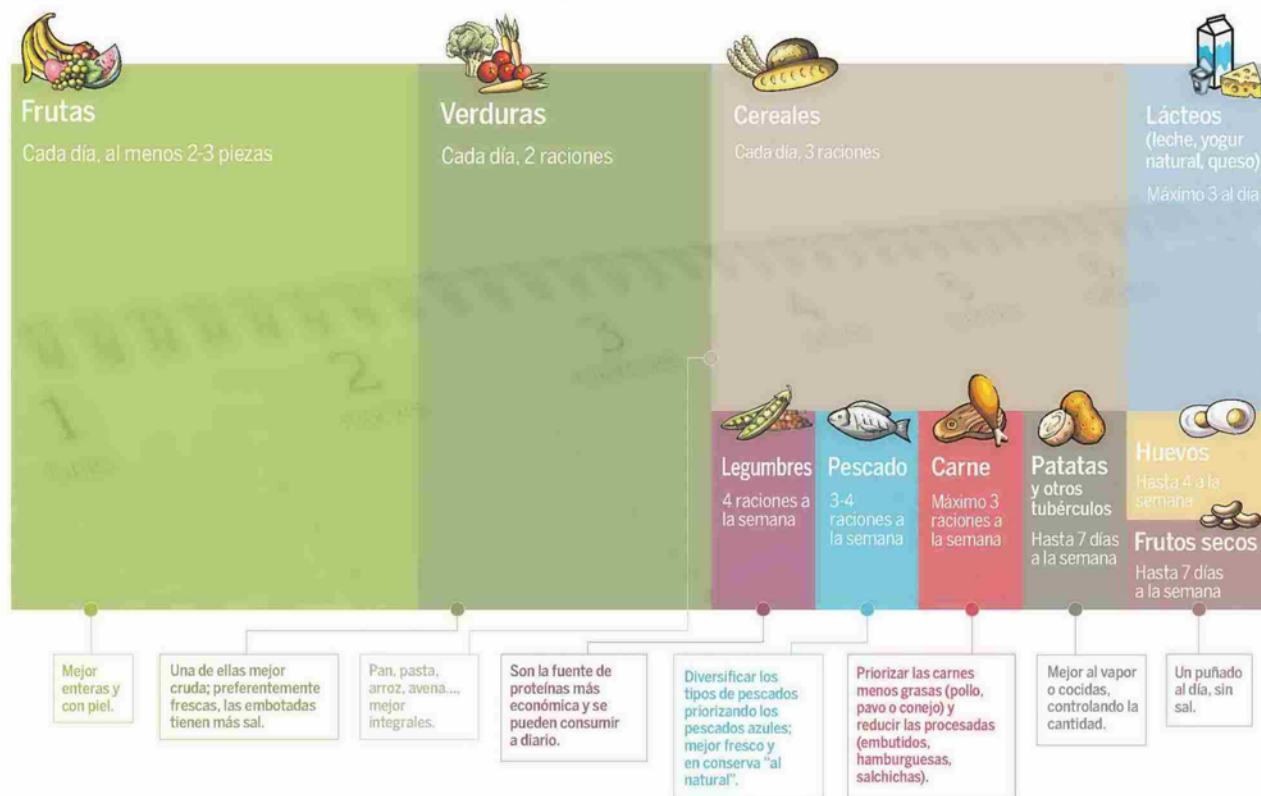


Representación de los alimentos que consumir en una semana

A partir de las recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles, AESAN, diciembre 2022



Infografía: Instituto de Salud Pública y Laboral, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra

Los hábitos alimenticios de la población navarra han empeorado en los últimos años: hay menos personas que consumen a diario frutas, verduras, ensaladas y hortalizas, y han aumentado las que consumen bollería industrial y pastas dulces.

Son datos del Observatorio de la Salud del año 2021, que revelan que en el caso de las frutas, la población navarra que afirma consumir las diariamente ha pasado del 62,1% en el año 2017, al 52,9% en el último dato disponible del año 2021. El consumo diario de verduras ha seguido el mismo camino de descenso y ha pasado del 42% en 2017, al 32,9% en el año 2021.

En el análisis de las diferencias de estos consumos por sexo y edad, destaca que el consumo diario tanto de frutas como de verduras es superior en las mujeres respecto a los hombres, en fruta, 58,8% frente a 46,2%, y en verdura, 40,2% frente a 25,4%.

Respecto de la edad, el consumo de frutas entre el grupo más joven (15 a 34 años) y el de más edad (65 y más) presenta diferencia importante a favor de este último (37,9% frente al 81,5%), al igual que el consumo diario de verduras (27,2% frente al 36,9%).

Comparado con el consumo estatal, Navarra está por encima de la media y ocupa el sexto lugar entre las comunidades en consumo diario de fruta fresca y el cuarto en consumo diario de verduras.

En cuanto al consumo de legum-

Más bollos y menos fruta y verdura

EL OBSERVATORIO DE SALUD REVELA QUE LA POBLACIÓN NAVARRA HA EMPEORADO SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

bres, en 2021 la población navarra que las come entre una o dos veces a la semana es del 65%. Sin embargo, el porcentaje de población que se aproxima a las recomendaciones de consumir tres o más veces a la semana se reduce al 30,5%.

Respecto al consumo de bollería industrial y pastas dulces entre la población navarra de 15 y más años, en 2021 ha aumentado respecto a 2017 el número de personas que ingieren a lo largo de la semana este tipo de alimentos con distinta frecuencia.

RECOMENDACIONES SALUDABLES La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) publicó en diciembre de 2022 una serie de recomendaciones para

tomar una dieta saludable. Entre ellas, destaca la importancia de que las frutas y las verduras sean la mitad de los alimentos que se comen, así como que se aumente el consumo de legumbres y el consumo de cereales integrales.

Respecto al pescado, se recomienda apostar por el pescado azul, y reducir el consumo de carne priorizando las menos grasas. Los lácteos, un máximo de tres al día y hasta 4 huevos a la semana. También se recoge consumir frutos secos sin sal a diario, y evitar los alimentos procesados y bebidas azucaradas. En cuanto a la bebida, se recomienda consumir agua, preferentemente del grifo, y emplear aceite para cocinar, a ser posible de oliva.

Se recogen otras recomendacio-

nes sobre consumir alimentos frescos, de temporada, de cercanía, el que se compre en el comercio local y que se reduzca el desperdicio de alimentos. Estas recomendaciones están relacionadas con la sostenibilidad, en la línea del concepto Una salud-One health, que apunta a la estrecha relación e interdependencia que existe entre los aspectos asociados a la salud humana, la salud animal y la salud ambiental. Por ello se propone una alimentación sostenible, que optimice los recursos naturales generando un menor impacto ambiental.

Con todo ello, el Departamento de Salud, a través de la Sección de Promoción de Salud y Salud en todas las Políticas del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), en colaboración con la Unidad de Dietética del HUN y personal de la empresa pública INTIA, el Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra (CEPAEN) y de Escuelas Infantiles de Pamplona, ha actualizado su serie de materiales informativos para promover la salud con el tríptico *La alimentación para tu salud*, así como una infografía para publicar en las redes sociales.

Este material divulgativo se enmarca en el Programa Estilos de vida del Plan de Salud Pública de Navarra 2022-2025 y se prevé ampliar a medio plazo con un proyecto sobre alimentación y actividad física saludables y sostenibles.

-J.M.S.