

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

Más vegetales y menos productos de origen animal, claves para ahorrar en la cesta de la compra y alimentarse bien

- **Es aconsejable cocinar en lugar de consumir alimentos precocinados o procesados industrialmente y no es imprescindible comer tantos alimentos ricos en proteínas a diario**
- **Una mala alimentación puede provocar más enfermedades crónicas a medio y largo plazo con el consiguiente aumento en el gasto sanitario y una importante pérdida de nuestra calidad de vida**
- **La labor de los progenitores junto con los profesionales sanitarios y las personas con influencia social son esenciales en el ámbito de la educación nutricional**

Madrid, 21 de febrero de 2022.- Una correcta educación nutricional es fundamental para nuestra salud y nuestro bienestar. Para ello es necesario conocer los productos que no pueden faltar en la cesta de la compra y aquellos cuyo consumo es recomendable evitar. En primer lugar, el Dr. Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la SEEN, señala cuáles son los productos menos saludables, entre los que cabe destacar el alcohol, cuya cantidad mínima segura no existe, y las bebidas azucaradas. En cuanto a los alimentos que deberíamos ingerir *"lo menos posible"*, el doctor indica los alimentos procesados o ultra procesados ricos en sal, azúcares y grasas, las carnes procesadas, así como los alimentos muy refinados. Por último, alude a aquellos cuyo consumo habría que reducir como las carnes rojas y la mayoría de los precocinados.

En la actualidad, la subida continua de precios provocada por la inflación repercute en que muchos consumidores se vean obligados a reducir la ingesta de algunos alimentos que suponen un elevado coste económico. El Dr. Botella propone una serie de recomendaciones para aquellas personas que desean obtener los mismos nutrientes de otras fuentes sin que afecte a su bolsillo. Así, aconseja el consumo de productos de temporada y en este sentido, asevera que *"la verdura o el pescado congelado no presentan diferencias nutricionales sobre el mismo producto fresco y más caro"* y destierra la arraigada creencia de que existen muchas diferencias gastronómicas entre el pescado fresco y el congelado calificando a este último como *"una excelente alternativa siempre que se haya respetado la cadena de frío"*. Asimismo, invita a cocinar en lugar de consumir alimentos precocinados o procesados industrialmente y manifiesta que *"no es necesario comer tantos alimentos ricos en proteínas cada día"*.

Además, existen otras alternativas para eludir el consumo de productos como la carne roja, el cordero o el pescado fresco y adquirir alimentos más económicos pero que estén

equiparados en cuanto a la aportación de nutrientes. El coordinador del Área de Nutrición de SEEN destaca que una de las opciones es incidir en una alimentación con más vegetales y menos productos de origen animal y enfatiza que *“la carne de aves tiene un perfil dietético más saludable que el cordero u otras carnes rojas”*.

Tal y como indica el doctor, *“lamentablemente comer de manera saludable suele ser más caro que llevar una mala alimentación”*, pero informa de la existencia de diferentes iniciativas destinadas al público que reflejan cómo comer de forma saludable sin invertir mucho dinero. Algunos de estos proyectos son:

- Alimentación Saludable: Guía para Familias. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2007. I.S.B.N.: 97884-369-4375-7.
- [Come sano y muévete](#). Ministerio de Sanidad y Consumo. AESAN. Estrategia NAOS.
- [Comida Saludable y económica](#). Ayuntamiento de Madrid. Concejalía de Servicios Sociales y Salud.
- [Pequeños cambios para comer mejor](#). Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya.

El responsable del Área de Nutrición de SEEN resalta también que no solo los productos que conforman la cesta de la compra desempeñan un papel crucial en el momento de seguir una adecuada alimentación, sino que la educación también ejerce un gran impacto en esta materia. En esta línea, hace hincapié en la importante misión que tiene la labor que se desempeña en los hogares por parte de los progenitores y señala como complementaria aquella que proviene de las instituciones públicas, los centros educativos u otras organizaciones. *“Los padres no pueden delegar esa función. Tanto ellos como los profesionales sanitarios y las personas referentes con influencia social debemos predicar con el ejemplo”*.

Además, subraya que existen otras herramientas útiles como *“las medidas fiscales que favorezcan el consumo de alimentos saludables y penalicen a los que no lo son”* y aboga por *“una regulación de la publicidad y un mayor compromiso de la industria de la alimentación con la salud de las personas, por encima del beneficio económico”*. Por último, el especialista advierte de las preocupantes consecuencias que puede tener una alimentación incorrecta ya que *“provoca más enfermedades crónicas a medio y largo plazo con el consiguiente aumento en el gasto sanitario y una importante pérdida de nuestra calidad de vida”*. *“Pensemos en quién pierde y quién gana en este escenario”*, concluye.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.950 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que



conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BES**

BERBÉS - 91 563 23 00

Clara Compairé / Vanesa Martín / Paula Delgado

claracompaire@berbes.com; vanesamartin@berbes.com; pauladelgado@berbes.com