ALIMENTACIÓN

Nuestro patrimonio cultural, la calidad de los alimentos y las habilidades culinarias son determinantes de nuestra forma de alimentarnos. En las últimas décadas la creciente presencia de alimentos procesados contribuyó al desplazamiento de la costumbre de cocinar, a la menor socialización que acompaña a las comidas y al abandono de las tradiciones gastronómicas. En este proceso el poder de decisión de las personas y familias, sobre que y como comer, es progresivamente cedido a las industrias de dichos productos.

Por eso, es tan importante la promoción de circuitos cortos de comercialización, de la producción local y de los alimentos de temporada como oportunidades, entre otras, para aumentar el valor añadido de salud.

ENLACES RELACIONADOS

- AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición)
- Fundación DIETA ATLÁNTICA
- Fundación DIETA MEDITERRÁNEA

Alimentación y nutrición

Promoción y fomento de la lactancia materna

Las autoridades sanitarias recomiendan que todos los bebés reciban lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
Las ventajas de la lactancia materna se prolongan más allá del tiempo que dura esta; así, las personas que fueron amamantadas y las madres que amamantan tienen menor riesgo de padecer enfermedades y la protección es mayor cuanto más dure la lactancia.

Estudios epidemiológicos

Etiquetado de los productos alimenticios. Información facilitada al consumidor

Recomendaciones para el consumidor