

La dieta de **Huelva**



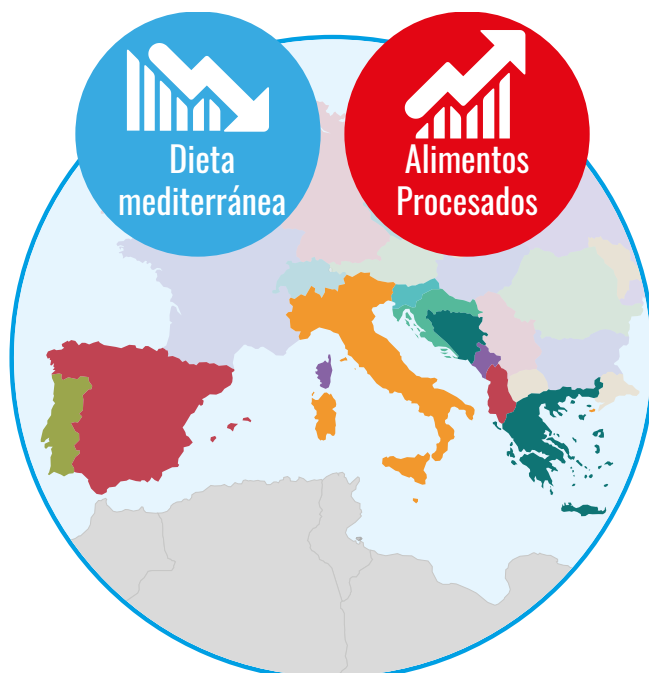
Nuestro punto de partida: un problema de salud pública

Los malos hábitos alimenticios, como el creciente consumo de productos ultraprocesados, han provocado una epidemia de obesidad en Europa que no sólo **aumenta el riesgo de sufrir enfermedades graves**, sino que también supone **un enorme coste y un grave desafío para los sistemas públicos de salud**.

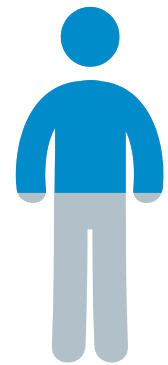
Más de la mitad de la población adulta de la Unión Europea sufre ya de sobrepeso u obesidad, mientras que **uno de cada tres niños** tiene esos problemas, según un estudio publicado por la *United European Gastroenterology*, que reúne a las principales asociaciones en materia de salud digestiva.

En el informe se destaca que **la incidencia de la obesidad infantil es mayor en los países del sur de Europa** en los que la dieta mediterránea, rica en vegetales y con un consumo limitado de carnes rojas o azúcar, ha sido sustituida por productos procesados.

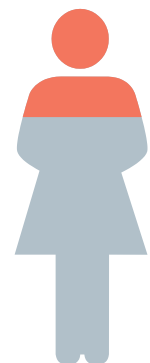
Según la Encuesta Nacional de Salud (Año 2017), un 44,3% de hombres y un 30% de mujeres mayores de 18 años padecen sobrepeso. En el caso de la obesidad, afecta al 18,2% de los hombres y al 16,7% de las mujeres mayores de edad.



Sobrepeso



44.3%
de los
hombres



30%
de las
mujeres

¿Qué proponemos?

Como profesionales sanitarios, los farmacéuticos proponemos una alimentación saludable, basada en un patrón alimentario con la ingesta **de alimentos propios de nuestro entorno** y que se complementa con la **práctica de ejercicio físico**. Es decir, promovemos el patrón conocido mundialmente como **Dieta Mediterránea**, cuyos beneficios para la salud son ampliamente conocidos, ya que en nuestra provincia contamos con todos esos productos, que a partir de ahora promocionaremos como **la Dieta de Huelva**.

En términos de alimentación, la Dieta de Huelva se basa en **los ingredientes propios de la agricultura, ganadería y la pesca de nuestra provincia**. Entre otros, apuesta por una dieta sana y equilibrada, con una **suficiente ingesta de legumbres, frutas y verduras con gran cantidad de antioxidantes**, primando también las **grasas insaturadas** de nuestros **aceites de oliva virgen, frutos secos y pescados azules**, que ayudan a reducir los niveles de colesterol.

