

## Alimentación Saludable

• Para funcionar adecuadamente, el cuerpo humano necesita más de 40 nutrientes, vitaminas y minerales diferentes, de tal manera que una dieta debe estar compuesta por una amplia variedad de alimentos de origen diverso • En una dieta equilibrada, la composición individual de cada alimento no es lo importante. Lo que realmente importa es qué se come a lo largo de un periodo determinado de tiempo

• Los productos de aperitivo pueden ser parte de una dieta equilibrada. Son ricos, prácticos y divertidos, pero deben considerarse como un alimento a consumir de forma moderada

• Los productos de aperitivo no son poco saludables. Están elaborados con alimentos vegetales (patatas, cereales, frutos secos, aceites vegetales) y contienen las vitaminas, minerales y fibra dietética presentes en estas materias primas

• Un consumo moderado y habitual de los productos de aperitivo puede ser bueno como parte de una dieta y un estilo de vida

saludables. Estudios demuestran que consumir pequeñas cantidades de comida a lo largo del día contribuye a mantener constantes tus niveles de azúcar en la sangre y a mejorar tus niveles de energía

• En la actualidad podemos encontrar aperitivos con contenidos en grasas que van del 2% al 36%, dependiendo de los procesos de producción y de las materias primas empleadas. Lo mismo sucede con el contenido en sal, e incluso podemos encontrar, en el mercado productos "sin sal". Esto ofrece al consumidor múltiples opciones en el momento de decidir la composición de su dieta de acuerdo con sus propias necesidades Alimentación, Estilo de Vida y Nutrición



## Alimentación, Estilo de Vida y Nutrición

• Ante un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías quemadas, el cuerpo almacena grasas lo que puede derivar en sobrepeso u obesidad

• La serie de cambios en la dieta, los niveles de actividad física, la salud y en la composición nutricional que han tenido lugar en la sociedad, producto del incremento en los niveles de prosperidad y de los avances médicos, es generalmente citado como la "transición nutricional"<sup>1</sup>

• Se estima que en la última década la ingesta media de calorías ha caído un 20%. Sin embargo, en el mismo periodo, el nivel de actividad física ha caído aún más, hasta el punto de que aproximadamente el 70% de la población occidental es insuficientemente activa para un óptimo equilibrio entre salud y actividad física<sup>2</sup>

• La actividad física aporta importantes beneficios para tu salud: salud cardíaca, bienestar mental, la salud de los sistemas muscular y óseo (huesos y articulaciones saludables) y la prevención de cáncer, diabetes y obesidad. En la actualidad la principal recomendación de los expertos para mantener una buena salud es la de practicar regularmente alguna actividad física de intensidad moderada<sup>3</sup>



### Recuerda

• En una dieta equilibrada, la composición individual de cada alimento no es lo importante. Lo que realmente importa es qué se come a lo largo de un periodo determinado de tiempo

• La ingesta media de calorías ha caído un 20% en la última década. Sin embargo, en el mismo periodo, el nivel de actividad física ha caído aún más, hasta el punto de que cerca del 70% de la población occidental es insuficientemente activa para un óptimo equilibrio entre salud y actividad física

• La actividad física tiene importantes beneficios para la salud. En la actualidad la principal recomendación de los expertos para mantener una buena salud es la de practicar regularmente alguna actividad física de intensidad moderada

• La actividad física se refiere a todo tipo de gasto energético corporal derivado del movimiento, lo que incluye desde actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, el trabajo doméstico, subir escaleras, etc., hasta la práctica habitual de deportes, como el fútbol, el atletismo, el baile, aeróbic, etc. La práctica regular de una actividad física es la que tiene una relación directa con la salud

## DECÁLOGO para Comer y Vivir Saludablemente

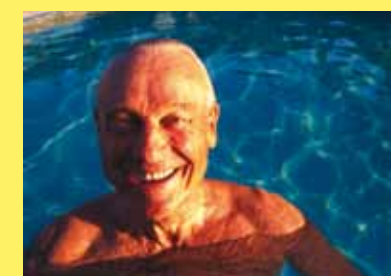


- Comer con regularidad
- Basar la dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono
- Comer, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras diariamente

- Beber líquidos en abundancia
- Tener una vida cotidiana activa
- Practicar alguna actividad placentera y de ocio
- Equilibrar el consumo de alimentos con la actividad física para mantener un peso corporal saludable



- Consumir con moderación alimentos energéticos, dulces y refrescos
- Equilibrar el consumo de sal
- Comprobar el etiquetado



## La Promoción Activa de un Estilo de Vida Saludable

Los miembros de AEPA y la ESA comparten la creciente preocupación sobre el incremento del sobrepeso y la obesidad, especialmente entre los niños. Como parte responsable de la industria alimentaria, trabajamos con el resto de los actores involucrados para encontrar soluciones a este problema. Esto incluye la reformulación de los productos, la inversión en investigación y desarrollo para la elaboración de productos más saludables, la participación y financiación de iniciativas nacionales en diversos campos como son el deporte, la educación y programas de actividad física.



Comiendo Saludablemente,  
Viviendo Activamente

NOTA AEPA