

Día Nacional de la Nutrición 2013. Come bien para envejecer mejor



El martes 28 de mayo de 2013 celebramos la XII edición del **Día Nacional de la Nutrición** resaltando la importancia de llevar a cabo, durante toda la vida, unos buenos hábitos alimentarios y de estilo de vida para lograr una mayor longevidad y calidad de vida.

Las personas mayores han realizado y aún realizan una alimentación tipo “Mediterránea”. Los jóvenes, por el contrario, se alejan cada vez más de esta pauta de dieta saludable, que engloba una Alimentación equilibrada + Actividad física diaria + Actividad social.

Probablemente éste es uno de los motivos por lo que debemos promover el lema COME BIEN PARA ENVEJECER MEJOR.

Pequeños consejos para el día a día

- Consume al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
- Incorpora en tu alimentación, al menos 2 – 3 veces por semana legumbres.
- Consume 3 veces por semana pescado.
- Incorpora al menos 3 veces por semana un puñado de frutos secos.

- Sustituye los lácteos enteros por los desnatados o semidesnatados.
- Realiza al menos 3 comidas principales diarias y 1-2 pequeñas comidas saludables entre horas.
- Lleva una vida cotidiana activa y dedica al menos 30 minutos diarios a la actividad física.
- Bebe agua a diario: entre 1,5 – 2 litros al día.

Refranes que apoyan la evidencia científica

- *Vida con fruta y verdura... perdura.*
- *Fruta y camino diario para ser un centenario.*
- *Con huerta y verdura... alejas la sepultura.*
- *Un poco de algo y mucho tomate... no habrá quien te mate.*
- *Tertulia, zapato y alimentación... mantienen tu corazón.*
- *Poca cama, poco plato... Y mucha suela de zapato*

"Los jóvenes deben saber que algún día serán viejos" (Gregorio Marañón. Entrevista en RNE, 1956)

Fuente: Día Nacional de la Nutrición 2013 (XII Edición). 28 de mayo

FESNAD www.fesnad.org

Los pediatras de atención primaria compartimos estos argumentos y los contenidos de esta campaña, animando a todas las familias a promover unos buenos hábitos alimentarios desde la infancia, porque también hay que *Comer bien para crecer mejor*.

Este ha sido también el sentir de éste mes dedicado a la Alimentación Sana en nuestra web [Familia y Salud](#), que esperamos os haya sido útil.

En cualquier caso, todo queda en la web para que lo recuerdes cuando quieras y lo recomiendes siempre.

La [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) ha dado un paso más y ha editado un nuevo [Decálogo de la Alimentación](#), que os presentamos.

Fecha de publicación: 21-05-2013