Y también un consumo controlado de carnes rojas, destacando también **el valor de los productos del cerdo ibérico**, que por su alimentación y cría en montanera, hace que sus grasas sean en parte insaturadas.

Por su estratégica ubicación, su clima y la materia prima que emana de su tierra y su mar, la provincia de Huelva aglutina en su territorio la producción de muchos de **los alimentos esenciales para una dieta sana y equilibrada**, que tenemos que poner en valor.

La **Dieta de Huelva** es equilibrada, saludable y sostenible:

Equilibrada: porque en nuestra tierra se producen, sobre todo, alimentos de la parte baja de la pirámide alimentaria y cuando vamos ascendiendo en ella (y llegamos a al pescado o a la carne) nos diferenciamos de otras zonas por la calidad de las grasas, siendo más insaturadas y ricas en omegas.

Saludable: debido a la gran calidad nutricional de nuestros alimentos. Entre otros, cabe destacar la presencia de antioxidantes en frutos rojos o de Omega-3 y Omega-6 de los pescados azules. En una fase posterior del proyecto se detallará, uno a uno, la riqueza nutricional de todos los alimentos de Huelva.

Sostenible: la obtención de estos productos precisa de un menor coste en recursos medioambientales. Por ejemplo, cabe destacar el hecho de que la pesca en nuestro litoral gasta menos combustible que la de altura o que nuestra ganadería se cría en dehesas, hecho que nos diferencia de otras zonas productoras de cerdos que sí tienen cría de ganado de forma intensiva.

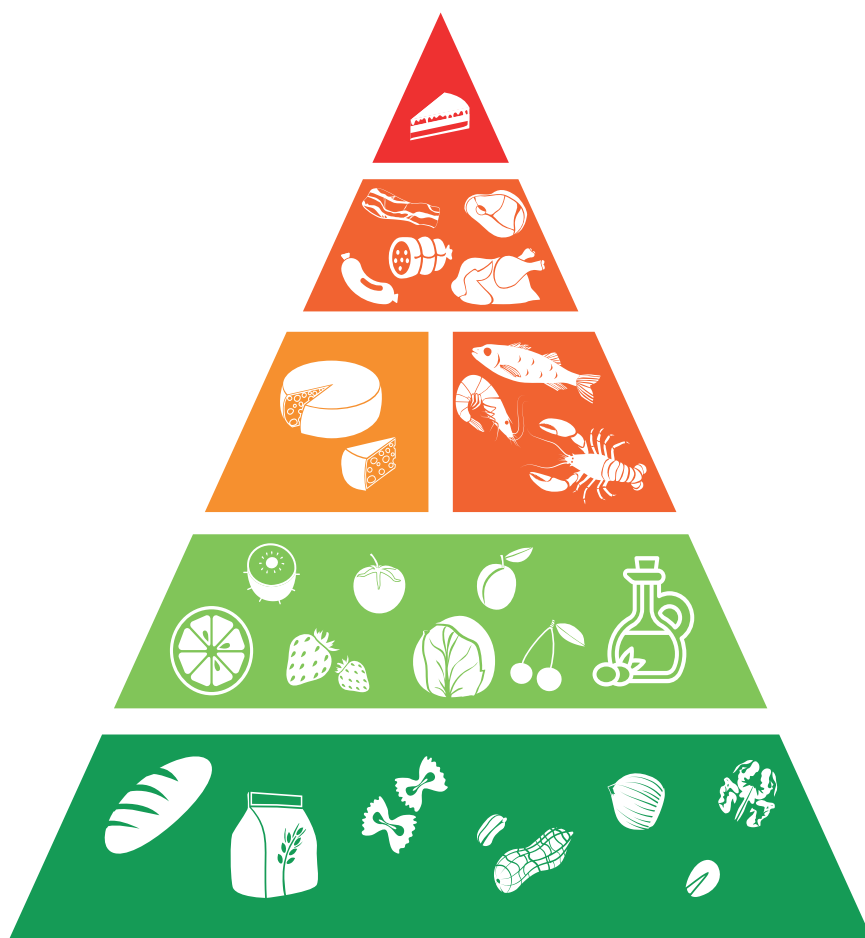


También tenemos que destacar los beneficios de nuestro clima, sobre todo por el sol y la luz que se convierten en grandes atractivos para muchas personas que desean conocer nuestra tierra y disfrutar de los alimentos que en ella se producen.

