INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo
de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco: http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac

Edición
1.ª, octubre 2017

Tirada
1.500 ejemplares

©
Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Salud

Internet
www.euskadi.eus

Edita
Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
c/ Donostia-San Sebastian 1, 01010 Vitoria-Gasteiz

Dirección
Departamento de Salud del Gobierno Vasco

Coordinación operativa
Sinergia Value

Diseño y maquetación
Pixtin

Impresión
Gráficas Dosbi

Depósito legal
VI 347-2017

Que la comida sea tu alimento
y el alimento tu medicina

HIPÓCRATES

PRÓLOGO

"Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina". Han transcurrido más de dos milenios desde que Hipócrates, considerado padre de la medicina moderna, hiciera célebre esta frase y aún así, en pleno siglo XXI, sigue absolutamente vigente. Porque durante todo este tiempo, la ciencia no ha hecho sino confirmar de forma rotunda la estrecha relación que existe entre alimentación y salud, entre salud y alimentación. Tanto si hablamos de personas, como de sociedades. Los estudios epidemiológicos así lo acreditan, y la propia Organización Mundial de la Salud subraya que, actualmente, de los diez riesgos de mayor perjuicio para la salud en el mundo, seis están directamente relacionados con la alimentación. La Agenda 2030 de Naciones Unidas menciona también la importancia de una alimentación sana y nutritiva y establece, en sus Objetivos 2 y 3, la necesidad de trabajar, no solo para poner fin al hambre, sino también para lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas.

Comer es, por tanto, no solo una necesidad fisiológica imperativa para sobrevivir, sino también un importantísimo determinante del estado de salud y la calidad de vida de las personas. Y cuando hablamos de salud está aceptado que para un 30% de los casos de cáncer, diabetes, enfermedad isquémica del corazón y de obesidad por supuesto, determinadas conductas alimentarias pueden suponer una protección o un factor de riesgo.

Además, claro está, el comer es un aspecto fundamental de nuestra cultura. Gracias a nuestra ubicación y climatología, y, por supuesto, a un sector primario activo y comprometido como el nuestro, disponemos de abundantes y variados productos de enorme calidad que el mar y la tierra nos brindan. La gastronomía se ha convertido en uno de los grandes atractivos de nuestro país, tanto para las personas que vivimos aquí como para quienes nos visitan. De hecho, las empresas de alimentación y los establecimientos de hostelería constituyen un sector relevante de nuestra economía. Y no deberíamos olvidar la existencia en nuestra sociedad de nuevas tendencias y estilos de vida, que condicionan cada vez más la forma en que nos alimentamos, ni el auge de la agricultura ecológica, la mayor diversidad de dietas, el continuo aumento en la cantidad de personas de todas las edades que come fuera de casa, o la abundancia de todo tipo de productos elaborados y complementos en el mercado, por citar tan solo algunos ejemplos.

En ese contexto, el Departamento de Salud y el Gobierno Vasco en su conjunto, conscientes del estrecho vínculo entre alimentación y salud, han impulsado la elaboración de este programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable, para desarrollar las acciones y objetivos que se enmarcan en el Plan de Salud, asumiendo la Estrategia de Salud en Todas las Políticas como marco general de actuación mediante el compromiso de todos los agentes sociales e institucionales. Una iniciativa con la que pretendemos profundizar de manera sustancial en el compromiso activo de los múltiples agentes que intervienen en este ámbito y, por supuesto, de la propia sociedad vasca, cada vez más implicada en todo aquello que concierne a su salud, bienestar y calidad de vida.

Así, en esta guía, hemos querido identificar espacios de trabajo claros y asumibles en ámbitos como la producción, distribución, gestión, consumo y concienciación, áreas en las que proponemos objetivos y actuaciones que contribuyan a que todas y todos -cada cual en la medida de sus posibilidades y en función del grado de responsabilidad que le corresponda- seamos capaces de impulsar y enraizar unos hábitos alimenticios más sanos y saludables. Ése es nuestro objetivo y espero que el documento que tiene entre sus manos contribuya a alcanzarlo.

Jon Darpón Sierra,
Consejero de Salud del Gobierno Vasco

ÍNDICE

03 Prólogo del Consejero de Salud

07 ¿Por qué plantearlo en 1.000 días?

08 Fundamentos del programa

¿Qué entendemos por alimentación saludable?

¿Qué condiciona la alimentación saludable en Euskadi?

16 Un horizonte compartido

¿Por qué un programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi?

Un propósito final común

¿Qué criterios se han seguido para marcarnos los objetivos?

Objetivos a lograr en 1.000 días

Un método de trabajo colaborativo

5 visiones complementarias

Un ecosistema colaborativo comprometido

28 5 líneas estratégicas y 18 medidas prioritarias

Sistema pertinente y sólido de información y conocimiento experto

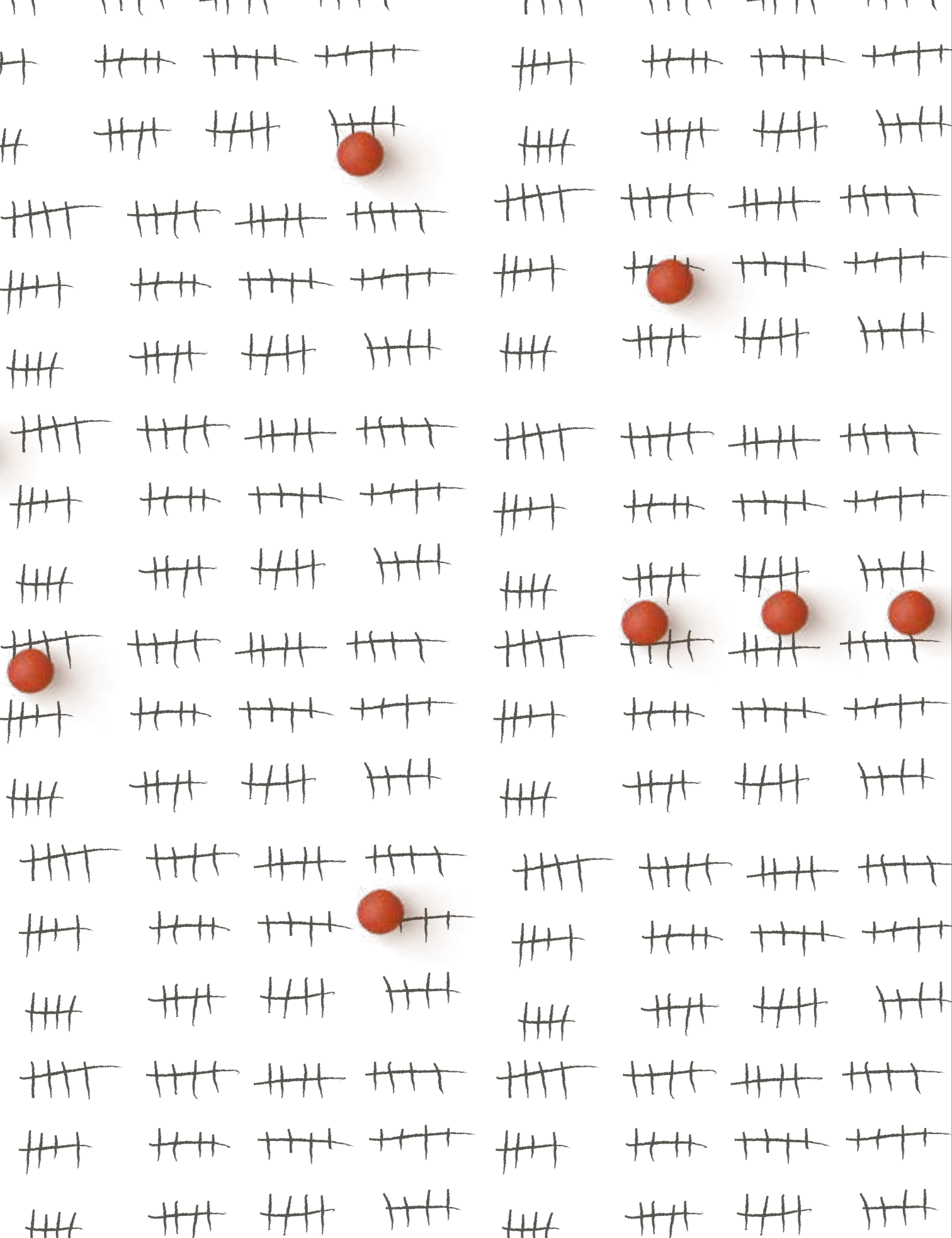
Agentes alineados

Atención específica a segmentos prioritarios

Programa de concienciación y capacitación con impacto social

Sistema de control y evaluación

50 Marco de gobernanza y desarrollo



¿POR QUÉ PLANTEARLO EN 1.000 DÍAS?

La elaboración de un programa estratégico de actuación implica un complejo proceso de trabajo que debe tener en cuenta diversos aspectos. El más relevante ha sido, en esta ocasión, diseñar una estrategia útil y práctica que nos permita **aterrizar las ideas en la realidad**.

El procedimiento habitual suele basarse en el debate técnico y experto, dedicando meses de trabajo a analizar, planificar, decidir líneas estratégicas o valorar su viabilidad. Sin embargo, el contexto actual nos exige un **cambio de modelo**.

Vivimos en un mundo conocido como VUCA –Volátil, Incierto, Complejo, Ambiguo– que plantea retos que solo pueden afrontarse desde nuevas formas de hacer, aplicando modelos más flexibles, ágiles y abiertos a las conexiones inesperadas.

Por todo ello, y dada la urgencia que plantea la tendencia al alza de las enfermedades crónicas no transmisibles, el programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi da el paso a un proceso innovador y adecuado a los tiempos. Un proceso que ha contado con la participación de profesionales de múltiples sectores implicados en la alimentación. **Personas que han promovido una visión pragmática y han contribuido a idear soluciones realizables a corto-medio plazo.**

Somos conscientes de que cada persona, cada organización, desde su posición puede contribuir a cambiar las cosas; por eso debemos permitirnos pensar que hay ideas que se pueden llevar a la acción de forma colectiva. Para ello nos planteamos dar respuesta a una pregunta:

¿Qué acciones deberíamos poner en marcha para obtener resultados positivos en un periodo máximo de 1.000 días?

Este planteamiento nos permite:

- generar **credibilidad** porque se orienta a conseguir resultados que demuestran que es posible avanzar
- que todos los sectores implicados en la alimentación de las personas aporten una **visión pragmática**
- concentrar esfuerzos en **acciones concretas** y realizables, aunque sean pocas.

¿Qué sería de la vida si no tuviésemos el valor de intentar algo nuevo?

VINCENT VAN GOGH

FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA

¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

¿QUÉ CONDICIONA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

Una característica singular de la elaboración del programa ha sido el favorecer desde sus inicios **una visión compartida del concepto "alimentación saludable" y sus condicionantes**. ¿Cómo avanzar sin contar con un concepto simple, relevante y comprensible para todas las presonas que, a su vez, respete la complejidad del tema tratado y nos permita tomar decisiones prácticas?

Acordar un **lenguaje común** que facilite su desarrollo e implementación en colaboración con agentes y personas no necesariamente expertas en nutrición es una condición *sine qua non*. Porque el éxito de las iniciativas será proporcional a la implicación de todas y todos aquellos que participan, tanto de forma directa como indirecta, en la alimentación de las personas.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

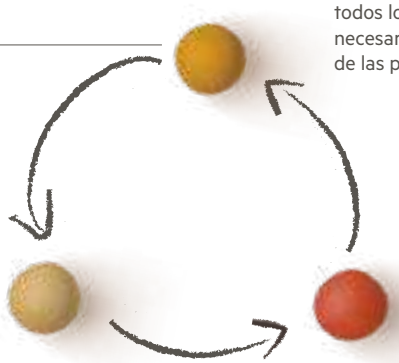
La puesta en marcha del programa nos ha permitido generar una definición *ad hoc* del concepto **"alimentación saludable"**.

El proceso se ha basado en la superposición de los puntos de vista de diversos agentes expertos en la materia, y se ha desarrollado en tres fases: definición, contraste y validación. A través del ensamblaje de distintas perspectivas desde diversos campos expertos como la nutrición, la bromatología, la vigilancia en seguridad alimentaria, la alimentación especial, la educación, la gestión de empresas de restauración, alimentación y distribución, etc. hemos llegado a construir una **definición que abarca la complejidad** que conlleva el término "alimentación saludable" **aplicado a la realidad de una sociedad heterogénea**.

El **modelo 3x2** desarrollado incorpora el **paradigma científico** (lo que nutricionalmente es saludable según las evidencias científicas disponibles), el **paradigma social** (tendencias sociales que ganan valor) y el **paradigma individual** (lo que cada persona considera que es saludable para sí misma) y se estructura sobre 3 dimensiones:

1. **Producto**
2. **Combinación y proporción**
3. **Formas de consumo**

Se puede concluir que una alimentación saludable es aquella que en su conjunto...

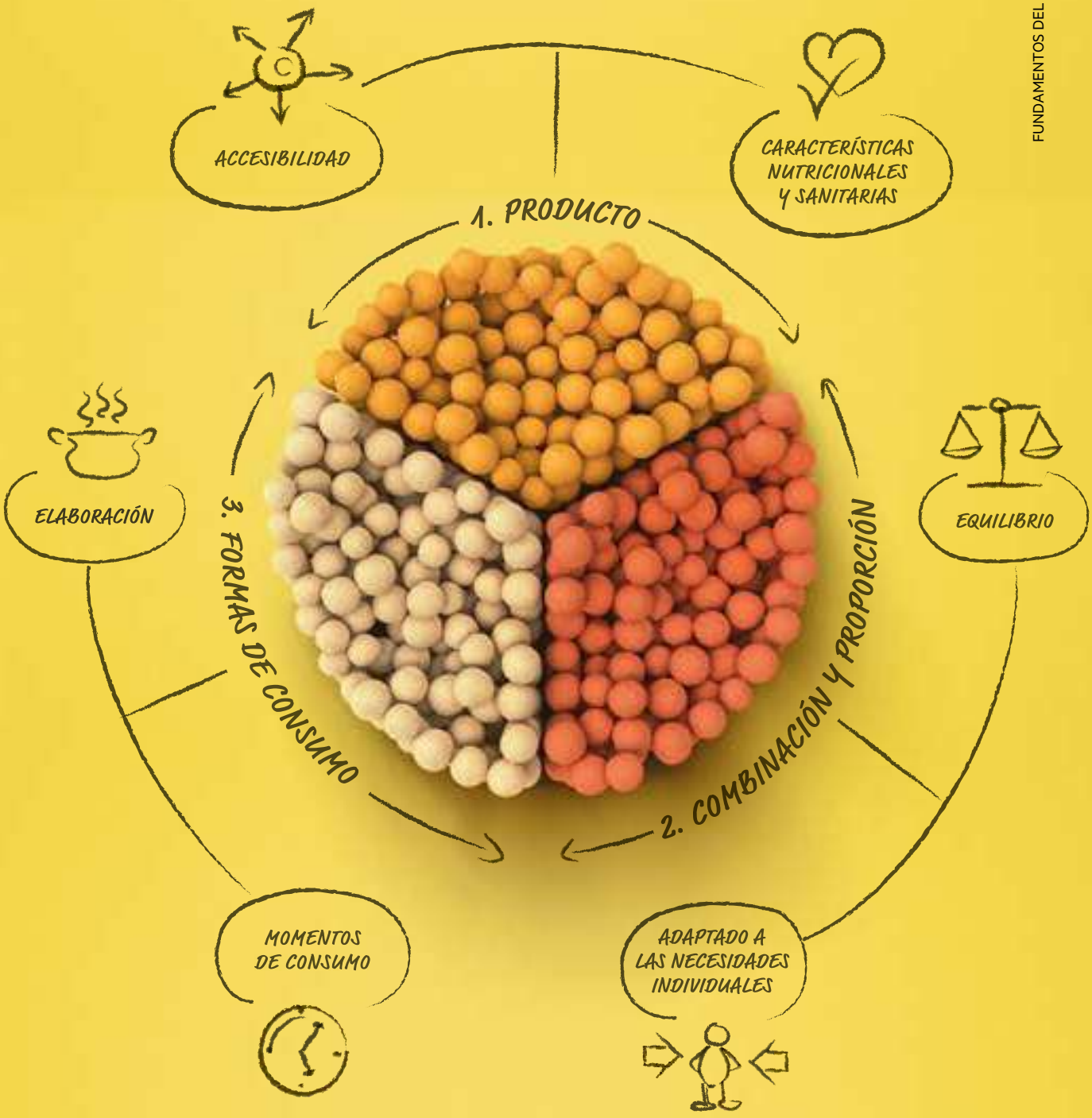


1 ...incorpora alimentos **accesibles** que aportan todos los **nutrientes** necesarios para la vida de las personas

2 ...los **combina** de manera variada, **equilibrada y adaptada** a las necesidades específicas de cada persona

3 ...incluye unos hábitos de **elaboración y consumo** que están **en sintonía** con su estilo de vida y sus costumbres

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



PRODUCTO

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES Y SANITARIAS

El producto en sí mismo debe ser **nutricionalmente** saludable y **seguro**. Es decir, además de ofrecer nutrientes necesarios, no debe suponer riesgo alguno para la salud. En base a las evidencias científicas disponibles, actualmente los alimentos que componen una dieta saludable deben ser prioritariamente **reducidos en sal, grasas y azúcares añadidos**.

