

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Comer fuera de casa no significa comer mal

La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) insta a los ciudadanos que comen fuera de casa a que, pese a ello, se esfuercen en seguir una dieta equilibrada y saludable.

Mañana jueves, 28 de mayo, se celebra en nuestro país el Día Nacional de la Nutrición, organizado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). CECU, en su lucha por la promoción de hábitos alimentarios saludables y de la dieta mediterránea entre los ciudadanos, apoya en este día la campaña que busca que los ciudadanos cuiden su alimentación incluso cuando no comen en casa.

Cada vez más, los hábitos de trabajo y la conciliación de la vida laboral y familiar influyen en que aumente la cantidad de personas que comen habitualmente fuera de casa. En esos casos, existen diversas opciones que, orientadas adecuadamente, no tienen por qué separarnos del objetivo de conseguir unos hábitos alimentarios saludables y equilibrados en línea con la dieta mediterránea.

Los bares y restaurantes suelen ofrecer una variedad de platos suficiente como para poder escoger opciones equilibradas, aunque debe continuar el esfuerzo para tratar de fomentar en la hostelería la variedad y precio de los productos saludables; si se opta por llevar la comida de casa en una fiambarrera, es clave la planificación del menú de cada día, buscando platos únicos que combinen principalmente pasta, arroz, patatas o legumbres con carnes, pescados o huevos; si un imprevisto hace que haya que optar por un sándwich o bocadillo, es preferible no abusar de los embutidos e incluir agua y fruta fresca; para un tentempié, las máquinas expendedoras ofrecen otra opción, debiendo buscar cereales, galletas integrales, palitos de pan o frutos secos y bebidas sin gas ni azúcar.

Evitando alimentos con alto contenido en grasas, azúcar o sal, se conseguirá una mejor salud, disfrutando de una alimentación variada y equilibrada.

CECU tiene a disposición de los consumidores dos guías editadas recientemente sobre *Hábitos alimentarios saludables* y sobre *Falsos mitos en la alimentación*, que pueden ayudar a aclarar dudas y a seguir unas pautas adecuadas. Ambas pueden consultarse en www.cecuc.es.

Área de Comunicación
CECU

