

# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La puesta en marcha del programa nos ha permitido generar una definición *ad hoc* del concepto “**alimentación saludable**”.

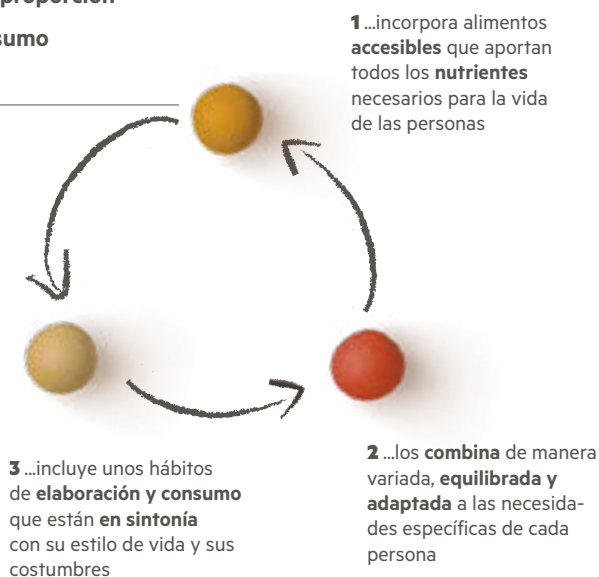
El proceso se ha basado en la superposición de los puntos de vista de diversos agentes expertos en la materia, y se ha desarrollado en tres fases: definición, contraste y validación. A través del ensamblaje de distintas perspectivas desde diversos campos expertos como la nutrición, la bromatología, la vigilancia en seguridad alimentaria, la alimentación especial, la educación, la gestión de empresas de restauración, alimentación y distribución, etc. hemos llegado a construir una **definición**

**que abarca la complejidad** que conlleva el término “alimentación saludable” **aplicado a la realidad de una sociedad heterogénea.**

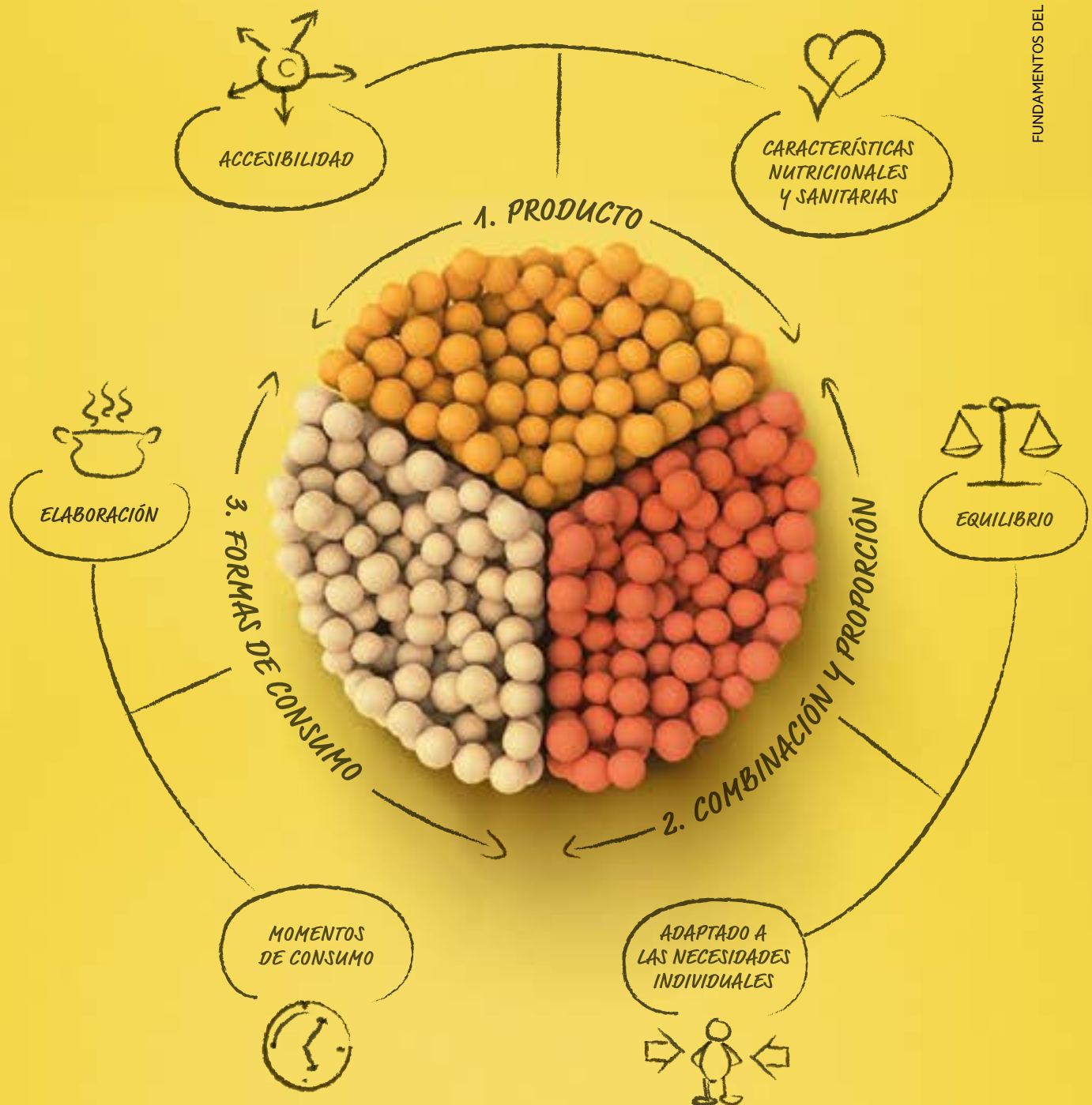
El **modelo 3x2** desarrollado incorpora el **paradigma científico** (lo que nutricionalmente es saludable según las evidencias científicas disponibles), el **paradigma social** (tendencias sociales que ganan valor) y el **paradigma individual** (lo que cada persona considera que es saludable para sí misma) y se estructura sobre 3 dimensiones:

