



UNIVERSIDAD DE OVIEDO

Facultad de Comercio, Turismo y Ciencias Sociales Jovellanos

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN COMERCIO Y MARKETING

ANÁLISIS DEL CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS INSTITUCIONES Y EN LOS DIVULGADORES ALIMENTARIOS

AUTOR: Anthony Morales Albarracín

Gijón, 22 de Junio de 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

(de acuerdo con lo establecido en el artículo 8.3 del Acuerdo de 5 de marzo de 2020, del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo, por el que se aprueba el Reglamento sobre la asignatura Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Oviedo)

D./D.^a Anthony Morales Albarracín, con DNI

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado Análisis del concepto de alimentación saludable. Influencers vs. Instituciones, que presento para su exposición y defensa, es original y he citado debidamente todas las fuentes de información utilizadas, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

En Gijón, a 22 de Junio de 2023

Firmado: Anthony Morales Albarracín

RESUMEN

Las instituciones promueven una dieta saludable mediante recomendaciones, indicando a la población qué es apropiado e inapropiado comer, pero esta información convive con otras fuentes no institucionales. Este trabajo fin de grado, tiene como objetivo identificar y analizar las concepciones sobre alimentación saludable que tienen varios divulgadores científicos. Para ello, se han seleccionado una serie de distintos influencers, especializados en nutrición humana, para recolectar y estudiar los datos ofrecidos en sus respectivas páginas web. Este análisis permitirá ver si se encuentran más próximos o alejados de lo que las instituciones consideran una alimentación saludable.

Tras el estudio de los conceptos que fomentan los divulgadores sobre una nutrición sana, se puede afirmar que se acercan mucho a lo propuesto por las instituciones. Sin embargo, hay algunas diferencias que indican que no siempre van en la misma dirección y constituyen una fuente de información alternativa a la oficial que tiene gran repercusión entre la población.

Palabras clave: alimentación saludable, nutrición, comida, dieta sana, equilibrada, instituciones, influencers, divulgadores alimentarios

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han ayudado y contribuido a la hora de realizar este Trabajo Fin de Grado.

En primer lugar, deseo agradecer a mi tutora, Cecilia Díaz Méndez, por haber aceptado este trabajo y su dedicación, orientación y valiosos consejos dados a lo largo de la elaboración de este TFG.

En segundo lugar, a mis amigos por su apoyo y comprensión durante la elaboración del trabajo. El mensaje que me han transmitido ha sido una fuente de inspiración y superación ante los desafíos que aparecieron en el camino.

Por último, agradecer a mi familia y a Celia Fresno García, por su cariño, paciencia, apoyo, y consejos que me han dado. Han sido mi mayor fuente de inspiración, fortaleza y motivación a lo largo de mi trayectoria académica.

A todas estas personas, les agradezco de corazón su aportación y contribución en este Trabajo Fin de Grado y sentirme orgulloso y satisfecho en por el resultado conseguido.

Índice

1. INTRODUCCIÓN	8
2. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	9
2.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
2.2. CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LAS INSTITUCIONES.....	11
3. METODOLOGÍA	16
4. RESULTADOS.....	18
4.1. VERÓNICA COSTA.....	18
4.2. AITOR SÁNCHEZ.....	23
4.3. LUCÍA MARTÍNEZ	27
4.4. JUAN LLORCA	30
5. DISCUSIÓN	35
6. CONCLUSIONES	37
7. BIBLIOGRAFÍA	39

ABREVIATURAS

DOP	Denominación de Origen Protegida
ETG	Especialidades Tradicionales Garantizadas
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
IGP	Indicación Geográfica Protegida
OMS	Organización Mundial de la Salud
SENC	Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la alimentación saludable ha empezado a tener una mayor notoriedad e importancia en la sociedad, en comparación con la que ya tenía antes. Las instituciones sanitarias y alimentarias se encargan de establecer y difundir una definición que han adoptado a una dieta sana y equilibrada. Además, realizan recomendaciones y divulgan las ventajas de consumir alimentos saludables.

Las organizaciones sanitarias y alimentarias han establecido una serie de pautas que se basan en hechos científicos-nutricionales, para realizar recomendaciones sobre la buena alimentación y poder elaborar un concepto claro de una nutrición saludable y equilibrada. En este sentido, los hallazgos nutricionales afectan al concepto establecido. Es por ello, que la definición se renueva pasado un periodo de tiempo determinado, mostrando así una información clara, detallada y precisa de los alimentos, que en su medida afectará a la salud de los individuos, ayudará a prevenir enfermedades ligadas a una dieta pobre, y proporcionará la suficiente información a los individuos para que tengan claro el concepto y componentes que forman una dieta sana.

En los últimos años, ha surgido una nueva fuente de información que difunde el concepto de la alimentación saludable, los influencers alimentarios. Estas personas desarrollan y divulgan el término asociado a una buena nutrición y dieta. Además, realizan sus propias sugerencias según los alimentos y estilos de vida, y lo difunden en sus páginas web, blogs o redes sociales. En este caso, el enfoque que tienen también se basa en hechos científicos, pero también tienen en cuenta la experiencia personal a la hora de realizar recomendaciones.

Por lo que, el papel que desempeña las instituciones a la hora de difundir información sobre la alimentación saludable no es la única, ya que los divulgadores expertos en nutrición también realizan la misma función.

Sin embargo, podemos identificar que los conceptos que tienen, tanto los influencers como las instituciones, pueden diferir en algunos aspectos, o incluso, ofrecer una información más detallada o no. Como consecuencia, esto puede generar un punto de confusión en los individuos.

En este Trabajo Fin de Grado, se analizará el concepto de alimentación saludable que tienen las instituciones sanitarias y la de los influencers. Se compararán ambas definiciones, y se identificarán aquellos influencers que divulgan un concepto que se

asemeja más al de las organizaciones y cuáles ofrecen una información más alejada en este sentido.

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Actualmente, el concepto de la alimentación saludable es importante para la salud de las personas y para poder, así, prevenir enfermedades derivadas de un seguimiento de una dieta insana. Por ello, organizaciones y sociedades, tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) entre otras, han desarrollado y definido el concepto de una dieta saludable y equilibrada, dando a conocer también los alimentos, cantidades recomendadas a ingerir y los peligros de no seguir una alimentación saludable.

Pero, hoy en día, hay numerosas definiciones que se asocian a la alimentación saludable. Además, la información de la que puede disponer un individuo es cada vez más amplia y diversa debido a las numerosas fuentes que se pueden consultar. Esto, sin embargo, desde el punto de vista del consumidor puede llegar a resultar confuso, por el hecho de que la información puede provenir de fuentes no fiables o ser noticias falsas o mitos alimentarios. Este tipo de información “fake” puede llegar a tener consecuencias perjudiciales para la salud de los individuos, ya que puede influir en la forma de procesar los alimentos, su elección o adopción de hábitos nutricionales poco saludables.

Resulta de gran importancia destacar que la información veraz y falsa sobre la alimentación saludable, conviven de manera conjunta, por lo que los consumidores se encuentran en un escenario complejo por los datos que pueden encontrar sobre dicho concepto.

Por ello, las organizaciones e instituciones elaboran recomendaciones a los consumidores sobre la alimentación saludable y desarticulan los mitos o noticias falsas respecto a una buena nutrición. De tal forma, se promueve una definición veraz y clara sobre la dieta sana y equilibrada.

2.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Como se comentaba anteriormente, en la actualidad hay un problema a la hora de desarrollar un concepto específico para la dieta sana y equilibrada. Esto se debe, principalmente, a la influencia de las noticias falsas, las cuales tienen una gran difusión en el mundo actual y conviven con la información verídica.

Estos mitos, o también conocidos como “fake news” de la alimentación, circulan por diversos motivos, los cuales serán expuestos a continuación:

En primer lugar, encontramos que una de las razones es por motivos comerciales. Muchas empresas alimentarias, en las etiquetas de sus productos, juegan con el papel que tienen determinados ingredientes o la forma en la que se procesa el alimento, generando prejuicios sobre ciertos componentes del producto que dicen omitir por el bien del consumidor, por ejemplo “sin aceite de palma”. Sin embargo, el uso de estas frases, o métodos para colocar el producto en la mente del consumidor, no están demostrados científicamente, además de estar alejado de la realidad (Campagne Liberali, 2020).

Según la fuente mencionada, en este ejemplo, el hecho de que carece de un elemento alimentario provoca una estimulación emocional en el individuo interesado en el producto, de tal forma se influye en el comportamiento de este mismo.

El marketing, en este sentido, tiene su influencia generando una impresión de que determinados productos alimentarios son más saludables de lo que en realidad son, mediante el etiquetado o los anuncios publicitarios.

En segundo lugar, el desconocimiento nutricional puede llegar a promover la aparición de este tipo de información falsa. Según Ríos (2009), esto se debe a que hay numerosas fuentes donde se pueden consultar los distintos aspectos nutricionales a tener en cuenta en la alimentación saludable, las personas pueden llegar a no estar seguras sobre qué alimentos son considerados como sanos o la veracidad de la fuente donde pueda proceder la información.

Además, Ríos (2009) también menciona que actualmente, las redes sociales tienen un alto impacto en los usuarios, y la información se propaga de manera rápida y, en algunas situaciones, es difícil identificar si los datos mostrados en estos medios son veraces.

