

# PROPUESTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI



# ¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE PROPUESTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

## DATOS SOBRE HÁBITOS DE CONSUMO

EL **51,2%** DE LOS JÓVENES NO CONSUME **FRUTA** DIARIAMENTE



CONSUMO MEDIO DE **SAL 9,6 GR**



CONSUMO RECOMENDADO: **5 GR**

EL **82%** DE LOS JÓVENES NO CONSUME **VERDURA** DIARIAMENTE



CONSUMO MEDIO DE **AZÚCAR 100 GR**



CONSUMO RECOMENDADO: **50 GR**

EL **90%** DE LOS JÓVENES NO CUMPLE LA RECOMENDACIÓN DE 5 PIEZAS DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA



**42%** DE LA ENERGÍA PROCEDE DE **GRASAS**



APORTE RECOMENDADO: **30%**

# ¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE PROPUESTA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN



**1 DE CADA 3**  
(30%) NIÑOS PRESENTA  
SOBREPESO-OBESIDAD



**1 DE CADA 3** ADULTOS  
DE LA CAPV ES  
HIPERTENSO

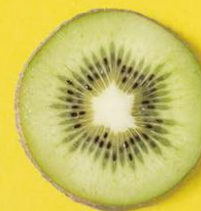


**1 DE CADA 2** ADULTOS  
SUFRE DE  
HIPERCOLESTEROLEMIA

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

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

- 1 ...incorpora alimentos **accesibles** que aportan todos los **nutrientes** necesarios para la vida de las personas
- 2 ...los **combina** de manera variada, **equilibrada y adaptada** a las necesidades específicas de cada individuo e...
- 3 ...incluye unos hábitos de **elaboración y consumo** que están **en sintonía** con su estilo de vida y sus costumbres



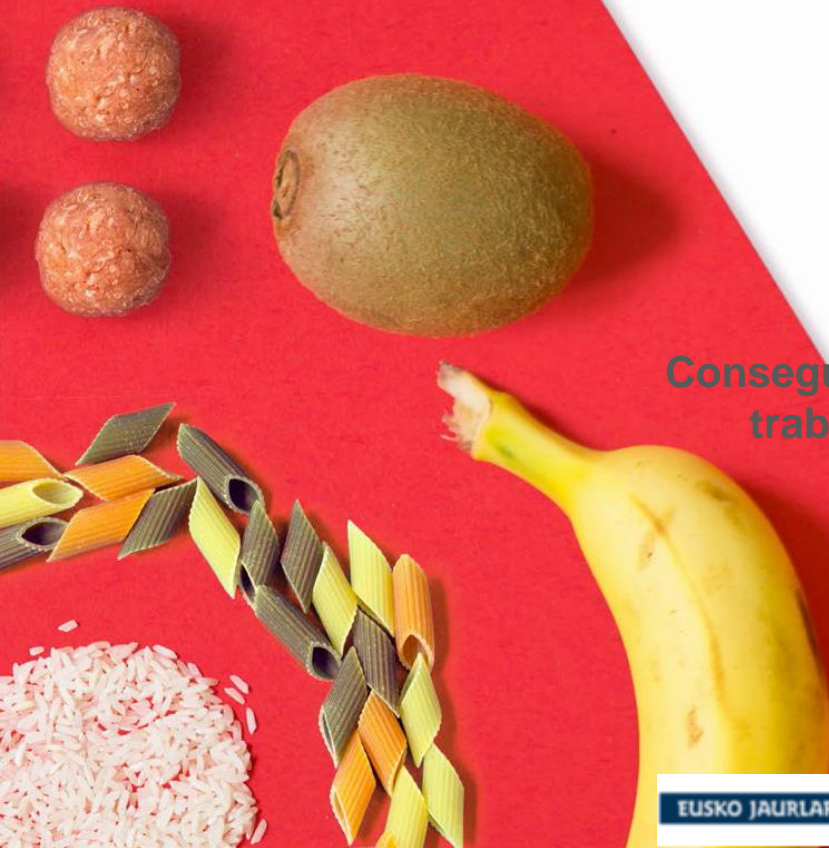
## **OBJETIVOS IDENTIFICADOS COMO REFERENCIA Y ESTÍMULO PARA AVANZAR**

**Aumentar en un 20% el índice de jóvenes y niños que consumen fruta y verdura de forma diaria.**

**Reducir el consumo de sal en un 20%,**

**Reducir el consumo de azúcares libres en un 20%**

**Conseguir que el 50% de los agentes e iniciativas que trabajan en pro de la alimentación saludable de la población vasca esté trabajando en red.**



# 5 Líneas ESTRATÉGICAS Y 18 MEDIDAS PRIORITARIAS

UN SISTEMA PERTINENTE Y SÓLIDO DE  
INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO EXPERTO

UNOS AGENTES ALINEADOS

UNA ATENCIÓN ESPECÍFICA  
A SEGMENTOS PRIORITARIOS

UN PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN  
Y CAPACITACIÓN CON IMPACTO SOCIAL

UN SISTEMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN  
SINCRONIZADO CON EL PROGRAMA



Mapa de actores y recursos

Fuentes de información pertinentes

Puesta al día 360º de comedores escolares

Vending inteligente y saludable

Guía multimedia “¿cómo ganar cuota de mercado a través de una oferta saludable?” para establecimientos de hostelería

Programa de reducción progresiva de sal



Prevención a través de la alimentación por parte de los profesionales de la salud

Ecosistema educativo saludable

Concurso de ideas para jóvenes (de users a producers)

App “liga de alimentación saludable” para jóvenes

Comedores saludables en el entorno laboral

Creando tendencia: impulso mediático de la alimentación saludable

Calendario multicanal de frutas y verduras de temporada

Colaboratorios de alimentación: espacios y experiencias para reparar hábitos

Hub de dinamización y resonancia

Vigilancia del etiquetado y la composición  
nutricional de los alimentos

Programa de vigilancia del consumo de alimentos  
especiales

Actualización de pliegos de contratación de  
cocinas centra les programa de seguimiento