En base a todos estos ingredientes, desde el Colegio de Farmacéuticos de Huelva hacemos un **llamamiento a todas las instituciones y colectivos** que lo deseen a sumarse y hacer propio el proyecto **la Dieta de Huelva**.

Ante la urgente necesidad de promover entre la población **hábitos saludables** para así asegurar la **prevención de problemas de salud evitables** y garantizar, en suma, una mayor calidad de vida, la posibilidad de fomentar el seguimiento de **La Dieta de Huelva**,

→ Consumo en cada comida principal



Presencia de estos productos en Huelva

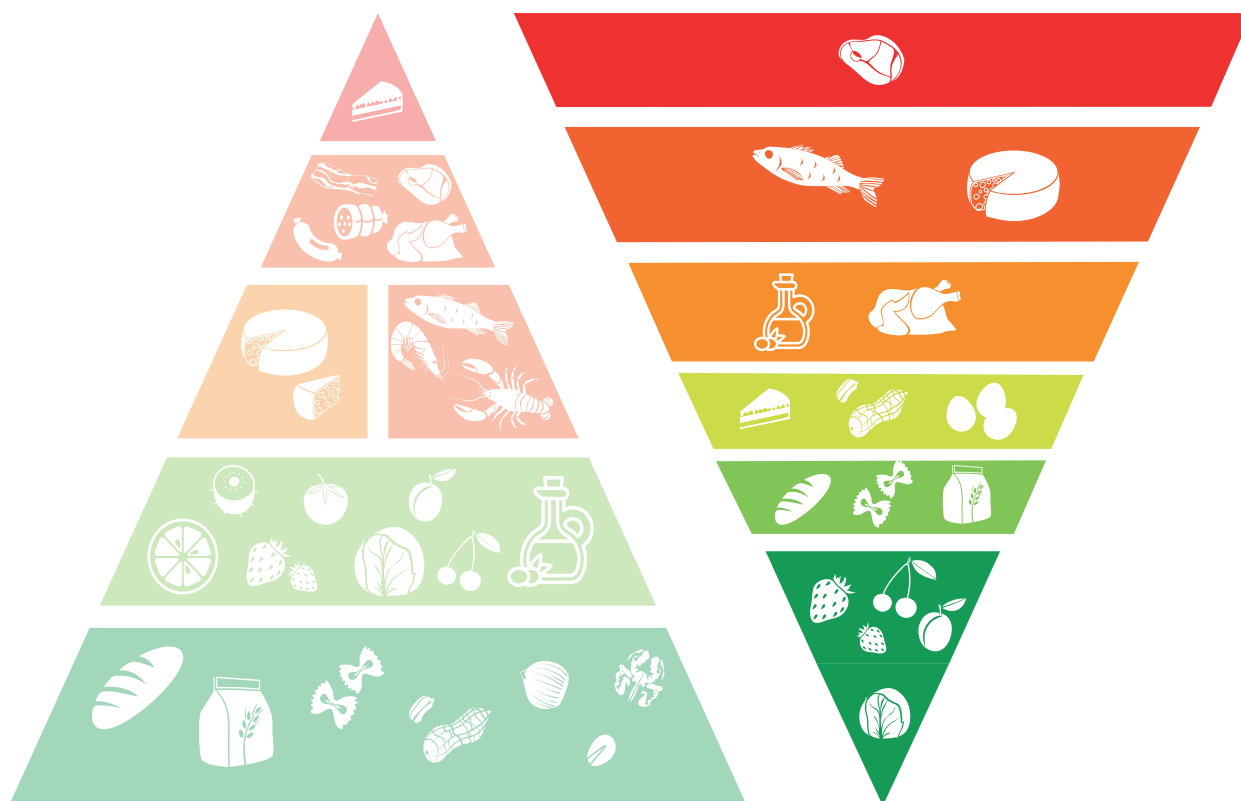
- **Frutos rojos:** fresas, arándanos, moras, frambuesas, uvas. (Costa, Condado, Campiña, etc.)
- **Cítricos:** Naranjas, mandarinas, limones.
- **Otros frutos:** Nectarinas, caquis, melocotones, ciruelas, higos.
- **Garbanzos** (Escacena), **trigo** (Campiña).
- **Setas** (Sierra, Andévalo).
- **Productos del cerdo ibérico:** jamón, carnes frescas, etc. (Sierra).
- **Quesos** (Andévalo y Sierra).
- **Miel** (Andévalo, Encinasola).
- **Pescados, mariscos y conservas** (Costa).
- **Frutos secos:** piñones (Costa), castañas y nueces (Sierra) almendras (Campiña, Costa y Condado)
- **Aceite** (Campiña, Condado, Andévalo y Sierra).
- **Vinagre** (Condado).
- **Sal** (Costa).
- **Luz y sol** (aporte de vitamina D)