Por otra parte, los mitos alimentarios y la difusión de este tipo de contenidos pueden tener un impacto negativo en las personas, a nivel de su salud física, mental y emocional, ya que se puede sentir vulnerado al sentirse expuesto a información falsa. Además, también podrá adoptar hábitos de alimentación y de vida que le sean perjudiciales (Murillo-Godínez & Pérez-Escamilla, 2017). Por ello, es importante comprobar que la información de la que disponga es veraz y verificar los datos obtenidos antes de tomar una decisión en cuanto a los alimentos y la forma de elaborarlos o preparar determinadas comidas.

Por estas razones, la alimentación saludable tiene un rol importante hoy en día, ya que mediante un uso correcto y gracias a fuentes fiables, que puedan verificar la información ante los datos falsos, se puede promover el cuidado alimentario y difundir los beneficios de seguir una dieta sana y equilibrada.

Debido a estos motivos mencionados, entidades y organizaciones, tanto a nivel nacional como internacional, se encargan de difundir y promover hábitos saludables alimentarios veraces y dar consejos sobre los alimentos a ingerir o la forma de procesarlos.

2.2. CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LAS INSTITUCIONES

La Organización Mundial de la Salud (a partir de ahora, OMS), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (a partir de ahora, SENC) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (a partir de ahora, FAO) son las entidades más destacadas que promueven orientaciones para alimentarse de manera apropiada. Estas, elaboran un concepto de alimentación saludable, definiéndolo con claridad. También, desarrollan políticas y diferentes estrategias de alimentación sana e investigan la salud alimentaria.

En la actualidad es muy importante conocer el concepto de la alimentación saludable y lo que conlleva. La OMS explica en un artículo qué es lo que forma una dieta sana:

«La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios» (World Health Organization: WHO, 2018).

La Organización Mundial de la Salud afirma que una alimentación sana ayuda a prevenir determinadas enfermedades crónicas, tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares y previene la desnutrición y otras condicionantes de la salud del individuo. Nuestro organismo necesita una buena nutrición para poder tener un funcionamiento normal, ya que en caso de haber algún problema nutricional estos sistemas se verían afectados. La OMS expone que cada año fallecen 2,7 millones de personas debido a una alimentación deficiente en los nutrientes necesarios para la vida humana, abusando estos de alimentos procesados. También, la OMS recomienda la ingesta de una gran variedad de alimentos de origen vegetal y limitar la ingesta de azúcar y grasas trans, al igual que de la sal (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] & Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Los datos que da a conocer la FAO sobre el impacto de la alimentación saludable, es que se trata de un factor importante que afecta a la salud. Esto se debe a que, según los datos proporcionados, al menos 4 millones de muertes en el mundo están relacionadas con una mala nutrición, obesidad y sobrepeso. Además, se identifica que la calidad de la alimentación ha sido una de las principales causas de estos sucesos, lo que genera un reto a la hora de promover un concepto claro de la alimentación saludable por parte de los actores en el sistema alimentario (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] & Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

De acuerdo con lo que menciona la FAO y la OMS, en el mismo artículo científico, las fuentes que proporcionan un concepto de una buena alimentación son escasas, por lo que se encuentra otro reto debido a la limitación y carencia de recursos. De hecho, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, reconoce como alimentación saludable aquella que ayuda al «crecimiento y el desarrollo al mismo tiempo que previene la malnutrición» (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] & Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Según la OMS, una dieta sana está compuesta por aquellos alimentos que nos proporcionan los nutrientes que permitan a nuestro organismo alcanzar y mantener un funcionamiento correcto de nuestro organismo. Estos alimentos incluyen frutas, verduras, hortalizas, cereales, grasas, carnes, sal y azúcares, siendo estos alimentos ingeridos de manera equilibrada y adecuada. La hidratación también tiene un papel importante, ya que se recomienda beber una cantidad suficiente de agua para mantener el cuerpo hidratado. Otra sugerencia, es limitar y reducir la ingesta de alcohol al igual que el tabaco para alcanzar niveles adecuados de salud (World Health Organization: WHO, 2019).

Por otra parte, la SENC define una dieta sana y equilibrada como aquella que se adapta a las características individuales de cada persona según su edad, sexo, actividad física, salud del individuo, y variables culturales y socioeconómicas, además de contribuir o incluso mejorar los niveles de salud de la persona (Aranceta et al., 2018).

Según esta misma fuente, el consumo de los alimentos tiene que ser variado y equilibrado, aportando los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del organismo. También, se recomienda evitar consumir alimentos procesados, y se

promueve ingerir alimentos frescos, además de limitar la ingesta de alimentos que contengan azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

Aparte, al igual que la OMS, la SENC afirma que beber la suficiente cantidad de agua tiene un papel importante para mantener el cuerpo hidratado, y realizar actividad física para poder mantener un estilo de vida saludable. También, se hace un especial hincapié en la elección de los alimentos, la forma de prepararlos y su combinación, ya que esto también influye en la nutrición saludable.

La SENC, al ser una sociedad comunitaria española, promueve el consumo de alimentos locales y el respeto en las tradiciones gastronómicas de cada región y cultura. Este organismo, también realiza numerosas recomendaciones para poder planificar y establecer un hábito de alimentación saludable, en el que se incluyen los siguientes productos alimentarios: frutas, verduras y hortalizas, leche y sus derivados, carnes y embutidos, pescados y mariscos, huevos, legumbres, cereales, frutos secos, azúcares, dulces y bebidas azucaradas, aceites y grasas, agua y bebidas alcohólicas fermentadas, tales como vino y cerveza. En este sentido, realiza sugerencias sobre la cantidad recomendada a ingerir, su periodicidad y los nutrientes que aporta cada tipo de alimento mencionado (Aranceta et al., 2018a).

Además, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, elabora una pirámide en la que se clasifican los alimentos que deben ser consumidos de menor a mayor frecuencia, agrupados por niveles. Los situados en lo alto de la pirámide son los dulces, bollerías y relacionados, los cuales su consumo debe ser opcional y moderado (Aranceta et al., 2018b). Como se puede apreciar en la Figura 1, se estructura la pirámide y la información que contiene; se clasifican los alimentos en distintos niveles con las recomendaciones alimentarias, que varían, según su periodicidad de consumo sugerida.

Figura 1. Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fuente: Aranceta et al. (2018b)

En último lugar, en la SENC se mencionan que los aspectos socioculturales influyen en los hábitos alimentarios y el tipo de alimentos en una dieta. En esta línea, incluso el método de preparación y procesado de los alimentos, son incluidos en estos valores culturales a tener en cuenta. Otros aspectos son la religión, género de la persona o prohibiciones de consumo de determinados alimentos. Todo esto provoca que el desarrollo de políticas alimentarias sea más complejo de desarrollar e implantar. Además, el coste de adquisición de los alimentos también influye en la alimentación de los consumidores, siendo este un factor económico. Es por ello, que se desarrollan determinadas políticas y estrategias alimentarias, con la finalidad de favorecer y orientar estos hábitos para lograr unos saludables y equilibrados (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] & Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Estas definiciones sobre la alimentación saludable hacen frente a los estilos de vida y hábitos alimentarios adoptados actualmente por muchas personas, ingiriendo cada vez más alimentos procesados o siendo deficiente la cantidad de frutas, verduras u hortalizas que están presentes en las dietas seguidas. Sin embargo, hay que tener en

cuenta que los factores socioculturales y económicos externos e internos al individuo afectarán, principalmente, a la alimentación que este mismo pueda seguir. Además, estos conceptos hacen frente a la información falsa, que circula por algunos medios, que los usuarios pueden encontrar sobre una alimentación saludable.

3. METODOLOGÍA

El objetivo principal del Trabajo Fin de Grado es comparar los conceptos de la alimentación saludable, definidos por las instituciones públicas y relacionadas con la salud, frente al que presentan determinados influencers españoles a través de sus respectivas páginas web. Esta comparación nos permitirá mostrar las diferencias entre las recomendaciones realizadas por las instituciones y los divulgadores científico-alimentarios.

Para poder realizar este estudio se analizarán las páginas web de un grupo de influencers, o también conocidos como divulgadores alimentarios relacionados con la alimentación saludable y se estudiará el contenido en ellas. Con la finalidad de realizar este estudio cualitativo, se han seguido los siguientes pasos:

- Seleccionar un grupo de divulgadores alimentarios.
- Recopilar la información en las páginas web de los influencers escogidos.
- Estudiar los datos que hacen referencia a la alimentación saludable.
- Definir el concepto de alimentación saludable de cada influencer analizado.
- Comparar la definición de alimentación saludable de cada divulgador con las de las instituciones.

