

Guía «Pequeños cambios para comer mejor»

La Agencia de Salud Pública de Cataluña (**ASPCAT** (<http://salutpublica.gencat.cat/ca/inici>)) ha publicado una nueva guía titulada “**Pequeños Cambios para comer mejor** (http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/)”, con recomendaciones generales para **mejorar la alimentación de la población** catalana. Esta Guía se enmarca en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>), que instan a la promoción de la producción y el consumo de alimentos de manera responsable, sostenible y ética, tanto con el entorno como con el resto de seres vivos del planeta.

En la Guía, los mensajes se estructuran en **tres sencillos grupos**:

- **MÁS** (a potenciar): alimentos con un perfil nutricional más saludable (frutas y hortalizas, legumbres y frutos secos) y un estilo de vida relacionado con mejoras en los indicadores de salud, es decir, un estilo de vida activo y social.
- **CAMBIAR** alimentos a opciones más saludables y respetuosas con el entorno: alimentos integrales, aceite de oliva virgen extra, agua como bebida principal y alimentos de temporada y producidos en entornos de proximidad geográfica.
- **MENOS** (a reducir): alimentos cuyo consumo es demasiado elevado, y se relaciona con problemas de salud tales como sal y alimentos salados, azúcares y alimentos y bebidas azucaradas, carne roja y procesada y alimentos ultraprocesados.

La Guía incluye, para cada una de estas recomendaciones, explicaciones resumidas en unas **fichas**, estructuradas en apartados, donde se expone el motivo de las **recomendaciones y consejos prácticos** para llevarlas a cabo.

Para la elaboración de esta guía, se ha partido de la revisión de la evidencia existente, de la experiencia adquirida en las últimas décadas en el marco del Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable (Estrategia PAAS (http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/PAAS/)), de las aportaciones y consideraciones de numerosos profesionales y de guías internacionales, con la adaptación correspondiente al entorno social, prioridades, producción y disponibilidad en Cataluña.

La Guía está disponible en catalán. En los próximos meses se publicará la versión en castellano.

Petits canvis per menjar millor

(http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/)

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .

berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)