

# Más de la mitad de los adultos aragoneses sufre sobrepeso

EUROPA PRESS. ZARAGOZA 24/10/2011. heraldo.es

El director de Desarrollo Tecnológico de Gallina Blanca, Luis Vilarrubias, ha señalado que los aragoneses deberían mejorar su alimentación manteniendo el consumo de sal dentro de los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

El índice de **sobrepeso y obesidad** se sitúa en Aragón en el 54% entre las personas adultas, superando la media española, que está en un 52,7%, según se ha puesto de manifiesto en una conferencia sobre nutrición y salud organizada por la **Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU)** de Zaragoza, en colaboración con Gallina Blanca.

El director de Desarrollo Tecnológico de Gallina Blanca, **Luis Vilarrubias**, ha señalado que los aragoneses deberían mejorar su alimentación manteniendo el consumo de sal dentro de los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud, que lo sitúa en 5 gramos por persona y día, ha informado Gallina Blanca en un comunicado.

Sin embargo, un estudio realizado por la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** y la **Universidad Complutense de Madrid** refleja que el consumo medio de sal en España es de 9,7 gramos por persona y día, por tanto, casi el doble de la cantidad recomendada.

Desde Gallina Blanca han incidido en que una correcta alimentación es esencial para tener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas, si bien "el ritmo de vida ha alterado en los últimos años la alimentación en España, alejándola de la tan saludable dieta mediterránea".

En la sesión, se ha explicado al consumidor que **una alimentación sana y unos hábitos de vida saludables** permiten incidir en la prevención de los factores de riesgo más comunes de las enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes.

También se han abordado asuntos como la interpretación de la información nutricional aparecida en las etiquetas de los alimentos, como la cantidad diaria orientativa, donde se ofrece la información nutricional que aporta cada ración comparándola con la cantidad diaria necesaria.