Para la elección de los influencers y contar con una diversidad de opciones se han escogido distintas ramas de especialización que les definen en las redes sociales, medios de comunicación y páginas web. Una nutricionista especializada en estilos de vida saludable, Verónica Costa; un dietista-nutricionista, Aitor Sánchez; una experta en alimentación vegetariana y vegana, Lucía Martínez; y un chef Influencer y especializado en estilo de vida saludable, Juan Llorca:

- La nutricionista, Verónica Costa, es creadora de *Vikika*, la página web dedicada a su propio centro de entrenamiento en el que ofrece sus servicios como planes a seguir de entrenamiento o dietas planificadas y noticias sobre alimentación y nutrición. Este es el enlace a su página web: <https://vikika.es/>
- El nutricionista Aitor Sánchez es graduado en Nutrición y Dietética en la Universidad de Alicante. En 2016, abrió la página web de la que se analizará el contenido, Mi Dieta Cojea, cuyo enlace es el siguiente: <https://www.midietacojea.com/>
- La nutricionista vegana, Lucía Martínez, es una dietista y una de las fundadoras del Centro Aleris. Además, también es asesora en nutrición y alimentación, y crea contenido en forma de noticias de blog, bajo el nombre

Dime qué Comes. Este es el enlace a su página web:
<https://dimequecomes.com/>

- El chef Juan Llorca, es uno de los chefs referentes en el mundo de la cocina en España. En su blog, habla sobre la alimentación saludable infantil y realiza recomendaciones sobre qué alimentos ingerir y evitar. El link a su página web:
<https://juanllorca.com/>

Para poder concluir sobre una definición que permita la comparación, se analizan en las noticias en las webs, se han explorado los mitos y noticias falsas alimentarias que son comentadas por los divulgadores, así como las orientaciones que dan lugar a sus recomendaciones.

Posteriormente, para realizar la comparativa, se utilizan las definiciones y características sobre la alimentación saludable que aparece en las páginas web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura y que se han comentado en la primera parte de este trabajo fin de Grado.

4. RESULTADOS

Como bien se ha mencionado en el anterior apartado del TFG, hay influencers que promueven el concepto de una alimentación saludable o dieta sana a través de sus propias páginas web. De esta manera, se adaptan a los medios actuales donde suele haber más tráfico de información, logrando así, promover un concepto claro sobre una dieta sana y que beneficie la salud de las personas.

4.1. VERÓNICA COSTA

En la página web de Verónica, podemos encontrar distintas entradas al blog en el que habla sobre nutrición, alimentación, importancia de llevar un estilo de vida y alimentación saludable, consejos, entre otros tipos de noticias. Cabe mencionar que Verónica Costa dispone de un equipo experto en nutrición, el cual se encarga de desarrollar y redactar la información disponible en la mayoría de las noticias publicadas en su página web.

Teniendo esto en cuenta, podemos clasificar las noticias de su blog, en diferentes categorías, siendo las principales: beneficios para un estilo de vida y alimentación sana, recomendaciones para comer saludable, alimentos nutritivos y consejos para la compra de comida saludable.

En primer lugar, se han identificado aquellas noticias del blog en el que se desarrollan los beneficios que conlleva tener un estilo de vida y alimentación saludables. Según una noticia del blog, el equipo de Verónica, Team (2020a), considera que «una alimentación de calidad es la base de una buena salud», debido principalmente a que aporta a nuestro organismo los suficientes nutrientes para su buen funcionamiento y desarrollo. Además, coincide con lo que menciona la OMS, ayuda al bienestar físico, mental y social. Una alimentación equilibrada y saludable ayuda a prevenir enfermedades, tales como el colesterol, hipertensión o diabetes.

Team (2023b), afirma que una alimentación pobre puede ser uno de los causantes del estreñimiento, por lo que recomiendan tener una alimentación equilibrada, rica en fibra, cereales, legumbres y frutas para poder combatirlo.

Siguiendo la línea de la alimentación saludable, el equipo de Victoria, Team (2020b), recomienda evitar la ingesta de alimentos ultra procesados, es decir, comida vacía nutricionalmente. Tal como menciona Team (2020b), las verduras y hortalizas, deben

ser la base de nuestra dieta, al igual que “los alimentos frescos y de temporada, fuentes de grasas saludables de alta calidad y una suficiente cantidad de proteína”.

A esto le sigue lo que menciona Vikika Team, seguir una alimentación sana y equilibrada no se trata de exigirse a uno mismo una dieta estricta y limitante, sino de realizar elecciones saludables, en términos de alimentación, y disfrutar de la comida. Por ello, a pesar de los beneficios mencionados anteriormente, Team (2023c) elabora un listado con los beneficios destacados de seguir una alimentación saludable, así como:

- Mejora la salud general. Al ingerir alimentos ricos en nutrientes, se puede mantener un peso saludable y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- Desarrolla el sistema inmune, de tal forma se reduce el riesgo a desarrollar ciertas enfermedades.
- Ingerir alimentos ricos en fibra mejora la digestión de la comida, alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- La salud mental mejora, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad.
- Refuerza la salud muscular y ósea.

A esta definición de vida saludable y recomendaciones, le sigue el aumento de preocupación por la salud y el bienestar de las personas a nivel individual, cada vez más personas quieren adoptar hábitos que les permitan sentirse mejor a nivel físico y/o mental. Sin embargo, a lo largo del proceso se pueden cometer algunos errores que pueden complicar el camino hacia el objetivo.

El equipo de Victoria identifica y numera estos errores. Uno de los principales fallos es realizar estos cambios de manera drástica. Muchas personas creen que, con cambiar su alimentación, hacer un poco más de ejercicio o dormir un poco mejor es suficiente para lograr un estilo de vida saludable. Sin embargo, esto no es realista y que puede ralentizar o generar frustración (Team, 2023a).

Seguir una dieta muy restrictiva, eliminar algunos grupos de alimentos de manera excesiva y creer en mitos alimentarios, es otro error común. Hay dietas que no son sostenibles a largo plazo, cada dieta es personal, es decir, la ingesta de alimentos irá en una proporción adecuada para cada persona. En lugar de ello, se recomienda elaborar un menú saludable, haciéndolo todo siempre de manera planificada y evitando la compra de alimentos que no sean sanos (Team, 2022a).

Por ello, se recomienda innovar en la cocina, apostando por alimentos saludables y sustituyendo las comidas o alimentos que pueden ser perjudiciales y dañinos para nuestra salud y manteniendo una buena hidratación. Como consecuencia, el organismo obtendrá los nutrientes y líquidos necesarios para cumplir con sus funciones de manera satisfactoria (Team, 2021d).

Uno de los problemas que puede encontrarse a la hora de seguir una alimentación saludable, según Vikika Team, es la monotonía en la dieta, encontrándose cierta dificultad para mantener este objetivo, al ingerir comidas parecidas día sí y día también. La falta de tiempo para cocinar es otro problema identificado, sumado a la falta de conocimiento nutricional que tienen algunas personas. Todo ello dependerá de la implicación que tenga el individuo a seguir un plan de nutrición e incluir alimentos variados. Pero se deja muy claro los alimentos que debemos evitar a toda costa: “bollería y snacks industriales, salsas, margarina, frutos secos procesados o con alto contenido de sal, comida precocinada (pizza, lasaña, etc.), bebidas azucaradas, etc.” (Team, 2019)

Para alcanzar este objetivo, Team (2023d) recomienda experimentar con nuevas recetas en la cocina, ya que “la actual innovación de la industria alimentaria ha creado en los últimos años alimentos novedosos, ricos, equilibrados y saludables”. Además, hay una gran importancia al estructurar un plan equilibrado de las comidas, ya que puede ayudar a que las personas se aseguren la ingesta de alimentos sanos y variados.

Por otra parte, Victoria identifica el peligro que puede suponer las redes sociales debido a la propagación de información engañosa. También, menciona que hay que tener precaución con estas plataformas digitales, ya que esto un usuario puede encontrarse con información falsa y que esté asociada a un concepto de alimentación saludable erróneo (Vikika, 2021).

Vikika Team detecta que hay un problema actual sobre la dieta que deberían seguir las personas normales y los deportistas, ya que estas pueden diferir. En algunos casos, es recomendable pedir ayuda profesional sobre este tema, ya que podrá variar dependiendo de los objetivos del deportista y disciplina practicada. Es decir, habría que analizar el contexto de cada persona para identificar sus necesidades nutricionales y así diseñar una dieta personalizada. Esto anterior, se refiere a deportistas profesionales o de alto rendimiento, quienes tienen que seguir una estrategia nutricional diferente. Pero, en términos genéricos, las personas que

practican deporte deberían adaptar la alimentación a sus objetivos establecidos, ya sea mejorar la composición física, perder grasa, etc. (Team, 2021a).

Hasta esta parte, se han identificado los beneficios y recomendaciones para llevar una alimentación saludable. Sin embargo, en el blog de Victoria también podemos encontrar información acerca de los mitos alimentarios, los cuales son desmontados ofreciendo datos nutricionales.

Una persona puede encontrarse con dudas, obstáculos y falta de información a la hora de mejorar su estilo de vida e implementar una dieta saludable y equilibrada. También, le puede resultar difícil identificar datos de calidad y fiables sobre la nutrición. Debido a estos motivos mencionados, Team (2021e & 2022d) elabora una lista de mitos, y los desmonta con la finalidad de alcanzar una dieta adecuada y una vida saludable. Uno de los consejos más destacables, es revisar los ingredientes de un alimento y que esté compuesto por sus ingredientes principales y necesarios.

Además, de desmontar mitos, en la página web se encuentra información acerca de las distintas guías nutricionales, con la finalidad de orientar a la población sobre los alimentos que forman parte de una dieta saludable y equilibrada. De acuerdo con Vikika (2021b), actualmente existen numerosas pirámides nutricionales, tales como la pirámide australiana, plato Harvard, Triángulo Belga o las ofrecidas por la OMS, SENC, entre otras. Estas gráficas varían según la cultura, por lo que los alimentos y su orden diferirán según las pirámides nutricionales. Además, no se especifica una cantidad determinada a ingerir de alimentos, ya que variará según las necesidades y condiciones de cada persona, al igual que su estilo de vida.