VALOR NUTRICIONAL

SEGURIDAD

SAL

AZÚCAR

GRASAS

ACCESIBILIDAD

Los productos sobre los que se sustenta una dieta saludable deben ser razonablemente accesibles para todos los sectores de la población, entendiendo la accesibilidad como un concepto que incorpora cuatro vertientes diferentes:

- Accesibilidad funcional: presencia en las opciones de compra o elección y formato adecuado a todo tipo de personas y grupos de población.
- Accesibilidad económica: precio similar o inferior a las versiones menos saludables del mismo producto.
- Accesibilidad sensorial: conocimiento del producto y posibilidad de acceder a aquellos que se adaptan a los gustos y sentidos de cada persona.
- Accesibilidad emocional: cercanía y estimulación del vínculo emocional hacia alimentos más saludables, pues esta accesibilidad probablemente favorece su consumo.

PRESENCIA

FORMATO

PRECIO

CONOCIMIENTO DEL PRODUCTO

GUSTOS

VÍNCULO EMOCIONAL

COMBINACIÓN Y PROPORCIÓN

EQUILIBRIO NUTRICIONAL

Los alimentos elegidos deben combinarse de forma variada y saludable, de manera que a lo largo del día se cubran las necesidades nutricionales y energéticas que una persona pueda tener. La pirámide nutricional puede ser una guía genérica a seguir.

VARIEDAD

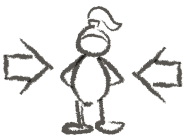
NECESIDADES ENERGÉTICAS

FRUTAS Y VERDURAS

NECESIDADES DIETÉTICAS ESPECIALES

ADAPTACIÓN A LAS NECESIDADES INDIVIDUALES

El estilo de vida de cada persona y sus necesidades dietéticas específicas hacen que la combinación de los alimentos que configura una dieta deba hacerse de forma inteligente y adaptada. Las singularidades pueden ser de carácter médico (alergias, intolerancias o enfermedades específicas), de carácter nutricional (basadas sobre todo en el estilo de vida y la cantidad de energía requerida) o de carácter estético.



SINGULARIDADES MÉDICAS

ESTILOS DE VIDA

ESTÉTICA

FORMAS DE CONSUMO

COSTUMBRES DE ELABORACIÓN Y CONSUMO

La forma de elaborar los alimentos puede condicionar la calidad nutricional de una dieta. Puede que los productos que se utilicen sean los adecuados desde el punto de vista nutricional y que se combinen de forma que aporten los nutrientes necesarios para el día a día de las personas, pero que la forma de prepararlos no sea la idónea. Por ello, deben priorizarse las formas de elaboración más saludables.

La elaboración debe ser placentera pero cuidada, adaptada a los gustos y costumbres del territorio y respetuosa con los valores y la tradición gastronómica de la sociedad.

TRADICIONES GASTRONÓMICAS

PLACER

CULTURA

VALORES Y CREENCIAS

RACIONES

MOMENTOS DE CONSUMO

El escenario de consumo y los estilos de vida también son condicionantes clave en la alimentación de las personas, y por lo tanto, la dieta debe adaptarse a los momentos y escenarios de consumo de cada persona o grupo de personas.

ESTILOS DE VIDA

HÁBITOS COMPARTIDOS

¿QUÉ CONDICIONA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

En Euskadi existen una serie de factores singulares que condicionan la alimentación de las personas y que, por tanto, deben ser considerados a la hora de idear las iniciativas para que sean sostenibles desde el punto de vista tanto medioambiental, como económica y socialmente.

CONDICIONANTES ECONÓMICOS

Debido en parte a la limitación de terrenos de cultivo, la industria agroalimentaria de la Comunidad Autónoma del País Vasco no es el sector más desarrollado de nuestra economía. Sin embargo, aporta al PIB de Euskadi más de 846 millones de euros y emplea a más de 14.500 personas, ejerciendo como uno de los agentes tractores del sector primario y contribuyendo de forma notable a sostener la fortaleza económica de Euskadi durante el reciente periodo de recesión económica. Además, el sector agroalimentario vasco nos permite disfrutar de productos de temporada de primera calidad, muy reconocidos por parte de la población.

Más allá de la producción, en la alimentación también intervienen otros sectores igualmente potentes y necesarios de nuestra economía. Por ejemplo, la hostelería o las empresas de catering y cocinas centrales, que atienden diariamente a miles de personas, ejercen un papel relevante tanto en la economía como en los hábitos de alimentación del país.

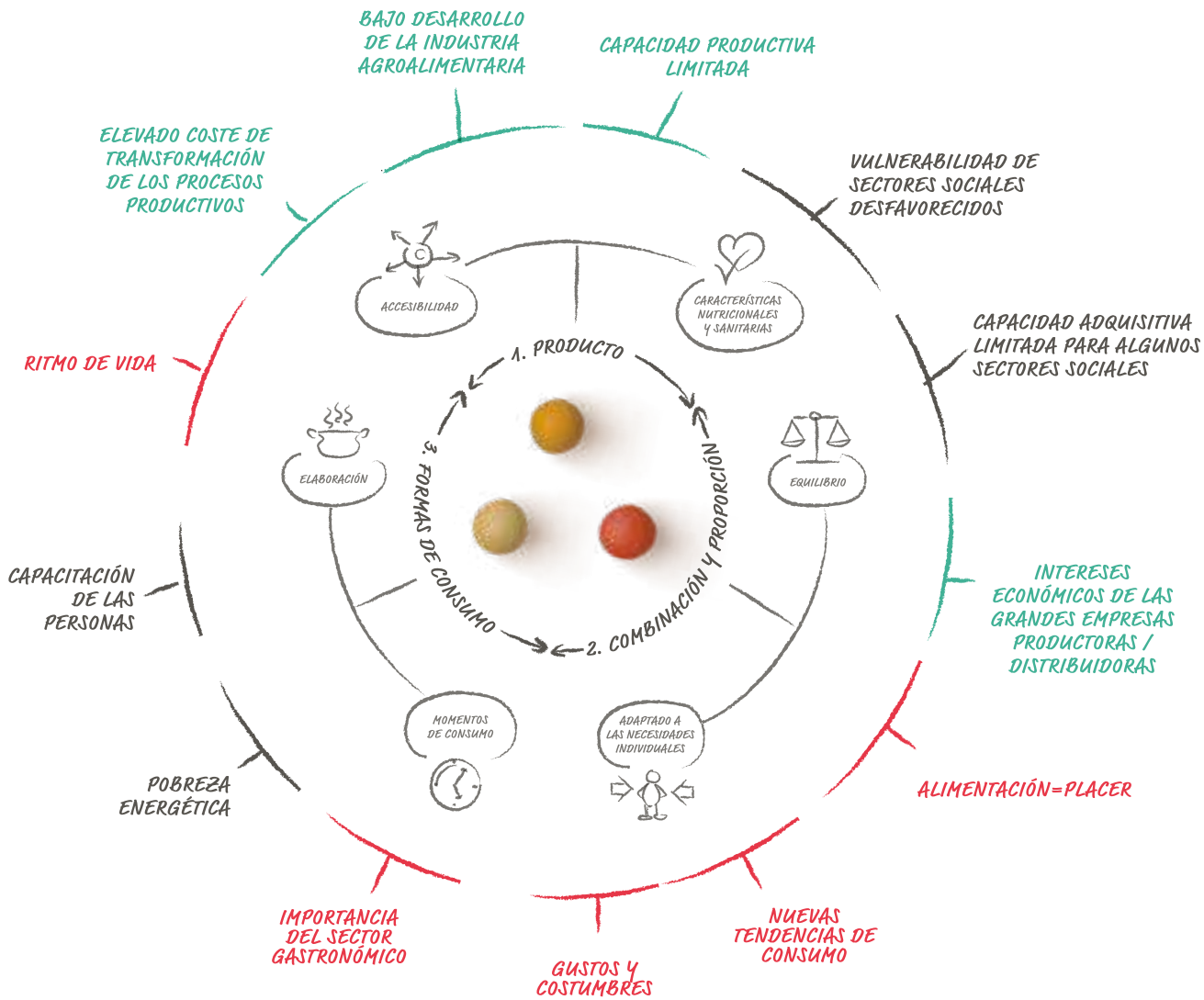
CONDICIONANTES SOCIALES

Como consecuencia del contexto económico actual, la vulnerabilidad de ciertos sectores sociales se ha acentuado, mermando su capacidad para acceder económicamente a determinados alimentos necesarios en una dieta saludable, como los productos frescos, o para elaborarlos de forma adecuada.

Además, debe tenerse en cuenta que nos enfrentamos a una falta de capacitación de algunos grupos sociales que, por desconocimiento, mantienen hábitos y costumbres poco adecuadas desde un punto de vista de salud y nutrición. En Euskadi, como en el resto de países occidentales, se observa ya una ingesta excesiva de dulces y bebidas azucaradas, consumo de complementos alimentarios, abuso de elaboraciones poco saludables, etc.

CONDICIONANTES CULTURALES

En Euskadi el comer es cultura y tradición, así como una fuente de placer y uno de los mayores atractivos para locales y turistas. La idea de "qué bien se come en Euskadi" es una idea extendida internacionalmente, ya sea por la cantidad de estrellas Michelin con las que contamos en Euskadi, la variada oferta de calidad en restauración y hostelería, la cultura del pintxo, o la costumbre de juntarse en sociedades para disfrutar del comer alrededor de una mesa con amigas, amigos y familia, entre otras. Vinculado a esta dimensión cultural, existe una gran actividad económica en torno a la gastronomía y las cocineras y los cocineros son grandes referentes de innovación y vanguardia. Sin embargo, a pesar de lo importante que es para las vascas y vascos, la tendencia hacia un ritmo de vida cada vez más acelerado hace que surjan nuevas modas y corrientes que, sin duda, suponen un factor a tener en cuenta. Porque, en un entorno donde usos y costumbres más o menos saludables parecen muy arraigados, nuevas formas de alimentarse menos sanas están ganando terreno: comida rápida, platos precocinados con exceso de grasas, sal, azúcar, etc.



UN HORIZONTE COMPARTIDO

¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

UN PROPÓSITO FINAL COMÚN

QUÉ CRITERIOS SE HAN SEGUIDO PARA MARCARNOS LOS OBJETIVOS

OBJETIVOS A LOGRAR EN 1.000 DÍAS

UN MÉTODO DE TRABAJO COLABORATIVO

5 VISIONES COMPLEMENTARIAS

UN ECOSISTEMA COLABORATIVO COMPROMETIDO

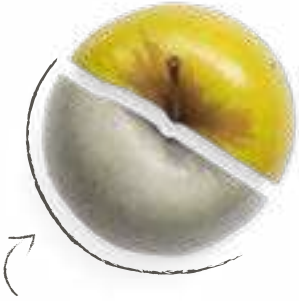
Los objetivos de un proyecto complejo como el programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi se establecen en distintos niveles a partir del conocimiento y la asunción de una **situación de partida**.

Existe un escenario idóneo en materia de salud al cual aspiramos llegar. Un **propósito** ambicioso a alcanzar a largo plazo, más allá de los 1.000 días. Pero con la intención de que el plan sea asumible y práctico, es también importante establecer unos **objetivos generales** centrados en parámetros claros y propios del ámbito de la alimentación.

Ambos, propósito y objetivos, configuran la meta de este plan. Una meta a nuestro alcance en la medida que seamos capaces de aprovechar nuestra capacidad de trabajo colaborativo.

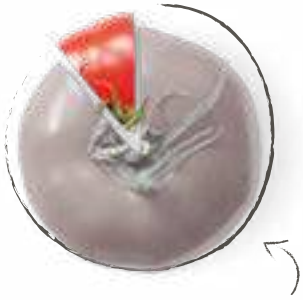
¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

DATOS SOBRE HÁBITOS DE CONSUMO



EL **51,2%** DE LA JUVENTUD NO CONSUME **FRUTA** DIARIAMENTE

EL **82%** DE LA JUVENTUD NO CONSUME **VERDURA** DIARIAMENTE



EL **90%** DE LA JUVENTUD NO CUMPLE LA RECOMENDACIÓN DE 5 PIEZAS DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA

CONSUMO MEDIO DE **SAL 9,6 GR**

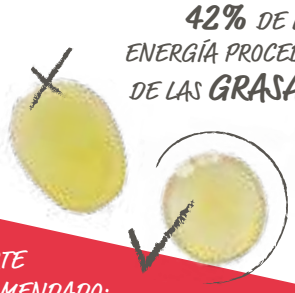
CONSUMO RECOMENDADO: **5 GR**

El consumo medio de sal es de 9,6 gr/persona/día, cuando lo recomendado son 5 gr/persona/día.

CONSUMO MEDIO DE **AZÚCAR 100 GR**

CONSUMO RECOMENDADO: **50 GR**

El consumo medio de azúcares libres ronda actualmente los 100 gr/persona/día, cuando se recomienda no sobrepasar los 50 gr por persona y día en el caso de la población adulta y los 37 gr en el caso de la población infantil.



42% DE LA ENERGÍA PROCEDE DE LAS **GRASAS**

APORTE RECOMENDADO: **30%**

Entre un 30 y un 35% de la energía diaria ingerida debe provenir de los lípidos para asegurar un correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo actualmente en la dieta de la población adulta las grasas aportan el 42% del total de energía. La media en el caso de las niñas y los niños es de 39%.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Actualmente hasta el **95% de las enfermedades crónicas en Euskadi están relacionadas con los hábitos alimentarios**, la presencia de sustancias tóxicas en los alimentos, ciertas deficiencias nutricionales o la ausencia de ejercicio físico, entre otras.

Las **enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)** se han convertido en la principal carga de enfermedad, por lo que **sin duda constituyen un gran desafío en materia de salud pública a nivel mundial.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que de los 57 millones de defunciones que se produjeron en todo el mundo en 2008, casi las **dos terceras partes** se debieron a ECNT, principalmente cardiovasculares, seguidas del cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. No obstante, a pesar de su rápido crecimiento y su desigual distribución, **la mayor parte del impacto humano y social ocasionado podría evitarse mediante intervenciones costo-eficaces y viables.**

Siendo la obesidad la consecuencia más visible e inmediata de los trastornos de alimentación y la falta de actividad física, se prevé que en 2025 una quinta parte de la población mundial será obesa.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco tiene en marcha el Plan de Salud 2013-2020, en el que se establecen **objetivos relacionados con la alimentación saludable**, con especial dedicación a la malnutrición infantil, la obesidad infantil y juvenil, o la **disminución del consumo de sal, grasas y azúcares añadidos**.

Organismos gubernamentales en toda la esfera internacional han propuesto estrategias para promocionar una alimentación saludable y fomentar el ejercicio físico. Por ejemplo, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), puso en marcha en el año 2005 la Estrategia NAOS (Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad) con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la

obesidad representa para la salud e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que la ciudadanía, especialmente el segmento infanto-juvenil, adopte hábitos de vida saludables principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

En Euskadi actualmente la población infantil presenta una prevalencia del 30% de exceso ponderal, es decir, **tres de cada diez escolares o adolescentes tienen exceso de peso**. (ALADINO[1] 2011/2015).

