

Hábitos de vida saludables

“Con un poquito de azúcar es suficiente”, lema de la campaña de la AECOSAN para fomentar una dieta saludable

- **Consumir más productos frescos, como frutas y verduras, y más legumbres y pescados, junto con la práctica de ejercicio físico diario, contribuye a prevenir la obesidad y otras enfermedades relacionadas**
- **La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar el consumo de azúcares libres o añadidos a menos del 10% de la ingesta calórica total, lo que supone un máximo de 50 gramos al día**

Con esta campaña se pretende concienciar a toda la población de la importancia que tiene para la salud reducir el consumo de azúcar en la dieta habitual, señalando que no es necesario consumir elevadas cantidades. Así, se impulsa a hacer elecciones de alimentos y bebidas con menos azúcar, menos grasas y menos sal para conformar una dieta más saludable, adecuada, variada y equilibrada que ayude a tener una mejor salud.

Para ello es importante también, consumir más productos frescos como frutas y verduras, y más legumbres y pescados, entre otros, que, junto con la práctica de ejercicio físico diario, contribuyan a prevenir la obesidad y otras enfermedades relacionadas.

MENSAJES CLAVE DE LA CAMPAÑA

Estos son los mensajes clave de la campaña:

- El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- 50 gramos es la cantidad máxima de azúcar añadido que se recomienda consumir al día.
- Reduce el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos y reduce la cantidad de azúcar añadida durante el cocinado.
- Se debe revisar el etiquetado de los productos para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
- Mantén una alimentación equilibrada controlando el consumo de los azúcares, la sal y las grasas.
- Practica actividad física a diario y reduce el sedentarismo.

Es muy importante que el consumidor consulte siempre el etiquetado nutricional de los alimentos y así conozca las propiedades nutritivas y la composición de los alimentos y bebidas que forman parte de su dieta habitual.

OMS: 50 GRAMOS DE AZÚCAR AL DÍA, 10% DE LA INGESTA CALÓRICA

La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar el consumo de azúcares libres o añadidos a menos del 10% de la ingesta calórica total, lo que supone un máximo de 50 gramos al día.

Según la Encuesta Nacional de Consumo de alimentos y bebidas, Encuesta ENALIA, realizada en 2012-2014 por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) dirigida a

población infantil y adolescente (6 meses a 17 años), la ingesta media (mediana) de azúcares totales (es decir, monosacáridos y disacáridos intrínsecos y añadidos) es de 95,1 g/día, lo que supone el 21.5% de la energía total diaria.

Por otro lado, según otra Encuesta ENALIA 2, también realizada por la AECOSAN en 2013-2015 y dirigida a población adulta, anciana y una submuestra de mujeres embarazadas (18-75 años), la ingesta media (mediana) de azucares totales en adultos es de 78,1 g/día, y muy similar al del colectivo de embarazadas (81,4 g/día), lo que supone el 19% de la energía total diaria.

EN EL MARCO DE LA ESTRATEGIA NAOS

La Estrategia NAOS de la AECOSAN (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), alineada con las instituciones europeas, y en el marco de los acuerdos voluntarios para la reducción de ciertos nutrientes del Grupo de trabajo de los Estados Miembros y de la Comisión Europea (UE) trabaja con diferentes sectores para impulsar al reducción de nutrientes o reformulación de productos y así conseguir ofrecer a los ciudadanos más alimentos y bebidas con mejor composición nutricional y que la oferta más saludable sea mayor y más accesible.

Para ello se transmite información, como esta campaña, que sensibilice al consumidor y le facilite a tomar las decisiones y elecciones más saludables, contribuyendo a la adopción de estilos de vida más saludables.