Por otra parte, Team (2022c) identifica otro elemento que tiene como objetivo beneficiar nuestra salud y bienestar: los alimentos eco, bio y orgánicos. Estas etiquetas alimentarias implican un trato determinado en el proceso de producción de la comida, teniendo que cumplir una normativa específica. También, implica que el transporte de estos alimentos se realice pasando por el menor número de canales de distribución posible desde la huerta hasta el lugar donde se comercializa el producto al cliente final. Pese a esto, eso no significa que son completamente adecuados para la salud. Para tener una alimentación saludable no hace falta comprar este tipo de alimentos. Por lo tanto, se recomienda comprar productos frescos y de temporada a los productores locales. En algunos casos, los alimentos tienen sellos de calidad, tales como el IGP (Indicación Geográfica de Origen), DOP (Denominación de Origen Protegida) o ETG (Especialidad Tradicional Garantizada).

Además, Team (2021c) recomienda que las frutas sean parte de la base de las comidas que realicemos, ya que nos aportan diferentes vitaminas y su consumo ayuda a mantener buenas condiciones de salud. Cada fruta nos aporta diferentes nutrientes, por lo que es aconsejable ingerir una variedad de ellos, por ejemplo, los melocotones, albaricoques o nectarinas contienen vitamina A, o las frambuesas, moras, arándanos o fresas, las cuales nos dan vitamina C y antioxidantes.

A parte de las frutas, hay otro grupo de alimentos a tener en cuenta a la hora de desarrollar y seguir una dieta saludable y equilibrada, los integrales. Estos alimentos nos aportan vitaminas y fibra, pero hay que tener cuidado durante la compra al escoger un producto, porque «que un alimento sea rico en fibra no significa que sea integral», pero no por ello son perjudiciales para nuestra salud (Team, 2022b). Este grupo de alimentos podemos clasificarlos en distintas categorías, tal y como señala Vikika Team:

- Pan. Debería estar compuesto por al menos un 50% de harina integral. Aunque también es importante saber o indicar el porcentaje utilizado de harina integral, correspondiendo el 100% a un pan integral.
- Pasta. Hay diferentes tipos, pueden ser integrales, estar compuestas por legumbres y hechas solamente con ingredientes naturales. Pero hay pastas frescas rellenas, cuyo contenido tiene que ser de calidad.
- Cereales. En general, son los productos más procesados, por lo que Vikika Team recomienda comprar aquellos que sean integrales o sin azúcares añadidos.
- Arroz. Es el más fácil de identificar, siendo el más saludable el que sea clasificado como arroz integral, aunque esto no quiere decir que el arroz blanco sea perjudicial.

En resumen, una alimentación saludable y de calidad es aquella que aporta al organismo los nutrientes necesarios para un desarrollo correcto de nuestro organismo, además de ayudar a prevenir determinadas enfermedades relacionadas con la alimentación. Por otra parte, se incide en evitar el consumo de alimentos ultra procesados, y en su lugar, dar prioridad al consumo de frutas, verduras y alimentos locales y de temporada. Además, deberemos tener en cuenta las recomendaciones alimentarias que se hacen según nuestra cultura, y adaptar estas sugerencias nutricionales a nuestro organismo. Aparte, sugiere innovar en las recetas para poder tener una variedad de comidas que sigan una dieta saludable.

Igualmente, se identifican los tipos de alimentos que deberían formar parte de nuestra alimentación. Y resulta, sumamente importante identificar la información sobre nutrición que es falsa.

4.2. AITOR SÁNCHEZ

En el caso de Aitor Sánchez, la información proporcionada en la página web sigue una clasificación de las noticias muy parecida a la de Verónica Costa. Sin embargo, este las tiene ya clasificadas en las entradas del blog, diferenciando entre nutrición y dietética, alimentación y sociedad, compra y cocina, salud y ciencia, y, por último, tecnología. No obstante, Aitor Sánchez desarrolla por su propia cuenta el contenido en su blog, en comparación con la nutricionista Verónica, quien cuenta con un equipo.

Siguiendo la estructura detectada en la página web de Verónica, en la de Aitor Sánchez no se ha podido encontrar noticias que desarrollen y justifiquen los beneficios que aportan seguir un estilo de vida y alimentación saludable. A pesar de esto, se realizan recomendaciones para comer saludable, al igual que se menciona los alimentos sanos que se pueden incluir en las distintas comidas a lo largo del día. También, podemos encontrar aportaciones en cuanto a la compra de alimentos saludables. Cabe mencionar que se ha encontrado información sobre una dieta saludable dirigida a los niños.

En primer lugar, en cuanto a las recomendaciones que influyen a un hábito de comer de manera saludable y equilibrada, se destaca la regulación de la publicidad de la alimentación infantil. Actualmente, los más pequeños que están expuestos a anuncios en los que se incite la ingesta de alimentos no sanos, tienen más posibilidades de ingerir y escoger este tipo de alimentos ante otros más saludables. Los niños con sobrepeso son los más afectados en estos casos, por lo que se recomienda tener vigilancia sobre el contenido digital consumido de los más pequeños. Además, hay un creciente uso de las figuras públicas para publicitar este tipo de alimentos (Sánchez, 2021c).

Por otra parte, este influencer considera que hay que tener en cuenta la información que nos proporciona el etiquetado, ya que nos informará sobre los datos nutricionales, origen de los componentes de los productos alimentarios, etc. Sin embargo, a la hora de mostrar las ingestas de referencia del valor energético, generalmente referidas para adultos, debería indicarse que se refiere a la cantidad. También, las grasas tendrían que poder clasificarse con mayor detalle, diferenciando entre las grasas hidrogenadas

y las polinsaturadas, pero actualmente la normativa alimentaria actual es un poco pasiva en este sentido (Sánchez, 2014b).

Además, Aitor Sánchez propone otra recomendación: en caso de escoger productos agroalimentarios y que tengan sellos de calidad, siendo denominación de origen, habrá que diferenciar los distintos tipos que hay: DOP, IGP y ETG, tal y como explicó anteriormente Verónica Costa. Pero, Aitor ofrece una definición y explicación más amplia sobre estos sellos de calidad. Estos recursos se utilizan para distinguir aquellos alimentos que tienen unas características especiales o diferenciarlos por su sistema o lugar de producción (Sánchez, 2013c).

A parte de estos consejos, el divulgador identifica y explica cinco tipos de dietas sostenibles: la dieta mediterránea, reducetariana, flexitariana, vegetariana y vegana, y la planetaria, las cuales tienen como objetivo minimizar el impacto en el medio ambiente causado por la alimentación que sigue la población. Cada una de estas dietas mencionadas está compuesta por diferentes tipos de alimentos, pero la base de cada una es común, siendo la sostenibilidad como meta principal de estas dietas (Sánchez, 2021a). A continuación, se desarrolla con más detalle en que consiste cada dieta estudiada por Sánchez (2021a):

- Dieta mediterránea. Es una de las más saludables actualmente, ya que hace un uso variado de alimentos saludables e ingredientes de temporada locales. Sin embargo, hay que tener cuidado con aquellos alimentos que dicen ser saludables, cuando en realidad no son.
- Dieta reducetariana. Se centra en reducir el consumo de alimentos de origen animal, pero sin suprimirlos de la dieta y siendo saludable.
- Flexitariana. Es muy similar a la dieta vegetariana, ya que se basa principalmente en ingerir alimentos vegetales, aunque también se consume de vez en cuando carne o pescado.
- Dieta vegetariana. Incluyen alimentos vegetales saludables. No forma parte de este tipo de dieta la comida de productos cárnicos, pero sí otros tipos de origen animal.
- Dieta vegana. Esta se basa en la dieta vegetariana, pero se excluyen todo tipo de productos alimentarios de origen animal.
- Dieta planetaria. El objetivo principal es la sostenibilidad, influyendo en ella desde el impacto de los alimentos hasta sus envases.

Una vez identificadas las dietas, Aitor realiza una serie de recomendaciones en cuanto a las comidas, mencionando el impacto que puede tener la dieta en nuestro rendimiento y el motivo de estructurar las cinco comidas diarias.

En primer lugar, proporciona información sobre las conclusiones de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) respecto a la cantidad recomendada de azúcar a consumir. La EFSA concluye que no hay una cantidad específica a sugerir a los consumidores, pero hay que tener en cuenta que es imprescindible. De todas formas, la organización recomienda una ingesta que sea baja, ya que se ha encontrado una relación entre los problemas de salud y el consumo de azúcar. Según Aitor, las autoridades nacionales deberían hacer estas recomendaciones de consumo y no la EFSA. Esto se debe a que hay numerosos tipos de azúcares y cada alimento tiene determinadas propiedades, pudiendo ser perjudiciales en mayor o menor medida (Sánchez, 2021b).

