

# PUBLICADO EL INFORME SOBRE RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SOSTENIBLES Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

## Recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física



[consumo.gob.es](http://consumo.gob.es)

El **Ministerio de Consumo** ha presentado recientemente un **informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** que, además de recoger una serie de **recomendaciones para llevar a cabo una dieta saludable y medioambientalmente sostenible**, también plantea **recomendaciones prácticas de actividad física** dirigidas a la población española.

El documento presentado incluye una actualización de las **re-comendaciones de actividad física publicadas por la AESAN en el año 2015**, también alineadas con criterios de sostenibilidad medioambiental, de modo que se puedan **alcanzar los ODS de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas**. Las recomendaciones recogidas abarcan las diferentes etapas de la vida, considerando que **la actividad física puede integrarse en el trabajo, en los centros educativos, las actividades deportivas y recreativas o en los desplazamientos, así como en las tareas cotidianas y domésticas**, y que

aumentar el número de pasos diarios es también una buena forma de mejorar la salud de todas las personas.

El Ministro de Consumo subraya que, a través de estas recomendaciones, **se está impulsando un cambio de paradigma**, del que nos habla la OMS, y que supone un nuevo enfoque **One Health** (una sola salud) en el que **la salud humana está íntimamente relacionada con la sostenibilidad medioambiental**.

*Fuente: AESAN*

**Link to Original article:** <https://www.fagde.org/blog/publicado-el-informe-sobre-recomendaciones-dieteticas-sostenibles-y-recomendaciones-de-actividad-fisica?elem=289616>