



## RESPUESTA DEL GOBIERNO

### (184) PREGUNTA ESCRITA CONGRESO

184/26883

29/10/2020

67754

**AUTOR/A: MARCOS ORTEGA, Milagros (GP)**

#### RESPUESTA:

En relación con el asunto interesado, se señala que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda la dieta mediterránea, ya que es un patrón alimentario caracterizado por los grupos de alimentos típicos de la región mediterránea, entre los que destacan las frutas, vegetales frescos y secos, legumbres, cereales, aceite de oliva y pescados.

Las frutas y hortalizas base fundamental de una dieta equilibrada y sana, y de los hábitos recomendados para llevar una vida con buena salud. Entre las recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable, ninguna es tan unánimemente aceptada como la de promover un elevado consumo de frutas y hortalizas.

La realidad es que nuestra alimentación está siendo poco equilibrada, con bajo consumo de frutas y verduras, y un elevado consumo en sal, grasas y azúcares añadidos y con una menor calidad nutricional porque se consumen alimentos que conforman una dieta cada vez más alejada de la mediterránea. De ahí el objetivo determinante de la AESAN de seguir impulsando el patrón de la dieta mediterránea, compuesta mayoritariamente por unos alimentos ricos en nutrientes y cuyos beneficios están apoyados por la evidencia científica, además de ser una dieta sostenible desde el punto de vista medioambiental, aspecto éste recogido en la Estrategia europea de la granja a la mesa.

Madrid, 09 de diciembre de 2020