Según los datos de los últimos estudios podemos estimar que actualmente alrededor de un **50% de la población de 15 años o más presenta exceso de peso** (sobrepeso y obesidad), mayor en los hombres (57,5%) que en las mujeres (39,9%) y que la tendencia en la última década **sigue en aumento** en todos los grupos de edad.

La Encuesta de Salud de Euskadi revela que la prevalencia de **obesidad aumenta en función de las diferencias socioeconómicas y culturales**. Es decir, al descender en clase social y nivel de estudios la prevalencia de obesidad es mayor, siendo el diferencial de más del doble en los extremos.

Según el estudio ENRICA[2] (2009) **uno de cada tres adultos de Euskadi es hipertenso,** pero el porcentaje que lo conoce es del 63%. De las personas que conocen su tensión arterial, un 40% están bien controladas a través de su centro de salud.

El estudio ENRICA revela que el **50% de la población adulta es hipercolesterolémica;** es decir, uno de cada dos adultos. La prevalencia de la diabetes ronda el 5% y es el problema de salud crónico mejor conocido.

Algunos datos de consumo de alimentos, de acuerdo a los datos que nos aporta la Encuesta de Salud de Euskadi, son los siguientes:

- **Solo el 66% de la población adulta de 15 o más años consume fruta diariamente** y este porcentaje aún es inferior en los jóvenes de **15 a 24 años ya que sólo el 49% consumen fruta diariamente**.
- **Solo el 27% de la población consume verduras diariamente**. Y en el caso de la población más joven **de 15 a 24 años, este porcentaje baja hasta el 18%**.
- El consumo de carne recomendado solo lo cumple el 50%.
- El 38,5% de la población general consume pescado según las recomendaciones (tres veces a la semana). Entre los jóvenes de 15-24 años solo el 27%. Al aumentar la edad aumenta el consumo.
- Según la última Encuesta de salud de Euskadi en 2013 en relación a 2007 se produce una pequeña disminución en el porcentaje de población que cumple las recomendaciones alimenticias. Por tanto, los esfuerzos realizados en el ámbito de la alimentación saludable no están dando resultados suficientes.

Además, se sabe que…

- El panel de consumo[3] alimentario detecta cambios en Euskadi. Se observa que se compran más productos de preparación rápida o que no requieren elaboración, como corresponde al estilo de vida actual. Así, los platos preparados han incrementado su consumo en un 51%.
- **El consumo medio de sal a nivel estatal es de 9,6 gr/día** (AECOSAN), **muy superior a la recomendación de 5 gr/día** (extrapolado) hecha por la OMS.
- Un 90% de la población de 12 a 18 años conoce los alimentos buenos para la salud. **La familia es el núcleo donde adquiere sus conocimientos más del 95% de los jóvenes** encuestados. Le sigue de cerca la escuela.
- No se alcanzan las recomendaciones de 4 raciones de fruta y 4 raciones de verdura semanales de la estrategia NAOS.

1. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad (ALADINO)

2. Estudio de nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA)

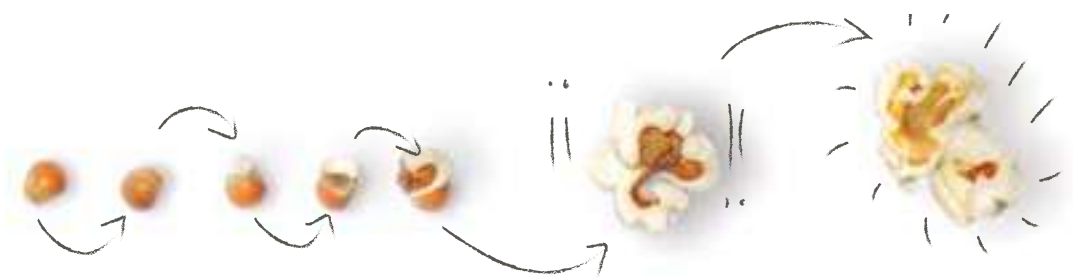
3. Fuente: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

UN PROPÓSITO FINAL COMÚN

El presente plan nace con el propósito de **consolidar un entorno que promueva la salud a través de la alimentación** y contribuir así a frenar la tendencia creciente de enfermedades como la hipertensión, la hipercolesterolemia, la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Facilitar el acceso a la formación, información y a los recursos tanto a grupos específicos de profesionales como a la población general, es también una dimensión clave.

En definitiva, se persigue **aumentar la sensibilización y generar estímulos y oportunidades para una buena alimentación** mediante la colaboración de la población, las administraciones y todos los sectores que ofertan alimentos o influyen de forma activa en los hábitos de alimentación de las personas.



OBJETIVOS DE PROCESO

OBJETIVOS GENERALES
Alimentación saludable

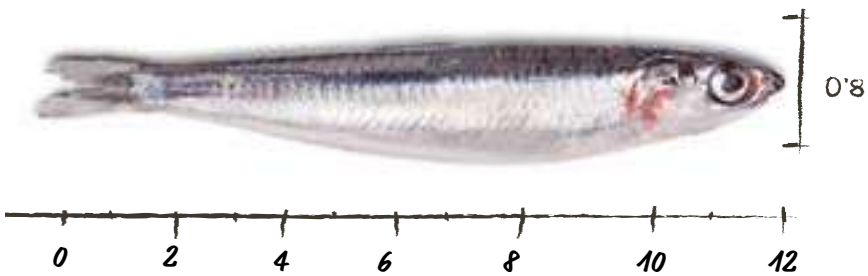
PROPÓSITO FINAL
Salud global

Promover la salud a través de la alimentación.

¿QUÉ CRITERIOS SE HAN SEGUIDO A LA HORA DE MARCARNOS LOS OBJETIVOS?

Dado el marco temporal de los 1.000 días y el enfoque pragmático de las iniciativas, se ha tenido en cuenta **una premisa básica y tres criterios clave** en el momento de establecer los objetivos propios del programa.

UNA PREMISA BÁSICA



OBJETIVOS MEDIBLES

TRES CRITERIOS CLAVE

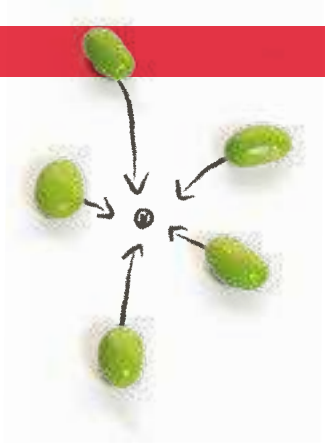
OBJETIVOS REALISTAS Y ASUMIBLES

OBJETIVOS IDENTIFICADOS COMO REFERENCIA Y ESTÍMULO PARA AVANZAR

En tres años, en 1.000 días, trabajando conjuntamente y de forma colaborativa, ¿por qué no vamos a poder...?

- **Aumentar en un 20% el índice de jóvenes y niños y niñas[4] que consumen fruta y verdura de forma diaria.** Es decir, conseguir que el 60% de las personas jóvenes consuma fruta y que el 22% consuma verdura diariamente.
- **Reducir el consumo de sal en un 20%,** pasando de 9,6 gr/día a 7,5 gr/día.
- **Conseguir que el 50% de los agentes e iniciativas que trabajan en pro de la alimentación saludable de la población vasca esté trabajando en red** y de forma alineada con al menos alguna de las acciones que conforman las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.
- **Reducir el consumo de azúcares libres en un 20%,** pasando de 100 gr/día a 80 gr/día.

Los objetivos propuestos no son inalcanzables. Porque se han seleccionado desde una posición realista y consciente de aquello que está en nuestras manos poder llevar a la práctica de forma colaborativa, y porque confiamos en la capacidad, la potencia y la implicación de todas y todos los que entendemos la importancia y el valor de una alimentación saludable. Ser capaces de **frenar e invertir la tendencia en uno de los segmentos poblacionales de más dificultad** y que genera más preocupación, como el de los jóvenes, equivale a ser capaces de desarrollar acciones altamente efectivas. Y esa efectividad, más que dar espacio a políticas restrictivas, debe construirse desde una **visión de futuro formulada en positivo**: si somos capaces de que el consumo de frutas y verduras se acerque a las recomendaciones nutricionales reconocidas internacionalmente, estaremos incidiendo a su vez en un menor consumo de, por ejemplo, azúcares y grasas saturadas.



OBJETIVOS DE APROPIACIÓN COLECTIVA

OBJETIVOS ESTIMULANTES

4. Actualmente la población de Euskadi es de 2.171.886 habitantes, de los que el 17,4%, 378.268 personas, son menores de 19 años. Eustat. Población de la C.A. de Euskadi. 2016

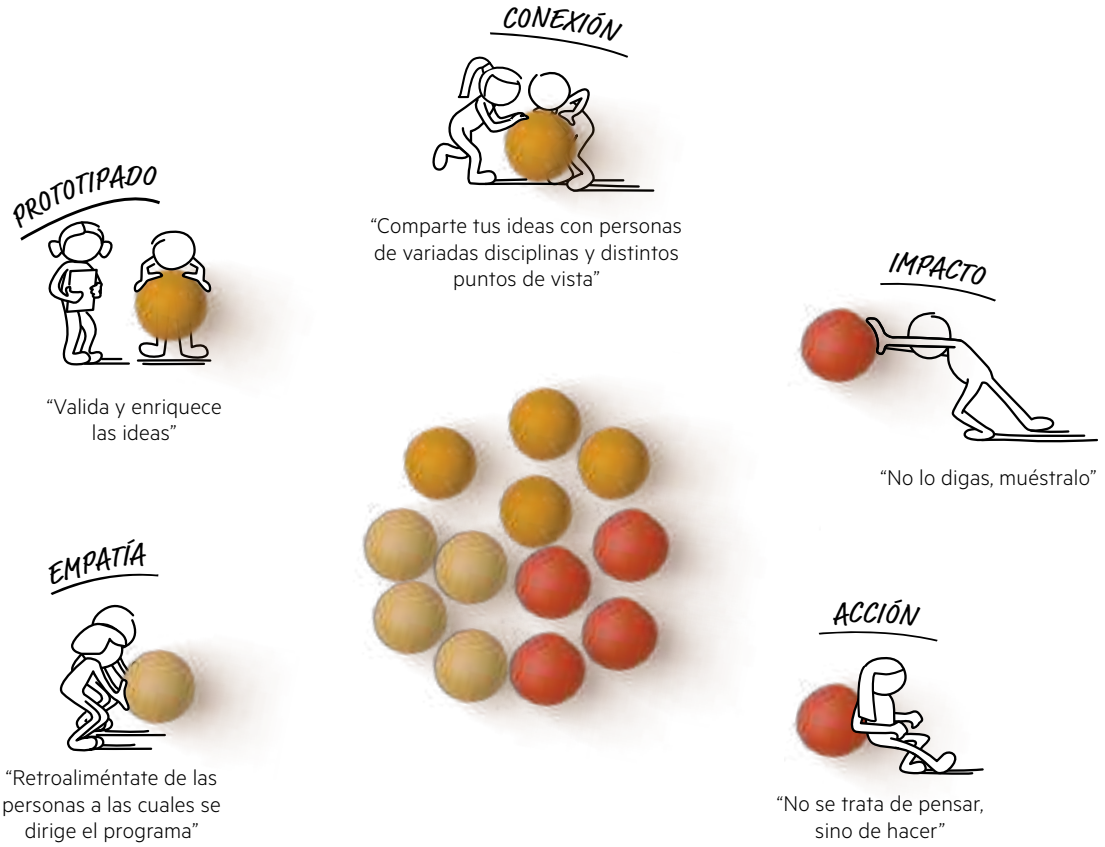
UN MÉTODO DE TRABAJO COLABORATIVO

Las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi configuran **un programa** estratégico de forma **coordinada, colectiva y co-creativa** puesto en marcha poe el Gobierno Vasco para dar respuesta a objetivos concretos relacionados con las enfermedades asociadas a la alimentación de las personas.

El hecho de que no existan precedentes conocidos representa una **oportunidad** para formular una nueva forma de hacer y ponernos a prueba. Somos conscientes de que si queremos obtener resultados diferentes a los hasta ahora vividos debemos **innovar en las formas y metodologías** de trabajo.

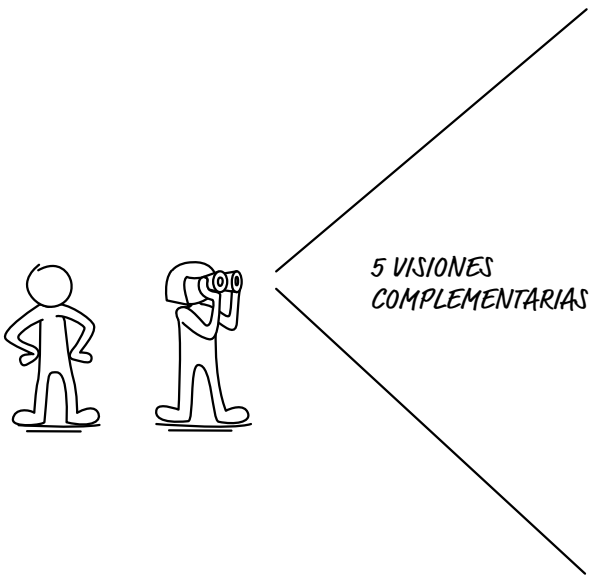
Las propuestas surgen por tanto de un estilo de formulación de procesos basado en el fomento de las **conexiones entre actores clave y el patronaje de proyectos escalables**. Un estilo pragmático de abordar los retos, consciente de que plantear líneas de actuación realistas, aunque no persigan objetivos propios de un escenario perfecto, es más útil que esperar a las condiciones idóneas.

El proceso de trabajo colaborativo se ha desarrollado desde las siguientes **premisas:**



5 VISIONES COMPLEMENTARIAS

La elaboración del programa se ha apoyado en 5 grupos de trabajo con conocimientos específicos y visiones complementarias.



1. **Información y conocimiento experto:** Visión de información experta de base. Evidencias científicas. Diagnóstico de partida y propuesta de objetivos generales.
2. **Colaboración con sectores estratégicos:** Visión de los agentes y colaboradores del programa. Identificación de actores estratégicos. Formas de operativizar la colaboración.
3. **Segmentos prioritarios:** Visión de la población. Públicos objetivos prioritarios y focos de conflicto específicos.
4. **Concienciación, capacitación y difusión:** Visión de los profesionales, sistemas y escenarios de sensibilización y capacitación social. Canales de comunicación y socialización actuales.
5. **Control y evaluación en producción:** Visión institucional - industrial. Identificación de los parámetros a monitorizar. Orden de prioridades y calendario de campañas de vigilancia a tres años vista.