Por otra parte, Aitor crea en su blog un debate sobre el impacto que tiene el azúcar en el rendimiento mental y cómo afecta a nuestra dieta. Además, el autor plantea una serie de afirmaciones en las que se concluye que las personas que tienen una mayor puntuación en memoria son aquellas con una mayor tolerancia a la glucosa. También, se destaca la perspectiva que tienen las familias sobre las dietas, las cuales creen que tiene un impacto bajo en el rendimiento mental. Aitor afirma que numerosos estudios han permitido concluir que la base de los desayunos debe estar compuesta por los tres macronutrientes. La grasa azucarada y el azúcar tienen un impacto negativo en el organismo, disminuyendo numerosas funciones cognitivas de este, ya sea en la memoria, aparición de enfermedades crónicas u otros posibles efectos (Sánchez, 2013b).

En tercer lugar, al haber destacado la importancia del desayuno, este nutricionista también menciona en una de las entradas al blog la importancia de realizar cinco comidas diarias.

Según Aitor Sánchez, al realizar comidas frecuentes, se llega a controlar el apetito. Al tener este hábito, se evita la ingesta de alimentos poco saludables, lo que puede ser consecuencia de tener mucha hambre, y también se consigue regular el metabolismo. Además, la glucemia y lipemia también se ven afectados por esto, ya que llegan a tener niveles óptimos y estables por comer con mayor frecuencia (Sánchez, 2012).

Al igual que Victoria, Aitor Sánchez también tiene un espacio en su blog dedicado a los mitos alimentarios, desmontarlos y proporcionar consejos para poder identificarlos.

También expone charlas y conferencias en las que se discuten las razones y formas que estos mitos son difundidos en internet, así como ejemplos de diversos casos aparecidos, por ejemplo, beber agua con limón en ayunas, consumo de aceite de palma, entre otros más.

En uno de sus posts, plantea un debate sobre el término *super alimentos* y expone información al respecto sobre el porqué no pueden ser considerados como tales. Aitor señala que no hay ningún alimento que tenga propiedades que solo por su ingesta puedan tener una atribución notoria a nuestro organismo e incide en darle una gran importancia a la dieta en términos generales y no específicos centrándose en determinados alimentos. (Sánchez, 2015b)

Además, en esta parte del blog, el nutricionista español también expone y desmonta los mitos, a través de la proporción de información con estudios realizados o de personas expertas en el tema alimentario y nutrición. El caso que más destaca es el consumo de azúcar, ya que antes de las últimas recomendaciones de la OMS, esta era considerada como “esencial” para la salud de un individuo, pero se ha llegado a demostrar que se trata de un alimento prescindible. Sin embargo, el nutricionista señala a la información, que reciben los usuarios, de manera crítica y por ello, realizar una llamada a las instituciones públicas alimentarias, que ofrezcan datos claros y detallados sobre los efectos del azúcar en la salud de un individuo. (Sánchez, 2015a)

Dado la importancia de las guías alimentarias que hay en la actualidad, en el blog de Aitor Sánchez se discute sobre este tema, en el que da a conocer las conclusiones sobre un debate que tuvo con numerosos profesionales de nutrición. Uno de los aspectos, más llamativos, mencionados, es la limitación de la pirámide alimentaria debido a la información proporcionada, ya que puede ser interpretada de manera incorrecta. Otra recomendación es que la pirámide debería estar compuesta por alimentos locales, de tal forma se adaptaría a un contexto local. (Sánchez, 2014a)

Por otra parte, Aitor Sánchez realiza una serie de recomendaciones en cuanto a la alimentación y distintas comidas que se hacen a lo largo de un día.

En el caso del desayuno, se enfoca en la parte infantil, recomendando en este caso que la preparación del contenido, que se incluya en esta comida, sea casera y contenga una variedad de piezas de frutas frescas (Sánchez, 2017). En la Figura 3, se puede apreciar con mayor detalle las recomendaciones realizadas sobre los desayunos saludables

Siguiendo la misma línea de recomendaciones para la alimentación infantil, el nutricionista español ha elaborado un gráfico en el que se incluyen comidas saludables, con el fin de sugerir una variedad de los alimentos que ingieran y que sean sanos.

Además, en una entrada del blog, afirma que la nutrición en un individuo es personalizada, pero hay que seguir las recomendaciones marcadas por las instituciones. Esto se debe, principalmente, a que el organismo de cada individuo reacciona de manera diferente a las comidas y tendrá que ingerir una mayor o menor cantidad de alimentos (Sánchez, 2015c).

Sánchez (2013a) hace una serie de recomendaciones sobre los alimentos que hay que tener en cuenta a la hora de comprarlos.

Las etiquetas alimentarias son una parte importante por las características del alimento que nos dan. El individuo tendrá que fijarse en las cantidades de azúcares, grasa, sal, fibra, proteínas y otras vitaminas que puedan tener la comida.

También, en el proceso de hacer la compra, se sugiere que hay que hacer un listado con los productos alimentarios que el usuario quiera comprar y determinar las cantidades, al igual que tener claro los alimentos que un individuo dispone ya en casa, para evitar comprar productos que no necesita.

En resumen, Aitor Sánchez se centra en identificar y desarrollar los alimentos que forman parte de una alimentación saludable. Además, realiza recomendaciones para tener una buena nutrición e identifica los distintos tipos de dietas que hay y sus componentes. El divulgador, desmonta algunos mitos alimentarios y debate la información contenida en las guías alimentarias.

Cabe mencionar que el influencer, también detecta el impacto de los anuncios sobre comida para niños y se centra en dar recomendaciones para una buena nutrición infantil, evitando los alimentos ultra procesados.

4.3. LUCÍA MARTÍNEZ

En la página web podemos encontrar noticias sobre nutrición, alimentación, infografías en las que podamos encontrar información variada, así como el papel actual de la alimentación vegetariana y vegana, recomendaciones realizadas por la autora para comer saludable o alimentos saludables. El contenido disponible en su página web, ha sido desarrollado por ella misma, aunque también hay algunas noticias cuyo contenido

proviene de alguna colaboración o sugerencia con otros divulgadores alimentarios. Esta nutricionista también proporciona información sobre la alimentación infantil

De acuerdo con Lucía Martínez, experta en nutrición vegana y vegetariana, las dietas veganas y vegetarianas son opciones que cada vez son más consideradas por los usuarios, ya que puede deberse al cuidado medioambiental, de salud o ético. Sin embargo, los individuos tienen que asegurarse que las dietas que hagan sigan una alimentación sana, saludable y equilibrada.

En una entrada del blog, se destaca la percepción actual que los individuos tienen del vegetarianismo y veganismo. Incluso en este tipo de dietas, hay mitos alimentarios circulando por redes sociales, en muchas ocasiones por profesionales del sector alimentario, quienes realizan declaraciones sin estar muy bien informados al respecto (Martínez, 2021b).

Por otra parte, en la misma noticia del blog, la experta en nutrición vegana recomienda tomar suplementación de B12 por su impacto en el organismo, o también habla sobre la posible baja de vitamina D. También, se exponen datos sobre los sexos que apoyan estas dietas, siendo principalmente las mujeres en su mayoría quienes siguen son veganas o vegetarianas. La alimentación y variedad también se ven afectadas, por lo que Lucía sugiere tener una alimentación sana y equilibrada adaptándola para cada persona, de tal forma el individuo se asegura que el organismo recibe los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Además, de acuerdo con lo que menciona Lucía Martínez en una noticia de su página web, seguir una dieta vegana o vegetariana nos aporta una gran cantidad de beneficios, así como tener una presión arterial más baja, menor riesgo cardiovascular y diabetes, entre otros más. Cabe mencionar que estos beneficios se han demostrado en aquellas personas que han seguido una dieta sana y equilibrada y se ha realizado una comparación con aquellas personas que ingieren carne de manera regular (Martínez, 2014).

Los datos obtenidos por esta comparativa, entre veganos y consumidores de carne, muestra que los primeros tienen un menor riesgo de tener algún tipo de enfermedad cardíaca, tales como hipertensión o presión sanguínea, o sufrir cáncer de pulmón. Sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, los veganos necesitan una suplementación de B12. En comparación con los consumidores habituales de carne, a los veganos se les asocia una menor el estilo de vida que llevan, en lugar de los hábitos alimentarios que tienen. Las patologías según la alimentación seguida,

muestra que los veganos tienen un menor riesgo de tener cataratas en contraste con los que consumen carne.

Lucía Martínez también habla sobre el papel actual del vegetarianismo. La nutricionista incide en que hay profesionales sanitarios mal informados o que ofrecen consejos que carecen de unos datos completamente verídicos. Al mismo tiempo, este personal puede no llegar a realizar las sugerencias necesarias para el bien del individuo cuya dieta vegetariana, como se ha comentado anteriormente, puede llegar a carecer de determinados nutrientes. Por otra parte, hay médicos que afirman que los vegetarianos o veganos necesitan un seguimiento sanitario más exigente, cuando en realidad como ha mostrado Lucía, quienes tienen este tipo de dietas, por lo general, tienen una mejor condición de salud que los que llevan otra clase de alimentación (Martínez, 2016a).