1. **Producto**
2. **Combinación y proporción**
3. **Formas de consumo**

Se puede concluir que una alimentación saludable es aquella que en su conjunto...



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## PRODUCTO

### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES Y SANITARIAS

El producto en sí mismo debe ser **nutricionalmente** saludable y **seguro**. Es decir, además de ofrecer nutrientes necesarios, no debe suponer riesgo alguno para la salud. En base a las evidencias científicas disponibles, actualmente los alimentos que componen una dieta saludable deben ser prioritariamente **reducidos en sal, grasas y azúcares añadidos**.



VALOR  
NUTRICIONAL  
SEGURIDAD  
SAL  
AZÚCAR  
GRASAS

### ACCESIBILIDAD

Los productos sobre los que se sustenta una dieta saludable deben ser razonablemente accesibles para todos los sectores de la población, entendiendo la accesibilidad como un concepto que incorpora cuatro vertientes diferentes:

- **Accesibilidad funcional:** presencia en las opciones de compra o elección y formato adecuado a todo tipo de personas y grupos de población.
- **Accesibilidad económica:** precio similar o inferior a las versiones menos saludables del mismo producto.
- **Accesibilidad sensorial:** conocimiento del producto y posibilidad de acceder a aquellos que se adaptan a los gustos y sentidos de cada persona.
- **Accesibilidad emocional:** cercanía y estimulación del vínculo emocional hacia alimentos más saludables, pues esta accesibilidad probablemente favorece su consumo.



PRESENCIA  
FORMATO  
PRECIO  
CONOCIMIENTO  
DEL PRODUCTO  
GUSTOS  
VÍNCULO  
EMOCIONAL



## COMBINACIÓN Y PROPORCIÓN

### EQUILIBRIO NUTRICIONAL

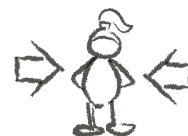
Los alimentos elegidos deben combinarse de forma variada y saludable, de manera que a lo largo del día se cubran las necesidades nutricionales y energéticas que una persona pueda tener. La pirámide nutricional puede ser una guía genérica a seguir.



VARIEDAD  
NECESIDADES  
ENERGÉTICAS  
FRUTAS  
Y VERDURAS  
NECESIDADES  
DIETÉTICAS  
ESPECIALES

### ADAPTACIÓN A LAS NECESIDADES INDIVIDUALES

El estilo de vida de cada persona y sus necesidades dietéticas específicas hacen que la combinación de los alimentos que configura una dieta deba hacerse de forma inteligente y adaptada. Las singularidades pueden ser de carácter médico (alergias, intolerancias o enfermedades específicas), de carácter nutricional (basadas sobre todo en el estilo de vida y la cantidad de energía requerida) o de carácter estético.



SINGULARIDADES  
MÉDICAS  
ESTILOS DE VIDA  
ESTÉTICA



## FORMAS DE CONSUMO

### COSTUMBRES DE ELABORACIÓN Y CONSUMO

La forma de elaborar los alimentos puede condicionar la calidad nutricional de una dieta. Puede que los productos que se utilicen sean los adecuados desde el punto de vista nutricional y que se combinen de forma que aporten los nutrientes necesarios para el día a día de las personas, pero que la forma de prepararlos no sea la idónea. Por ello, deben priorizarse las formas de elaboración más saludables.

La elaboración debe ser placentera pero cuidada, adaptada a los gustos y costumbres del territorio y respetuosa con los valores y la tradición gastronómica de la sociedad.



TRADICIONES  
GASTRONÓMICAS

PLACER

CULTURA

VALORES  
Y CREENCIAS

RACIONES

### MOMENTOS DE CONSUMO

El escenario de consumo y los estilos de vida también son condicionantes clave en la alimentación de las personas, y por lo tanto, la dieta debe adaptarse a los momentos y escenarios de consumo de cada persona o grupo de personas.



ESTILOS DE VIDA

HÁBITOS  
COMPARTIDOS