con productos que 'hacen' en nuestra propia tierra y **se pueden conseguir de una forma sencilla y asequible**, se nos presenta como una oportunidad excepcional para **unificar esfuerzos de todos los agentes posibles, aglutinar experiencia y recursos** y dar así un paso conjunto y decidido contra el sobrepeso y la obesidad, en nuestra provincia y darla a conocer en el exterior, promocionando nuestros productos como saludables.

Impacto medioambiental

El valor nutricional de los alimentos está estrechamente relacionado con el impacto medioambiental de su producción. A mayor valor nutricional, su producción es más sostenible

Pirámide ambiental



Pirámide alimentaria

¿Qué beneficios conlleva la dieta de Huelva?



SALUD

- Mejora de la calidad de vida
- Prevención de enfermedades
- Ahorro de recursos sanitarios



ECONOMÍA

- Dinamización de la economía de la provincia, con especial relevancia en zonas rurales
- Puesta en valor de oficios casi desaparecidos
- Potenciar a los pequeños productores
- Fomento del turismo gastronómico



EDUCACIÓN

- Divulgación de hábitos saludables entre jóvenes y mayores
- Fomento de correctos hábitos de alimentación
- Difusión de la riqueza alimenticia de la provincia



SOCIAL

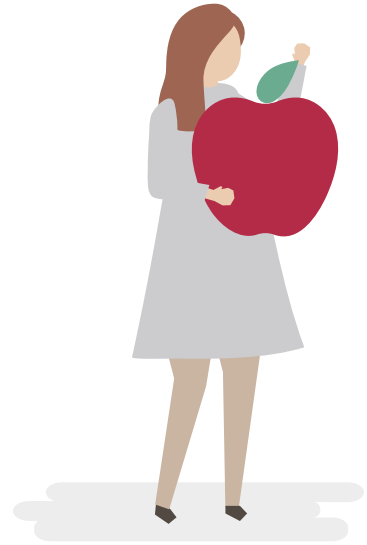
- Mayor arraigo de la población a valores identitarios de la provincia, reflejados en sus alimentos
- Recuperar la tradición de nuestra cocina con productos de temporada

¿Qué necesitamos para llevar a cabo este proyecto?

La Dieta de Huelva no es simplemente una apuesta por los alimentos producidos en Huelva. Es una oportunidad para, desde ámbitos multidisciplinares, poner en valor un modo de vida con notables beneficios para la salud. Un proyecto con el que ganamos todos: consumidores, profesionales de la salud, administraciones públicas, productores, etc.

Por tanto, hacemos un llamamiento a administraciones públicas, universidades, sociedades científicas, denominaciones de origen o los colectivos que representan los intereses de las distintas Indicaciones Geográficas Protegidas presentes en nuestra provincia para que, desde nuestros respectivos ámbitos, aportemos:

- ▶ Todos los trabajos de ámbito científico (estudios sobre el valor nutricional de los alimenticios, encuestas, etc.) realizados sobre los productos que emanan de nuestra agricultura, nuestra ganadería y nuestro mar.
- ▶ Análisis de los componentes nutricionales y terapéuticos de nuestros alimentos.
- ▶ Promoción de los beneficios de su consumo.
- ▶ Experiencias individuales que guarden similitud con esta iniciativa para así sumar la experiencia acumulada a esta nueva oportunidad.



La dieta de **Huelva**