En esta línea, la divulgadora critica el amplio desconocimiento por parte de los profesionales sanitarios y nutricionistas que dan consejos erróneos a los vegetarianos. Del mismo modo, Lucía sugiere que estos trabajadores adapten las recomendaciones que realizan a las dietas que sigue cada individuo. La alimentación infantil también se ve afectada en este sentido, ya que las sugerencias de nutrición por parte de los médicos carecen de datos específicos para poder seguir este tipo de dietas. Además, las medidas que los profesionales sanitarios tienen pensado implementar para hacer un seguimiento de los individuos que siguen una alimentación vegetariana o vegana, carece de una pauta concreta o desarrollada, Por lo que la influencer, recomendando una mejor educación para poder promover un concepto de alimentación saludable aplicado al veganismo y vegetarianismo (Martínez, 2016b).

A parte de hablar en el blog sobre el estado actual y los beneficios de este tipo de dietas, Martínez (2021a) también da una serie de recomendaciones para las personas vegetarianas:

- Evitar los alimentos ultra procesados y con azúcares añadidos.
- Recurrir a la suplementación de vitaminas en caso de que no sea por algún tipo de carencia en la alimentación o déficit.
- Tomar suplementos de B12.
- Evitar el consumo de cualquier tipo de “cárnicos” vegetarianos.
- Tener claro las cantidades que una persona puede consumir según el porcentaje de nutrientes, que sean adecuadas.

Martínez (2013a) afirma que, a la hora de seguir una alimentación vegetariana, hay que prestar atención a los nutrientes que recibe el organismo. Entre ellos, se encuentra el calcio, el cual es fundamental para la salud de los huesos. A esto, se le añade que se cree que la única fuente de aportación de este nutriente son los productos lácteos, y también, forma parte de la base alimentaria española.

Sin embargo, esto no es cierto, ya que por ejemplo en Japón, donde los alimentos derivados de la leche no son considerados como una fuente principal de calcio, se recomienda obtener este nutriente a través del pescado, soja y algas. Estas sugerencias para aportar calcio al organismo se acercan más a las que serían adecuadas para la población vegana, en comparación con las sugerencias en la dieta española. Gracias a esto, se destaca que hay numerosos alimentos vegetales que aportan, de manera considerable, calcio. No obstante, la obtención de este nutriente puede verse afectada por otros compuestos, tales como la fibra, oxalatos. Por lo que resulta de suma importancia escoger los alimentos adecuados que nos aporten calcio.

En la página web, también se ha encontrado una noticia donde Martínez (2022) hace recomendaciones para poder comprar alimentos saludables.

En primer lugar, recomienda incluir una amplia variedad de frutas y verduras de temporada.

Por otra parte, se sugieren los frutos secos y cereales al ser ricos en fibra y nutrientes. Además, incluye productos lácteos, como el queso, pero que sea en tal caso curados y de cabra. Las carnes también están presentes, destacando en este caso las carnes rojas y diversos embutidos. Estas dos últimas recomendaciones estarían excluidas para las personas veganas, en el caso de los productos cárnicos y lácteos, y vegetarianas, que compraría productos lácteos.

Para concluir, Lucía Martínez destaca la importancia de seguir una alimentación vegana o vegetariana y su conexión con una dieta saludable y equilibrada. Para poder alcanzar este objetivo, la nutricionista recomienda suplementación B12 y una dieta variada. Evitar los alimentos ultra procesados, tener una alimentación variada y la adaptación de este tipo de dietas, que los niños también pueden seguir, son una parte fundamental para alcanzar una nutrición sana.

4.4. JUAN LLORCA

Se ha procedido a analizar las recomendaciones que realiza el chef Juan Llorca, de su página web, para poder seguir una dieta variada y equilibrada y los alimentos que la componen.

La información encontrada en su página web ha sido enfocada, principalmente, a la alimentación saludable de los niños, entre las que se incluyen recetas e información nutricional sobre algunos alimentos en concreto. Sin embargo, se han encontrado datos y recomendaciones nutricionales que se pueden extrapolar para los adultos también, debido al desconocimiento nutricional de muchas personas y los mitos alimentarios que nos rodean.

Por otra parte, la información disponible en algunas de las noticias de la página web de Llorca muestran unos datos resumidos, ofreciendo una información más amplia y detallada en artículos escritos por él en otra página web, la cual está enlazada con las noticias correspondientes de este chef. Es decir, si accedemos a un post en la web de Juan, por ejemplo, de consejos sobre nutrición, habrá la posibilidad de que se nos redirija a una página web externa con datos más amplios escritos por el mismo Juan Llorca. Por ello, en este caso, la información analizada es de su propia página web y el contenido sobre alimentación saludable de la web externa donde se publicaron esas noticias.

En primer lugar, en un artículo encontrado, Llorca y Seguros Catalana Occidente (2021c), destacan el impacto positivo de tener una alimentación saludable y equilibrada, teniendo como consecuencia poder prevenir enfermedades cardíacas, problemas de obesidad, diabetes, entre otras. Sin embargo, se ha detectado que en España hay una alta tasa de niños con sobrepeso, cuyas razones no se han detectado, pero entran numerosos factores en juego. Juan Llorca distingue motivos no modificables, tales como la edad, genética y sexo; y también, los modificables, aquellos como los hábitos de vida, condiciones medioambientales y socioeconómicas, entre otras (Llorca & Seguros Catalana Occidente, 2021a).

El divulgador aconseja evitar las carnes procesadas, ya que como menciona Juan Llorca, según Iqbal et al. (2021c), un estudio ha demostrado que la consumición de carne procesada está relacionada con un mayor riesgo de muerte y enfermedades cardíacas. También, se recomienda limitar el consumo de carnes rojas, sal y azúcar, junto a ello es aconsejable evitar a toda costa los alimentos ultra procesados y refrescos. Por lo que se recomienda que la preparación sea casera y uso de alimentos de origen vegetal, condimentos saludables y una mayor ingesta de frutas y verduras.

Además, el chef español recomienda fomentar unos hábitos de alimentación saludable con la finalidad de tener un impacto positivo en la salud de la población. Por ello, Llorca y Seguros Catalana Occidente (2021a) realiza una serie de recomendaciones para poder alcanzar los objetivos:

- Evitar el consumo de productos alimentarios que contengan azúcares añadidos o limitarlo, ya que estos son ingeridos por los niños y niñas.
- Mejorar la educación sobre la nutrición.
- Realizar comidas caseras.

Por otra parte, Llorca (2017) afirma que el aceite de palma está presente en muchos productos alimentarios, sobre todo en aquellos dirigidos a un público infantil, por lo que desaconseja su consumo, ya que puede llegar a generar obesidad o enfermedades cardiovasculares. Como consecuencia, sugiere un cambio en los hábitos de alimentación para evitar estos productos.

A esta serie de recomendaciones les acompaña otras sugerencias que hace el chef español. En este caso, Llorca y Seguros Catalana Occidente (2022a) da gran importancia, en la alimentación infantil, a educar a los más niños y niñas sobre los alimentos que son considerados como saludables, frescos y naturales y poder diferenciar aquellos que no son recomendables o que habría que limitar el consumo de ciertas comidas. Asimismo, también es esencial prestar atención a la forma en la que se cocinan los alimentos y la forma de prepararlo. En estos casos, los padres, familia o centros de educación suponen un grupo de referencia para poder enseñar este tipo de hábitos saludables en la nutrición.

Como bien se ha mencionado anteriormente, el contenido tiene un enfoque en la alimentación infantil y es por ello por lo que se realizan las siguientes recomendaciones sobre lo que se debería incluir en una alimentación sana y equilibrada para los niños: (Llorca & Seguros Catalana Occidente, 2021b)

- Consumo de productos locales frescos y de temporada al igual que de frutas y vegetales, las cuales deberán ser la base de la alimentación. Junto a estos, se incluyen las legumbres.
- Ingesta recomendada de cereales integrales, almidones y tubérculos, tales como el arroz, maíz, pan integral, entre otros
- Preferencia por consumo de carnes blancas ante carnes rojas, evitando de esta manera las carnes que han sido procesadas.
- Cocinar con aceite de oliva virgen extra.
- Beber agua para mantener el cuerpo hidratado, procurando evitar las bebidas con azúcares.

Respecto a los lácteos, Juan Llorca afirma que los nutrientes que obtiene el organismo al ingerir estos alimentos, pueden ser obtenidos por otras comidas. Además, el chef recomienda evitar los productos procesados y limitar las frituras, debido a las consecuencias que puede tener para la salud en caso de un consumo no moderado.

El chef español indica que hay que la alimentación que sigan los niños, será fundamental y tendrá un impacto en el desarrollo infantil. Sin embargo, estas recomendaciones sobre los componentes de una dieta sana y equilibrada, también las pueden seguir los adultos, aunque estos pueden ser algo más flexibles.

Además, Llorca desarrolla y explica el concepto y la composición de un tipo de alimentación, la conocida como dieta cetogénica, la cual se centra en un bajo consumo de carbohidratos. Esta dieta tiene como objetivo que el metabolismo del cuerpo de una persona, obtenga energía a partir de las grasas. Aunque para ello, la persona que siga esta dieta deberá tener un cuidado especial con los alimentos consumidos, por lo que los alimentos procesados, cereales, bebidas alcohólicas y legumbres, no formarán parte de la dieta. Pero, los productos cárnicos, huevos, nueces y semillas son la base de este tipo de alimentación. Debido a que hay alimentos que son suprimidos en este caso, la persona puede desarrollar patologías secundarias, así como irritación, falta de energía, entre otros, aunque cabe mencionar que estos efectos variarán según la persona. A la hora de seguir esta dieta, Juan Llorca remarca que es fundamental consultar con un médico y nutricionista sobre los cambios de alimentación que tendrá el sujeto (Llorca & Seguros Catalana Occidente, 2023).