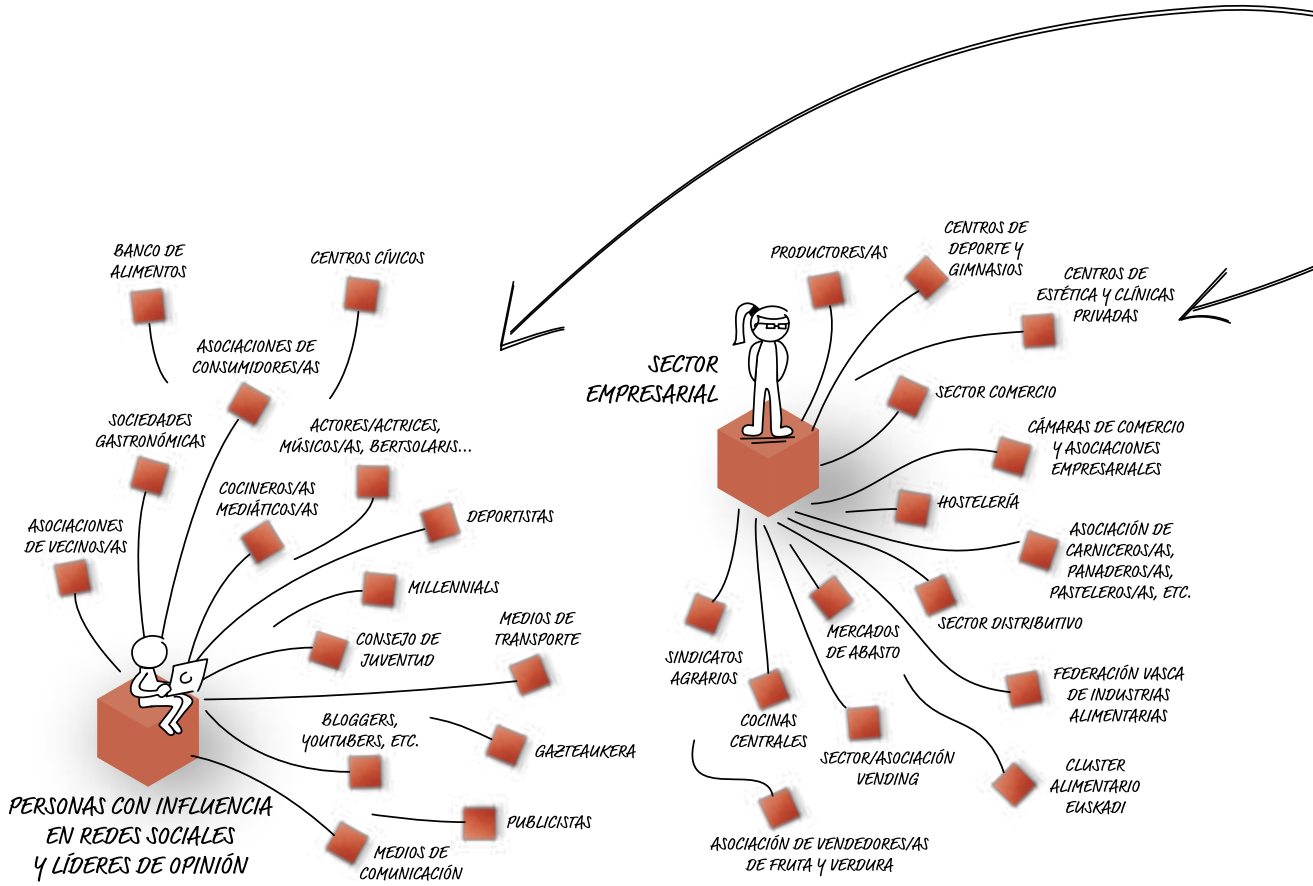
Han formado parte del grupo impulsor de las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi:

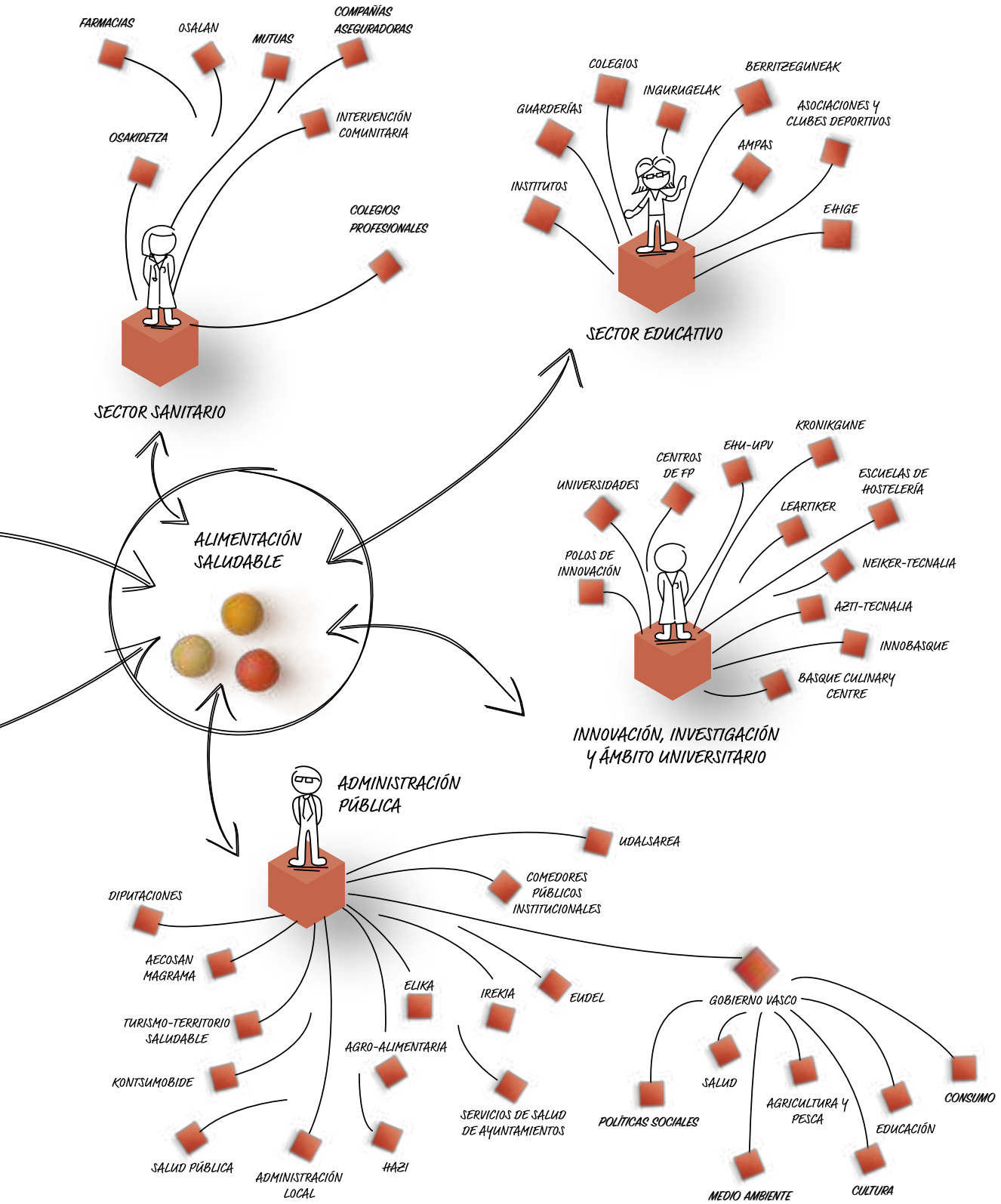
- **Grupo de información y conocimiento experto**: Facultad de Farmacia de la UPV/EHU; empresas del sector de la distribución; Estrategia NAOS; Osakidetza; Epidemiología; Salud Pública y Adicciones (Protección de la Salud) del Departamento de Salud del Gobierno Vasco; Encuesta de Salud de Euskadi.
- **Grupo de colaboración con sectores estratégicos**: empresas de producción de snacks, bebidas y alimentos; empresas del sector de la distribución; servicios de catering, colectividades y cocinas centrales; sector de la hostelería; empresas y entidades dedicadas a la innovación; Elika; Salud Pública y Adicciones (Protección de la Salud) del Departamento de Salud del Gobierno Vasco.
- **Grupo de segmentos prioritarios**: expertos dietistas-nutricionistas; Facultad de Farmacia de la UPV/EHU; empresas dedicadas a la innovación alimentaria; ayuntamientos; escuelas y asociaciones del sector educativo; Salud Pública y Adicciones (Protección de la Salud) del Departamento de Salud del Gobierno Vasco; Fundación Alimentación Especial.
- **Grupo de concienciación, capacitación y difusión**: asociaciones y entidades socioeducativas y de tiempo libre; federaciones de consumidores; medios de comunicación; empresas dedicadas a la estimulación de la creatividad de las personas; escuelas y asociaciones del sector educativo; Kontsumobide; Ihobe; Gestión del Conocimiento; Salud Pública y Adicciones (Promoción de la Salud) del Departamento de Salud del Gobierno Vasco.
- **Grupo de evaluación y control**: empresas del sector de la distribución; servicios de catering, colectividades y cocinas centrales; ayuntamientos; Salud Pública y Adicciones (Protección de la Salud) del Departamento de Salud del Gobierno Vasco.

UN ECOSISTEMA COLABORATIVO COMPROMETIDO CON LAS INICIATIVAS

Además del concepto ad hoc de alimentación saludable, el proceso de construcción compartida del programa ha funcionado como **catalizador de la activación de una red de agentes** que tienen algún tipo de vinculación con el ámbito de la alimentación o resultan de interés a la hora de acercarnos a las personas.

De momento, el trabajo realizado ha servido para identificar un ecosistema inicial que se configura sobre seis sectores de actuación. Se espera que esta red siga creciendo y vaya ganando adhesiones a medida que se implementen las iniciativas propuestas.




FARMACIAS
OSALAN
MUTUAS
COMPAÑÍAS ASEGURADORAS
INTERVENCIÓN COMUNITARIA
OSAKIDETZA
COLEGIOS PROFESIONALES
SECTOR SANITARIO
COLEGIOS
BERRITZEGUNEAK
INGURUGELAK
GUARDERÍAS
ASOCIACIONES Y CLUBES DEPORTIVOS
AMPAS
INSTITUTOS
EHIGE
SECTOR EDUCATIVO
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
KRONIKGUNE
EHU-UPV
CENTROS DE FP
UNIVERSIDADES
ESCUELAS DE HOSTELERÍA
LEARTIKER
POLOS DE INNOVACIÓN
NEIKER-TECNALIA
AZTI-TECNALIA
INNOBASQUE
BASQUE CULINARY CENTRE
INNOVACIÓN, INVESTIGACIÓN Y ÁMBITO UNIVERSITARIO
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
UDALSAREA
COMEDORES PÚBLICOS INSTITUCIONALES
DIPUTACIONES
AECOSAN MAGRAMA
ELIKA
IREKIA
EUDEL
GOBIERNO VASCO
TURISMO-TERRITORIO SALUDABLE
AGRO-ALIMENTARIA
KONTSUMOBIDE
SERVICIOS DE SALUD DE AYUNTAMIENTOS
SALUD
CONSUMO
POLÍTICAS SOCIALES
AGRICULTURA Y PESCA
EDUCACIÓN
SALUD PÚBLICA
ADMINISTRACIÓN LOCAL
HAZI
MEDIO AMBIENTE
CULTURA

5 LíNEAS ESTRATÉGICAS Y 18 MEDIDAS PRIORITARIAS

SISTEMA PERTINENTE Y SÓLIDO DE INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO EXPERTO

AGENTES ALINEADOS

ATENCIÓN ESPECÍFICA A SEGMENTOS PRIORITARIOS

PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN Y CAPACITACIÓN CON IMPACTO SOCIAL

SISTEMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN

En una etapa inicial del proceso de construcción colectiva de las iniciativas se generaron 40 propuestas para activar cambios positivos en los hábitos y la cultura de la alimentación en Euskadi. Proyectos que nacen del **trabajo colaborativo de más de 50 agentes** que se plantean con la vocación de incidir sobre **5 líneas estratégicas** que guardan relación directa con las visiones complementarias.

Gracias a una fase posterior de destilado y reconfiguración se han derivado los **18 proyectos**[5] que a continuación se presentan de forma breve. Todos ellos desarrollados en profundidad desde los grupos de trabajo sectoriales, incorporando finalmente la visión transversal del conjunto del equipo impulsor.

Además, las personas que han participado en el proceso han consensuado que 5 de los proyectos contribuyen de forma contundente a asentar una base que permita una mejora general y definitiva de la alimentación de las personas. Por tanto, **5 medidas diferenciales** deberían ser activadas en el marco de una primera fase del programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.

LAS 5 LÍNEAS ESTRATÉGICAS

SISTEMA PERTINENTE Y SÓLIDO DE INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO EXPERTO

AGENTES ALINEADOS

ATENCIÓN ESPECÍFICA A SEGMENTOS PRIORITARIOS

PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN Y CAPACITACIÓN CON IMPACTO SOCIAL

SISTEMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN

1 Mapa de activos

2 Fuentes de información pertinentes

3 Puesta al día 360º de comedores escolares

4 *Vending* inteligente y saludable

5 Guía multimedia "¿Cómo ganar cuota de mercado a través de una oferta saludable?"

6 Programa de reducción progresiva de sal

7 Apoyo a profesionales de la salud en la promoción de la alimentación saludable

8 Ecosistema educativo saludable

9 App "Liga de alimentación saludable" para jóvenes

10 Concurso de ideas para jóvenes (de usuarios a constructores)

11 Comedores saludables en el entorno laboral

12 Creando tendencia: impulso mediático de la alimentación saludable

13 Calendario multicanal de frutas y verduras de temporada

14 Colaboratorios de alimentación: espacios y experiencias para reparar hábitos

15 Nodo de dinamización y resonancia

16 Actualización de pliegos de contratación de cocinas centrales y programa de seguimiento

17 Vigilancia del etiquetado y la composición nutricional de los alimentos

18 Consumo saludable y responsable de alimentos especiales en la dieta

Sistema pertinente y sólido de información y conocimiento experto

Los sistemas de información en relación con la salud son necesarios como conocimiento para observar las tendencias en tiempo, lugar y persona. De esta forma, pueden observarse o anticiparse cambios para realizar las acciones oportunas y las medidas de control de los problemas de salud generados.

La evaluación del estado de salud de una población es una herramienta fundamental en el desarrollo de políticas de salud pública para promover unos hábitos saludables que estén acorde con las evidencias deducidas de la investigación epidemiológica. La repetición periódica en el tiempo permite observar la tendencia en los parámetros estudiados, evaluar el cumplimiento de los objetivos fijados para la población y también, evaluar la eficacia de las campañas de promoción de la salud desarrolladas.

PROYECTO 1

MAPA DE ACTIVOS

Ya sea porque su actividad está directamente vinculada con la salud y la alimentación de las personas, o porque han puesto en marcha iniciativas que contribuyen a mejorar conductas de la población, algunos agentes en Euskadi ejercen cierta influencia en los hábitos alimentarios de las personas.

Se propone utilizar plataformas y herramientas de geolocalización para visibilizar a todos aquellos activos para la salud alimentaria (agentes comprometidos con la salud y las actividades que generen salud) de forma que den respuesta a las necesidades del programa.

Objetivos principales

- Visibilizar de cara a la población recursos e iniciativas que promocionan la alimentación saludable.
- Facilitar la gestión relacional y toma de decisiones en la labor institucional.

PROYECTO 2

FUENTES DE INFORMACIÓN PERTINENTES

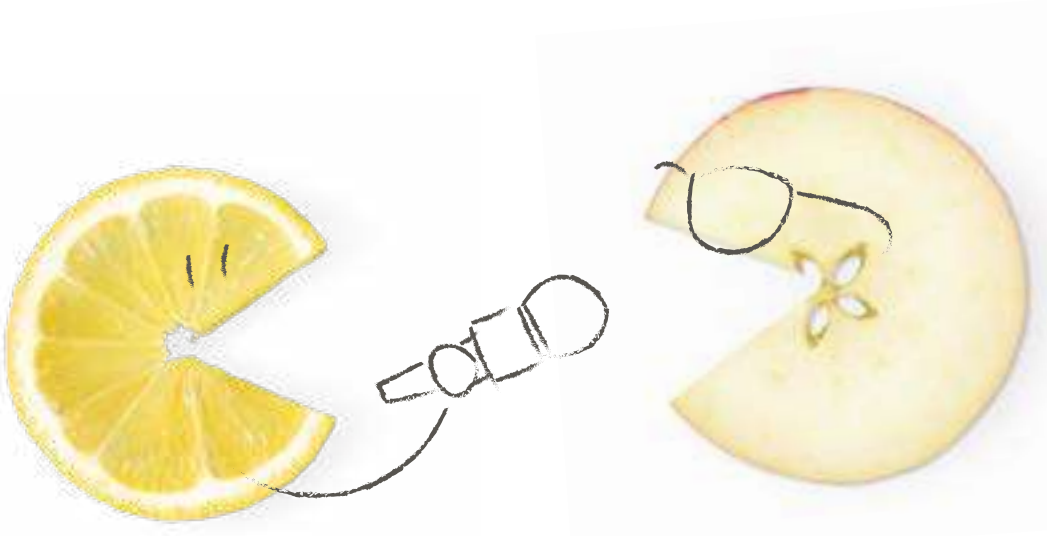
Para evaluar si se está avanzando en la dirección correcta o si hay aspectos que se deberán ajustar, es necesario establecer unos indicadores *ad hoc* a los objetivos acordados, principalmente centrados en el consumo de frutas y verduras y la ingesta de sal, grasas y azúcares. En este sentido, se plantea la posibilidad de reforzar una de las fuentes de información esenciales ya existentes en Euskadi, la Encuesta de Salud de Euskadi, de forma que nos permita generar ese conocimiento.

