

16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación

El Colegio de Nutricionistas informa que 1 de cada 4 valencianos asegura no llevar una alimentación saludable

- Entre los motivos se encuentra una alimentación desordenada (“como rápido y sin tiempo”), una dieta repetitiva y poco variada (“siempre como lo mismo”) o la ausencia de frutas y verduras en las ingestas diarias
- Con motivo del Día Mundial de la Alimentación, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana y el Ayuntamiento de Valencia organizan la jornada “Platos nutritivos para todos los bolsillos” donde el colectivo de nutricionistas ha visibilizado la necesidad de invertir en Educación Alimentaria
- Esta acción se enmarca en el convenio de colaboración firmado por ambas entidades que busca acercar a la población valenciana programas de formación, información y divulgación en materia de nutrición y salud pública

València, 16 de octubre de 2025-. Comemos alrededor de 1.095 veces al año. O lo que es lo mismo, 28 veces a la semana. Y tal y como informan desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) con motivo del Día Mundial de la Alimentación, la mayoría de la población todavía no sabe cómo hacerlo de manera correcta. Y es que, según la Encuesta “¿Qué sabemos de alimentación?” elaborada por el CODiNuCoVa, 1 de cada 4 valencianos asegura no llevar una alimentación saludable a pesar de querer hacerlo. Una realidad que han puesto de manifiesto en la jornada “Platos nutritivos para todos los bolsillos” celebrada hoy junto con la concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia y en la que han participado más de 200 personas.

“Entre los motivos por los que el 25% de la población valenciana dice no comer de manera equilibrada nos encontramos una alimentación desordenada una dieta repetitiva y poco o la ausencia de frutas y verduras en las ingestas diarias”, ha explicado María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa durante su participación en la mesa redonda. Por ello, facilitar a la población valenciana conocimientos y herramientas en torno a la nutrición y dar las herramientas necesarias para que todos

Departamento de Comunicación

ellos hagan una elección saludable y sostenible de su alimentación, son algunos de los objetivos que quiere alcanzar la entidad a través de actividades como la celebrada hoy.

Los niños y los mayores de 45 años empeoran su alimentación

Además, el Colegio Oficial de Nutricionistas ha puesto el foco en la población que ha empeorado su alimentación en los últimos años: las personas que tienen más de 45 años. “En esta franja de edad encontramos que, a pesar de que sus elecciones alimentarias son más conscientes, desaparecen de su dieta mayoritariamente las verduras y es la cena la ingesta que peor realizan, al igual que aquellas personas con edades comprendidas entre los 60 y los 75 años y los mayores de 75 años”, ha explicado la nutricionista María Ferrer.

La población infantil también es protagonista de este Día Mundial, siendo la franja de edad que peor se alimenta. La vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa informa de que “la tasa de obesidad infantil en la Comunitat Valenciana está ya en un 18%, una cifra que nos habla del peligro que corren los más pequeños de sufrir en el futuro problemas de salud crónicos como la diabetes, la hipertensión u otras enfermedades cardiovasculares. Esto se debe a los patrones de alimentación que tienen los niños y niñas. Vemos cómo los menores de edad continúan consumiendo mucha bollería, pan, cereales y lácteos en su dieta y hay una carencia de verduras, legumbres y pescados”.

Platos nutritivos para todos los bolsillos

La inauguración de la jornada ha corrido a cargo del concejal de Sanidad y Consumo, José Vicente Gosálbez y de la presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas, Maite Navarro, quien ha puesto en valor la importancia de este tipo de acciones. “Esta jornada, que se enmarca en el convenio firmado con el Ayuntamiento de Valencia, permite acercarnos más aún a la población, dar a conocer nuestra figura como profesionales sanitarios, resolver las dudas e inquietudes en materia de alimentación, impulsar acciones que contribuyan a facilitar el conocimiento en torno a la nutrición y fomentar la cultura de la alimentación saludable y sostenible. En definitiva, ayudar a mejorar la salud de los y las valencianas. Es importante que los nutricionistas participemos de espacios públicos, bien como agentes de Educación Alimentaria, como en el día de hoy, o como los profesionales sanitarios expertos que alimentación y nutrición a través de los servicios públicos de salud”, ha indicado Navarro.

Además, la representante de los nutricionistas valencianos ha indicado que “la respuesta a este tipo de acciones demuestra la demanda real que existe de que el acceso a un profesional de la Nutrición sea gratuito, público y universal”

La jornada ha contado con la participación de una dietista-nutricionista colegiada que ha desarrollado un taller interactivo con el fin de dar los asistentes los conocimientos necesarios para elaborar menús saludables, sostenibles y nutritivos, así como para fomentar el aprovechamiento de alimentos y reducir así el desperdicio alimentario y ahorrar costes en la bolsa de la compra. La nutricionista ha estado acompañada por un

chef que ha llevado a cabo un show cooking y ha cocinado en directo recetas saludables y sostenibles, con productos de temporada y proximidad que posteriormente los participantes a la jornada han podido degustar.

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 colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados 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 para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es