



## Consumo recuerda la importancia de mantener hábitos saludables ante la prolongación del estado de alarma

- Lanza una campaña de *desafíos* en Instagram, conocidos como *challenge*, con los que se anima a la población a experimentar con la cocina tradicional y de temporada
- Priorizar el comercio de proximidad o evitar los plásticos son algunos de los consejos del Gobierno para sobrellevar el confinamiento con sostenibilidad ambiental
- El ministerio recuerda que la buena alimentación pasa por recuperar la dieta mediterránea

**11 de abril de 2020.-** Tras la aprobación de la segunda prórroga del estado de alarma por el Congreso de los Diputados, el Ministerio de Consumo ha puesto en marcha una campaña dirigida al fomento de hábitos saludables en los hogares españoles. A través de la red social Instagram, el ministerio lanza una serie de *desafíos* a la población, los conocidos *challenge*, con los que se anima a recuperar la cocina tradicional y apostar por los productos de temporada en la cesta de la compra.

Los *challenge* son un juego dentro de la popular red social con el que, durante el confinamiento, los usuarios se desafían unos a otros con una serie de retos que, una vez superados, comparten con sus seguidores a través de vídeos en sus perfiles sociales.

Así, el Ministerio de Consumo ha lanzado hoy ocho desafíos diferentes, animando a la ciudadanía a realizar sus propios vídeos sobre cómo elaborar

comidas sanas en familia, recetas tradicionales y cesta de la compra a base de productos de temporada y sin comida basura. Además de poner el foco en la alimentación, la campaña de desafíos también incluye retos relacionados con otros hábitos saludables como dejar de fumar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas durante el confinamiento.

En la misma línea, desde el Ministerio de Consumo anima a la población a mantener conductas sostenibles que cuiden la salud del planeta durante el estado de alarma. Así, se propone que se prioricen las compras en el comercio de proximidad a la vivienda porque, además de asegurar el mantenimiento de la economía local y de nuestro barrio, evitan desplazamientos innecesarios.

Sobre la cesta de la compra igualmente hay desafíos enfocados a mejorar la salud colectiva y, para ello, Consumo recuerda el impacto que tienen sobre el medio ambiente los plásticos de un solo uso. También pide que se priorice la compra de aquellos alimentos que puedan ser adquiridos a granel o con el envasado mínimo, evitando siempre los comestibles excesivamente envasados, como las piezas individuales de fruta con cáscara envueltas en plástico.

En cualquier caso, desde el ministerio se apuesta, preferentemente, por alimentos envasados en materiales distintos al plástico, ya que muchos de ellos son reutilizables y más fácilmente reciclables.

### **Alimentación saludable**

Consumo acompaña sus *desafíos* con una guía que recoge una serie de consejos para hacer compatible el confinamiento con una alimentación saludable. Así se advierte de que no sólo los alimentos procesados son duraderos sino que también lo son los productos frescos de temporada. El ministerio propone para el mes de abril priorizar el consumo de albaricoque, cereza, fresa, kiwi, naranja y mandarina, entre otras frutas.

En cuanto a la cesta de verduras, Consumo pide también priorizar aquellos productos que son propios de este mes como acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, coliflor, espárrago, espinaca y judía verde.

Dado que la población ha visto reducida su actividad diaria y, por ello, tiene un menor gasto calórico, el Gobierno recomienda reducir el consumo de grasas, bollería, azúcar, pastelería y bebidas azucaradas.

## **Dieta mediterránea y tradicional**

Debido a la cantidad de tiempo libre que pasamos en casa, desde Consumo se invita a los padres y madres a que aprovechen para acercar a los niños, niñas y adolescentes a la cocina. Así, el ministerio recuerda que la buena alimentación pasa, necesariamente, por recuperar el conocimiento de los productos de la dieta mediterránea y la cocina tradicional. De la misma forma, se recomienda recuperar los platos, recetas y sabores tradicionales que forman parte de nuestra herencia cultural.

Por último, el Ministerio de Consumo recuerda que la gastronomía española es rica en cocina de aprovechamiento y, por ello, también resulta muy sano, económico y sostenible recuperar recetas que permiten multiplicar los platos.