

## **Cruz Roja tiene más de 270 recetas saludables para ‘¡Qué nadie se quede atrás!’**

- **Enmarcadas en su estrategia de ‘Alimentación consciente’ para promover una alimentación adecuada, saludable y sostenible**
- **A día de hoy, es poco frecuente que se asocie el hecho de tener una buena alimentación con una persona gorda**

**13 de octubre de 2023.** Cruz Roja lanza la campaña ‘**Alimentación consciente: ¡Qué nadie se quede atrás!**’ en el marco del Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre) para sensibilizar a la población acerca de la importancia de acceder a una alimentación saludable y sostenible, una alimentación adecuada seleccionada con **herramientas que te permiten escoger de forma saludable los alimentos que ingerimos en nuestro día a día**, especialmente cuando la decisión viene de la población más joven: no podemos olvidar que España, uno de los países que ha abrazado la candidatura de la Dieta Mediterránea como patrimonio inmaterial de la humanidad, es también, uno de los países donde más niños y niñas, jóvenes y adultos presentan sobrepeso y obesidad.

Para promover los hábitos de alimentación saludables, sostenibles, al alcance todas las personas, de proximidad... Cruz Roja puso en marcha en 2021 su estrategia de ‘Alimentación consciente’ con la que ya acumula más de **270 recetas de cocina de platos nutritivos, fáciles de preparar y económicos vinculados a su vez a la cocina de temporada**. Estas recetas buscan que la alimentación no se rija por las modas y fomente el comercio local - lo que también beneficia al medio ambiente-, e invita a la compra a granel de alimentos para evitar el desperdicio y los residuos plásticos, y promover a los productores locales.

Desde el inicio de este año, también se ha acercado a las personas refugiadas de la crisis de Ucrania a una alimentación saludable y sostenible, al igual que se promueve entre otros colectivos en situación de vulnerabilidad atendidos por Cruz Roja, a partir de una **guía para una alimentación saludable en idioma ucraniano**. Este ha sido el **primer paso de muchos que Cruz Roja quiere dar para aproximar a personas de otras nacionalidades y culturas a la alimentación consciente**. Porque no queremos dejar nadie atrás en su derecho a la alimentación, al acceso a alimentos nutritivos y seguros, a una alimentación saludable y sostenible y a la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Para hacer llegar este conocimiento a los niños, niñas y jóvenes, en el marco de esta conmemoración ha preparado **juegos** en calle, como la creación de su propio '**plato de Harvard**', que divide un plato imaginario en tres secciones, de las cuales la mitad deben ocuparse por vegetales y frutas, un cuarto debe ser de alimento proteicos y el otro cuarto para hidratos de carbono como, por ejemplo, los cereales integrales. De este modo, los menores de edad no sólo aprenden los diferentes grupos de alimentos de alimentos que existen, pero también a escoger alimentos saludables para completar su plato.

La salud, la sostenibilidad y el conocimiento en materia de alimentación consciente están unidos en los 19 episodios de la **serie documental 'Un paisaje en la cazuela'**, que puede verse en el canal de YouTube de Cruz Roja. Cada episodio se presenta de la mano de un conocido chef y un productor de la zona para poner en valor un producto típico de su comunidad autónoma; junto a un nutricionista y experto en sostenibilidad conocemos más estos productos desde un punto de vista nutricional y sostenible, y nos devuelven a nuestros orígenes. El mejillón gallego, o el pan de Castilla-La Mancha son algunos de los primeros episodios en el que no faltan las conservas de anchoas del cantábrico, el requesón asturiano, la miel riojana o el espárrago blanco navarro, entre otros.

## No todo es dejar de verse gordo o gorda

El sobrepeso y la obesidad pueden causar graves problemas de salud, entre ellos problemas y enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte prematura en España; sin embargo, *"cuando pensamos en el concepto de salud y ser saludable, automáticamente nos viene a la mente alguien corriendo, o comiendo una ensalada, o haciendo yoga, generalmente con cuerpos perfectos, caras guapas y sonrientes"*, señala Sandrine Da Cunha, nutricionista responsable del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja. Nada más lejos de la realidad, porque ser saludable, no tiene nada que ver con tallas.

A día de hoy, **es poco frecuente que se asocie el hecho de tener una buena alimentación con una persona gorda**; los **prejuicios** sobre cómo se alimentan quienes no tienen un cuerpo "fitness" llenan las redes sociales con odio, pero también las calles con miradas y pensamientos, que incluso vienen de profesionales del ámbito de la salud, la estética y la nutrición. Por ello, *"es necesario sensibilizar, pero también tener sensibilidad"*, apunta Da Cunha, porque **cada persona tiene sus limitaciones y sus metas, y no todas son sólo perder peso, sino aprender a comer bien**, más consciente, más sostenible, y con ello, **mejorar su salud**: *"tenemos que agotar toda nuestra creatividad con las personas que nos buscan para ello; es responsabilidad de los profesionales adaptar sus conocimientos a las circunstancias de su vida, a la falta de tiempo para comer y preparar comida saludable en casa, a la depresión, a la gestación, o a ese trabajo a tiempo completo de ser cuidador entre tantas causas que pueden hacer más complicado que una persona*

*lleve una vida saludable*". Muchas veces, la solución pasa por dar conocimiento, otras veces por facilitar herramientas y trucos más o menos innovadores. Pero lo esencial es **ayudar a conseguir salud**.

La decisión de comer más calorías de las recomendables en un día o abusar de la comida rápida -que habitualmente es poco saludable- **tiene consecuencias**, sobre todo si es una práctica habitual y no algo puntual, algo de lo que Cruz Roja nos recomienda ser conscientes.

## Principios de 'Alimentación consciente'

1. Apuesta por un consumo de proximidad que apoye el comercio local y los pequeños productores. Comprar en mercados, tiendas de proximidad y grupos de consumo son buenas formas de potenciar el tejido económico de nuestras ciudades y barrios.
2. No compres más de lo que necesites.
3. Lee las etiquetas de los productos para conocer la composición y el origen de los alimentos. En el conocimiento está la clave de una Alimentación Consciente.
4. Comprométete a intentar hacer un consumo más ético y con un menor impacto ambiental. Reduce el consumo de productos envasados y evita el desperdicio alimentario.
5. Volvamos a la cocina. Reivindiquemos el recetario familiar, los guisos y la cuchara. Evitaremos así los productos procesados.
6. Recupera las herencias gastronómicas autóctonas y sus productos tradicionales.
7. Consume menos carne. Prioriza la calidad frente a la cantidad y la ganadería extensiva frente a la intensiva.
8. Opta por más legumbres, verduras y frutas.
9. Escucha a la naturaleza e inclínate por productos de temporada. Es bueno para nuestra salud, nuestro bolsillo y nuestro entorno.

### Sobre Cruz Roja

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario del mundo cuya misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

En España, Cruz Roja lleva 159 años colaborando con entidades públicas y privadas para lograr su objetivo. Cuenta con más de 263.000 personas voluntarias dando respuesta en más de 6.500 municipios, que permiten atender anualmente a más de 12,2 millones de personas en el ámbito nacional y tener más de 13,4 millones de personas como beneficiarias en el ámbito internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de personas socias, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española continúa con su lucha contra todas las formas de vulnerabilidad adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 191 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.