



FOTO: GETTY IMAGES

# DIETA MEDITERRÁNEA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA

**Reus.** Eurecat participa en el proyecto SwitchToHealthy con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios de las familias en los hogares

**SÍLVIA FORNÓS**  
REUS

Con la voluntad de mejorar los hábitos alimentarios basándose en la dieta Mediterránea y reforzar los conocimientos en alimentación saludable y sostenible, el centro tecnológico Eurecat busca 80 familias, con un hijo o hija menor de 12 años y un adolescente de 12 o más años para participar en el estudio del proyecto europeo SwitchToHealthy, conducido por la Unidad de Nutrición y Salud de Eurecat, en Reus, y el Centro de Investigación en Economía y Desarrollo Agroalimentario (CREDA), en Castelldefels. Hasta la fecha ya han iniciado el estudio 80 fami-

lias de Tarragona y Barcelona, es decir, la mitad del total de las 160 que se precisan.

El proyecto está coordinado por la empresa italiana ENCO SRL y cuenta con la participación de más de 18 socios de Italia, Egipto, España, Grecia, Líbano, Marruecos, Túnez y Turquía. El programa está financiado a través de la convocatoria PRIMA, con el apoyo del programa Horizonte 2020 de la Unión Europea. El estudio SwitchToHealthy se puso en marcha el pasado mes de noviembre y tendrá una duración total de un año.

«La iniciativa SwitchToHealthy quiere fomentar la dieta Mediterránea como patrón dietético; durante siglos, esta pauta de ali-

mentación ha estado presente en los países mediterráneos, llegando a constituir un patrimonio cultural y un estilo de vida», destaca la dietista-nutricionista de la Unidad de Nutrición y Salud del centro tecnológico Eurecat y miembro del proyecto, Lorena Calderón.

Si bien es cierto, la realidad actual ha cambiado, puesto que, según palabras de la experta, «como consecuencia de transformaciones sociales, culturales, económicas... los países mediterráneos padecemos cambios profundos en la alimentación, es decir, el patrón dietético mediterráneo se está erosionando, lo que conlleva, a su vez, más problemas de salud negativos, como ex-

ceso de peso, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.».

En este contexto, las familias que participen en el estudio formarán parte de un programa educativo diseñado por dietistas-nutricionistas en el que se hará uso de recursos digitales interactivos, como una aplicación para recibir planes alimenticios personalizados, y ayudar a los padres en la toma de decisiones en torno a la alimentación de la familia, actividades educativas para los adolescentes y preparados saludables de origen vegetal para las meriendas de los niños. Las familias interesadas disponen del correo electrónico [estudis@eurecat.org](mailto:estudis@eurecat.org), o bien, del teléfono 636 944 723 para inscribirse en este

**La dietista-nutricionista Lorena Calderón.**

FOTO: MARC BOSCH

estudio de intervención nutricional.

«Estas herramientas y materiales servirán para promover un cambio de comportamiento alimentario desde el seno familiar», afirma Lorena Calderón.

Durante su participación, las familias realizan tres visitas de seguimiento en uno de los centros de Eurecat o en sus escuelas e institutos de la provincia de Tarragona y Barcelona. «En la visita inicial, se evalúan los patrones de consumo alimentario, a través de diferentes cuestionarios. En cambio, en las consultas que se realizarán en septiembre y noviembre de 2024 se medirán parámetros adicionales, como el peso y la altura, y se realizarán cuestionarios online para evaluar el estilo de vida, factores alimenticios y socioeconómicos», detalla Lorena Calderón.

Así, en los planes alimentarios que recibirán las familias tam-

mientos en alimentación sostenible, la dietista-nutricionista señala que «pretendemos concienciar sobre el impacto ambiental de los alimentos que consumimos, es decir, dar a conocer los alimentos mediterráneos con menor uso de recursos naturales –agua, energía–; además de ser accesibles y asequibles para todo el mundo». Así, la experta apunta que «como tal, la producción de alimentos procesados tiene un mayor impacto ambiental, puesto que la industria genera más emisiones de CO<sub>2</sub>, lo que contribuye negativamente al cambio climático».

En consecuencia, a través de las actividades y contenidos educativos también «se pretende transmitir a las familias la importancia de consumir alimentos de origen local, de proximidad, de temporada, cultivados con métodos de producción respetuosos con el medio ambiente, que no sean de importación, etc.».

### **A las familias se les facilitarán recursos digitales para promover el cambio alimentario**

bién se tendrán en cuenta las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros, puesto que varían en función de la edad, el sexo o el nivel de actividad. «Por ejemplo, sabemos que de los 3 a los 6 años es una etapa en la que el gasto energético se incrementa, por lo que es importante un equilibrio apropiado de los principales macronutrientes –hidratos, proteína, grasas–, de micronutrientes como la Vitamina D, Vitaminas del tipo B (por su papel en el desarrollo óseo, muscular y de los sistemas cognitivo y nervioso); minerales, como el calcio y el hierro, etc.; en cambio, en los adolescentes mayores de 12 años es importante, además de dicho equilibrio nutricional, la variedad de alimentos y evitar las conductas alimentarias inapropiadas, como saltarse comidas», detalla la dietista-nutricionista Lorena Calderón.

#### **Alimentación sostenible**

Por otra parte, sobre la base del objetivo de reforzar los conoci-

#### **Triple impacto**

A finales de año, con toda la información recopilada, se evaluarán tres tipos de impacto: «El primero es la repercusión en la calidad de la dieta y la salud que tiene una mayor adherencia a la dieta Mediterránea, así como los cambios sociales y familiares alrededor de la alimentación y el estilo de vida; el segundo impacto es el económico, es decir, evaluaremos como afectan a la economía familiar los alimentos que incluimos en la cesta de la compra; y el tercer impacto será el ambiental, o sea, si los cambios en la alimentación contribuyen negativa o favorablemente al medio ambiente, si su producción genera más o menos emisiones o si es mayor o menor el desperdicio alimentario», detalla Lorena Calderón.

A la espera de los resultados, los impulsores del estudio SwitchToHealthy aspiran a que «todo el conocimiento generado sea escalable, es decir, que los resultados se puedan extrapolar a toda la sociedad y a otros entornos –laboral, escolar, gastronómico– y no solo a la zona del mediterráneo, sino a otros países para que sean conocedores de los valores de la dieta Mediterránea».