

**Análisis de los datos de consumo en el hogar de los españoles
aportado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación**

¿Hemos cambiado nuestros hábitos alimentarios durante el confinamiento por el COVID-19?

**Mejora el consumo de productos frescos y se aumenta la compra de
alimentos que estaban por debajo de las recomendaciones, como es el caso
de pescado, legumbres, frutas y verduras**

Madrid 11 de mayo de 2020-. Según los datos de consumo en el hogar de los españoles aportado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los españoles han cambiado sustancialmente sus hábitos de compra de alimentos y bebidas durante el confinamiento. Por este motivo, el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de Madrid CODINMA ha querido analizar los datos concluyendo que mejora el consumo de productos frescos y se aumenta la compra de alimentos que estaban por debajo de las recomendaciones, como en el caso del pescado, legumbres, frutas y verduras.

Luján Soler, decana del CODINMA afirma *“el incremento del consumo de alimentos de la Dieta Mediterránea es una buena noticia, nuestro objetivo ahora es que estos hábitos que se han establecido durante los meses de confinamiento se mantengan en el tiempo. Esto ayudará a mejorar la salud de todos los ciudadanos”*.

De los datos ofrecidos por el Ministerio se extrae aumentos medios de carnes y derivados (28%), pescado y conservas de pescado (14%), legumbres (57%), frutas (25%), hortalizas y patatas (36%), leche y derivados (21%), huevos (43%), arroz (45%) y pasta (38%). También se ha observado un aumento medio del consumo de aceites de un 30% y, en el caso del aceite de oliva, este aumento fue del 27%.

Sin embargo, también destaca un incremento de un 29% del consumo de platos preparados, cerveza (54%), vino (39%), bebidas espirituosas (69%) y refrescos (20%), esto último debido, posiblemente al cierre del sector de la hostelería.

Desde CODINMA quieren resaltar que es fundamental, y más durante los meses con menor actividad que hay que mantener los consumos recomendados de

cada uno de los grupos de alimentos para mantener un estado de salud correcto. Así, las recomendaciones generales se podrían resumir en:

- Consumir de 2 a 3 raciones de verduras al día
- Incluir en la dieta 3-4 piezas de fruta al día
- En cuanto a los lácteos, habría que incorporar 2-3 raciones diarias
- Los cereales, arroz, pasta, patatas deberían estar presentes en 1 o 2 raciones diarias
- Utilizar preferentemente aceite de oliva, tanto en tus preparaciones culinarias como para el consumo en crudo. Otras opciones interesantes son los aceites vegetales, como el aceite de girasol o de linaza
- En consumo semanal, habría que incluir de 2 a 4 huevos a la semana y 2-4 raciones de legumbres y las carnes magras, pescados y mariscos: 3-4 raciones semanales
- No hay que olvidar la hidratación en la que la bebida de elección debe ser agua: entre 2 y 2 litros y medio diarios

Todas estas recomendaciones se deben adaptar a las condiciones de cada persona tanto por edad como por sexo e intensidad de actividad física regular, fundamental para el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Finalmente, desde CODINMA también se recuerda la relevancia de consumir productos tradicionales, locales, de temporada y sostenibles.

Sobre CODINMA

El **Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid** conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus 700 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad.

Para más información

Isabel Estévez / Bárbara Navarro

iestevez@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 629 27 90 54

<http://www.codinma.es/>