La Encuesta de Salud proporciona información muy valiosa para la toma de decisiones en relación a políticas de salud. Recoge datos sobre la evolución de la salud general de la población, sus determinantes y la utilización de los servicios sanitarios de Euskadi por parte de las personas. Con el objetivo de actualizarla de forma que dé soporte al Programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable se propone una acción interdepartamental que incluye:

1. Formulación de las preguntas a incorporar en la encuesta en colaboración con el equipo de profesionales del Gobierno Vasco encargado de realizarla.
2. Ejecución de la encuesta, análisis de los datos y publicación de resultados.
3. Revisión y actualización periódica de la encuesta.
4. Con carácter complementario a los pasos previos, y si finalmente se considera necesario, se propone la firma de acuerdos de colaboración con otras entidades/organizaciones de interés.

Objetivos principales

- Aprovechar el proceso de actualización de la encuesta para incorporar preguntas que permitan la evaluación de acciones e iniciativas puestas en marcha en el marco de este programa.
- Incorporar un nuevo canal de entrada de información valiosa.



Agentes alineados

La aplicabilidad del conjunto de las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi precisa de la intervención coordinada de muchos y muy diferentes actores trabajando sinérgicamente en la consecución de objetivos comunes. Algunos de los actores imprescindibles para llevar a buen puerto este Programa son los distintos sectores que, con su quehacer diario, proporcionan los alimentos a la población. Se asienta con rapidez en estos sectores la idea de que las mejoras en la alimentación saludable son, no sólo una demanda social y una responsabilidad corporativa, sino también, una oportunidad de negocio.

En línea con este ámbito estratégico se han incorporado sectores como la hostelería, restauración social, industria alimentaria y distribución. También expertas y expertos en el sector del vending y de la seguridad alimentaria en general.

Esperamos alcanzar acuerdos estratégicos para potenciar mejoras en cuanto a la alimentación saludable: conseguir reducciones de sal, azúcar y grasas añadidas en distintos productos, incentivar el consumo de frutas y verduras, mejorar la oferta de menús y productos saludables, etc.

PROYECTO 3

PUESTA AL DÍA 360º DE COMEDORES ESCOLARES

COMPLEMENTARIA A LOS PROYECTOS 8 Y 16

De acuerdo a los datos del Departamento de Educación, durante el curso 2016/17 hubo 187.841 comensales, lo que supone un 56% de la población escolar de los centros que ofertan servicio de comedor, siendo un 50% del alumnado total de Infantil, Primaria y Secundaria , ya que no todos los centros escolares tienen la oferta de comedor escolar..

Influir en el consumo que tiene lugar en estos entornos puede contribuir de forma notable a mejorar los hábitos alimentarios de Euskadi por varias razones:

- Por el importante número de comensales implicados.
- Porque tienen la edad en la que se forman los gustos y hábitos alimentarios para su futuro.
- Porque los hábitos alimentarios de la población infanto-juvenil influyen notoriamente en la forma de alimentación de sus familias.

Para conseguirlo, se propone un proceso de mejora integral de los servicios de comedores escolares a través de cambios en relación a dos ámbitos:

1. Innovación en la oferta

Se propone a las cocinas centrales trabajar en colaboración con los centros escolares para facilitar una elección más saludable, cuidando el aspecto de los platos o productos y mejorando el formato de los mismos, haciéndolos más atractivos y apetecibles.

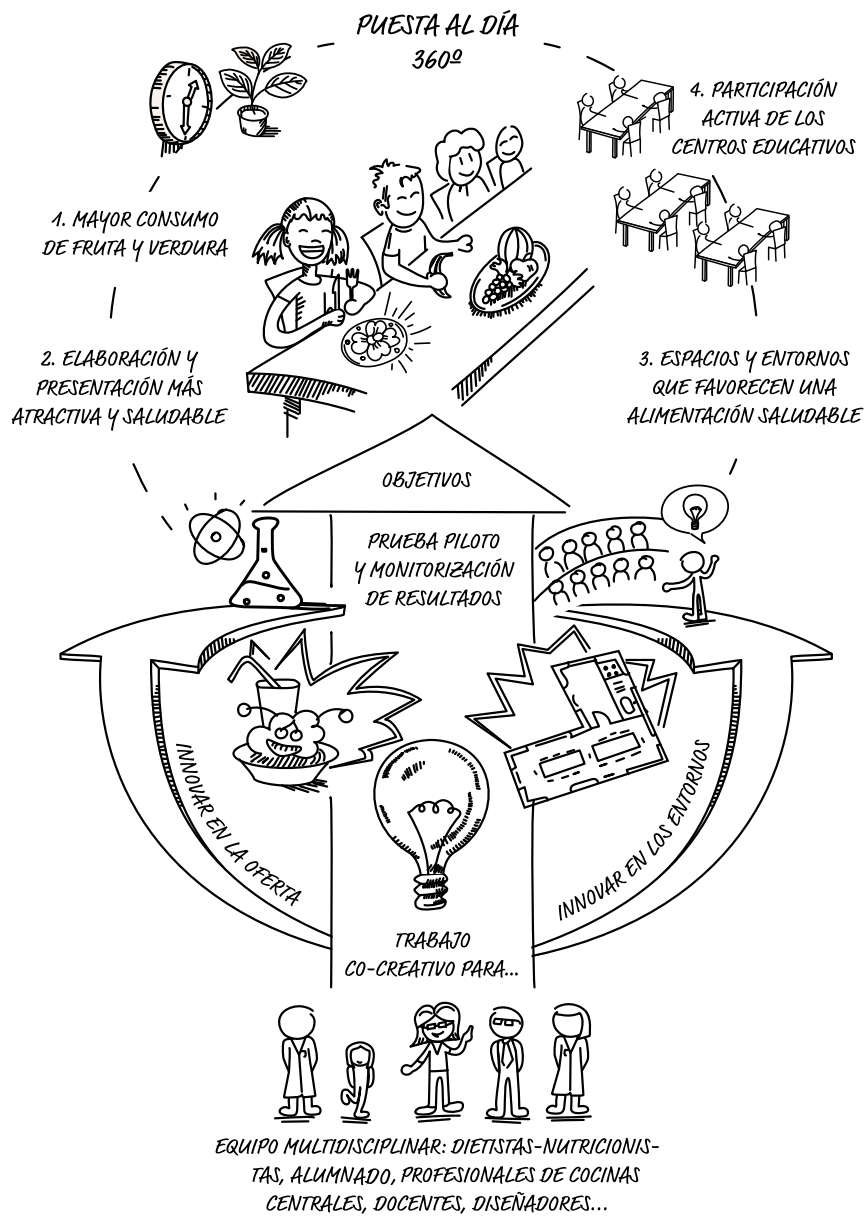
2. Innovación en los entornos de consumo

Debido a cambios socio-culturales de las últimas décadas, se ha incrementado el número de usuarios de los comedores escolares, por lo que, ante la imposibilidad de disponer de mayores espacios, las comidas se ofrecen en varios turnos rotativos. Esto puede conllevar una limitación en el tiempo de ingesta para los comensales y una gestión más compleja de los comedores.

Se trata de favorecer una elección más saludable a través de la intervención tanto en el espacio físico (diseño y distribución de los espacios) como en la atmósfera de consumo (ritmos de ingesta, ruido, etc.) para la aportación de propuestas de mejora de estos entornos.

Objetivos principales

- Aumentar el consumo de fruta y verdura en los comedores colectivos.
- Activar vías de innovación en la elaboración, presentación de los menús y platos saludables.
- Analizar la disposición de los espacios y la gestión de los ritmos de ingesta.
- Captar al menos 10 comedores escolares que se sumen al proyecto de forma voluntaria.



RETOS

- INCITAR A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE VÍAS DE INNOVACIÓN
- IMPLICACIÓN TANTO DE LA RED DE CENTROS PÚBLICOS COMO PRIVADOS Y CONCERTADOS

PROYECTO 4

VENDING INTELIGENTE Y SALUDABLE

En Euskadi ya existen iniciativas para dar respuesta a la necesidad de disponer de opciones saludables en formato snack o aperitivo en las máquinas *vending,* considerando "saludables" todos aquellos productos que cumplen con los criterios nutricionales de la Estrategia NAOS. Con el objetivo de crear sinergias que nos permitan avanzar de forma más sólida hacia el objetivo, el programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi propone sumar fuerzas y seguir trabajando en esta línea conjuntamente con los impulsores de estas iniciativas.

Para ello, se propone un programa que contempla actuaciones en cuatro dimensiones:

1. **Información:** creación de unas guías prácticas con información y argumentos dirigida a empresas privadas, organizaciones públicas y operadores de *vending*.
2. **Oferta:** investigación para disponer de productos saludables con formatos y precios más atractivos y adecuados al canal.
3. **Logística:** investigación y desarrollo de soluciones para dar respuesta a problemas logísticos (frecuencia de reposición, vida útil de productos, etc.).
4. **Interrelación máquina-consumidor:** innovaciones tecnológicas para favorecer una compra más reflexionada y menos impulsiva.

Objetivos principales

- Difundir las guías entre el 100% de las organizaciones con máquinas *vending*.
- Conseguir una adhesión del 70% de las organizaciones con máquinas *vending*.
- Conseguir que el 50% de los productos ofertados en las máquinas *vending* de las organizaciones adheridas al programa cumpla con los criterios de la Estrategia NAOS.

PROYECTO 5

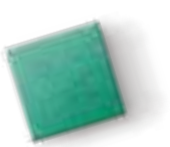
GUÍA MULTIMEDIA "¿CÓMO GANAR CUOTA DE MERCADO A TRAVÉS DE UNA OFERTA SALUDABLE?"

Muchas personas hacen al menos una de sus ingestas de comida diaria en un establecimiento de hostelería, por lo que parece lógico pensar que es un sector que debería estar activamente implicado en el programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.

El creciente interés social por nuevos estilos de alimentación más sanos presenta una oportunidad para que los agentes de la cadena alimentaria vean el valor añadido de adherirse a un enfoque más saludable y coherente con los criterios marcados por la Estrategia NAOS. Por ello, se plantea la elaboración de una guía multimedia que oriente a las diferentes tipologías de establecimientos en la transición hacía una oferta más saludable.

Objetivos principales

- Adhesión de un 10% de los establecimientos de uno de los sectores con mayor relevancia social.
- Disponer de una oferta más saludable en el sector de la hostelería.



PROYECTO 6

PROGRAMA DE REDUCCIÓN PROGRESIVA DE SAL

Consumimos el doble de sal de lo recomendado. El 75% ya viene incorporada en los productos que compramos, por lo que es importante abordar la problemática en la fase de producción y procesado de los alimentos. Para ello se propone colaborar, a través de un acuerdo multisectorial, con los productores que elaboran los alimentos de consumo más frecuente entre la población y que aportan una mayor cantidad de sal a la dieta de las personas, para poner en marcha un programa de reducción progresiva de la sal.

Un programa de varias etapas sucesivas en las que el consumidor o la consumidora aprende paulatinamente a adaptar su paladar a una salinidad más baja en los productos.

Para su puesta en marcha, se propone el lanzamiento de una prueba piloto en un área geográfica localizada que cuente con la adhesión de los agentes productores y/o distribuidores más importantes de la zona.

Objetivos principales

- Reducir el consumo de sal.

Atención específica a segmentos prioritarios

Entendemos que es necesario identificar y emprender acciones en segmentos de población cuya salud puede estar comprometida por conductas alimentarias inadecuadas, tales como jóvenes que con finalidad estética inician conductas desaconsejadas o personas mayores con consumo de productos que pueden chocar con tratamientos médicos.

La creación de estrategias de mejora de la alimentación en segmentos prioritarios a través de la información, formación, promoción y seguimiento de prácticas alimentarias saludables es clave y estratégico.

Las y los profesionales de la salud y la educación, las empresas y ciertos escenarios propios del mundo juvenil constituyen sectores y entornos prioritarios con los que establecer alianzas de colaboración ya que, dada su influencia, credibilidad y contacto directo con la población, son colectivos indicados para transmitir conductas alimentarias saludables.

Crear estrategias con estos colectivos profesionales para que se conviertan en grupos informados y motivados en temas nutricionales es esencial para prestar servicios de salud y educación que respondan a las necesidades de la población.

PROYECTO 7

APOYO A PROFESIONALES DE LA SALUD EN LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

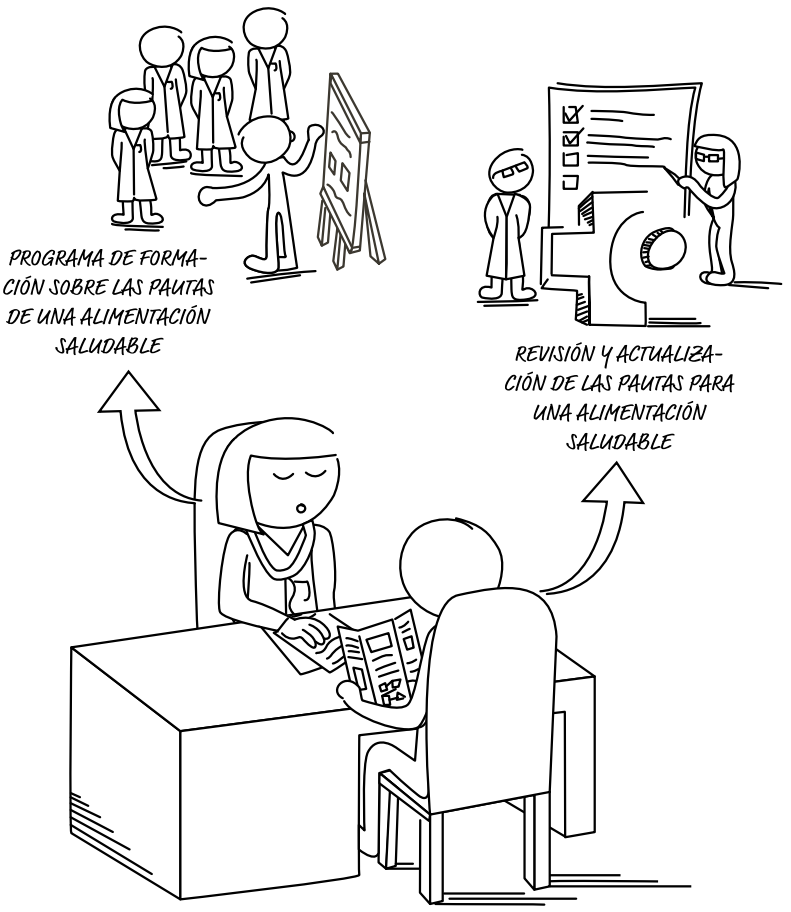
Es importante el papel que el personal sanitario puede desempeñar en la educación para la alimentación aprovechando la relación que tiene con las personas.

En este sentido, y en consonancia con el impulso de la formación de las personas profesionales de la salud contemplada en el Plan de Salud 2013-2020, se proponen tres líneas de actuación paralelas:

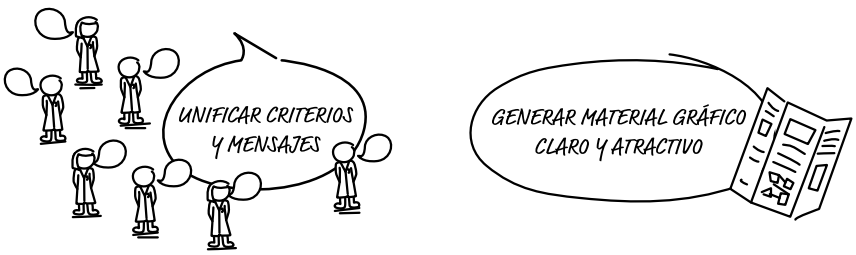
1. Revisión y actualización de las pautas para una alimentación saludable con la colaboración de personal experto en la materia.
2. Diseño y elaboración de material didáctico de apoyo en formato gráfico y/o digital que facilite la labor educativa del personal sanitario.
3. Programa de formación dirigido a profesionales de la salud.

