

Ni el pan engorda ni lo integral adelgaza

La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) ha elaborado dos guías que buscan dar a los consumidores información sobre los hábitos alimentarios saludables. Las guías tratan, por un lado, de desmitificar afirmaciones y creencias falsas sobre alimentación y, por otro, dar las claves necesarias para llevar una dieta equilibrada y saludable.

CECU ha elaborado un proyecto, con la subvención del Instituto Nacional del Consumo (INC), en el que busca dar a los ciudadanos las **bases para una alimentación sana y equilibrada**, tratando también de eliminar del imaginario colectivo una serie de **afirmaciones falsas** relacionadas con la alimentación que están instaladas con fuerza en la sociedad.

Con esta finalidad, CECU pidió a los consumidores que aportaran las afirmaciones de este tipo que conocieran para proceder a su estudio científico y concluir su veracidad, incluyendo los resultados en una **guía sobre Falsos mitos alimentarios**. En sus páginas se busca aclarar algunas confusiones, muchas de ellas relacionadas con el adelgazamiento, desechando creencias como la de que el pan engorda, que los productos integrales adelgazan o que las grasas vegetales son siempre más sanas.

De forma complementaria, se ha editado otra **guía sobre Hábitos alimentarios saludables** que trata de dar las claves de la dieta mediterránea o de cómo conseguir un peso adecuado a través de una dieta equilibrada y un ejercicio físico regular.

En la primera parte de esta guía se explican las bases de la dieta sana, describiendo la **pirámide alimentaria** y la **dieta mediterránea** para después exponer los **grupos de alimentos**, mostrando también la necesidad de incorporar una cantidad suficiente de agua, de evitar las grasas o de consumir sólo ocasionalmente golosinas, refrescos o comida rápida.

En el último tramo de la publicación se hace un hueco para el ejercicio y la importancia de la actividad física en nuestro día a día, para acabar con los **diez puntos clave** de la vida saludable: alimentación **variada**, todos los días alimentos **de todos los grupos**, cinco raciones de **frutas y verduras** al día, respetar las **cinco comidas**, moderar el consumo de **comida rápida**, **disfrutar** de la comida, desechar la idea de **alimentos buenos y malos**, evitar **picar** entre comidas, beber suficiente **agua** y realizar 30 minutos al día de **ejercicio físico**.

En este sentido, CECU continúa con su actividad de cara a fomentar la dieta mediterránea y una alimentación sana y equilibrada, tal y como ha venido haciendo en otras actuaciones, apoyando, por ejemplo, la campaña *Junk Food Generation* (<http://www.junkfoodgeneration.org/>) de Consumers



NOTA DE PRENSA

Ref. 67/08 Pág. 2/2

FECHA: 24/12/08

International, entidad de la que CECU es miembro, que busca luchar contra la obesidad infantil a través de la restricción de la publicidad para niños de alimentos poco saludables.

Las dos publicaciones estarán disponibles también en www.cecu.es.

Gabinete de prensa de **CECU**

N
O
T
A

D
E

P
R
E
N
S
A

