

16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas ofrece consejos de alimentación saludable a la población

- El 75% de los ciudadanos y ciudadanas considera que lleva una alimentación saludable pero todavía se mantienen falsos mitos entre la población, como que hay grupos de alimentos que debemos eliminar de la dieta para bajar de peso y confusión respecto a qué se considera un ultraprocesado
- Para combatir esta desinformación, el CODiNuCoVa ha realizado un encuentro saludable en la Plaza del Mercado Central, con una mesa informativa para que la población pueda consultar dudas y solicitar los servicios de nutricionistas colegiados

Valencia, 16 de octubre de 2024- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha participado este miércoles 16 de octubre, en la Mesa Informativa organizada por la concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia con motivo del Día Mundial de la Alimentación.

Tal y como informa el CODiNuCoVa, el 75% de los ciudadanos y ciudadanas considera que lleva una alimentación saludable en su día a día. Sin embargo, todavía se mantienen falsos mitos, como que hay grupos de alimentos que debemos eliminar de la dieta para bajar de peso y confusión respecto a qué se considera un ultraprocesado, dónde se encuentra la proteína vegetal o aspectos relacionados con la carne roja y el embutido.

Ante esta falta de información, el CODiNuCoVa ha emprendido esta acción de educación alimentaria en la que dietistas-nutricionistas colegiados han ofrecido a la población que se acercaba consejos y herramientas para mejorar su alimentación. “A través de una explicación breve y muy gráfica del Plato Saludable hemos enseñado a los ciudadanos valencianos qué grupos de alimentos deben incluir en su principales comidas para seguir una dieta equilibrada: 50% de hortalizas y verduras; 25% de alimentos proteicos como legumbres, huevo, carnes, pescados o lácteos; y 25% de alimentos energéticos como cereales –preferentemente integrales–, pasta o arroz”, ha explicado Guillermo Bagues, vocal de Nutrición Comunitaria 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 1.000 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