



Hábitos saludables y 'sensatez' como base de una dieta variada y nutricionalmente equilibrada

17-11-2021

El martes 16 de noviembre se celebró en Madrid el 'I Foro de nutrición sensata', una jornada organizada por la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) con el objetivo de abordar diversos temas de actualidad, desmitificando ideas o creencias difundidas a través de internet y redes sociales acerca de la alimentación.

La Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) celebró en Madrid el pasado martes 16 de noviembre, 'I Foro de nutrición sensata', que ha reunido a diversos profesionales y especialistas para abordar destacados temas de actualidad en relación con alimentación, dieta y salud.

A lo largo de la jornada, la industria de alimentación y bebidas, un sector comprometido con la salud de los ciudadanos y la promoción de estilos de vida saludables, puso en valor la importancia de seguir hábitos saludables y de la sensatez como base de una dieta variada y equilibrada.

El foro fue inaugurado por **Mauricio García de Quevedo**, director general de FIAB, quien señaló la situación que viven los alimentos y bebidas como uno de los sectores más expuestos a ataques y a informaciones que generan alarma social entre los consumidores. *"A menudo esas críticas injustificadas responden a intereses económicos o una ideologización de la alimentación que, dada la complejidad y sensibilidad de los temas relacionados con la nutrición y la salud, no debería producirse. Por ello resulta imprescindible la celebración de eventos como este, para dar voz a la información científica y contrastada y poner en valor nuestra gastronomía y sus productos, la importancia de la dieta variada y equilibrada, los hábitos de vida saludables o la educación en nutrición desde la infancia, entre otras cuestiones"*.

Para abordar los diferentes temas de actualidad, la primera edición del evento contó con un programa científico de alto nivel y un gran abanico de expertos. La jornada, conducida por el periodista **José Ribagorda**, dio comienzo con la conferencia inaugural *Sensatez a la hora de comer: equilibrio y variedad*, dirigida por el doctor **José María Ordovás**, director del laboratorio de Nutrición y Genómica en la Universidad de Tufts (Boston).

Después, el debate *Aprender a comer* contó con la presencia de **Luján Soler**, decana del Codinma (Colegio de Dietistas-nutricionistas de Madrid), quien fue la encargada de moderar la conversación entre la doctora y profesora titular de Pediatría de la USC, **Rosaura Leis**, y la dietista-nutricionista y tecnóloga de los alimentos, **Paloma Quintana**.

La segunda mesa, *Comer es un placer*, abordó la alimentación desde el punto de vista cultural y gastronómico. En este caso, José Ribagorda dirigió el debate, que contó con la presencia de **Marta Miguel**, investigadora científica y cofundadora de iLike Food Innovation S. L.; **Silvia Álava**, doctora en Psicología Clínica y de la Salud; y el chef **Andoni Luis Aduriz**.

Por último, **Laura Cristóbal**, directora de Efeagro, junto a los dietistas-nutricionistas **Ramon de Cangas** y **Stefy Activa**, abordaron los peligros de los bulos y las desinformaciones sobre alimentación en la mesa: *Que no te engañen*.

El broche final lo pusieron Pantomima Full, compuesto por **Alberto Casado** y **Rober Bodegas**, quienes aportaron su particular y humorística visión al foro.

El evento, que se celebró de forma presencial en El Beatriz Madrid y también se retransmitió *vía streaming*, reunió a diversos representantes de la industria de alimentación y bebidas, chefs de referencia, administraciones públicas, sociedades científicas y profesionales de la salud relacionados con el mundo de la nutrición, entre otros.

Noticias Relacionadas

- Ceadac organiza su tercera jornada sobre 'Disfagia y reeducación para la deglución'
- Clúster Foodservice de Catalunya celebra una jornada en Alícia que reúne a 75 empresas
- Los D-N piden educación nutricional transversal en pro de una alimentación más sostenible
- La celebración del congreso de la AEHH confirma la vuelta del sector a 'la normalidad'