

## **Nueva Vida Alimentaria LIFE, mejorar la salud a través de la alimentación y el ejercicio físico**

**Un amplio colectivo de profesionales de la salud y la nutrición desarrolla un proyecto global para aportar información científica, apoyo y solidaridad a todos los colectivos vinculados a la alimentación, la salud y el bienestar de la población**

El prolongado confinamiento ha hecho mella en la población, que en su mayoría se encuentra hoy en día en un estado físico y, en cierta medida, anímico peor que en el mes de marzo. La vida sedentaria y el aumento de trastornos como la ansiedad o la depresión, hacen que cuidar la mente y el cuerpo sea más necesario que nunca.

Este es el objetivo con el que nace Nueva Vida a través de la Alimentación, ([www.nuevavida.life](http://www.nuevavida.life)), un proyecto desarrollado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en colaboración con la Fundación Española del Corazón (FEC), la Fundación Española de la Nutrición (FEN), el Grupo de Gastronomía Científica (GGC), el periódico Qcom.es y otras entidades para mejorar la vida de las personas, partiendo de una mejor alimentación y la práctica habitual de actividad física, así como el refuerzo del equilibrio emocional entre otras acciones vitales positivas.

Tal como explica el Dr. Lluís Serra Majem, presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y director de la Cátedra de Nutrición y Gastronomía de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), “la nueva vida alimentaria nos refuerza la necesidad de pensar en el acto alimentario como algo que tiene enormes implicaciones en nuestra salud y en la de nuestras familias, tanto físicas como mentales y emocionales, y también sobre el medio ambiente, el desarrollo del mundo rural y de nuestros comercios locales y sobre nuestra cultura ligada a la dieta mediterránea. La nueva vida alimentaria nos conecta salud, entorno local y ambiental y cultura o herencia y contribuye a fortalecer el vínculo entre los sistemas sanitario y alimentario, tan vulnerables durante esta pandemia”.

A través de la web [www.nuevavida.life](http://www.nuevavida.life) y del hashtag #NuevaVidaLife, se podrán encontrar acciones con las que se pretende ayudar a la población a mantener un buen perfil alimentario, basado en la salud, el bienestar y la satisfacción, pero sin olvidar la actividad física moderada habitual; un binomio que potenciará el sistema inmunológico, mejorará la situación emocional y contribuirá a los procesos de resiliencia, clave en estos momentos de dificultad e impulso a la recuperación.

“Durante el confinamiento un porcentaje considerable de personas prestaron mayor atención a qué comer, qué comprar y dedicaron más tiempo a cocinar en familia, con un aumento del consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado. Son buenas prácticas que sería deseable potenciar y sostener, eligiendo preferentemente productos frescos, de temporada, pensar en productos de proximidad, apoyar a los productores locales y al comercio local”, explica la Dra. Carmen Pérez-Rodrigo, presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y del Grupo Latinoamericano de Nutrición Comunitaria (GLANC).

Además, Nueva Vida a través de la Alimentación apoya decididamente al sector primario y a la industria agroalimentaria, que ha continuado con su actividad durante el confinamiento y las distintas fases de la desescalada, permitiendo que durante todos estos meses la sociedad haya podido abastecerse de alimentos de calidad y en cantidad suficiente.

Asimismo, con la web [www.nuevavida.life](http://www.nuevavida.life) y del hashtag #NuevaVidaLife se promueve el modelo de dieta mediterránea en sus diferentes modalidades a través del producto local, de proximidad y nacional que se comercializa prioritariamente en las tiendas de barrio, mercados de proximidad y en otros establecimientos que apuestan también por productos locales o de la zona.

Al mismo tiempo, como no podía ser de otra forma, Nueva Vida a través de la Alimentación apoya y va a colaborar con la hostelería en todos sus formatos, especialmente con aquellos establecimientos que elaboran su menú del día y los dedicados a la restauración colectiva, asesorándoles en el diseño de sus ofertas gastronómicas para conseguir que sus clientes tengan una alimentación variada, equilibrada y saludable.

“Es el momento de apoyar con generosidad a todos los sectores involucrados en la alimentación desde el km 0 hasta la mesa. Apoyo a las acciones de consejo y educación nutricional a partir de los profesionales de la salud. Desarrollo de acciones de alfabetización alimentaria con los más jóvenes, con la población en general, con especial énfasis en los colectivos más vulnerables. Apoyo a la salud, a la salud cardiovascular, a la comunidad y al territorio para que nadie se quede atrás en este periodo de dificultad”, defiende el Dr. Javier Aranceta Bartrina, presidente del Comité Científico de la SENC, miembro del Comité de Nutrición de la Fundación Española del Corazón (FEC) y coordinador científico del proyecto Nueva Vida a través de la Alimentación.

Además, y ante el aumento de los brotes de contagiados por COVID-19, Nueva Vida a través de la Alimentación anima a la ciudadanía a continuar esmerándose con las normas de seguridad y prevención de contagios, reforzando las buenas prácticas de higiene personal y colaboración ciudadana.

El proyecto también apoyará los procesos de sostenibilidad y las necesidades alimentarias de los más vulnerables, con iniciativas que promuevan las donaciones y acciones benéficas con las instituciones que vienen ayudando a los más necesitados.

Estos objetivos se difundirán a través de recomendaciones prácticas para población general, pero también para personas con pocos recursos y con necesidades especiales mediante acciones específicas en colaboración con los profesionales del sector alimentario, la salud, la educación, los servicios sociales, la hostelería y el turismo, aprovechando de manera especial las sinergias con los medios de comunicación.

Tal como explica la Dra. Teresa Partearroyo Cediél, profesora titular de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia de la Universidad CEU-San Pablo de Madrid y miembro de la Junta Directiva de la SENC, “esta iniciativa pretende que la población española mejore su estado nutricional y, por tanto,

su calidad de vida a través de una amplia gama de acciones. Siempre bajo el amparo de la evidencia científica, la seguridad, la sostenibilidad y la educación alimentaria. Sin lugar a dudas, los resultados obtenidos serán de gran relevancia en el ámbito nutricional, para el diseño de políticas adecuadas de prevención y promoción de la salud”

En definitiva, Nueva Vida a través de la Alimentación recabará apoyos e integrará a los distintos agentes vinculados al proceso alimentario-nutricional junto con las instituciones relacionadas con la nutrición y salud pública para confluir con eficiencia y transparencia en acciones encaminadas a promocionar y mantener un mejor panorama nutricional, social y de salud para la población, en base a los principios de equidad, seguridad, evidencia científica y alfabetización alimentaria en los que se basa la Nutrición Comunitaria.

**Datos de contacto:**

Ricardo Migueláñez  
Redacción Qcom.es  
650 72 41 34

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>