una herramienta para cambiar hábitos consolidados

Uno de los principales retos a la hora de mejorar la alimentación en la edad adulta es que muchos hábitos llevan años instaurados. Por ello, “Alimentación para toda una vida” plantea una estrategia basada no solo en transmitir información nutricional, sino en ayudar a las personas a comprender de manera didáctica y realista el por qué y el para qué de los cambios alimentarios.

“El cambio de hábitos en adultos requiere tiempo y acompañamiento. No se trata únicamente de decir qué alimentos son más saludables, sino de ayudar a las personas a entender cómo esas decisiones influyen en su bienestar y en su salud a medio y largo plazo. A través de la educación alimentaria la población puede entender cómo mejorar su alimentación ayuda a prevenir patologías como la diabetes, la hipertensión o algunos tipos de cáncer, cuestiones que entre los adultos levantan cierta preocupación”, explica Verdú.

El resultado final del proyecto será una herramienta educación alimentaria que permitirá a los dietistas-nutricionistas trabajar con población adulta en distintos contextos, como programas municipales de promoción de la salud, escuelas de adultos o iniciativas de educación sanitaria.

Impulsar proyectos que mejoran la salud

El proyecto “Alimentación para toda una vida” ha sido el ganador de la edición 2026 del programa Move On, una iniciativa impulsada por el CODiNuCoVa para apoyar el desarrollo de proyectos innovadores en el ámbito de la nutrición y la promoción y mejora de la salud.

A través de este programa, el Colegio ofrece financiación, asesoramiento técnico y apoyo en comunicación para facilitar la puesta en marcha de iniciativas lideradas por dietistas-nutricionistas colegiados que contribuyan a mejorar la salud de la población.

“Programas como Move On permiten impulsar ideas innovadoras que nacen desde la profesión y que tienen un impacto directo en la salud de la sociedad valenciana. La educación alimentaria es una herramienta fundamental para mejorar la salud pública y este proyecto pone el foco en una población que muchas veces queda fuera de estas iniciativas”, concluye la presidenta del CODiNuCoVa.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es