

## ¿Qué es una alimentación saludable?



Una dieta saludable y sostenible es aquella que promueve todas las dimensiones de la salud y el bienestar de una persona.

- Es accesible, asequible, segura y equitativa, además de reflejar los hábitos culturales de un lugar.
- Permite obtener los nutrientes y energía necesarios, de manera equilibrada y variada.

Se basa principalmente en el consumo de alimentos frescos y naturales, y modera el consumo de alimentos procesados, altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

Una alimentación variada y equilibrada garantiza que nuestro organismo obtenga los nutrientes clave que necesita para funcionar correctamente: grasas, hidratos de carbono, fibra, vitamina A, vitamina E, calcio, hierro, magnesio y potasio, entre otros.

Además de ser conscientes de los nutrientes que aporta un alimento, un aspecto clave para elegir correctamente los ingredientes de nuestra dieta saludable es atender a la densidad nutricional. Es decir, el aporte de nutrientes beneficiosos por porción que tiene cada alimento que consumimos.



## ¿Qué son los alimentos Saludables?

En Dia, comer mejor cada día es fácil. Por eso, hemos identificado en nuestro surtido aquellos alimentos cuyo consumo habitual permite seguir una alimentación saludable y, además, optimizar el presupuesto del hogar.

Estos alimentos son nuestros Saludables y tienen tres características:

Son alimentos de alta densidad nutricional por porción

Son fáciles de incorporar a la dieta

Tienen un precio por ración asequible

Para seleccionar los alimentos y productos de marca Dia que ofrecen una alta densidad nutricional por porción hemos tomado como referencia dos criterios: el índice NRF 9.3 y el European nutrient profile model de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, siguen las recomendaciones de AESAN como ingredientes de una cesta básica de alimentos saludables.

Esta selección de alimentos del surtido de productos de marca Dia incluye hortalizas, frutas, tubérculos, legumbres, cereales y derivados, frutos secos, huevos, lácteos y equivalentes, carne, pescado y otros productos del mar. La selección de Saludables abarca productos frescos, en conserva o congelados, en distintos formatos y presentaciones que se adaptan a las necesidades y estilos de vida de cada hogar.



## Comer mejor cada día



Esta iniciativa para promover el consumo de alimentos Saludables se enmarca dentro de *Comer mejor cada día*, el programa de Grupo Dia para contribuir a mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables, según las diversas necesidades y estilos de vida.

Una alimentación equilibrada es una de las piezas clave para el bienestar de las personas. Por eso, en Dia defendemos que una alimentación saludable y de calidad debe estar al alcance de todos, sin importar dónde vivan o su presupuesto.

Para cumplir con este compromiso, trabajamos sobre tres ejes:



### Accesibilidad

Garantizamos el acceso geográfico y socioeconómico a un surtido de alimentos variado, completo y de calidad, en nuestras tiendas y online



### Conocimiento

Profundizamos en las razones que impiden seguir dietas saludables y desarrollamos contenido de divulgación junto con 'partners' académicos



### Hábitos

Facilitamos la adopción y mantenimiento de buenos hábitos de alimentación a través de acciones que ayuden a sentir que comer mejor cada día es fácil

Este programa forma parte del Plan de Sostenibilidad 'Cada día cuenta' de Grupo Dia, y contribuye a cumplir las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 cuyo objetivo es crear un mundo libre de hambre para 2030.

<sup>1</sup> FAO, Dietas saludables sostenibles, 2020.

<sup>2</sup> Nutrients, Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease", 2020.