Por otra parte, en las noticias disponibles en la página web de Juan Llorca, el chef destaca el papel que tienen los comedores en los colegios y escuelas a la hora de elaborar, y transmitir el concepto de una alimentación saludable y equilibrada. De acuerdo con Llorca y Seguros Catalana Occidente (2022b), para alcanzar estos objetivos se realizan numerosas estrategias, así como la elaboración de menús que tengan alimentos variados, ofrecer educación sobre la nutrición a los niños, entre otras muchas más acciones impartidas.

Además, en los comedores escolares se hace un seguimiento de las recomendaciones establecidas por las instituciones. Por ejemplo, seguir la pirámide de alimentación saludable, el plato de Harvard, etc.

En resumen, el chef Juan Llorca tiene un enfoque del contenido dirigido a una alimentación infantil. Sin embargo, los consejos dados por el chef español son también aplicables para los adultos. Los beneficios de seguir una dieta sana tienen una gran

importancia para el influencer. El divulgador le da mucha importancia a evitar la comida ultra procesada, por el impacto que puede tener en la salud de una persona. Además, realiza una serie de sugerencias sobre los alimentos que incluyen una alimentación saludable y cuáles habría que evitar a toda costa. A lo que le acompaña el desarrollo y explicación de un tipo de dieta que tiene como objetivo quemar grasa mediante el metabolismo. La educación alimentaria tiene un papel importante a la hora de desarrollar hábitos para una buena nutrición.

5. DISCUSIÓN

En este capítulo del Trabajo Fin de Grado, se analiza y compara el concepto que tienen las instituciones con la de los influencers, teniendo como finalidad identificar qué divulgadores alimentarios se acercan más a la definición ofrecida por estas organizaciones.

Para ello, cabe recordar que las instituciones definen una alimentación saludable como aquella que nos aporta los nutrientes necesarios para un funcionamiento correcto de nuestro organismo, junto con las recomendaciones hechas al respecto por estas organizaciones.

Se han analizado el contenido de las páginas web de cuatro divulgadores de perfil alimentario: Verónica Costa, Aitor Sánchez, Lucía Martínez y Juan Llorca.

En primer lugar, Verónica Costa, la influencer, ofrece una detallada definición de lo que compone una dieta sana, al igual que sus beneficios, los cuales coinciden mucho con los propuestos por la SENC, OMS y FAO. Además, la nutricionista realiza una serie de recomendaciones sobre los grupos de alimentos, más importantes, que deberían formar parte de los alimentos que una persona ingiere. Su recomendación sobre consumir productos locales y de temporada y la disposición de las guías alimentarias como referencia, se acerca mucho a lo definido por la SENC.

Aparte, Verónica propone probar nuevas recetas saludables para variar los platos que se realizan, factor que no se ha tenido en cuenta por parte de las instituciones para su propio concepto. Además, la nutricionista sugiere adaptar las cantidades a ingerir comida según cada persona, es decir, no establece una pauta concreta para ello siempre y cuando se encuentre en lo considerado como saludable. Junto a esto, la nutricionista desmonta los mitos alimentarios, factor que contrasta con la información proporcionada por la FAO y OMS.

En segundo lugar, Aitor Sánchez una definición de alimentación saludable parecida a la Verónica Costa. Sin embargo, en este caso, se le da mayor importancia al etiquetado por los datos de información nutricional que puede mostrar. El nutricionista español incide en las guías alimentarias como ejemplo de clasificación de los alimentos y la periodicidad de ingesta de los distintos tipos de comida. Aunque, menciona que pueden ofrecer una información más detallada, hecho que contrasta con lo ofrecido por las instituciones.

Por otra parte, Aitor desmonta los mitos alimentarios, tal y como hace la SENC y recomienda una ingesta moderada del azúcar, al igual que cuidar las comidas realizadas a lo largo del día. También, el nutricionista apuesta por consumir los alimentos locales y de temporada, lo que le acerca a la definición de dieta sana y equilibrada propuesta por la SENC.

Sin embargo, difiere con las entidades por la información ofrecida sobre algunos alimentos tales como las grasas, azúcares y su impacto en el organismo de un individuo.

En tercer lugar, la nutricionista vegana y vegetariana, Lucía Martínez expone y relaciona, las dietas de las que es especializada, con una alimentación saludable, al igual que los beneficios conllevados de seguir este tipo de nutrición. Esta divulgadora, también realiza numerosas recomendaciones de compra de alimentos saludables, incidiendo en que sean de temporada, lo cual coincide con lo recomendado por las instituciones.

Pero, estas dietas requieren de algún tipo de suplementación que deberá ser tomada al no ingerir determinados tipos de alimentos que no están incluidos en las dietas veganas y vegetarianas. Esto, en cierto modo, no se incluye en alimentación sana, dependiendo de la clasificación y tipo de comida, aunque hay alimentos que quizás puedan sustituirse por otros y que aporten los nutrientes necesarios.

En último lugar, Juan Llorca desarrolla el concepto de alimentación sana relacionada con un consumo infantil, aunque eso no implica que sea aplicable a un adulto. Las guías de alimentación son consideradas como una referencia, característica que destacan también las instituciones. Además, al igual que las organizaciones, el chef español desarrolla los beneficios de tener una dieta saludable y al igual que la OMS, SENC y FAO, aconseja moderar o evitar el consumo de alimentos ultra procesados. Juan, también recomienda un consumo de comida de producción local y de temporada, tal y como sugieren las instituciones.

Por otra parte, el chef da una gran importancia a la educación alimentaria para crear hábitos de alimentación saludable y tener una buena nutrición.

6. CONCLUSIONES

La conclusión principal del estudio realizado es que los influencers que más se acercan al concepto de alimentación saludable promovido por las instituciones son Verónica Costa, Aitor Sánchez y Juan Llorca.

Estos tres divulgadores nutricionales fueron los que ofrecieron una mayor información sobre los alimentos que componen una dieta sana y equilibrada, las distintas guías nutricionales que hay disponibles y recomendaciones realizadas para seguir una dieta saludable.

Sin embargo, al contrastar la información con la ofrecida por las instituciones, se ha podido observar que estos influencers también han encontrado posibles áreas de mejora. Así como proponer una mayor información sobre los niveles de las guías alimentarias o un mayor control de los mitos alimentarios por parte de las instituciones, es decir, proporcionar más datos y desmontar la información falsa que circula por los distintos medios de comunicación. Este último caso es aplicable a la información propuesta por la FAO y OMS, ya que la SENC sí que detecta estos mitos alimentarios. Por otra parte, estos divulgadores identifican los tipos de alimentos que son sugeridos ingerir con mayor frecuencia y los que se recomienda una menor ingesta.

Aunque, la influencer que menos se acerca es Lucía Martínez, ya que el hecho que sea especializada y dedicada a las dietas vegetarianas y veganas corre en contra, al no incluir en las dietas determinados tipos de alimentos. Por ende, el organismo no recibe algunos nutrientes que son necesarios para un funcionamiento correcto y es necesaria una suplementación para poder adquirirlos. Sin embargo, coincide con la recomendación de las instituciones de ingerir alimentos locales y de temporada y una dieta basada en verduras y frutas.

Un factor para tener en cuenta es que las organizaciones no recogen ninguna recomendación en una guía alimentaria para las dietas vegetarianas o veganas, por lo que las instituciones podrían elaborar recomendaciones específicas para este tipo de alimentación.

Por lo que podemos concluir que el concepto ofrecido por las organizaciones es amplio y completo. La información promovida por los influencers abarca la mayoría de los aspectos que son considerados para seguir una alimentación saludable, los cuales son definidos, explicados y desarrollados por las instituciones. No obstante, se han identificado áreas de mejora que pueden implementar tanto divulgadores como organizaciones, así como proporcionar una mayor información sobre las nuevas

dietas, su impacto y unas guías alimentarias adaptadas a estos nuevos hábitos de alimentación, al igual que ofrecer información relevante y detallada para el desarrollo de una dieta sana.

