

16 de octubre – Día de la Alimentación

Falta de tiempo, comidas improvisadas y rechazo a nuevos alimentos: los retos de comer saludable en el día a día

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha participado, con motivo del Día Mundial de la Alimentación, en la jornada “TerrAlimentació” organizada por Valencia Sostenible para poner el foco en la importancia de la Educación Alimentaria en la promoción de hábitos saludables
- Planificar las comidas, tener alimentos básicos en la despensa y adaptar las preparaciones de los menús a las circunstancias personales de cada uno son algunas de las claves para mejorar la alimentación en familia
- El CODiNuCoVa ha destacado la importancia de impulsar la Educación Alimentaria desde la infancia y en las distintas etapas de la vida con la participación de dietistas-nutricionistas, para favorecer la salud de la población

València, 16 de octubre de 2026- Comer saludable no siempre resulta sencillo. La falta de tiempo para cocinar, llegar a casa sin saber qué preparar o enfrentarse al rechazo de los más pequeños ante determinados alimentos son situaciones habituales que pueden dificultar el mantenimiento de buenos hábitos alimentarios. Sin embargo, mejorar la alimentación no exige cambiarlo todo de un día para otro: pequeños ajustes en la organización, la compra y las rutinas familiares pueden marcar la diferencia.

Estas cuestiones se han abordado en la jornada “TerrAlimentació”, organizada por València Sostenible –el organismo del Ayuntamiento de Valencia que trabaja por la sostenibilidad de la ciudad– en la mesa redonda “Alimentación saludable y sostenible: el papel de la educación alimentaria”, en la que ha participado María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). Durante su intervención, ha explicado cómo trasladar las recomendaciones nutricionales a situaciones cotidianas para que comer saludable sea más fácil y los cambios puedan mantenerse a largo plazo.

Comer saludable empieza antes de llegar a la cocina

Uno de los obstáculos más frecuentes para mantener una alimentación saludable es la falta de planificación. Cuando no sabemos qué vamos a comer, es más fácil improvisar, recurrir a opciones poco variadas o dejar que las prisas decidan por nosotros. Dedicar unos minutos a organizar la semana puede ayudar a evitarlo, sin necesidad de preparar todos los platos con antelación.

“Una forma sencilla de empezar es pensar en algunas comidas de los próximos días, revisar qué alimentos tenemos en casa y preparar una lista de la compra. También resulta útil contar con alimentos básicos que permitan resolver una comida en poco tiempo, como legumbres cocidas, verduras frescas o congeladas o huevos”, ha explicado la nutricionista.

Durante la mesa redonda, Ferrer ha destacado la importancia de convertir las recomendaciones generales en decisiones concretas que encajen con la organización de cada hogar. “Lo importante es que las recomendaciones sean accesibles, respeten las preferencias de cada uno y puedan mantenerse a largo plazo”, ha indicado.

Otro elemento indispensable para llevar a cabo una alimentación saludable según los nutricionistas valencianos es la flexibilidad. “No todas las semanas son iguales ni siempre es posible seguir lo previsto. El objetivo de organizarse no es cumplir un menú de forma estricta, sino disponer de alternativas que ayuden a tomar decisiones con más facilidad cuando aparecen los imprevistos”, ha sugerido la vocal del Colegio Oficial.

Pequeños cambios que pueden convertirse en hábitos

La clave para mejorar la alimentación no está en hacer grandes cambios durante unos días, sino en incorporar decisiones que tengan sentido para cada persona y su entorno. Empezar por un objetivo concreto —como añadir más legumbres a la semana, incluir verduras en más comidas o planificar parte de la compra— puede resultar más útil que intentar modificar todos los hábitos al mismo tiempo.

También conviene revisar qué dificulta esos cambios. Si una receta requiere demasiado tiempo, se puede buscar una alternativa más sencilla. Si un alimento no gusta, es posible probar otras preparaciones. Y si la organización semanal resulta complicada, se puede comenzar planificando únicamente algunas comidas.

“La Educación Alimentaria consiste, precisamente, en adquirir conocimientos y habilidades que permitan comprender la alimentación, valorar las opciones disponibles y tomar decisiones informadas. No se limita a conocer qué alimentos conviene consumir, sino que también ayuda a desarrollar autonomía para resolver situaciones cotidianas y mantener hábitos saludables a largo plazo”, ha explicado Ferrer.

En este proceso, los dietistas-nutricionistas pueden ayudar a resolver dudas y adaptar las recomendaciones a las circunstancias, preferencias y necesidades de cada persona, evitando soluciones generales que no siempre encajan con todas las realidades.

De hecho, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas se impulsan actividades que acerquen la Educación Alimentaria a las familias. “Las administraciones públicas tienen el deber de facilitar el acceso público, gratuito y universal de la población a servicios de Nutrición, integrando a los dietistas-nutricionistas en el sistema sanitario y en el educativo”, ha exigido la vocal de Educación Alimentaria de la institución.

Aprender a comer también es invertir en salud

La educación alimentaria no solo resulta útil cuando una familia necesita organizar las comidas o afrontar las dificultades de un niño para aceptar determinados alimentos. También puede contribuir a que la población adquiera conocimientos y habilidades para cuidar su salud a lo largo de la vida. Por eso, acercar estos recursos a la ciudadanía requiere actuaciones que vayan más allá de recomendaciones puntuales y que estén presentes en distintos entornos, como los centros educativos, centros de salud o iniciativas dirigidas a la población adulta.

La presidenta del CODiNuCoVa, Maite Navarro, ha destacado la necesidad de dar a la educación alimentaria un papel relevante en las políticas de promoción de la salud. “Invertir en Educación Alimentaria es invertir en salud pública. Las administraciones públicas han de impulsar iniciativas continuadas, tanto en los centros educativos como dirigidas a la población adulta, que ayuden a las personas a adquirir conocimientos y herramientas para tomar decisiones saludables en su día a día”.

Navarro ha subrayado, además, la importancia de que estas iniciativas cuenten con dietistas-nutricionistas, profesionales sanitarios con formación especializada en alimentación y nutrición. “Para que la educación alimentaria responda a las necesidades reales de la población, debe desarrollarse de la mano de profesionales cualificados. No se trata solo de transmitir información, sino de acompañar a las personas para que puedan convertirla en hábitos que mejoren su salud y bienestar”.

Un recurso práctico para poner en marcha

Para conmemorar el Día de la Alimentación que se celebra el 16 de octubre desde el CODiNuCoVa han elaborado una infografía que explica cómo estos profesionales acompañan a las personas en la mejora de sus hábitos: desde conocer sus necesidades y dificultades hasta acordar objetivos, utilizar herramientas prácticas y revisar los avances para adaptar las recomendaciones.

La ilustración permite comprender que el acompañamiento nutricional no consiste únicamente en indicar qué alimentos consumir, sino en ofrecer herramientas para tomar decisiones, adquirir autonomía y construir hábitos que puedan mantenerse en el tiempo.

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