Objetivos principales

- Incorporar la alimentación como factor de mejora de la salud y prevención de patologías.
- Conseguir que el personal sanitario de Osakidetza comparta un conocimiento básico sobre nutrición.
- Homogeneizar las pautas generales para una alimentación saludable.



OBJETIVO: INCORPORAR LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR DE PREVENCIÓN Y MEJORA DE LA SALUD



RETOS

· CONSEGUIR EL COMPROMISO Y LA ADHESIÓN DEL PERSONAL SANITARIO CON EL PROYECTO.

PROYECTO 8

ECOSISTEMA EDUCATIVO SALUDABLE

La población infanto-juvenil pasa gran parte de su tiempo en los centros educativos. Sin embargo, existen otros ámbitos que también ejercen una influencia en la construcción de hábitos y costumbres: el entorno familiar, la calle, etc. Todos ellos son espacios de intercambio que se pueden aprovechar para asentar e incluso potenciar unos conocimientos básicos sobre cómo mantener una buena alimentación.

Debemos conseguir que los propios escolares hagan suyo el objetivo de fomentar el consumo de la fruta y verdura. No se trata de informar, sino de implicar y pasar a la acción. La idea es crear un ecosistema coherente de influencia positiva alrededor del público infanto-juvenil.

Es necesario detectar y promover medidas que favorezcan hábitos más saludables de alimentación. Para ello, se plantea la puesta en marcha de un programa de trabajo que ayude al sector juvenil a:

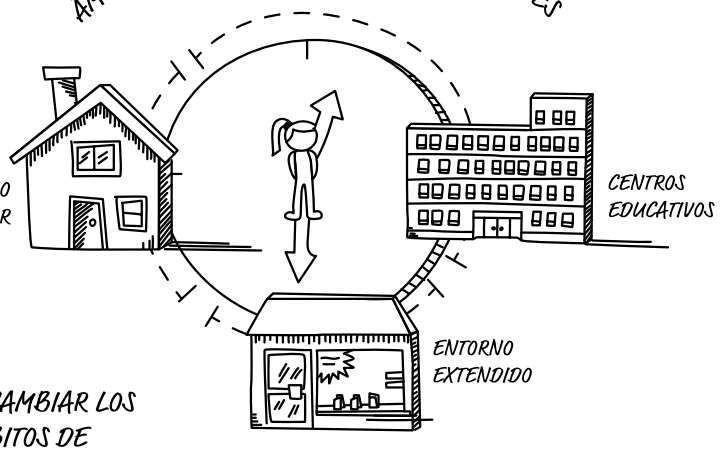
1. **Identificar los principales factores condicionantes** que interfieren en la decisión de consumir o no ciertos alimentos tanto en el hogar, como en el centro educativo o su entorno más próximo.
2. **Ejercer de motor de cambio** del centro escolar, el hogar, la calle u otros ámbitos a través de varias sesiones de trabajo colaborativo con los principales actores presentes en dichos entornos.
3. **Generar ideas** para la transformación de los principales ámbitos de convivencia.

Complementariamente, se propone la convocatoria de un concurso de ideas que reconozca las tres propuestas (una por cada uno de los tres entornos de convivencia) que de forma más notable contribuyen a generar una influencia positiva en la alimentación de las personas.

Objetivos principales

- Aumentar el consumo de fruta y verdura específicamente entre las personas de 12 a 18 años y su entorno.
- Mejorar los hábitos de alimentación entre las personas de 12 a 18 años y su entorno.
- Convertir los centros educativos y espacios de uso común en entornos de influencia mutua en pro de una alimentación más saludable de la población infantil y joven.
- Poner en marcha una prueba piloto con los centros educativos.

ÁMBITOS DE INFLUENCIA DE NIÑOS Y JÓVENES

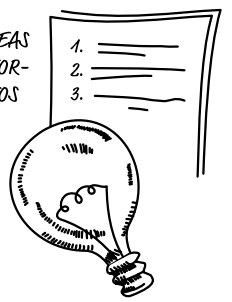


¿CÓMO CAMBIAR LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN?

IDENTIFICAR FACTORES CONDICIONANTES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

TRABAJO CONJUNTO CON AGENTES DE LOS TRES ENTORNOS PARA DAR RESPUESTA A LOS RETOS IDENTIFICADOS

GENERAR IDEAS QUE TRANSFORMEN HÁBITOS

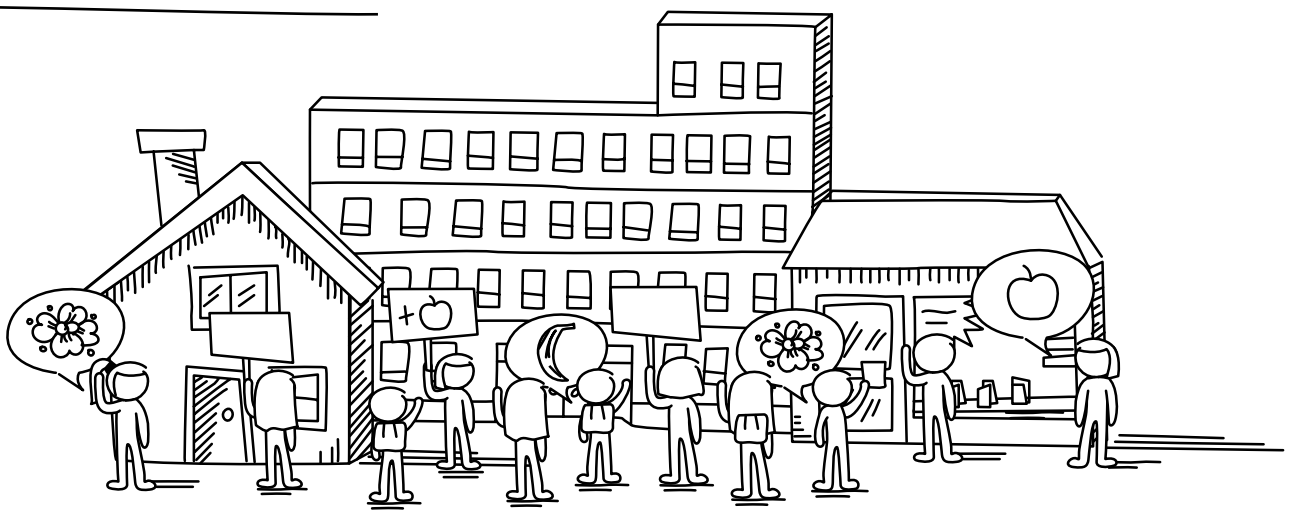


RETO

- MARGEN DEL PERSONAL DOCENTE PARA DEDICAR TIEMPO AL PROYECTO

LOS JÓVENES ACTUARÁN COMO MOTOR DE CAMBIO DE SUS ÁMBITOS DE INFLUENCIA

IMPLICACIÓN



PROYECTO 9

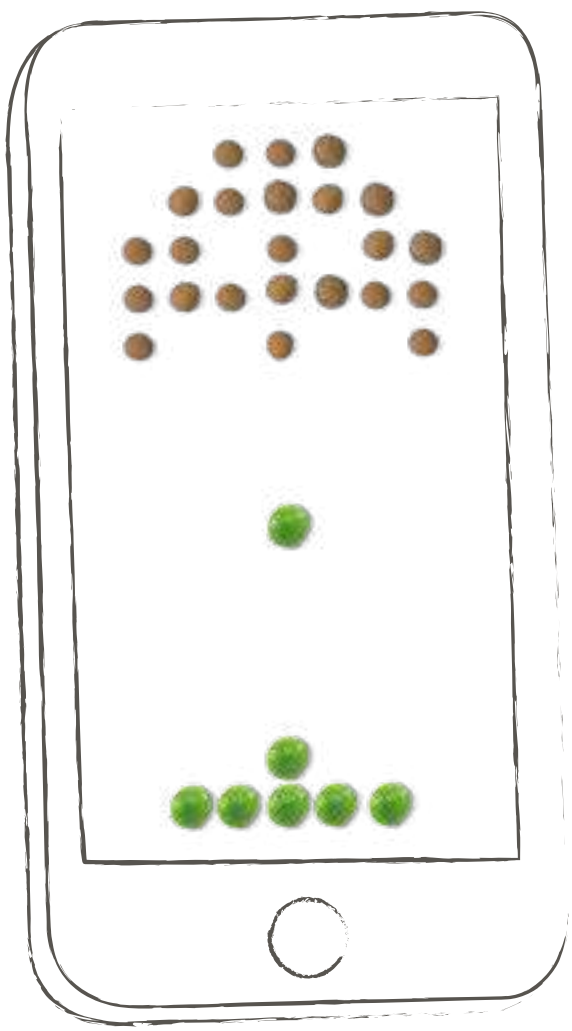
APP "LIGA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE" PARA JÓVENES

Una app puede ser un canal de comunicación muy interesante para ejercer una labor pedagógica a través de la gamificación, una estrategia poderosa a la hora de influir y motivar a las personas.

Por ello, se sugiere la creación de una app lúdico-pedagógica para fomentar hábitos de vida saludable entre la población juvenil. Imitando el modelo de aplicación para *runners* por ejemplo, el aplicativo puede incorporar un sistema de clasificaciones que fomente la competición sana entre los jóvenes. La idea es aumentar el consumo de frutas y verduras, propiciando la adhesión de las y los jóvenes a un estilo de vida saludable con un sistema de juegos y reconocimientos.

Objetivos principales

- Motivar el conocimiento y la práctica de unos hábitos más saludables consiguiendo que sean tendencia.
- Reducir el consumo de complementos alimenticios y productos no beneficiosos para la salud de las personas.



PROYECTO 10

CONCURSO DE IDEAS PARA JÓVENES *(DE USAR A CONSTRUIR)*

En un contexto en el que las personas han pasado de ser usuarias a constructoras, es interesante trabajar de una forma innovadora y contar con la implicación del destinatario final (en este caso la población juvenil) para que, desde un inicio, se apropie del objetivo y piense en cómo darle respuesta. Se propone la convocatoria de un concurso de ideas que atraiga al público juvenil y active dinámicas co-creativas con el fin de generar ideas que ayuden a mejorar su propia alimentación.

Este enfoque integrador cuenta con un gran valor añadido debido a tres factores: 1. la credibilidad que genera entre el público destinatario, 2. la posibilidad de aproximarnos a un público complejo de una forma más directa y equidistante y 3. la adecuación a la realidad en cuanto a formato, tono y lenguaje de la acción que finalmente se pondrá en marcha como resultado del proceso.

Objetivos principales

- Implicación directa de un segmento prioritario (las y los jóvenes) en la estrategia del programa.
- Alineación de la acción resultante con los objetivos principales del programa, generando un impacto real en el público destinatario y alcanzando cotas elevadas de visibilidad y notoriedad.
- Colaboración activa de la red de agentes de las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi en la acción que finalmente se ponga en marcha.

PROYECTO 11

COMEDORES SALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL

Comer va más allá de satisfacer una necesidad fisiológica. Se trata de un factor que condiciona nuestra calidad de vida y, por lo tanto, también el rendimiento de las personas en el ámbito laboral.

Muchas personas adultas comen cada día en el centro de trabajo, ya sea porque disponen de servicio de *catering* o porque llevan su propia comida de casa. Aprovechando esta realidad, se propone realizar un programa de orientación a las empresas y centros de trabajo para acordar medidas centradas en mejorar no solo el qué (alimentos más saludables), sino también el cuándo (horarios laborales, ritmos de ingesta, etc.) y el cómo (elaboraciones, espacios compartidos destinados a comer).

Objetivos principales

- Participación de al menos 20 empresas o centros de trabajo de más de 50 empleados en el grupo inicial.
- Que al menos el 60% de las plantillas de las empresas participantes decidan escoger una opción de menú saludable de forma habitual.

Programa de concienciación y capacitación con impacto social

Generar un cambio colectivo en los hábitos de alimentación implica modificar costumbres que pueden estar muy arraigadas en el día a día de la gente. Es lógico pensar, pues, que convencer a las personas de los beneficios de comer bien y dotarles de las herramientas para poder hacerlo es uno de nuestros focos de trabajo prioritarios.

Además de informar, es importante tener en cuenta los diversos factores que intervienen a la hora de motivar un cambio conductual (creencias, conocimiento, genética... pero también la influencia del entorno, la interacción con otras personas, los gustos e intereses personales y sociales, etc.) y sumar visiones que nos ayuden a afrontar la complejidad del reto. Se trata de diseñar y aplicar estrategias inteligentes que incorporen el *saber hacer* de aquellos agentes que conocen los escenarios que ejercen mayor influencia en la ciudadanía y su comportamiento.

Trabajando conjuntamente con estos agentes y abriendo espacios para que, a través de la participación y el fomento de las capacidades creativas, la propia ciudadanía se convierta en motor de cambio, pretendemos convertir la alimentación saludable en "tendencia". Una aspiración vital para las personas.

Dada la importancia de adquirir conciencia a edades tempranas y su influencia en el resto de segmentos poblacionales, uno de los sectores diana de las estrategias a implementar será la población juvenil. Es por ello que adaptar los canales y las herramientas de comunicación a su realidad será absolutamente clave.

PROYECTO 12

CREANDO TENDENCIA: IMPULSO MEDIÁTICO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A menudo los mensajes se asimilan mejor cuando aparecen como elemento secundario alrededor de temáticas de mayor interés para el receptor. En este sentido los medios de comunicación, en especial los contenidos de entretenimiento, y las personas con cierta capacidad de influencia, son canales muy interesantes para concienciar y lograr un impacto real en la población.

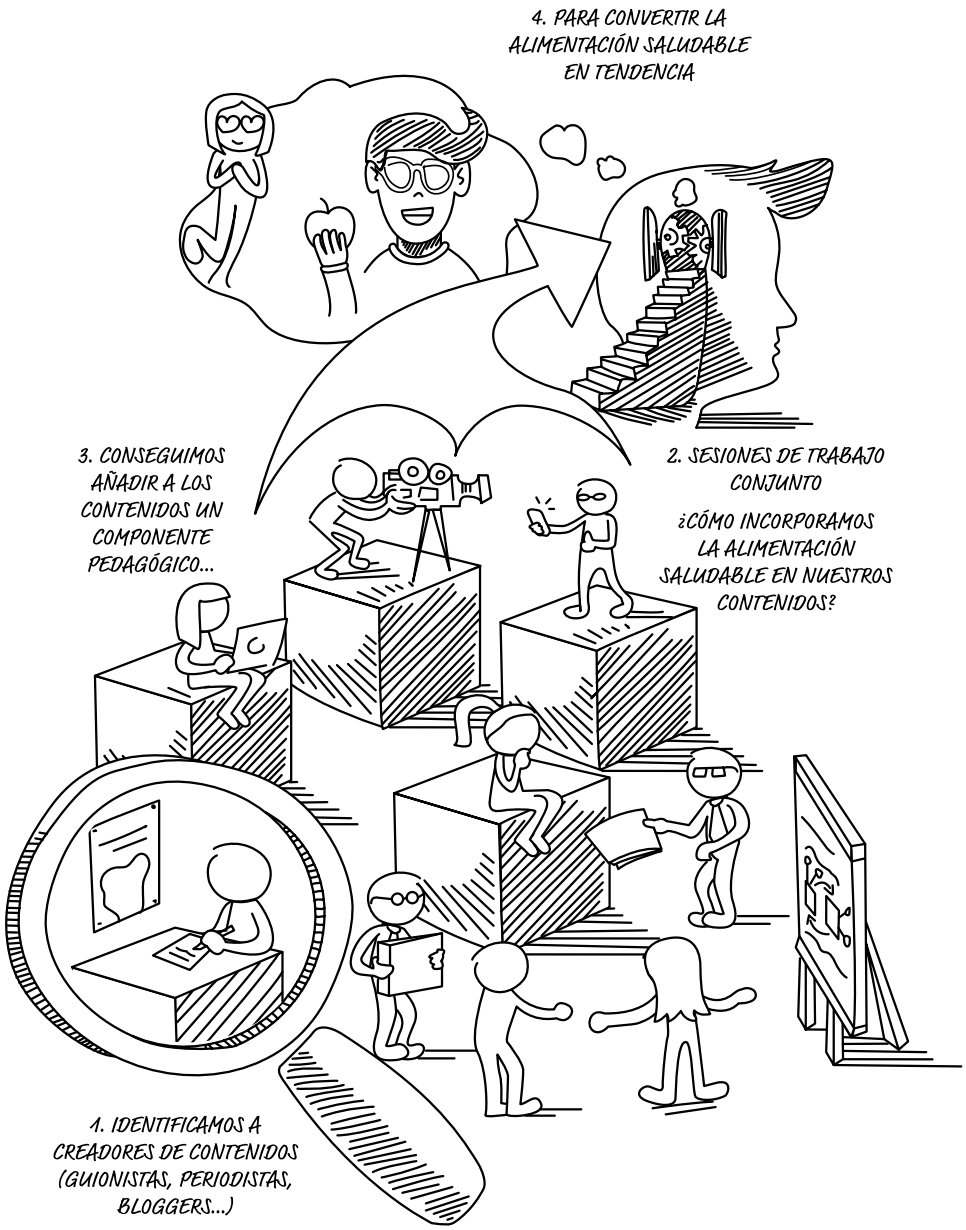
Centrándonos principalmente en el público juvenil (menores de 25 años), se propone abordar la temática de la alimentación desde la vía de la convicción. Es decir, tratando de generar una corriente social de opinión que ponga en valor los hábitos saludables, de forma que la tendencia de moda sea comer bien, y que no hacerlo esté implícitamente penalizado. Para ello, se propone una agenda de sesiones informativas y de trabajo conjunto con profesionales de las siguientes áreas de actuación:

1. Responsables de nuevos formatos.
2. Bloggers, youtubers, instagramers, etc de referencia en el territorio.
3. Guionistas de cine y televisión.
4. Periodistas y columnistas.