7. BIBLIOGRAFÍA

- IQBAL, R., DEGHAN, M., MENTE, A., RANGARAJAN, S., WIELGOSZ, A., AVEZUM, A., SERON, P., ALHABIB, K. F., LOPEZ-JARAMILLO, P., SWAMINATHAN, S., MOHAMMADIFARD, N., ZATOŃSKA, K., BO, H., VARMA, R., RAHMAN, O., YUSUFALI, A., LU, Y., ISMAIL, N. H., ROSENGREN, A., . . . YUSUF, S. (2021). Associations of unprocessed and processed meat intake with mortality and cardiovascular disease in 21 countries [Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study]: a prospective cohort study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 114(3), 1049-1058. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa448>
- ARANCETA, J., BLAY, G., CARRILLO, L., FERNÁNDEZ, J. M., GARAULET, M., GIL, A., MARTÍNEZ, E., MARTÍNEZ, V., ORTEGA, R. M., PÉREZ, C., QUILES, J., SALVADOR, G., SANTIAGO, S., SERRA, L., & VARELA, G. (2018a). *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible: Capítulo 1. Recomendaciones alimentarias*. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/81>
- ARANCETA, J., BLAY, G., CARRILLO, L., FERNÁNDEZ, J. M., GARAULET, M., GIL, A., MARTÍNEZ, E., MARTÍNEZ, V., ORTEGA, R. M., PÉREZ, C., QUILES, J., SALVADOR, G., SANTIAGO, S., SERRA, L., & VARELA, G. (2018b). *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible: Díptico*. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/75>
- LLORCA, J. (2017). *Por qué no consumir aceite de palma - Juan Llorca*. Disponible en <https://juanllorca.com/por-que-no-consumir-aceite-de-palma/> [Consultado el 5 de mayo de 2023].
- LLORCA, J. & SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. (2021a). *Obesidad infantil en España: Es necesario prevenir desde la escuela*. Seguros Catalana Occidente. Disponible en <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/obesidad-infantil-espana> [Consultado el 5 de mayo de 2023].
- LLORCA, J. & SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. (2021b). *¿Qué debería incluir un menú saludable para niños?* Seguros Catalana Occidente. Disponible en <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/menu-saludable-ninos> [Consultado el 5 de mayo de 2023].
- LLORCA, J. & SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. (2021c). *Nutrición para prevenir enfermedades*. Seguros Catalana Occidente. Disponible en <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/alimentos-prevenir-enfermedades> [Consultado el 5 de mayo de 2023].
- LLORCA, J. & SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. (2022a). *Nutrición infantil: juntamos a Jorge Fernández y Juan Llorca para que nos den las claves*. Seguros Catalana Occidente. Disponible en <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/nutricion-infantil-entrevista> [Consultado el 5 de mayo de 2023].
- LLORCA, J. & SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. (2022b). *Comedores y menús escolares: fomentando la educación nutricional*. Seguros Catalana Occidente. Disponible en

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/comedores-escolares-y-educacion-nutricional> [Consultado el 5 de mayo de 2023].

- LLORCA, J. & SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. (2023). *Dieta keto y menú semanal: ¡de la mano de Juan Llorca!* Seguros Catalana Occidente. Disponible en <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/dieta-keto> [Consultado el 6 de mayo de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2013). *El calcio en la alimentación vegana * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/el-calcio-en-la-alimentacion-vegetariana/> [Consultado el 1 de mayo de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2014). *Mortalidad y prevalencia de enfermedades en vegetarianos * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/mortalidad-y-prevalencia-de-enfermedades-en-vegetarianos/> [Consultado el 30 de abril de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2016a). *El peligro de la dieta vegetariana * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/el-peligro-de-la-dieta-vegetariana/> [Consultado el 1 de mayo de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2016b). *¿Necesitan los niños veganos un «control médico estricto»? * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/control-medico-en-ninos-veganos/> [Consultado el 1 de mayo de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2021a). *10 consejos para los nutris que atendéis a pacientes vegetarianos * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/10-consejos-para-nutricionistas-con-pacientes-vegetarianos/> [Consultado el 30 de abril de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2021b). *¿Cómo comunicamos sobre alimentación vegetariana y vegana? * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/como-divulgar-sobre-la-dieta-vegetariana-vegana/> [Consultado el 30 de abril de 2023].
- MARTÍNEZ, L. (2022). *La lista de la compra de los nutricionistas * Dime qué comes.* Dime qué comes. Disponible en <https://dimequecomes.com/la-lista-de-la-compra-de-los-nutricionistas/> [Consultado el 1 de mayo de 2023].
- MURILLO-GODÍNEZ, G, & PÉREZ-ESCAMILLA, LM. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. *Medicina interna de México*, 33(3), 392-402. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000300392&lng=es&tlng=es. [Consultado el 31 de marzo de 2023]
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] & Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Dietas saludables sostenibles. Principios rectores. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. <https://www.fao.org/3/ca6640es/CA6640ES.pdf>
- RÍOS, P. B. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 10, 1069-1086. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3214016.pdf>
- SÁNCHEZ, A. (2012). *El porqué de las 5 comidas al día: Apetito, glucemia, lipemia y saciedad.* Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2012/03/19/el-porque-de-las-5-comidas-al-dia-apetito-glucemia-lipemia-y-saciedad/> [Consultado el 29 de abril de 2023].

- Sánchez, A. (2013a). *Compra responsable: algo más que llenar un carro*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2013/01/16/compra-responsable-algo-mas-que-llenar-un-carro/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2013b). *Rendimiento mental y dieta: ¿Por qué el azúcar no mejora nuestra atención?* Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2013/10/21/rendimiento-mental-y-dieta-el-azucar-mejora-nuestra-atencion/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2013c). *Diferencias entre Denominación de Origen e Indicación Geográfica Protegida*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2013/12/19/diferencias-entre-denominacion-de-origen-e-indicacion-geografica-protegida/> [Consultado el 27 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2014a). *Debate sobre la Pirámide Alimentaria entre Dietistas-Nutricionistas*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2014/01/27/debate-sobre-la-piramide-alimentaria-entre-dietistas-nutricionistas/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2014b). *Los 8 errores de la nueva normativa de etiquetado*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2014/12/17/los-8-errores-de-la-nueva-normativa-de-etiquetado/> [Consultado el 27 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2015a). *Mentiras científicas del azúcar. El negocio millonario de ocultar sus efectos a la población*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2015/03/20/mentiras-cientificas-del-azucar-el-negocio-millonario-de-ocultar-sus-efectos-a-la-poblacion/> [Consultado el 27 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2015b). *¿Harto de mitos nutricionales? Aquí tienes recursos para desmentirlos*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2015/06/29/desmonta-los-10-mitos-mas-comunes-en-alimentacion-con-estos-recursos/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2015c). *Personalizar la dieta sí ¿pero en qué sentido?* Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2015/11/19/personalizar-la-dieta-si-pero-en-que-sentido/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2017). *Desayunos saludables para niños ¿por dónde empiezo?* Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2017/10/26/desayunos-saludables-para-ninos-por-donde-empiezo/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2021a). *DIFERENTES TIPOS DE DIETAS SOSTENIBLES*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2021/07/14/diferentes-tipos-de-dietas-sostenibles/> [Consultado el 27 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2021b). *CUANTO MENOS AZÚCAR MEJOR*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2021/09/08/cuanto-menos-azucar-mejor/> [Consultado el 28 de abril de 2023].
- SÁNCHEZ, A. (2021c). *PUBLICIDAD DE INFANTIL: REGULARLA HOY ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA*. Mi Dieta Cojea. Disponible en <https://www.midietacojea.com/2021/12/15/publicidad-de-infantil-regularla-hoy-es-mas-importante-que-nunca/> [Consultado el 27 de abril de 2023].

- TEAM, V. (2019). *CÓMO ORGANIZAR TU COMIDA SEMANAL* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/como-organizar-tu-comida-semanal/> [Consultado el 23 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2020a). *5 Razones para mantener un estilo de vida saludable* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/razones-mantener-estilo-vida-saludable/> [Consultado el 23 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2021a). *Dieta y entrenamiento: ¿tengo que comer diferente si hago ejercicio?* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/dieta-entrenamiento-tengo-comer-diferente-hago-ejercicio/> [Consultado el 23 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2021b). *Las pirámides nutricionales: ¿para qué sirven?* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/piramides-nutricionales/> [Consultado el 25 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2021c). *¿La fruta engorda?* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/fruta-engorda/> [Consultado el 23 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2021d). *¿Es posible una vida sana sin restricciones?* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/vida-sana-sin-restricciones/> [Consultado el 23 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2021e). *Mitos sobre nutrición que debes conocer* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/mitos-sobre-nutricion-debes-conocer/> [Consultado el 30 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2022a). *5 Cambios para mejorar tu estilo de vida* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/cambios-mejorar-estilo-de-vida/> [Consultado el 24 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2022b). *Guía sobre los alimentos integrales* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/guia-alimentos-integrales/> [Consultado el 24 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2022c). *Eco, bio y orgánicos, ¿es importante optar por ellos?* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/eco-bio-organicos-importante-optar-ellos/> [Consultado el 25 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2022d). *Mitos sobre estilo de vida saludable: ¿qué hay de cierto?* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/mitos-estilo-vida-saludable/> [Consultado el 24 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2023a). *8 Errores al emprender un cambio de estilo de vida* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/errores-emprender-cambio-estilo-vida/> [Consultado el 23 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2023b). *Estreñimiento y estilo de vida, ¡descubre la relación!* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/estreñimiento-estilo-vida-descubre-relacion/> [Consultado el 25 de abril de 2023].
- TEAM, V. (2023c). *Beneficios de comer saludable* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/beneficios-comer-saludable/> [Consultado el 23 de abril de 2023].

- TEAM, V. (2023d). *Tips para comer saludable sin aburrirse, ¡toma nota!* - VIKIKA Blog. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/tips-comer-saludable-sin-aburrirse-toma-nota/> [Consultado el 25 de abril de 2023].
- VIKIKA. (2021). *Conseguir un estilo de vida saludable - VikikaTeam*. VIKIKA Blog. Disponible en <https://www.vikika.es/blog/como-conseguir-un-estilo-de-vida-saludable/> [Consultado el 24 de abril de 2023].
- World Health Organization: WHO. (2018). Alimentación sana. *www.who.int*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization: WHO. (2019). Dieta sana. *www.who.int*. https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1