

## CECU demanda una alimentación más saludable en el Día Mundial del Consumidor

### UN ANÁLISIS DE CECU DETECTA ALTAS CANTIDADES DE AZÚCAR EN PRODUCTOS INFANTILES

En los últimos años, muchos sectores vienen alertando sobre la cantidad de azúcar, sal y grasas saturadas que contienen los productos de consumo cotidiano. Este año, consumidores de todo el mundo nos unimos a [Consumers International](#) en el **Día Mundial de los Derechos de los Consumidores** para demandar una **alimentación saludable** para todos los ciudadanos y, muy especialmente, para los más pequeños.

Como parte de las acciones para este día, CECU ha repasado el **etiquetado de algunos productos dirigidos a niños** (los que usan en su presentación elementos conocidos por la población infantil y son de uso cotidiano) para observar su contenido de azúcar y estimar si resultan adecuados en base a las recomendaciones internacionales. Del [estudio realizado](#) se desprende que algunos productos como **batidos, galletas o bebidas con zumo y leche pueden llegar a contener en una única ración entre el 70% y el 75% de las necesidades diarias de azúcar** de un niño de entre 4 y 8 años. Parece necesaria, por tanto, una mayor concienciación por parte de todos los sectores implicados (administración, empresas y familias) para conseguir una dieta adecuada para los más pequeños.

CECU se une a organizaciones de consumidores de todo el mundo en su **demanda por un convenio global** para proteger y promover la alimentación saludable. Mediante un mecanismo similar al Convenio Marco para el Control del Tabaco, este nuevo convenio comprometería a los gobiernos a desarrollar un paquete de medidas que respalden las dietas más saludables, incluyendo una reducción de los elevados niveles de grasas, azúcar y sal en los alimentos procesados; imponiendo restricciones a la promoción de alimentos dirigidos a los niños y garantizando que los consumidores **cuenten con una información nutricional clara**. Internacionalmente, las dietas poco saludables se asocian a **cuatro de las diez principales causas de muerte en el mundo**: sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, glucosa elevada en sangre, y colesterol alto. La obesidad por sí sola tiene un coste anual de unos 2 billones de dólares.

En este sentido, CECU ha remitido una [carta abierta](#) a las administraciones y partidos políticos demandando que incluyan en sus agendas de trabajo medidas para garantizar una alimentación sana a toda la población e impulsen la creación de esa convención global.

A través de nuestro **decálogo saludable**, CECU quiere recordar al consumidor unas sencillas pautas para disfrutar de una alimentación y una vida más sana:



1. Una **alimentación variada** te asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para tu salud.
2. Come todos los días alimentos de **todos los grupos** (frutas, verduras, carnes o pescados, lácteos y cereales).
3. Incluye en la dieta **cinco raciones** diarias de frutas y verduras.
4. Lo ideal es hacer **cinco comidas al día**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Respeta los horarios de comida.
5. **Modera** el consumo de **comidas rápidas o precocinadas**, ya que suelen aportar grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas.
6. **Disfruta de la comida**. Intenta comer con tranquilidad y sin prisa.
7. **No hay alimentos buenos o malos**, sino malos hábitos. Todos los alimentos pueden formar parte de una dieta equilibrada si se toman en la proporción adecuada.
8. **Evita picar entre comidas** y, si no puedes evitarlo, opta por fruta, yogur o frutos secos.
9. Es **fundamental beber agua**, repartiendo su consumo a lo largo del día.
10. Realiza **30 minutos al día de actividad física**. No es difícil, vale con dar un paseo o sacar al perro.

Área de Comunicación **CECU**

Síguenos  [@CECUconsumo](https://twitter.com/CECUconsumo)