En el marco del proyecto se plantea la creación de un foro en redes sociales que, de forma coordinada con 4-5 actores activos, comience a agitar la red y ejerza una labor pedagógica.

Objetivos de proceso

- Convertir los hábitos de vida saludable en tendencia.
- Generar un entorno mediático alineado con los objetivos del programa.
- Capacitar a los y las profesionales de los medios de comunicación para que ejerzan una labor pedagógica de influencia para la sociedad



RETOS

- FALTA DE UN CANAL ABIERTO DE INFORMACIÓN Y CONSULTA PARA PROFESIONALES
- NECESIDAD DE DISEÑAR UN SISTEMA PARA EVALUAR EL ALCANCE DEL IMPACTO

PROYECTO 13

CALENDARIO MULTICANAL DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

En Euskadi tenemos gran variedad de alimentos durante todo el año. Sin embargo, las frutas y verduras presentan mejor aspecto y sabor, contienen más nutrientes y se venden a precios más asequibles durante su temporada natural de recolección. Aprovechando esta condición, se propone la creación de un programa coordinado de difusión de contenidos relacionados con alimentos específicos, dependiendo del mes y temporada del año.

Cada mes se puede promocionar una fruta o verdura concreta haciendo difusión de sus propiedades nutritivas y gastronómicas, recetas, trucos de elaboración, información sobre productores locales, ofertas especiales, etc. Se propone llegar a la población a través de diversos canales como: un aplicativo digital, pantallas en espacios públicos de tránsito, espacios autoeditables en el punto de venta y talleres presenciales de alimentación.

Objetivos principales

- Participación de al menos dos grandes cadenas de distribución y 50 fruterías locales.
- Aumentar en un 5% la venta del producto del mes respecto al ejercicio anterior

PROYECTO 14

COLABORATORIOS DE ALIMENTACIÓN: ESPACIOS Y EXPERIENCIAS PARA REPARAR HÁBITOS

¿Existe una única alimentación saludable, homogénea y universal para todo el mundo? ¿Estamos en la posición de imponerle a alguien un modelo de alimentación como única opción saludable? El programa no pretende abordar la labor de capacitación desde un enfoque impositivo. Entendemos que un cambio de hábitos debe pasar por mostrar diferentes opciones de alimentación para que la propia persona pueda entender, reflexionar, decidir y reparar sus hábitos en función de su propio criterio.

Con este fin se plantea la apertura de espacios de intercambio experiencial que tienen lugar en aquellos entornos o momentos en los que las personas comparten sus intereses y aficiones personales (música, danza, teatro, deporte, gastronomía, viajes, etc.). Estos intereses no necesariamente deben estar ligados a la alimentación y la salud, sino que se trata de propiciar el debate e intercambio de experiencias en torno a la alimentación en aquellos espacios en los que las personas están más receptivas.

Objetivos de proceso

- Favorecer el empoderamiento y la autonomía de todas las personas a la hora de hacer su elección en cuestiones relacionadas con la alimentación en su sentido más amplio.
- Conseguir que las personas desarrollen capacidad crítica para escoger un alimento u otro en su dieta, pero también para escoger unos hábitos más saludables (horarios, elaboraciones, etc.) y unos entornos de consumo más propicios para la salud.

PROYECTO 15

NODO DE DINAMIZACIÓN Y RESONANCIA

La mejor estrategia organizativa de cara a la implementación de las iniciativas es disponer de una unidad técnica que actúe de forma proactiva, flexible y permeable. Un nodo de referencia para la red de actores activos que funcione como dinamizador, que dedique recursos y esfuerzos al desarrollo colaborativo de los proyectos y que potencie el alcance del programa a través de una estrategia de resonancia. Porque la mejor comunicación es la que se mueve por canales creíbles.

Para ello, se pretende activar un equipo de trabajo que garantice la solidez en la implementación de las iniciativas poniendo el foco en cuatro ámbitos de actuación:

1. **Coordinación**
   Posibilitar el avance hacia los objetivos marcados, manteniendo el foco en las áreas prioritarias de trabajo y ofreciendo apoyo de gestión a los equipos encargados de liderar la implementación de cada uno de los programas.

IDEA COMPLEMENTARIA

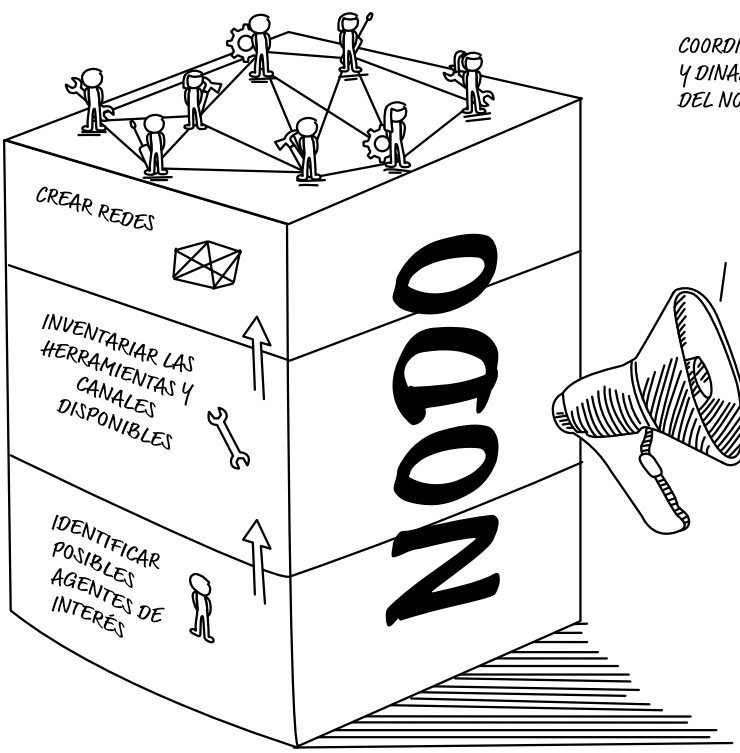
Sabemos que para el 95% de la población infanto-juvenil el núcleo familiar representa la principal fuente de conocimiento e influencia en cuanto a hábitos alimentarios, siendo actualmente la figura materna/paterna un pilar fundamental indiscutible en la mayoría de los casos. Por ello, en el diseño y la puesta en marcha de proyectos como el calendario multicanal o los colaboratorios, las madres y padres de familia constituyen un perfil poblacional a tener en cuenta de forma prioritaria.

2. **Dinamización y nuevas adhesiones**
   Mantener el interés de los agentes y conseguir nuevas adhesiones a través de la apertura de escenarios de trabajo en red e intercambio. Se trata de alimentar, movilizar y hacer crecer la red de agentes determinantes.
3. **Resonancia**
   Prestar servicios para que los agentes de la red puedan generar contenidos adaptados a sus propios canales y plataformas de comunicación. Se trata de lograr que los actores de la red se conviertan en nodos de resonancia de la alimentación saludable. ¿Cómo se consigue? Identificando sus particularidades y necesidades para poder suministrarles los materiales, la información y la documentación de forma que les permita ejercer su labor de resonancia de forma más sencilla.
4. **Evaluación y resultados**
   Dirigir la monitorización y evaluación de desarrollo de los proyectos. Definir la rendición de cuentas que dotará de credibilidad al programa de cara al futuro, favo- reciendo así nuevas adhesiones.

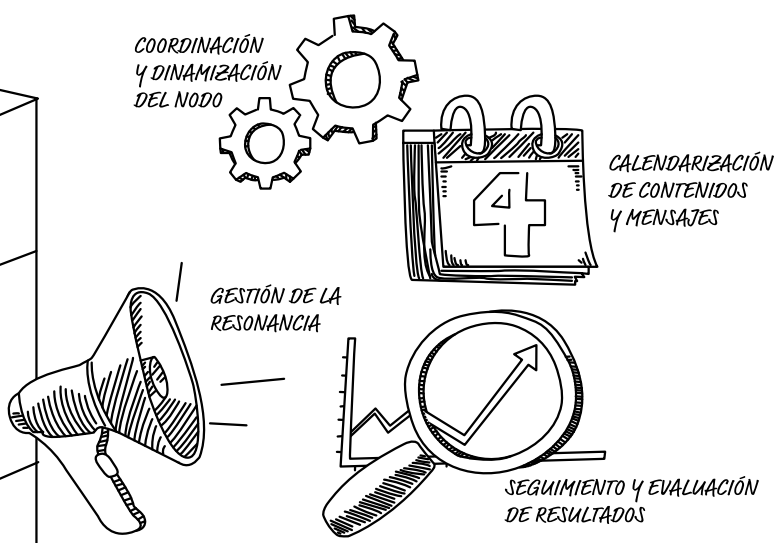
Objetivos de proceso

- Garantizar la implementación de los proyectos prioritarios del programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.
- Dinamizar y dar impulso a la red colaborativa para influir e incidir en la opinión pública y comportamiento social a través de la actuación coordinada de los agentes.

CREACIÓN DEL NODO



4 ÁMBITOS DE TRABAJO PARA QUE LA RED FUNCIONE



RETOS

- HACER FRENTE AL ESCEPTICISMO DEBIDO A POSIBLES ANTECEDENTES

Sistema de control y evaluación

La puesta en marcha de iniciativas dirigidas a la promoción de una alimentación saludable requiere de la implementación de medidas cuya eficacia es preciso evaluar (por ejemplo, el progreso en la reducción del contenido de sal, grasa y azúcar en los alimentos). La identificación de los parámetros a monitorizar y su seguimiento es imprescindible para valorar el cumplimiento de los objetivos marcados por el programa de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.

Por otra parte, el interés por la nutrición entre las y los consumidores se ha ido incrementando en los últimos años. La industria alimentaria ha respondido a este interés incorporando al mercado nuevos alimentos saludables con propiedades nutricionales mejoradas. Esta evolución, si bien se considera positiva, también es una oportunidad para utilizar las alegaciones nutricionales y de salud como una herramienta de marketing por parte de la industria. Por ello, esta línea estratégica pretende la puesta en marcha de las correspondientes acciones de vigilancia y control de mercado, así como el establecimiento de un sistema de vigilancia que permita evaluar la eficacia en el cumplimiento de los objetivos del programa.

PROYECTO 16

ACTUALIZACIÓN DE PLIEGOS DE CONTRATACIÓN DE COCINAS CENTRALES Y PROGRAMA DE SEGUIMIENTO

La población infanto-juvenil que acude a los comedores escolares hace un total del 20% de su ingesta anual en dichas instalaciones, por lo que no cabe duda de que es importante continuar adecuando los menús escolares a los indicadores y las recomendaciones de la estrategia NAOS.

Se programa que las mejoras que se deriven de las conclusiones obtenidas del Proyecto 3 se trasladen a los Pliegos de Condiciones de Contratación del Departamento de Educación para darles solidez y rango de requisito, no sólo de recomendación.

Hay que tener en cuenta que las cocinas centrales trabajan tanto para la red pública como para la concertada. Si bien adaptan ligeramente sus menús a algunos condicionantes específicos de los centros concertados, unos y otros se parecen mucho. Por ello, conseguir la aplicación de los criterios acordados a los centros públicos tendría un importante efecto arrastre también hacia los de la red concertada, amplificando su efecto.

Los aspectos a considerar en la revisión deberían ser la consecuencia de las conclusiones del Proyecto 3, pero se plantean a priori sobre cuatro dimensiones principales:

1. El cumplimiento de las recomendaciones de presencia de grupos de alimentos de la Estrategia NAOS, especialmente en cuanto a la oferta de frutas, verduras,

pescado azul y huevos.

2. La especificación de las formas recomendadas de elaboración y de presentación de platos.
3. La posibilidad de incluir la formación del personal de comedores y cocinas centrales sobre aspectos nutricionales y alimentación saludable.
4. Diseño de un programa específico de vigilancia para garantizar el cumplimiento de los contratos y monitorizar el grado de aceptación y rechazo de los menús saludables.

Objetivos principales

- Garantizar que los menús ofertados en los centros escolares estén alineados con la política nutricional del Gobierno Vasco y la Estrategia NAOS y que sean consumidos.
- Aumentar el consumo real de fruta y verdura en la población escolar.

PROYECTO 17

VIGILANCIA DEL ETIQUETADO Y LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Debido a la creciente demanda en alimentos "saludables", las empresas reformulan sus productos y comercializan gamas "bajas en" ciertos componentes (sal, grasas, azúcar, etc) o productos especiales sin gluten, sin lactosa, etc. No obstante, el hecho de que el etiquetado declare una determinada cantidad de un componente no implica necesariamente que el perfil global del producto sea saludable.

Por ello, se propone una labor específica en dos niveles:

1. **Vigilancia de la veracidad del etiquetado nutricional de los productos**
   Con el fin de proteger la salud del conjunto de las personas consumidoras, evitar posibles fraudes y garantizar que la composición real de los alimentos corresponde a lo declarado en el etiquetado del producto, se propone la ideación y ejecución de un programa específico de vigilancia con especial atención en los productos de consumo diario (en general: pan, lácteos, etc.) y los productos declarados "bajos en" sal, azúcar y grasas. Se trata de comprobar que el contenido real se ajusta a lo establecido por la ley y a lo indicado en la etiqueta de producto a través de analíticas aleatorias en el punto de venta.
2. **Estudio de las tendencias en la composición nutricional global de los alimentos**
   Un conocimiento de la realidad de la composición de los productos alimentarios permite, por una parte, informar a la población sobre las propiedades nutricionales de los alimentos inspeccionados. Además, también facilita la clasificación de los alimentos en función de su adecuación en una dieta saludable y la emisión de informes a los organismos con competencias en el posicionamiento en relación a los marcos legales referentes a temas concretos como la presencia de sal, grasas y azucares en los alimentos.

Objetivos principales

- Generar confianza entre la población en el consumo de productos específicos.
- Garantizar una información veraz.

PROYECTO 18

CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS ESPECIALES EN LA DIETA

Actualmente muchas personas, en especial jóvenes, consumen complementos vitamínicos, proteínicos, bebidas energéticas, alimentos para deportistas, para control de peso, etc., ajenas a las implicaciones que ello puede tener para su salud. Las motivaciones para su consumo van desde lo puramente nutricional a lo estético, obviando muchas veces que, en general, todo lo que una persona necesita para funcionar se encuentra en una dieta saludable y equilibrada.

Para hacer frente a este nuevo reto, se propone un programa de control y concienciación en dos ámbitos de la problemática:

1. **Control del producto y su etiquetado**
   Que la población tenga acceso a la información sobre las características y comercialización de estos alimentos, así como a las recomendaciones de su uso.
2. **Concienciación en puntos de comercialización y prescripción** a través de figuras locales del deporte y en aquellos puntos en los que las personas adquieren este tipo de productos o reciben recomendaciones para comprarlos.

Objetivos

- Mejorar los hábitos alimentarios relacionados con el consumo de productos destinados a grupos de población específicos.

MARCO DE GOBERNANZA Y DESAROLLO

Que la sociedad de Euskadi avance hacía unos hábitos de alimentación más saludables requiere del compromiso firme y la participación voluntaria de todos los agentes que participan en la alimentación de las personas o tienen poder de influencia sobre sus hábitos y costumbres. Pueden ser asociaciones, entidades, fundaciones, empresas, instituciones, etc.

Este planteamiento colaborativo e integrador, basado en el trabajo en red, exige un escenario organizativo dirigido a apoyar los objetivos estratégicos identificados y coordinar la gestión operativa necesaria para su consecución.

MARCO DE GOBERNANZA

El marco de gobernanza, además de impulsar, desarrollar y hacer el seguimiento de los proyectos priorizados en este programa, va a permitir concitar la adhesión de diferentes instituciones, organismos y agentes hacia un compromiso común para la mejora de la alimentación de las personas de Euskadi.

1. Órgano rector

Comisión integrada por representantes de los departamentos de Salud (Salud Pública y Adicciones); Educación; Desarrollo Económico e Infraestructuras (áreas de Industria y Agricultura); Turismo, Comercio y Consumo (área de Comercio); Osalan y Osakidetza.

Se reunirá una vez al año para marcar las líneas generales de actuación y ser informada de las actuaciones desarrolladas

2. Foro de Participación

Es el Órgano consultivo y de participación. Se establece como cauce de diálogo permanente de los actores interesados en trabajar en pro de la alimentación saludable en Euskadi.

Sus funciones son: a) asesorar en materia de alimentación saludable y ejecución del plan; b) emitir informes o propuestas; y c) formular propuestas al Órgano rector sobre posibilidades, soluciones o alternativas a problemas o necesidades de las materias planteadas en el desarrollo del programa. Los acuerdos adoptados por este grupo se elevarán al órgano decisorio para su consideración.

Este grupo podrá ser participado por organizaciones privadas, instituciones públicas, entidades ciudadanas, personas expertas y entidades que se ajusten a proyectos concretos dentro del marco del programa.

3. Adhesión a las Iniciativas para una Alimentación Saludable de Euskadi

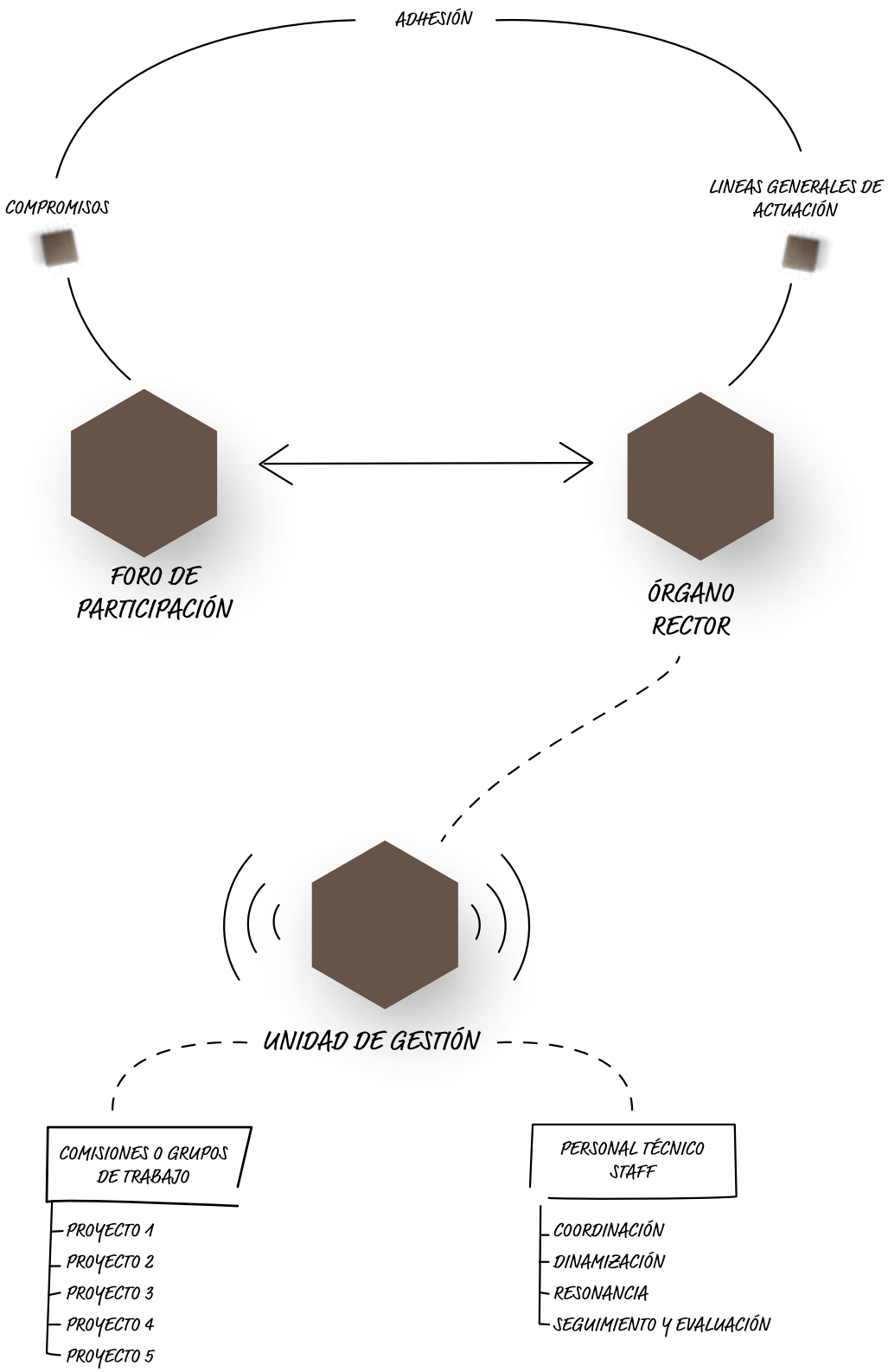
La mejora de la salud de la ciudadanía a través de un compromiso a favor de una alimentación saludable trasciende la actuación meramente institucional y compete a toda la red de agentes vinculados de una forma u otra con el ámbito de la alimentación, o bien que tienen un papel fundamental en la vida de las personas. Así, se plantea la firma voluntaria de un compromiso de responsabilidad y de impulso de la alimentación saludable en los ámbitos competenciales de cada entidad firmante. Esta adhesión está, por tanto, abierta a instituciones, organismos, empresas, establecimientos de hostelería, entidades no lucrativas y otros colectivos interesados en mejorar la salud de la población.

La firma de adhesión supone la asunción de los correspondientes compromisos vinculados a las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.

4. Unidad de gestión

Integrada por personal técnico de la Dirección de Salud Pública y Adicciones, coordinará la puesta en marcha, dinamización, desarrollo, evaluación y seguimiento del programa. Se encargará de la gestión operativa de las decisiones que tome el órgano rector, y de todas las cuestiones relacionadas con la adhesión a las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi.

La unidad técnica podrá constituir cuantas comisiones o grupos de trabajo considere necesarios.

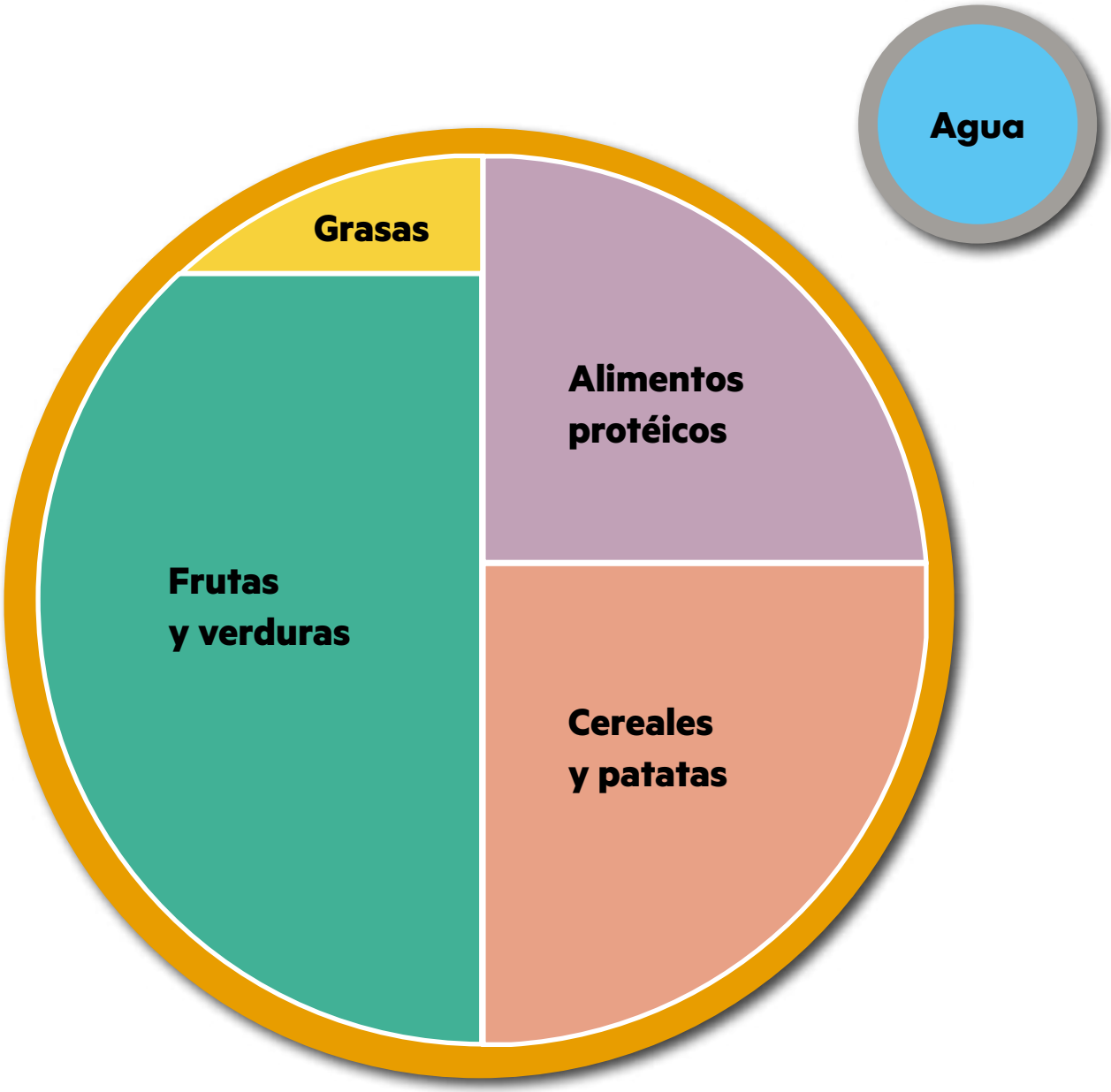

ADHESIÓN
COMPROMISOS
LINEAS GENERALES DE ACTUACIÓN
FORO DE PARTICIPACIÓN
ÓRGANO RECTOR
UNIDAD DE GESTIÓN
COMISIONES O GRUPOS DE TRABAJO
PROYECTO 1
PROYECTO 2
PROYECTO 3
PROYECTO 4
PROYECTO 5
PERSONAL TÉCNICO STAFF
COORDINACIÓN
DINAMIZACIÓN
RESONANCIA
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

EQUIPO IMPULSOR DE LAS INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI

Abadía, Lourdes (Alimentación Especial - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Aguirre, Amaia (Calidad - Auzo Lagun)
Alaña, Aitor (Regulatory Affairs - Pepsico)
Alonso, Mari Mar (Secretaría Técnica de Udalsarea 21 - Ihobe)
Alustiza, Arantzazu (Gestión del Conocimiento - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Alustiza, Elena (Pediatría - Osakidetza)
de Ariño, Amaia (Elika - Fundación Vasca para la Seguridad Alimentaria)
Ariño, Jon (Presidencia - Federación de Consumidores de Euskadi EKE)
Arrizabalaga, Miriam (Secretaría Técnica de Udalsarea 21 - Ihobe)
Benito, Aitziber (Promoción de la Salud - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Bokos, Alberto (Innobasque)
Cid, Mónica (Calidad, Control y Desarrollo de producto – Grupo Eroski)
Coca, César (Adjunto a la Dirección - El Correo)
Cuesta, Laura (Responsable de Cocina Central - Grupo Gureak)
Cuetos, Yolanda (Alimentación Especial - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Dal Ré, Mª Ángeles (Estrategia NAOS. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición - AECOSAN)
Dominguez, Inés (Presidencia - Sarean)
Elorriaga, Estíbaliz (Encuesta de Salud de Euskadi - Planificación, Evaluación e Investigación Sanitaria. Departamento de Salud)
Etxaburu, Josu (Presidencia - BIHE)
Fernández Crespo, Juan Carlos (Salud Pública y Adicciones - Subdirección de Araba. Departamento de Salud)
Fernández, Paz (BM Supermercados - Grupo Uvesco)
García, Ixiar (Pink Gorillas)
García, Teresa (Kontsumobide)
Gómez, Francisco (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz)
Gorostiza, Esther (Prescribe Vida Saludable - Pediatría Osakidetza)
Guridi, Iñaki (Subdirector de EITB Radios)
Heriz, Gotzone (Gerencia - Auzo Lagun)
Ibáñez, Mª José (Colegio Oficial de Dietistas - Nutricionistas del País Vasco)
Larumbe, Guillermo (Supermercados BM - Grupo Uvesco)
Lasa, Maite (Dirección - Arrasate Institutua)
Lopez, Cesar (Gestión de Centros - Auzo Lagun)
Lopez, Marta (Prensa - Departamentoto de Salud)

Martínez, Alejandro (Director General de Fundación Eroski)
Melero, Juan Carlos (Programas de Prevención - EDEX)
Melero, Marian (Nutrición y Calidad - Gastronomía Vasca)
Nuin, Beatriz (Promoción de la Salud - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Pérez, Lourdes (Jefa de Redacción - Diario Vasco)
Portillo, Puy (Grupo Nutrición y Obesidad de UPV-EHU y CIBERobn - Instituto de Salud Carlos III)
Puyo, José Mª (Dirección - Fundación EDE)
Regla, Carlos (Responsable del Área de Alimentación y Salud - Grupo Gureak)
Rivas, Mauro (Responsable Calidad – Grupo Eroski)
Rodríguez, Bittor (Grupo Nutrición y Obesidad de UPV-EHU y CIBERobn - Instituto de Salud Carlos III)
Rubio, Carolina (Gosasun! - Innobasque)
Ruíz de Azúa, Idoia (Mondragón Corporation)
Sánchez, Hector (Asociación de Hostelería de Bizkaia)
Sánchez, Begoña (Eurest)
Uriarte, Matxalen (Nuevos Alimentos - AZTI-Tecnalia)
Uribarri, Jon (Salud y Consumo – Ayuntamiento de Bilbao)
Urtiaga, Carmen (Protección de la Salud - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Uruñuela, Larraitz (Area de Sociedad - ETB)
Viar, Toscana (Especialista en Nutrición Deportiva – The Health Company - Colegio Oficial de Farmacéuticos de Bizkaia)

Equipo coordinador
Amiano, Pilar (Epidemiología - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Azpiri, Mikel (Protección de la Salud - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Balzategui, Markel (Sinergia Value)
Díaz de Lezana, Lucía (Alimentación Especial - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Garcia, Javier (Protección de la Salud - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Rubio, Loreto (Sinergia Value)
Valcálcer, Santiago (Protección de la Salud - Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Zuazagoitia, Jon (Subdirector de Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)

Soporte de secretaría
Diez, Aritz (Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)
Izaguirre, Nerea (Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud)

OBJETIVO: TRATAR DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA