Resultados

Encuesta 665991

Número de registros en esta consulta:	4160
Total de registros en esta encuesta:	4160
Porcentaje del total:	100.00%

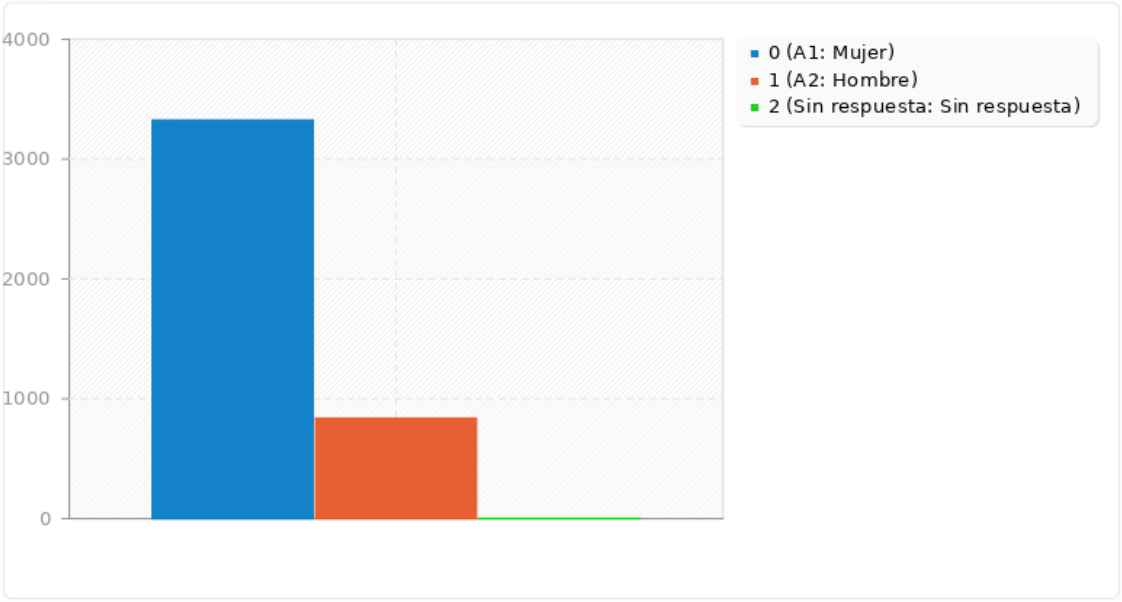
Resumen para L01

Indique cuál es su sexo

Opción	Cuenta	Porcentaje
Mujer (A1)	3324	79.90%
Hombre (A2)	836	20.10%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L01

Indique cuál es su sexo



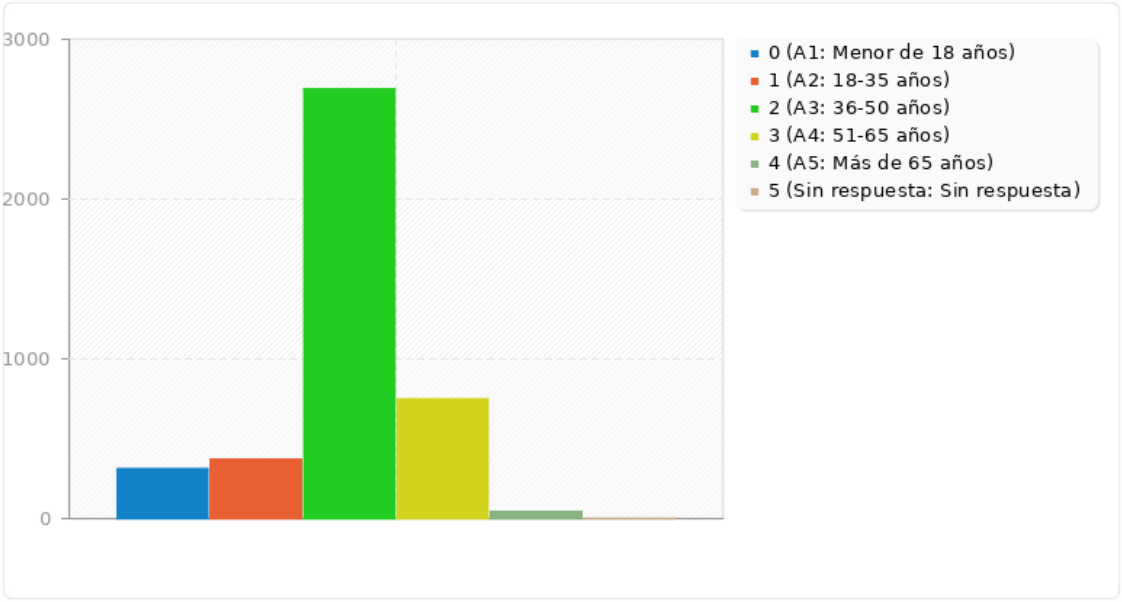
Resumen para L02

Indique en qué grupo de edad se encuentra

Opción	Cuenta	Porcentaje
Menor de 18 años (A1)	312	7.50%
18-35 años (A2)	370	8.89%
36-50 años (A3)	2688	64.62%
51-65 años (A4)	748	17.98%
Más de 65 años (A5)	42	1.01%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L02

Indique en qué grupo de edad se encuentra



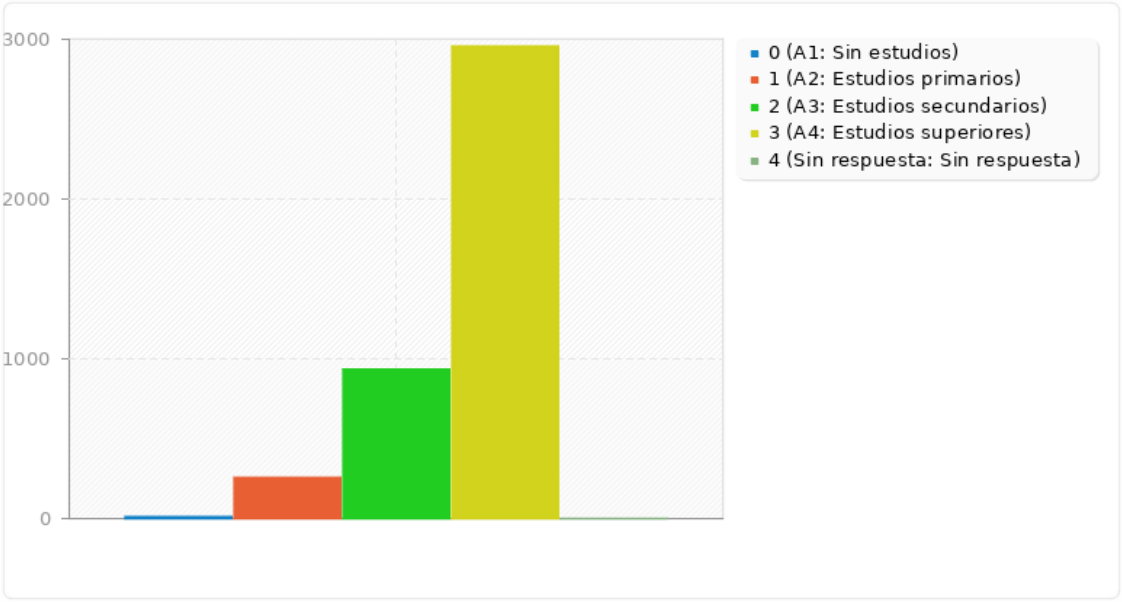
Resumen para L03

Indique cuál es su nivel de estudios

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sin estudios (A1)	12	0.29%
Estudios primarios (A2)	257	6.18%
Estudios secundarios (A3)	934	22.45%
Estudios superiores (A4)	2957	71.08%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L03

Indique cuál es su nivel de estudios



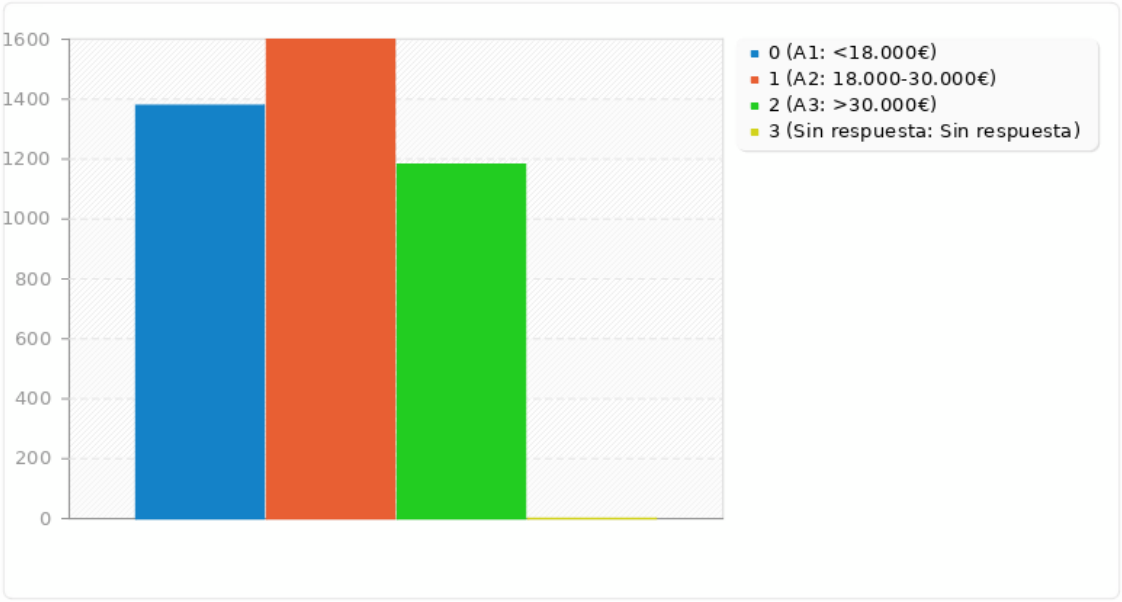
Resumen para L04

Señale sus ingresos brutos anuales

Opción	Cuenta	Porcentaje
	1379	33.15%
18.000-30.000€ (A2)	1599	38.44%
>30.000€ (A3)	1182	28.41%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L04

Señale sus ingresos brutos anuales



Resumen para L05

Indique cuál es su situación laboral en la actualidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Trabajador/a cuenta ajena o propia (A1)	2982	71.68%
Desempleada/o (A2)	339	8.15%
Jubilada/o (A3)	55	1.32%
Tareas de casa y cuidado de niñas/os (A4)	178	4.28%
Estudiante (A5)	338	8.12%
Otro	268	6.44%
Sin respuesta	0	0.00%

ID	Respuesta
96	FUNCIONARIO
130	Funcionario
179	Trabajador
301	Baja por enfermedad
348	FUNCIONARIO
519	Trabajadora en restaurante
530	funcionario
621	profesor
677	Con discapacidad por enfermedad, pensionista desempleada
688	Pensionista
702	Funcionario
714	FUNCIONARIA
740	FUNCIONARIO
812	Funcionaria
848	Profesora enseñanza secundaria
969	Personal estatutario
977	funcionaria
1086	Excedencia por cuidado hijos menores 3 años
1209	Funcionario
1293	Funcionario
1302	En búsqueda de trabajo fin de semanas
1320	BAJA POR EFERMEDAD
1339	Excedencia cuidado hijos
1355	FUNCIONARIA
1376	MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL. FUNCIONARIA
1405	Funcionario
1409	Funcionaria
1441	Funcionario
1445	MAESTRA
1508	Profesora
1573	Interina
1593	Funcionario
1638	Pensionista
1650	Funcionario
1674	FUNCIONARIA
1692	Funcionaria
1757	Maestro
1769	FUNCIONARIO
1825	Funcionario
1894	Funcionononario de carrera
1909	funcionario
1927	baja medica
1979	Empleado público
2011	Trabajadora y tareas de casa y cuidado de niños
2028	FUNCIONARIO
2088	maestra
2100	Funcionario

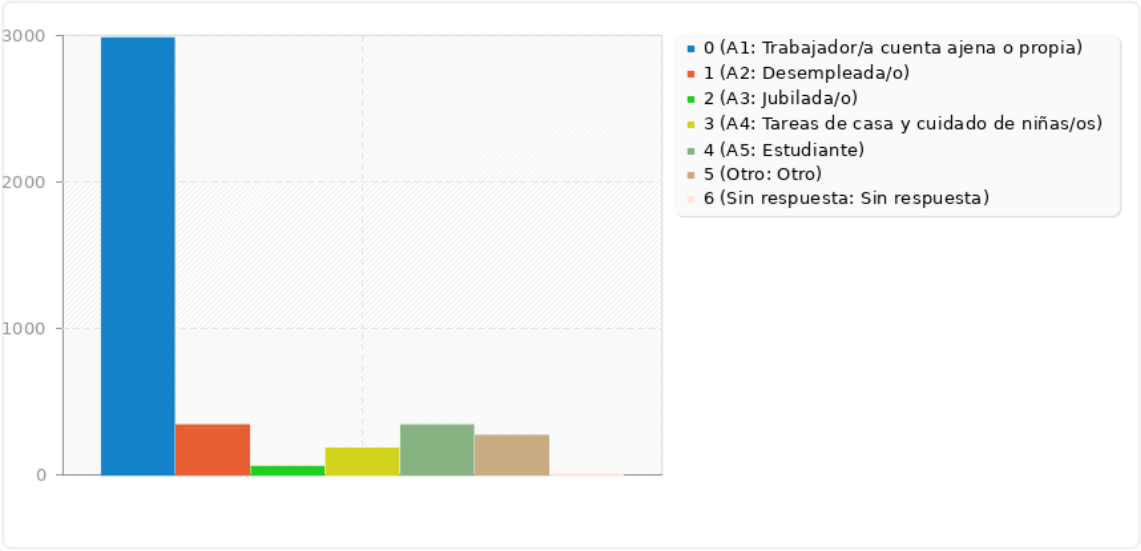
2121	Funcionario docente
2153	FUNCIONARIO
2154	funcionario.
2201	Funcionario
2332	Tengo un trabajo de 3/4 de jornada para poder desempeñar las tareas y cuidados del hogar
2335	Funcionario
2361	funcionaria
2403	funcionario
2432	FUNCIONARIO
2433	Funcionaria
2486	FUNCIONARIO
2497	funcionario
2522	funcionaria
2592	Fincionaria
2593	trabajador de educación
2597	Funcionario
2603	Funcionario
2628	FUNCIONARIO
2649	Trabajador público
2697	Funcionaria
2741	Funcionaria
2816	Funcionaria
2853	Funcionario
2856	Extranjero irregular
2860	Profesora
2894	funcionaria
2929	Pensión incapacidad
2955	Funcionario
3079	Reducción de jornada CUME
3103	funcionario
3154	FUNCIONARIO
3162	Trabajadora en activo
3228	funcionario
3330	Funcionaria
3384	Incapacidad
3392	funcionario
3414	funcionario
3439	Cuidado a perritas
3457	administracion
3488	funcionaria
3533	Funcionaria
3596	Funcionarios
3618	Funcionaria
3640	maestra
3657	funcionario interino
3686	Funcionario
3758	Funcionario
3771	Funcionaria maestra
3789	Funcionaria
3829	Funcionaria
3861	Cuidadora no profesional de hijo y marido , ambos con discapacidad y dependencia.
3879	Funcionario
3886	Funcionario
3910	PENSIONISTA
3925	Funcionario
3945	funcionario
3972	Funcionario
3992	profesor
4002	excedencia
4017	funcionaria
4031	funcionaria interina
4084	Desempleada y estudiante
4098	Docente
4143	funcionaria
4149	Funcionario

4175	FUNCIONARIA
4194	Estudiante y trabajador
4220	Técnico deportivo
4227	Funcionaria
4249	Jornada parcial
4268	Permiso de maternidad
4274	funcionario de educación
4276	funcionaria
4279	Incapacidad permanente absoluta
4356	Funcionario
4377	Funcionario
4678	funcionario
4708	Estudiante y trabajador puntualmente
4806	Funcionaria
4824	Funcionario
4884	Personal laboral JCCM
4974	Funcionario
5002	Funcionaria
5006	Activo
5042	Trabajo virtual.
5148	Funcionario (maestro)
5171	Funcionaria del estado
5300	FUNCIONARIA
5321	funcionario
5348	Docente
5351	FUNCIONARIA
5352	PROFESOR
5355	funcionaria
5366	PERSONAL ESTATUTARIO FIJO
5513	Estudiante y tareas de casa
5573	Funcionario
5606	Funcionario de carrera maestro
5607	FUNCIONARIA
5608	Funcionario
5617	Maestra
5704	Funcionario
5778	Funcionario de carrera
5828	Funcionaria
5868	Autónoma
5881	Funcionario
6108	Funcionaria
6162	FUNCIONARIO
6189	Fijo discontinuo.
6194	Funcionaria
6256	MAESTRA
6290	Funcionario
6315	Empleada Pública
6349	Baja
6400	Funcionaria
6470	Estatutario Fijo
6557	Funcionario
6562	Funcionario
6603	Funcionaria
6619	Desempleada
6710	funcionaria
6833	funcionaria
6845	funcionario
6853	MAESTRA
6866	FUNCIONARIA
6911	FUNCIONARIA
6924	funcionario
6929	Opositora y trabajadora eventual
7087	maestra
7102	BAJA POR DISCAPACIDAD
7118	FUNCIONARIO

7132	EMPRENDEDOR
7148	funcionaria
7222	funcionario interino JCCM
7237	FUNCIONARIA
7441	Maestro
7499	Funcionario
7516	estudiante
7532	funcionario
7686	de vez en cuando
7855	funcionaria
7882	Funcionaria
7907	Además de tareas de casa y cuidado de niños
7931	funcionario
7985	Funcionario
8039	Excedencia cuidado de hijos
8082	Funcionaria (maestra)
8190	Funcionario
8235	Funcionario
8269	Trabajadora a tiempo parcial
8309	Funcionario
8364	Funcionario
8374	EMPLEADO PUBLICO
8416	Esperando activación del permiso de trabajo
8422	funcionaria
8480	FUNCIONARIA:VETERINARIA DE SALUD PUBLICA
8489	FUNCIONARIO
8514	FUNCIONARIO INTERINO
8538	Funcionario
8552	Trabajadora por cuenta ajena y estudiante
8598	FUNCIONARIO SANIDAD
8599	Funcionario
8607	funcionario
8788	funcionario

Resumen para L05

Indique cuál es su situación laboral en la actualidad



Resumen para L06

Indique cuál es el tamaño de su municipio de residencia

Opción	Cuenta	Porcentaje
Menos 500 habitantes (A1)	168	4.04%
501-2.000 habitantes (A2)	470	11.30%
2.001-10.000 habitantes (A3)	1188	28.56%
10.001-50.000 habitantes (A4)	1001	24.06%
Más de 50.000 habitantes (A5)	1333	32.04%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L06

Indique cuál es el tamaño de su municipio de residencia

Resumen para L07

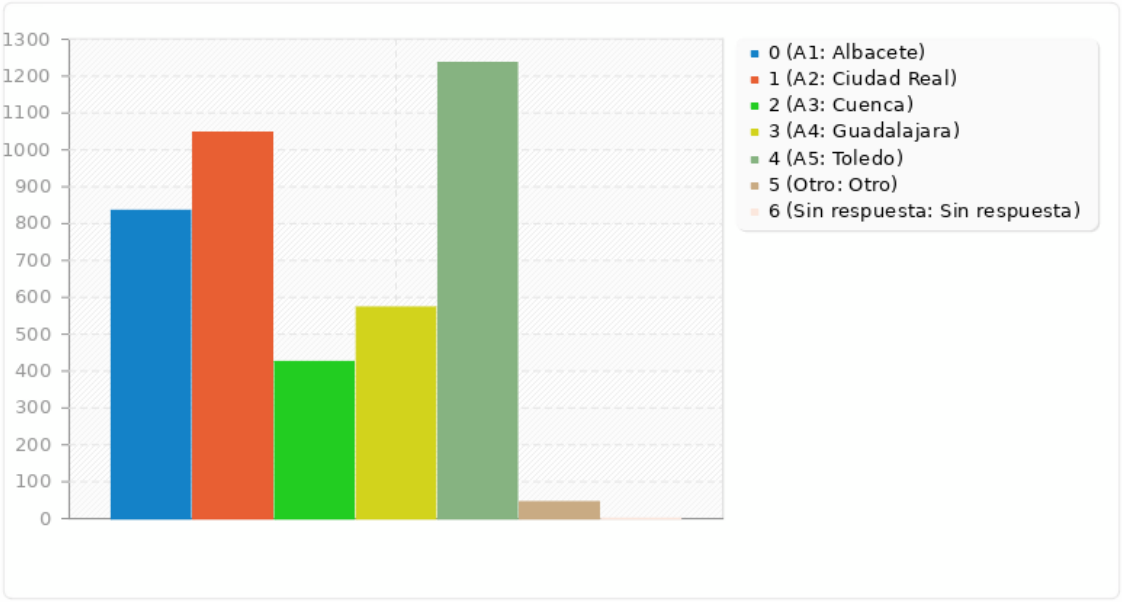
Indique cuál es su provincia de residencia

Opción	Cuenta	Porcentaje
Albacete (A1)	835	20.07%
Ciudad Real (A2)	1046	25.14%
Cuenca (A3)	425	10.22%
Guadalajara (A4)	573	13.77%
Toledo (A5)	1236	29.71%
Otro	45	1.08%
Sin respuesta	0	0.00%

ID	Respuesta
103	madrid
155	MADRID
179	Alicante
385	Madrid
858	Chinchilla
1058	También vivo en Madrid 1-2 días/semana por trabajo
1295	Alicante
1452	Puertollano
1656	Madrid
1805	Madrid
2124	Carmena
2736	Fuensalida
2822	Santa Cruz de la Zarza
3439	Cazalegas
3640	Madrid
4052	Madrid
4222	Madrid
4437	Leon
4918	Madrid
5042	Talavera de la reina.
5055	Pioz
5074	Madrid
5093	Pontebedra
5297	Pastrana
6341	ARGANDA DEL REY
6627	Madrid
6865	Madrid
7100	Madrid
7135	Talavera de la reina
7196	Madrid
7325	Hoya Gonzalo
7332	Chinchilla de Monte Aragón
7390	Madrid
7412	MADRID
7542	Hoya gonzalo
7570	Chinchilla
7589	MADRID
7780	Guipúzcoa
8159	madrid
8181	Madrid
8184	Madrid
8443	Madrid

Resumen para L07

Indique cuál es su provincia de residencia



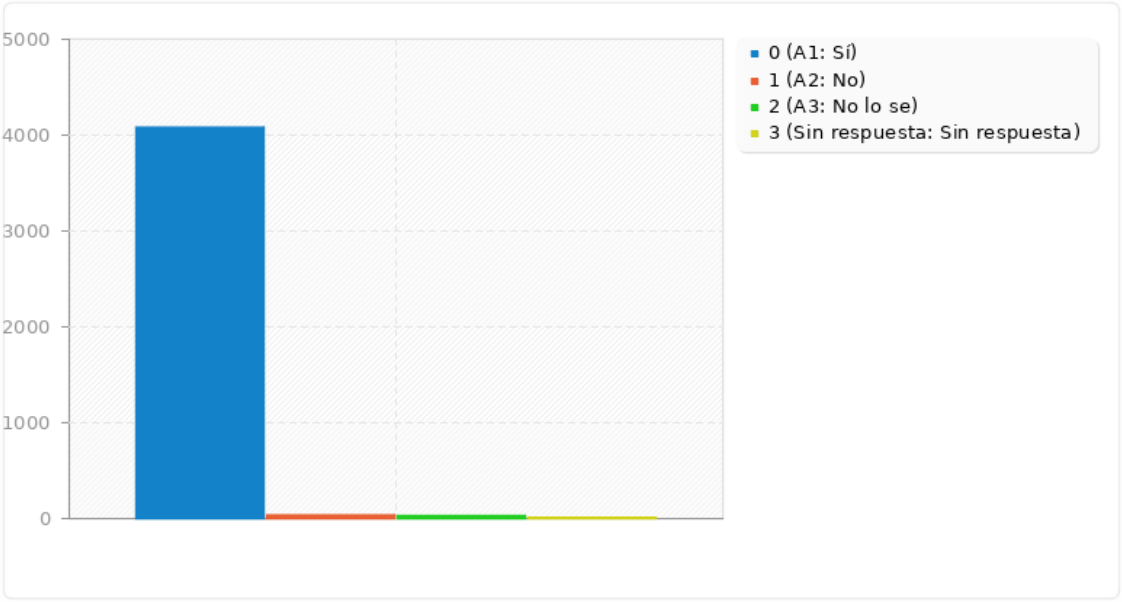
Resumen para L11(SQ001)[¿Considera que el sobrepeso o la obesidad afecta de manera negativa a la salud de las personas?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	4082	98.12%
No (A2)	37	0.89%
No lo se (A3)	30	0.72%
Sin respuesta	11	0.26%

Resumen para L11(SQ001)[¿Considera que el sobrepeso o la obesidad afecta de manera negativa a la salud de las personas?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



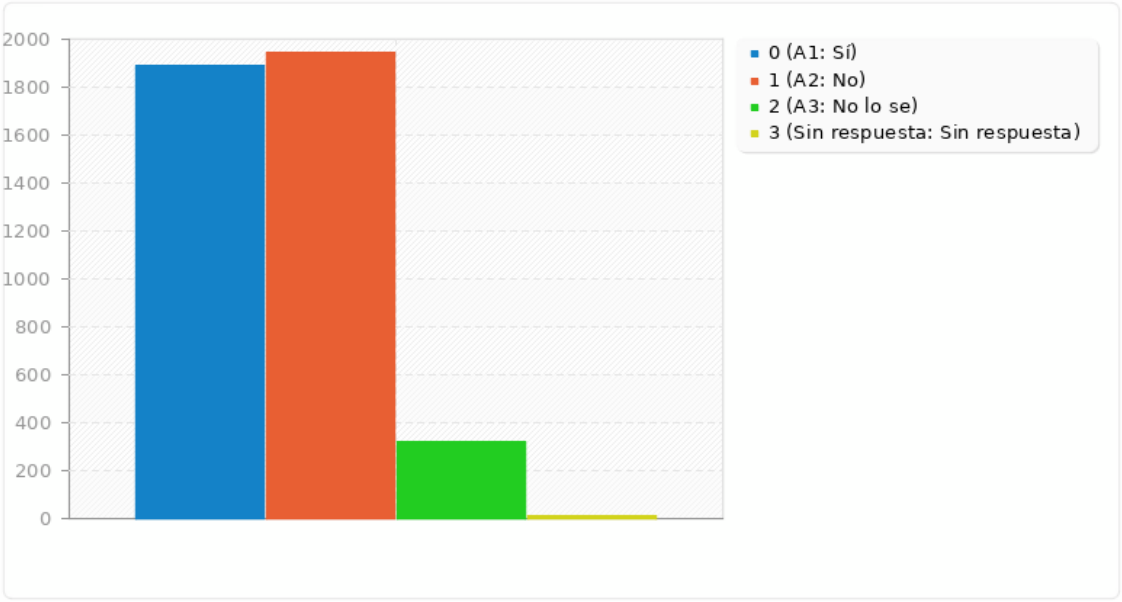
Resumen para L11(SQ002)[¿Considera que tiene suficiente información nutricional sobre los alimentos que compra?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	1888	45.38%
No (A2)	1943	46.71%
No lo se (A3)	319	7.67%
Sin respuesta	10	0.24%

Resumen para L11(SQ002)[¿Considera que tiene suficiente información nutricional sobre los alimentos que compra?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



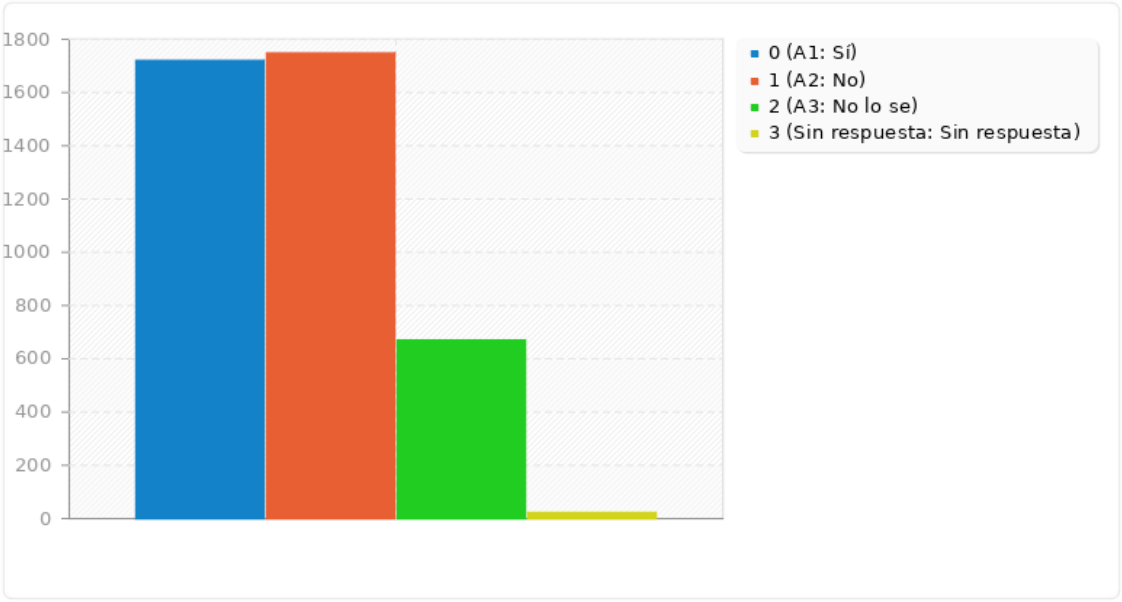
Resumen para L11(SQ003)[¿Entiende la escala Nutri – Score?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	1720	41.35%
No (A2)	1748	42.02%
No lo se (A3)	670	16.11%
Sin respuesta	22	0.53%

Resumen para L11(SQ003)[¿Entiende la escala Nutri – Score?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



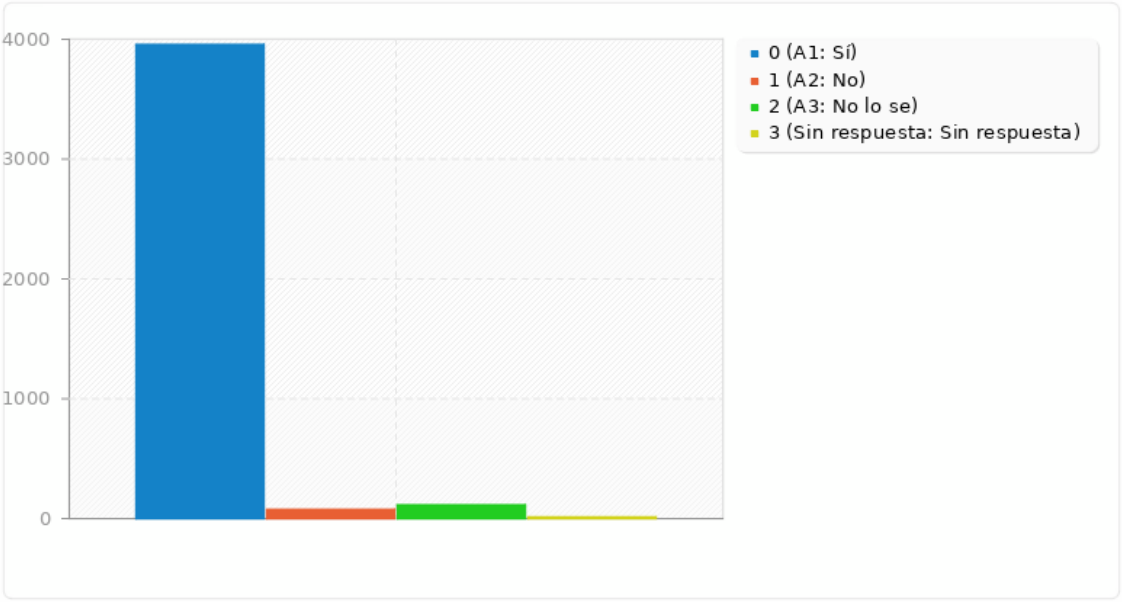
Resumen para L11(SQ004)[¿Estaría dispuesta o dispuesto a realizar cambios en su estilo de vida para mejorar su salud?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3957	95.12%
No (A2)	76	1.83%
No lo se (A3)	114	2.74%
Sin respuesta	13	0.31%

Resumen para L11(SQ004)[¿Estaría dispuesta o dispuesto a realizar cambios en su estilo de vida para mejorar su salud?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



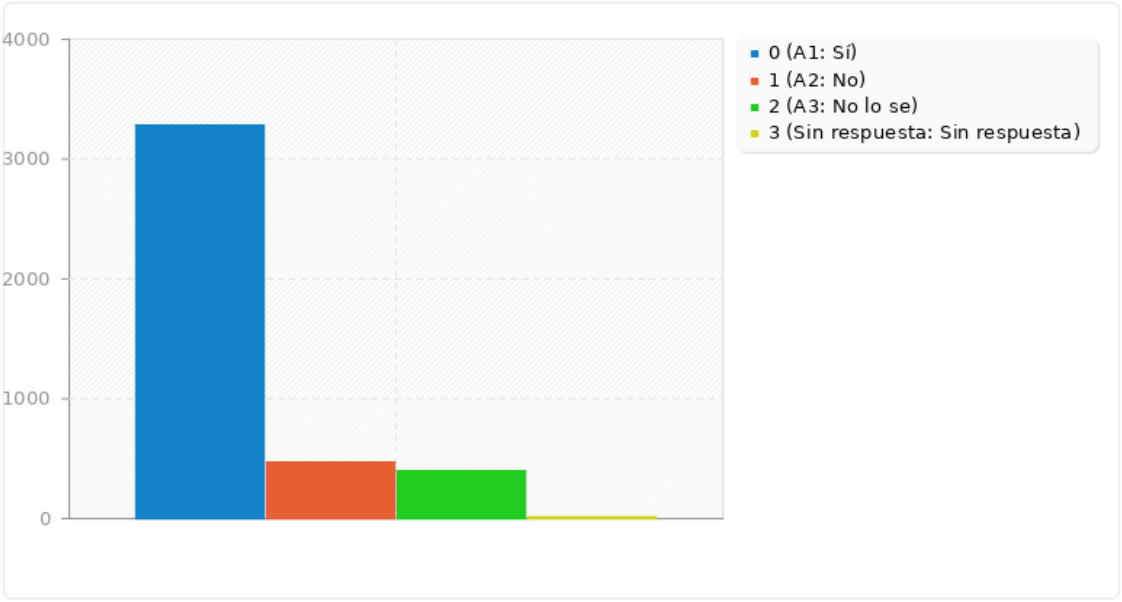
Resumen para L11(SQ005)[¿Estaría dispuesta o dispuesto participar en encuestas sobre su peso y hábitos alimentarios?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3282	78.89%
No (A2)	468	11.25%
No lo se (A3)	397	9.54%
Sin respuesta	13	0.31%

Resumen para L11(SQ005)[¿Estaría dispuesta o dispuesto participar en encuestas sobre su peso y hábitos alimentarios?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



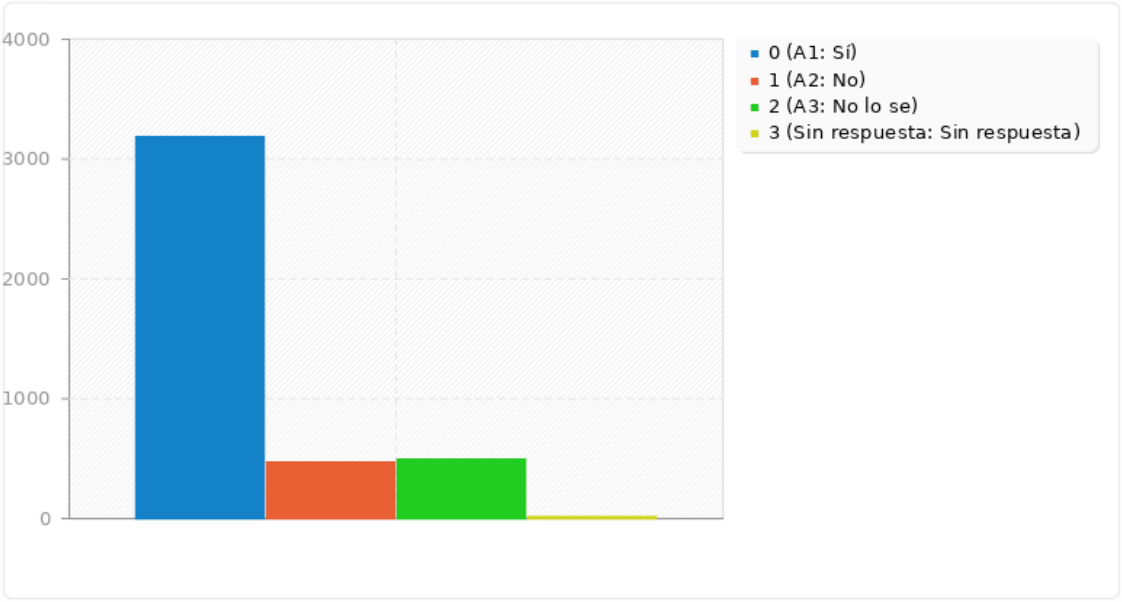
Resumen para L11(SQ006)[¿Estaría dispuesta o dispuesto a hacer cursos sobre alimentación saludable?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3185	76.56%
No (A2)	468	11.25%
No lo se (A3)	492	11.83%
Sin respuesta	15	0.36%

Resumen para L11(SQ006)[¿Estaría dispuesta o dispuesto a hacer cursos sobre alimentación saludable?]

Responda Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



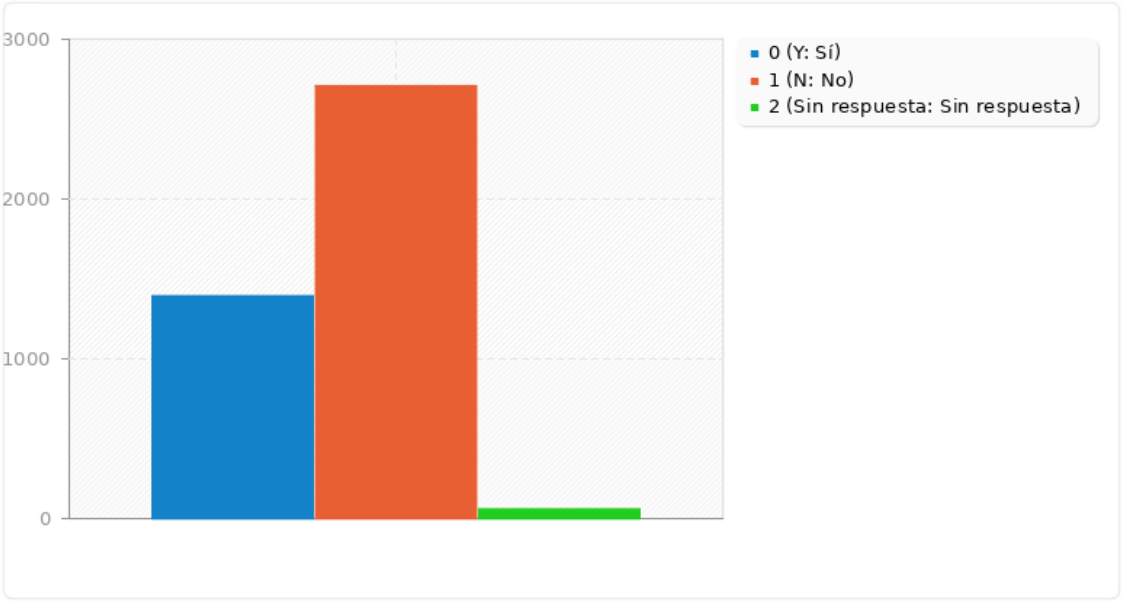
Resumen para L13

¿Ha acudido alguna vez a una/un profesional para intentar adelgazar?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	1393	33.49%
No (N)	2708	65.10%
Sin respuesta	59	1.42%

Resumen para L13

¿Ha acudido alguna vez a una/un profesional para intentar adelgazar?



Resumen para L14

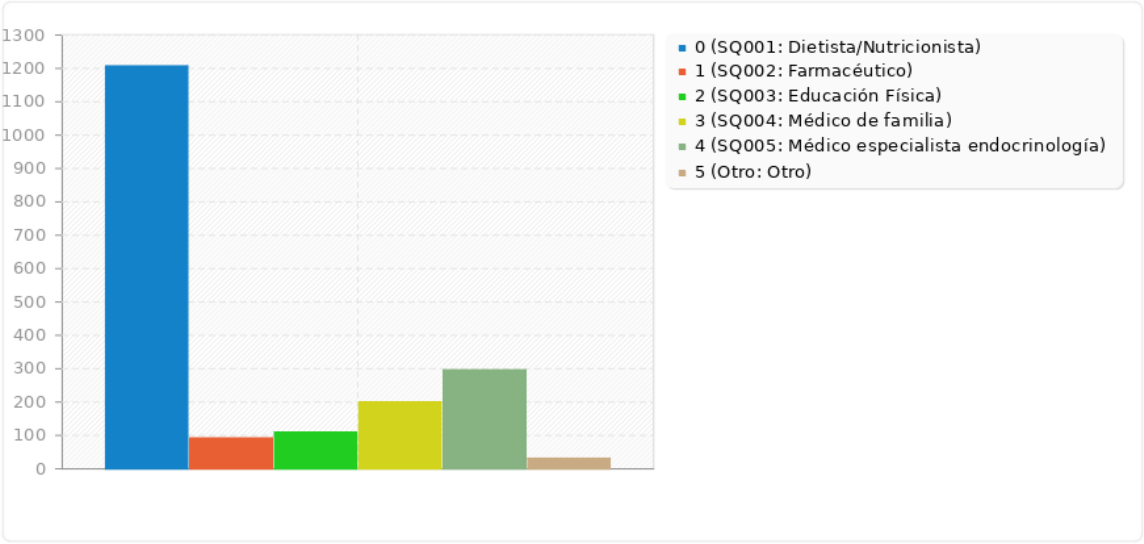
¿Qué profesional?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Dietista/Nutricionista (SQ001)	1207	86.65%
Farmacéutico (SQ002)	92	6.60%
Educación Física (SQ003)	109	7.82%
Médico de familia (SQ004)	199	14.29%
Médico especialista endocrinología (SQ005)	296	21.25%
Otro	31	2.23%

ID	Respuesta
122	Enfermería
204	ENFERMERA
509	Médico de cabecera
1058	Fue hace muchos años
1060	coach nutricional
1106	Médico Estético, especializada en nutrición
1405	Enfermera centro de salud
1920	Naturhouse
2822	Nutricionista
2939	dr estetico
3159	Enfermera
3490	médico estético: pérdida de peso controlada.
3697	Endocrino
3802	Clínicas estéticas
3954	ENFERMERA
3999	Psicología
4960	Enfermera de familia
5004	Psicologa
5799	Cirugía bariatrica
5900	Figurama
6035	Limpiadora
6085	ENFERMERA
6367	Entrenador
7193	Coach, psicólogo
7222	ACUPUNTURA
7864	Enfermera de primaria
8014	ninguno, no me deja marcar la opción NO
8043	enfermera de cabecera
8095	Herbalife
8306	Herbalife
8617	Enfermera

Resumen para L14

¿Qué profesional?



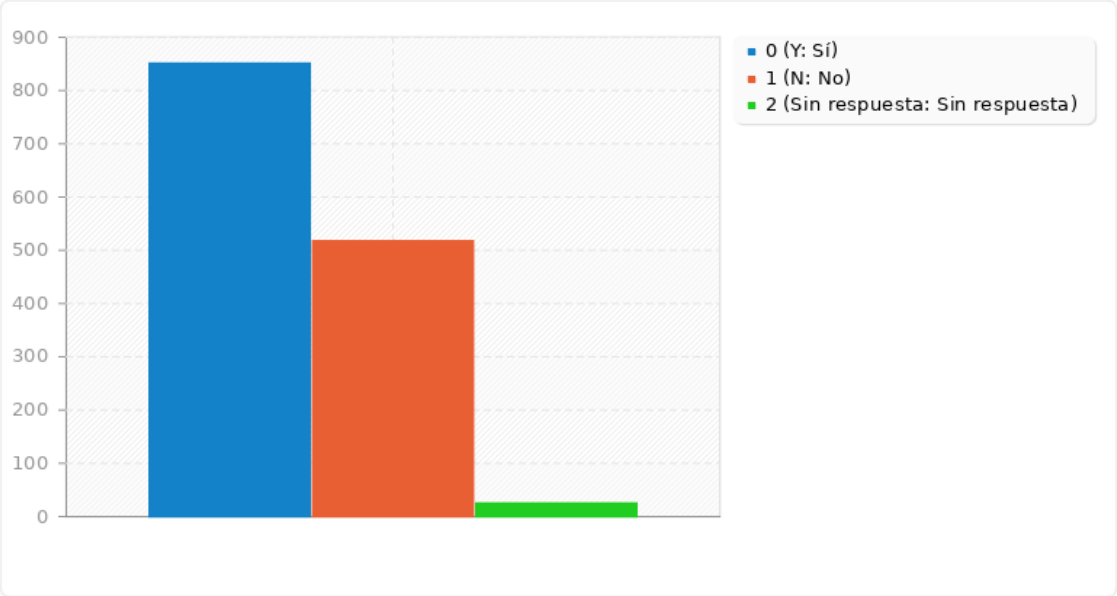
Resumen para L15

¿Le ha ofrecido algo más que una dieta hipocalórica?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	851	61.09%
No (N)	517	37.11%
Sin respuesta	25	1.79%

Resumen para L15

¿Le ha ofrecido algo más que una dieta hipocalórica?



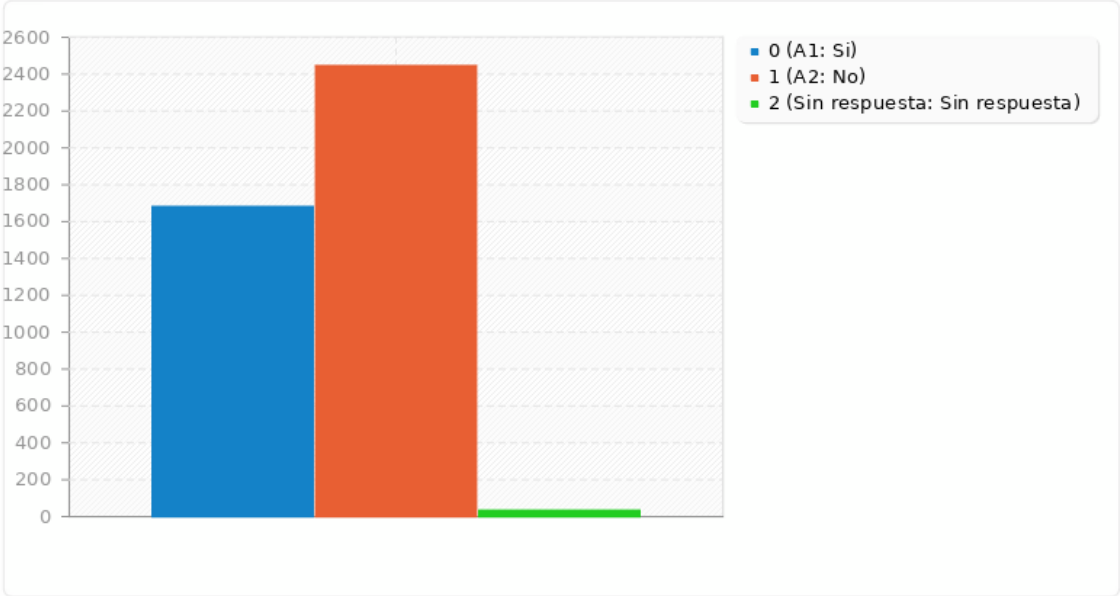
Resumen para L31

¿Se enfrenta a obstáculos que le impidan mantener una dieta equilibrada?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	1681	40.41%
No (A2)	2446	58.80%
Sin respuesta	33	0.79%

Resumen para L31

¿Se enfrenta a obstáculos que le impidan mantener una dieta equilibrada?



Resumen para L32

¿Cuáles son?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Falta de tiempo para cocinar (SQ001)	908	54.02%
Falta de tiempo para planificar menús (SQ002)	684	40.69%
Falta de motivación (SQ003)	614	36.53%
Coste económico (SQ004)	562	33.43%
Otro	269	16.00%

ID	Respuesta
58	FALTA DE LA SUFICIENTE VOLUNTAD
117	El resto de la familia
150	Comidas fuera de casa
155	CONDICIONES GENÉTICAS
190	Poca oferta saludable en establecimientos a mi alrededor
352	Ansiedad
389	Cargas familiares ascedientes no reconocidas ni subvencionadas con ayudas de la Administración y con grado de dependencia
410	OCIO DE FIN DE SEMANA
437	ADAPTACION COMIDAS HIJOS (gustos preferentes)
438	Lejanía de comercios de fruta y verdura
450	TCA
485	Ansiedad/Estrés
498	Tentaciones
547	Vida social
573	Vida social
567	Vida social
568	Vida social
664	Azúcares ocultos en absolutamente todo
677	A causa del problema económico no se puede comprar productos de calidad
753	Ansiedad
825	ANSIEDAD
832	Entorno
881	TENGO MUCHA VIDA SOCIAL
889	Falta de información sobre los productos y cómo convinarlos
945	Estrés laboral
994	Alergia
1041	Entorno con mucha comida azúcar
1096	ansiedad
1298	Desinformación de los alimentos saludables
1320	ENFERMEDAD
1424	Emocionales
1461	Publicidad
1493	LABORALES
1525	Demasiado tiempo fuera de casa
1547	necesidad de socializar, es imposible haciendo dieta
1565	Es dificil encontrar opciones saludables entre tanta comida ultraprocesada
1620	FALTA DE FUERZA DE VOLUNTAD
1642	comer saludablemente encarece el doble la cesta de la compra de una familia de 4 miembros
1656	publicidad
1694	Dinámicas sociales
1697	ansiedad
1848	Los productos que comercializan en su mayoría han dejado de tener un proceso saludable.....
1866	a la hora de salir a comer fuear de casa
1911	Dificultad para hacer régimen por viajes de trabajo
1923	Como mucho fuera en el trabajo y no hay posibilidad de comer saludable
1985	estrés
2036	Hábitos sociales, accesibilidad
2053	Falta de tiempo.psra hacer ejercicio

2067	problemas de salud que hace mas dificil adelgazar o
2106	ocasiones
2113	Mucha vida social
2114	Presione sociales
2146	mucho tiempo sentada por trabajo
2176	Falta de apoyo familiar
2248	FALTA DE VOLUNTAD
2264	Vida social
2279	Me gustan las "guarrindongadas"
2398	Estrés
2422	me encanta macdonals
2473	Diabetes tipo 1
2476	Horarios y lugar en el que como
2479	Estrés y ritmo de vida
2487	Dieta vegana
2508	Niños, les cuesta comer saludable
2522	falta de alimentos saludables a precios asequibles
2551	LA SOCIEDAD
2558	lesiones que me impiden que pueda practicar ejercicio
2730	Viajes y comer fuera de casa
2739	los turnos de trabajo
2822	Porque no cuento con información para lograr una buena nutrición y no me genere contradicciones.
2850	Hábitos sociales
2879	Hormonales
2921	Ansiedad
2935	Malos hábitos
2958	Relaciones sociales
3034	comer con otras personas en casa con frecuencia
3048	Horario laboral
3051	Mi propia salud
3159	Fácil acceso opciones poco saludables
3207	Enfrentarse a la publicidad engañosa del 80% de los productos de un supermercado
3233	Los productos del mercado están cada vez más industrializados y aditivos. Es difícil conseguir una alimentación completamente "limpia"
3245	Falta de conocimiento para elaborar menús
3260	La cantidad de productos mal sanos en el supermercado con publicidad engañosa
3261	Trabajo
3277	Convivencia con miembros que no quieren comer sano y tener que preparar varias comidas
3294	Poco tiempo para comer
3363	poca disponibilidad de productos saludables en los mercados
3367	Convivir con personas que tienen que llevar una dieta normal, alta en proteínas. un pergamino
3394	Me gusta mucho los dulces
3490	ESTRES
3561	Horario de trabajo
3601	Me gusta mucho comer
3617	horario trabajo
3629	Falta de tiempo para hacer deporte
3657	Exceso de ultrapocesados en los supermercados
3689	Mi hija es muy selectiva en la alimentación xq es TEA
3754	enfermedad
3786	Madre con obsesión porque los demás coman
3806	Eventos sociales
3809	Yo no compro o administro la comida
3822	Comer fuera de casa
3889	horario laboral
3926	muchas veces no soy yo quien cocina
3954	ANSIEDAD POR LA VIDA QUE VIVIMOS
3957	Falta de conciliación familiar
3961	Demasiada oferta de productos basura
3988	CONCILIACION FAMILIAR
3989	POCA VOLUNTAD. COMER EN FAMILIA CON ADOLESCENTES.
3999	Trastorno de alimentación
4032	hijos

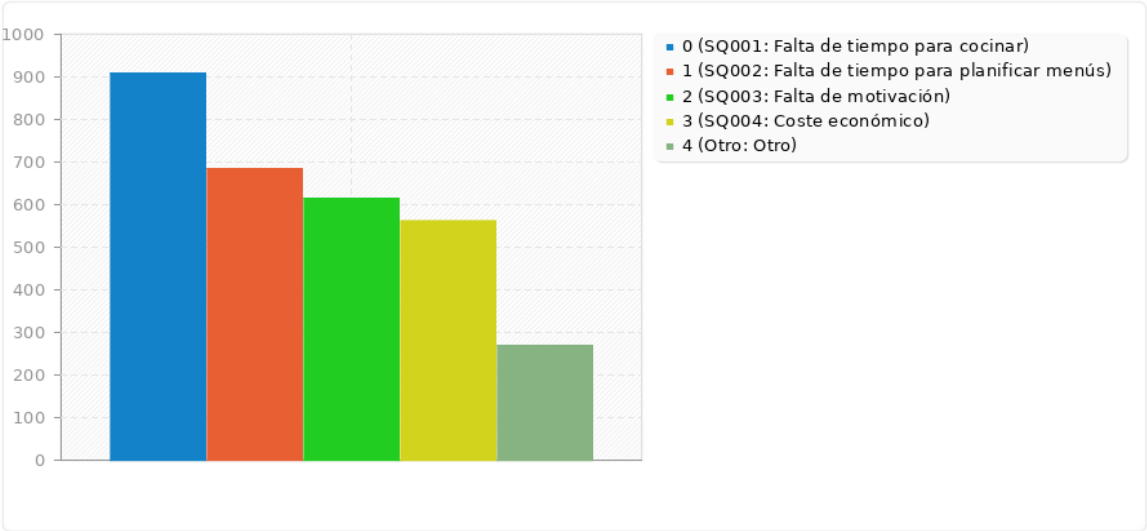
4037	Facilidad de encontrar opciones no saludables y vida social
4049	salud mental
4055	estrés
4108	Dificultar de compatibilizar diferentes dietas en la familia
4140	Alergia alimentaria
4170	Enfermedad Hepatica
4251	Habilidades personales para planificar menús
4262	Ansiedad y atracones
4267	Falta de formación en dietética.
4268	Con un bebé de 4 meses es complicado organizarme, sobre todo las cenas que también ya tengo al mayor en casa con casi 4 años
4320	Falta de tiempo para comer
4337	falta de tiempo
4366	Desconocimiento de complejidad de los alimentos
4394	todo esta muy rico
4400	la sociedad de consumo
4421	eventos, cumpleaños, abuelos
4427	Exceso de productos procesados y bollería
4453	FALTA DE TIEMPO. FALTA CONCILIACION
4472	ocio
4513	FUERZA DE VOLUNTAD
4587	Hay muchas cosas que no me gustan
4667	Ámbito familiar con más personas
4708	Depresión
4718	Estrés
4730	resistencia a la insulina, ovarios poliquisticos.
4752	los dulces
4791	El ritmo de vida actual me provoca estrés y eso me produce a veces ansiedad y me lleva a veces a a consumir alimentos no saludables
4851	La sociedad. Siempre hay comida poco saludable alrededor. Se da como premio o regalo comía poco saludable.
4882	como en el trabajo
4884	Falta de tiempo
4911	No cocino yo
4920	No cocino yo
4922	Intolerancias
4948	comer fuera de casa
4960	Familiares
5004	Demasiados productos hipercalóricos en supermercados
5019	Estres
5027	falta de pescaderías en el medio rural
5090	Falta de tiempo para conciliar vida laboral y familiar
5173	Vida social
5198	Hábitos de consumo en las relaciones sociales
5271	Menopausia
5281	falta de información nutricional en los productos
5297	Por trabajo
5340	hábitos socioculturales
5344	falta de todo lo anterior
5469	mi esposo
5541	Inercia, hábitos, cultura
5550	Ansiedad
5555	No tengo acceso a la cocina
5600	salud mental
5606	Poco conocimiento
5652	Trabajo nocturno
5702	Acoplarme a los distintos gustos familiares por no hacer 20 comidas distintas
5769	Falta de variedad en los mercados para encontrar determinados productos sin ingredientes nocivos
5815	horario laboral que no permite
5833	Como muchos días fuera
5875	problemas digestivos
5892	ansiedad
5899	Adaptar menú a pocos miembros familiares
5942	tiempo de descanso laboral

5996	Los comedores escolares no siempre ofrecen una dieta saludable// Comer fuera de casa x lo que ofrecen las otras personas
6054	Alergias y enfermedades
6088	cocino a vces, muchas , comidas que no me apetecen nada de carne pero mi pareja quiere este tipo de comida
6109	Demasiado bombardeo de ultraprocesados y poca disponibilidad de productos frescos de buena calidad a precios asequibles
6119	Falta de información sobre nutrición saludable
6144	Vida social
6199	Intolerancias y alergias
6213	horarios de trabajo y conciliación familiar
6221	circunstancias estresantes
6237	El entorno, con alimentos insanos, en el que vivimos
6269	Comer fuera
6281	Intereses familiares por ese tipo de comida no saludable
6307	Las materias primas saludables son cada vez más caras
6316	el contexto social
6328	Vida social
6349	Cantidad de alimentos no saludables que existen
6350	Vida social
6364	Falta de información sobre el contenido de los productos en las etiquetas
6380	Hipertiroidismo
6381	Ansiedad
6414	horario laboral
6481	Las reuniones familiares y de amigos
6482	En mi casa cocino yo y tendría que hacer varios menús menús menús
6494	Inconvenientes por parte de los demás miembros de la familia
6557	Momento de crianza
6596	vida social
6621	eventos sociales
6632	Actividad social
6681	Falta de información combinar alimentos
6685	Ansiedad
6700	Exceso carga de trabajo
6720	Turnos de trabajo
6726	ansiedad, estrés
6875	horarios de trabajo
6935	reuniones, celebraciones
6959	La comida
6993	desinformación de etiquetado en alimentos
7010	Hay alimentos que no le gusta a mi marido y a mi hijo.
7035	DESINFORMACION EN CUANTO A LOS ALIMENTOS SALUDABLES
7145	ansiedad
7168	Enfermedad migraña crónica
7296	Falta de tiempo para comer y leer la información de los alimentos y además con niños es tan complicado q coman frutas y verduras es una lucha conrantes,
7338	Relaciones sociales
7342	relaciones sociales para consumo de alcohol, azúcar...
7378	Estrés
7386	Lo que vende no es lo sano
7396	Modos de trabajo: muchos viajes
7400	Tiempo para realizar actividad física regular
7411	Estrés y ansiedad
7415	Diabetes
7484	Ansiedad
7505	soy una niña
7530	soy muy golosa
7567	MIS PADRES
7575	el entorno social
7582	Adaptación a los gustos del resto de la familia
7584	Alimentos que no indican bien su nivel nutricional, dificultad al realizar la elección de ciertos alimentos
7586	presencia continua y acceso demasiado fácil de alimentos poco saludables
7589	Ansiedad
7614	No toda la familia acepta el cambio

7623	reprimir el deseo de comer
7640	RITMO VIDA
7657	NO TENER TIEMPO PARA REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS
7732	intolerancias alimentarias
7743	Ansiedad
7798	Hambre
7805	menopausia
7845	Aburrimiento y no progreso
7864	Turnos de trabajo rotatorios
7879	Estoy enferma
7918	Yo no hago la compra por lo que los alimentos suelen ser hipercalóricos
7926	informacion y apendizaje
7952	ESTRÉS, ANSIEDAD
7983	Estrés. Ansiedad
8020	dulces
8058	Red social
8124	Adaptar un menú para los gustos de toda la familia
8136	comidas fuera de casa
8140	ANSIEDAD
8211	soy muy delicado
8221	Atención a persona dependiente y falta de descanso
8231	Enfermedad
8329	Medicacion
8344	Tendencia a lo más palatable
8439	cocina mi pareja
8450	El entorno
8466	CELIAQUIA
8491	No sé cocinar
8509	Limites por problemas de salud
8556	Turnos nocturnos
8557	Horarios inadecuados para las comidas
8567	Numerosas mentiras sobre los valores nutricionales optimos en Televisión.
8647	Estrés
8703	Influencias del entorno
8730	joshéé
8735	las pajas
8745	Celiaquía
8770	viajes

Resumen para L32

¿Cuáles son?



Resumen para L34(SQ001)[come en familia?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	167	4.01%
Menos de 2 veces por semana (A2)	354	8.51%
2-5 veces por semana (A3)	1162	27.93%
6-7 veces por semana (A4)	2462	59.18%
Sin respuesta	15	0.36%

Resumen para L34(SQ001)[come en familia?]

¿Con qué frecuencia...

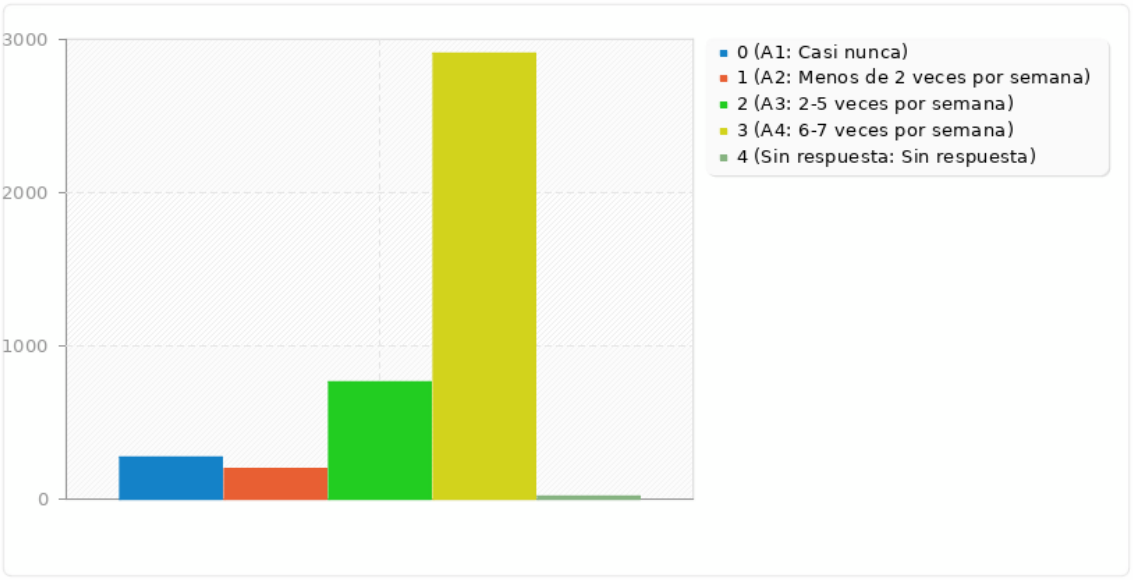
Resumen para L34(SQ008)[cena en familia?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	273	6.56%
Menos de 2 veces por semana (A2)	196	4.71%
2-5 veces por semana (A3)	764	18.37%
6-7 veces por semana (A4)	2909	69.93%
Sin respuesta	18	0.43%

Resumen para L34(SQ008)[cena en familia?]

¿Con qué frecuencia...



Resumen para L34(SQ002)[come/cena viendo la televisión o móvil?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	1407	33.82%
Menos de 2 veces por semana (A2)	370	8.89%
2-5 veces por semana (A3)	990	23.80%
6-7 veces por semana (A4)	1361	32.72%
Sin respuesta	32	0.77%

Resumen para L34(SQ002)[come/cena viendo la televisión o móvil?]

¿Con qué frecuencia...

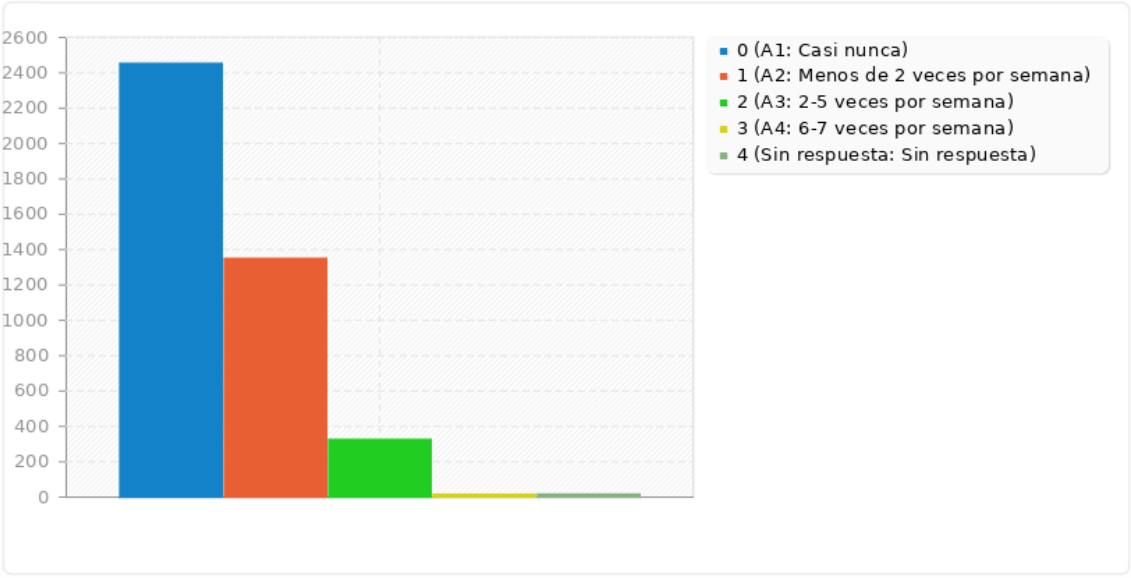
Resumen para L34(SQ003)[come fuera de casa?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	2453	58.97%
Menos de 2 veces por semana (A2)	1350	32.45%
2-5 veces por semana (A3)	326	7.84%
6-7 veces por semana (A4)	15	0.36%
Sin respuesta	16	0.38%

Resumen para L34(SQ003)[come fuera de casa?]

¿Con qué frecuencia...



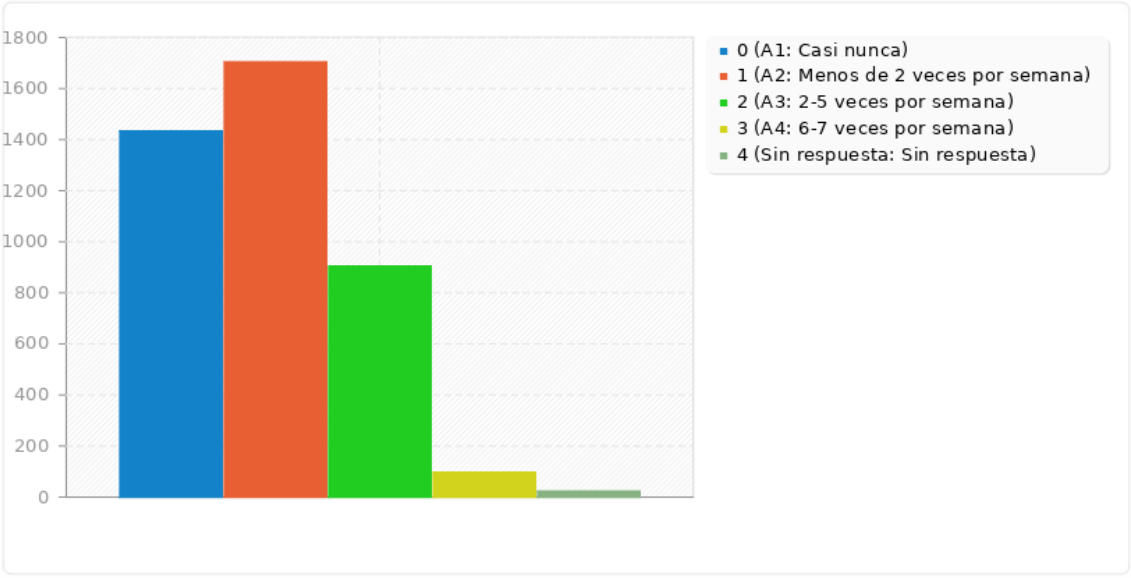
Resumen para L34(SQ004)[consume alimentos procesados o ultraporcesados?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	1433	34.45%
Menos de 2 veces por semana (A2)	1704	40.96%
2-5 veces por semana (A3)	903	21.71%
6-7 veces por semana (A4)	97	2.33%
Sin respuesta	23	0.55%

Resumen para L34(SQ004)[consume alimentos procesados o ultraporcesados?]

¿Con qué frecuencia...



Resumen para L34(SQ005)[consume fruta?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	203	4.88%
Menos de 2 veces por semana (A2)	376	9.04%
2-5 veces por semana (A3)	1209	29.06%
6-7 veces por semana (A4)	2353	56.56%
Sin respuesta	19	0.46%

Resumen para L34(SQ005)[consume fruta?]

¿Con qué frecuencia...

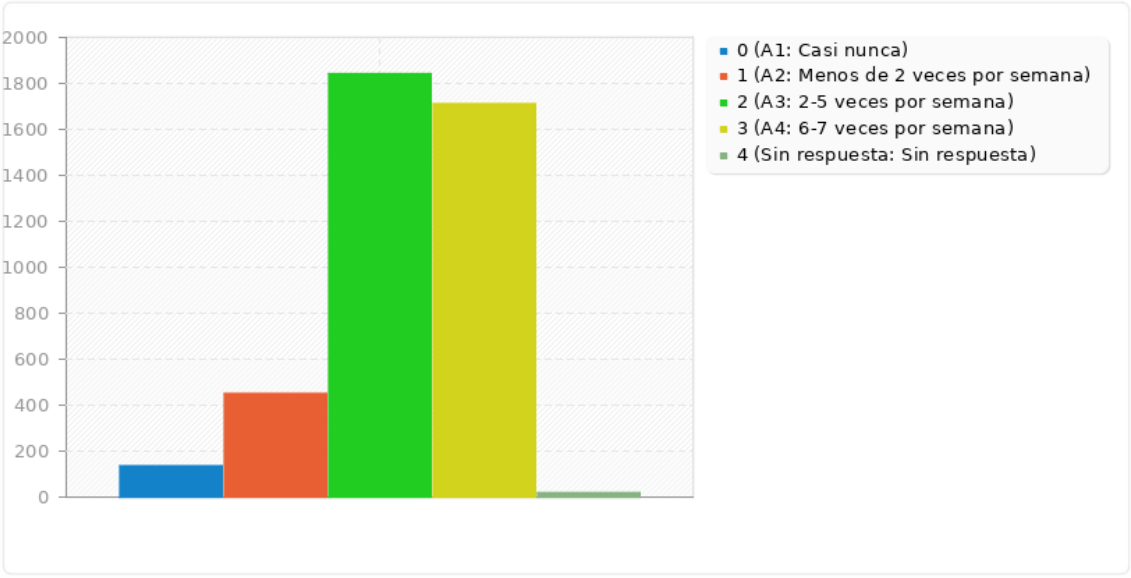
Resumen para L34(SQ006)[consume verduras?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	136	3.27%
Menos de 2 veces por semana (A2)	451	10.84%
2-5 veces por semana (A3)	1842	44.28%
6-7 veces por semana (A4)	1712	41.15%
Sin respuesta	19	0.46%

Resumen para L34(SQ006)[consume verduras?]

¿Con qué frecuencia...



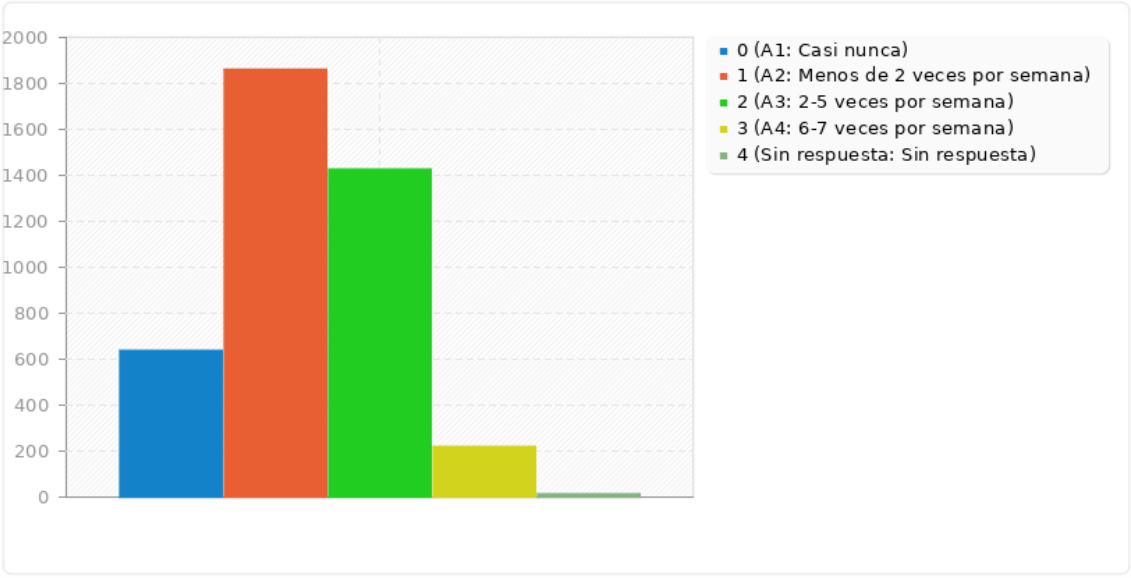
Resumen para L34(SQ007)[consume pescado azul?]

¿Con qué frecuencia...

Opción	Cuenta	Porcentaje
Casi nunca (A1)	638	15.34%
Menos de 2 veces por semana (A2)	1861	44.74%
2-5 veces por semana (A3)	1427	34.30%
6-7 veces por semana (A4)	220	5.29%
Sin respuesta	14	0.34%

Resumen para L34(SQ007)[consume pescado azul?]

¿Con qué frecuencia...



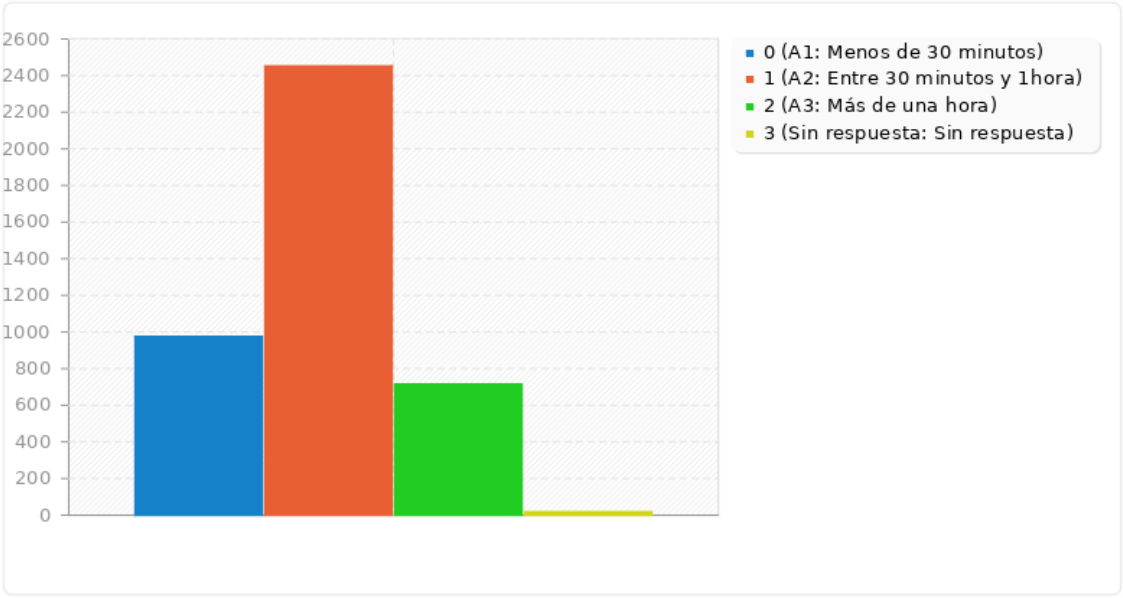
Resumen para L35

¿Qué tiempo suele disponer para comer de lunes a viernes?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Menos de 30 minutos (A1)	975	23.44%
Entre 30 minutos y 1hora (A2)	2452	58.94%
Más de una hora (A3)	715	17.19%
Sin respuesta	18	0.43%

Resumen para L35

¿Qué tiempo suele disponer para comer de lunes a viernes?



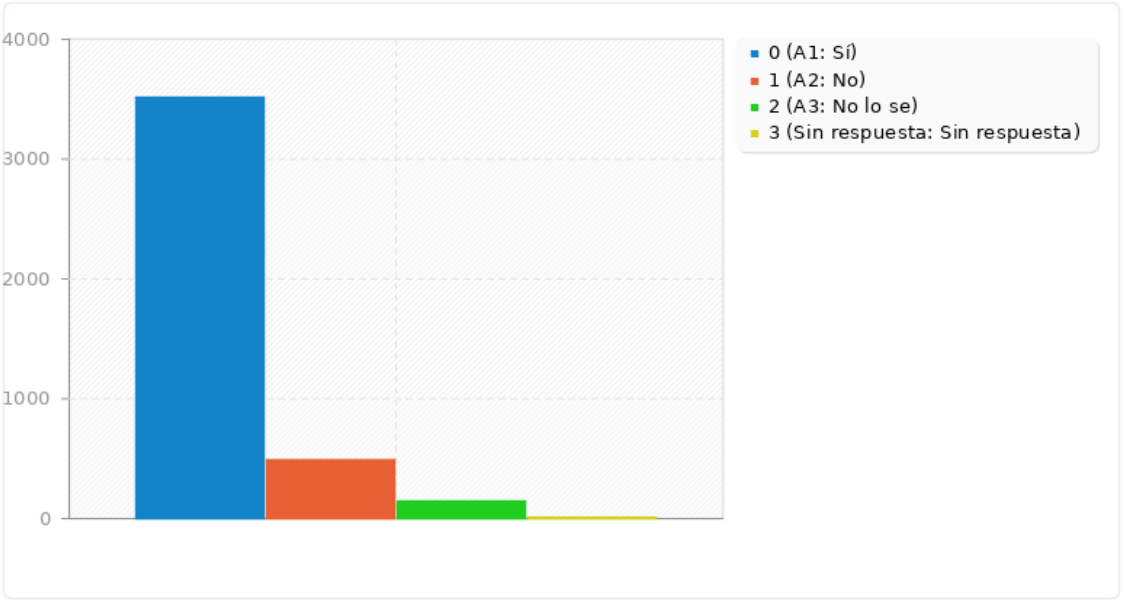
Resumen para L39(SQ001)[¿Considera que su estado emocional afecta a sus hábitos alimentarios?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3515	84.50%
No (A2)	490	11.78%
No lo se (A3)	145	3.49%
Sin respuesta	10	0.24%

Resumen para L39(SQ001)[¿Considera que su estado emocional afecta a sus hábitos alimentarios?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



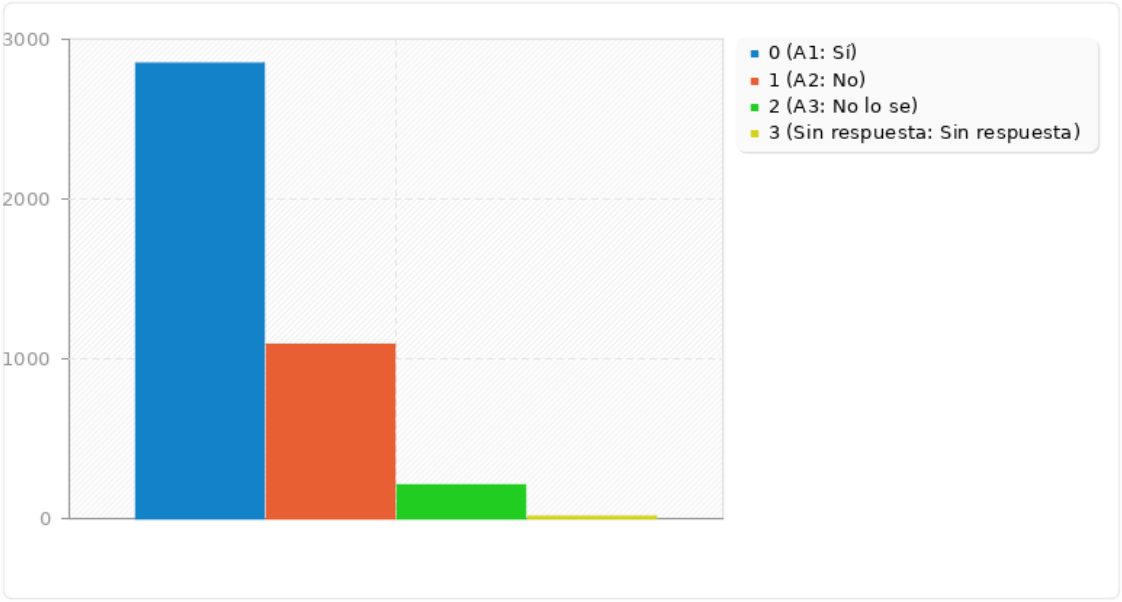
Resumen para L39(SQ002)[¿Se siente más propensa/o a comer en exceso cuando está estresada/o?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2849	68.49%
No (A2)	1089	26.18%
No lo se (A3)	209	5.02%
Sin respuesta	13	0.31%

Resumen para L39(SQ002)[¿Se siente más propensa/o a comer en exceso cuando está estresada/o?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



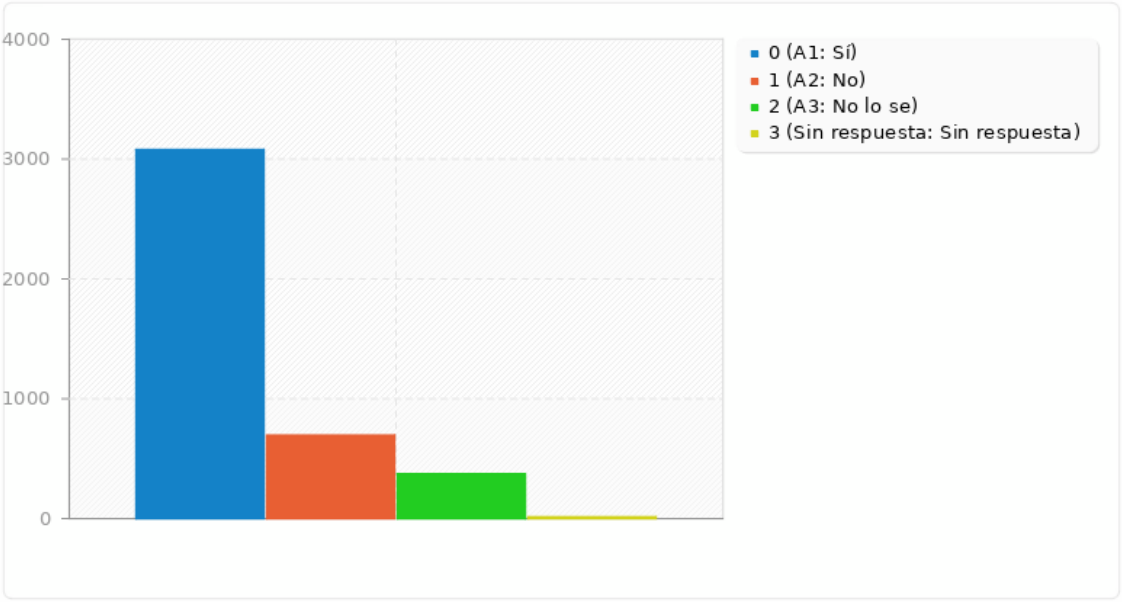
Resumen para L39(SQ003)[¿Cree que su alimentación influye en su estado de ánimo?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3079	74.01%
No (A2)	696	16.73%
No lo se (A3)	371	8.92%
Sin respuesta	14	0.34%

Resumen para L39(SQ003)[¿Cree que su alimentación influye en su estado de ánimo?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



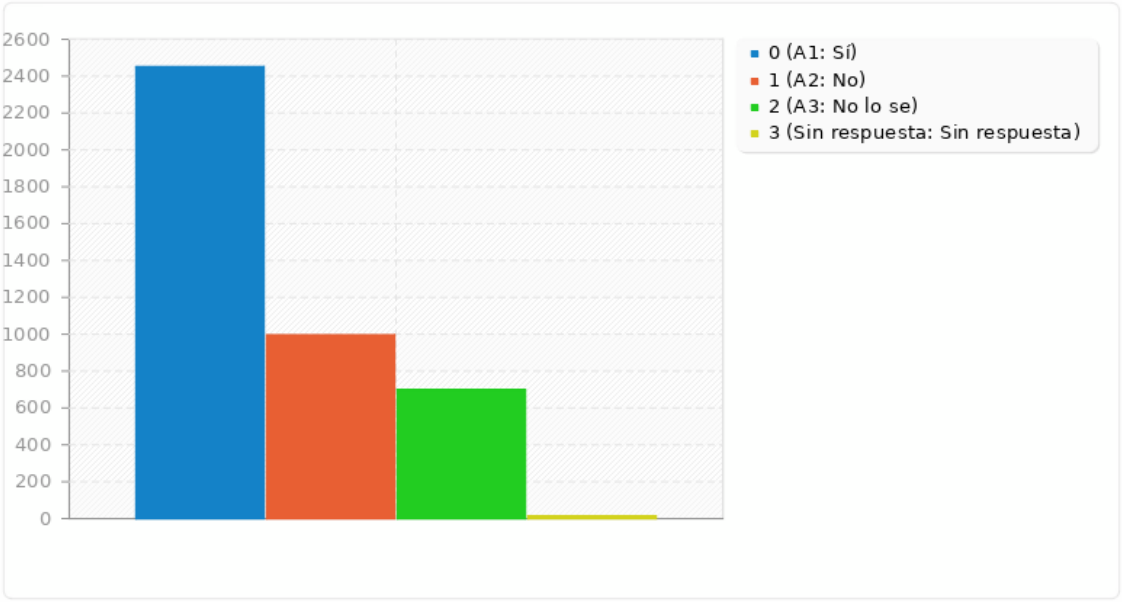
Resumen para L39(SQ004)[¿Sabría identificar el hambre emocional?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2451	58.92%
No (A2)	996	23.94%
No lo se (A3)	699	16.80%
Sin respuesta	14	0.34%

Resumen para L39(SQ004)[¿Sabría identificar el hambre emocional?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



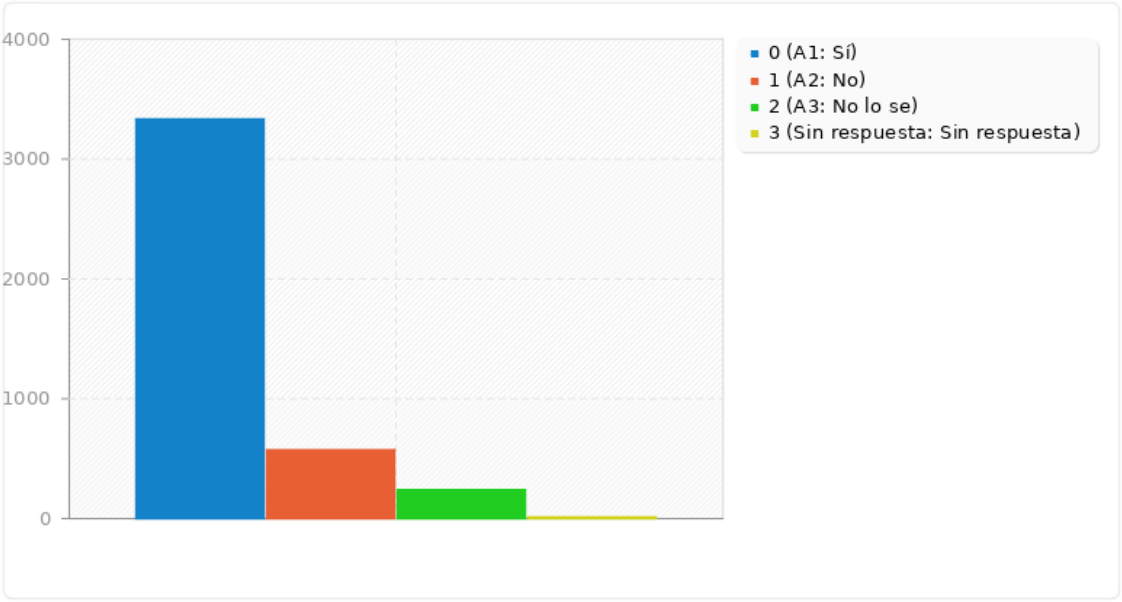
Resumen para L39(SQ005)[¿Conoce los riesgos de las dietas milagro?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3334	80.14%
No (A2)	573	13.77%
No lo se (A3)	240	5.77%
Sin respuesta	13	0.31%

Resumen para L39(SQ005)[¿Conoce los riesgos de las dietas milagro?]

Conteste Sí/No/No lo se a las siguientes preguntas



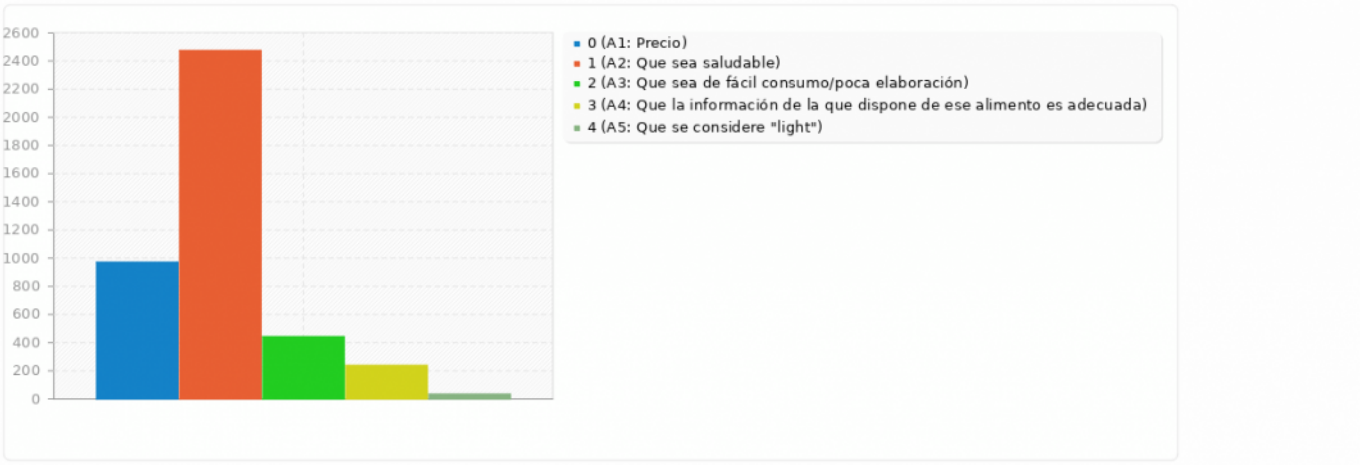
Resumen para L52 [1]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 1]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Precio (A1)	971	23.34%
Que sea saludable (A2)	2474	59.47%
Que sea de fácil consumo/poca elaboración (A3)	442	10.62%
Que la información de la que dispone de ese alimento es adecuada (A4)	238	5.72%
Que se considere "light" (A5)	35	0.84%

Resumen para L52 [1]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 1]



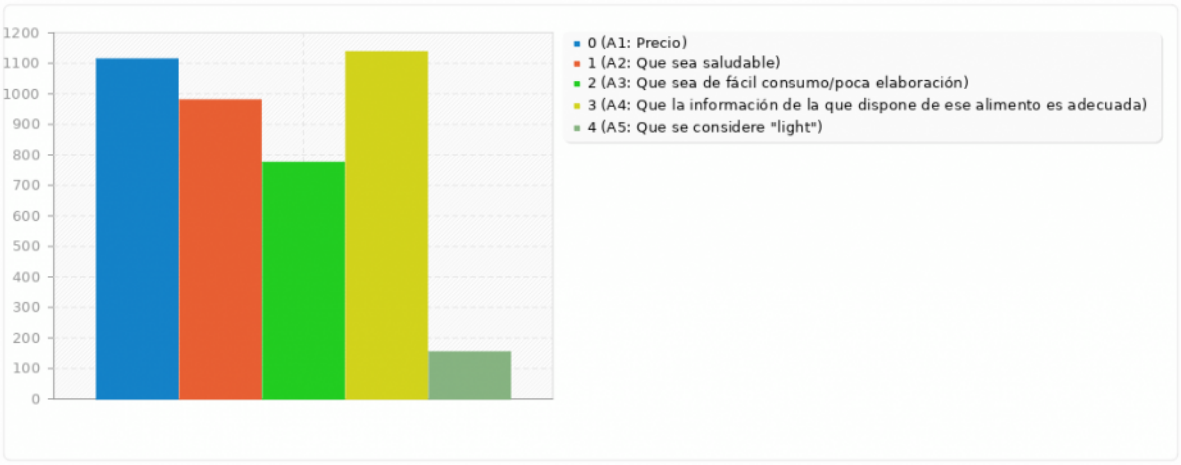
Resumen para L52 [2]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 2]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Precio (A1)	1114	26.78%
Que sea saludable (A2)	980	23.56%
Que sea de fácil consumo/poca elaboración (A3)	775	18.63%
Que la información de la que dispone de ese alimento es adecuada (A4)	1137	27.33%
Que se considere "light" (A5)	154	3.70%

Resumen para L52 [2]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 2]



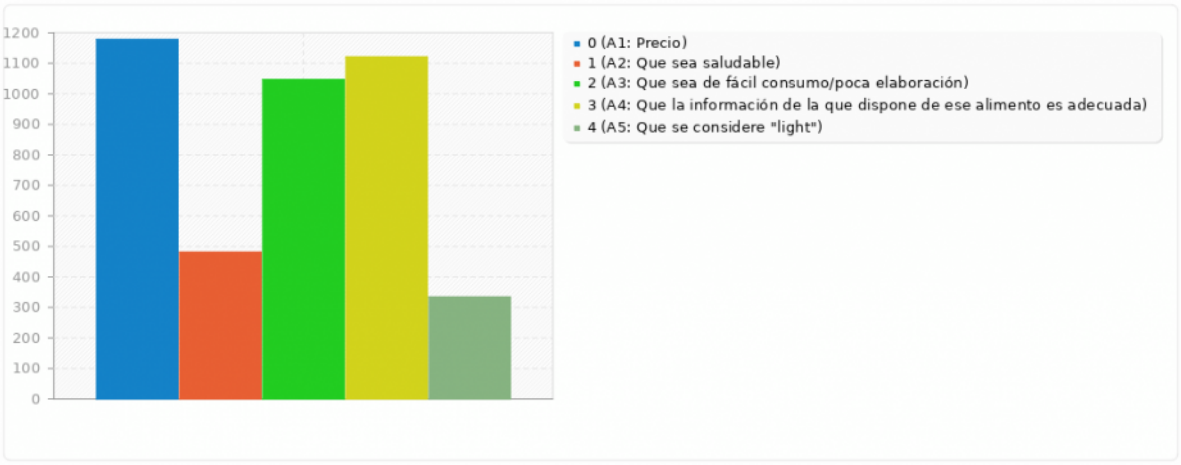
Resumen para L52 [3]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 3]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Precio (A1)	1178	28.32%
Que sea saludable (A2)	481	11.56%
Que sea de fácil consumo/poca elaboración (A3)	1046	25.14%
Que la información de la que dispone de ese alimento es adecuada (A4)	1121	26.95%
Que se considere "light" (A5)	334	8.03%

Resumen para L52 [3]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 3]



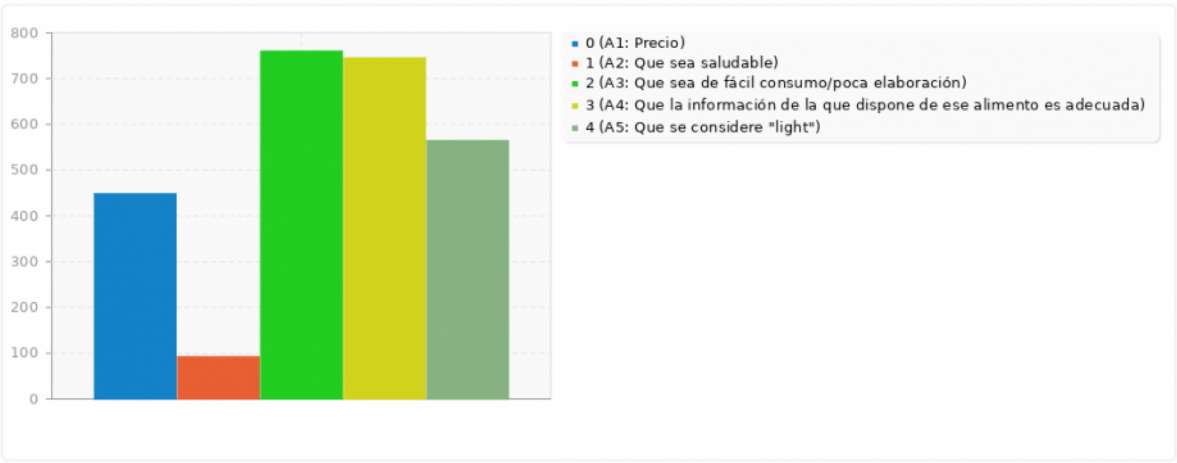
Resumen para L52 [4]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 4]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Precio (A1)	448	17.17%
Que sea saludable (A2)	92	3.53%
Que sea de fácil consumo/poca elaboración (A3)	760	29.13%
Que la información de la que dispone de ese alimento es adecuada (A4)	745	28.56%
Que se considere "light" (A5)	564	21.62%

Resumen para L52 [4]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 4]



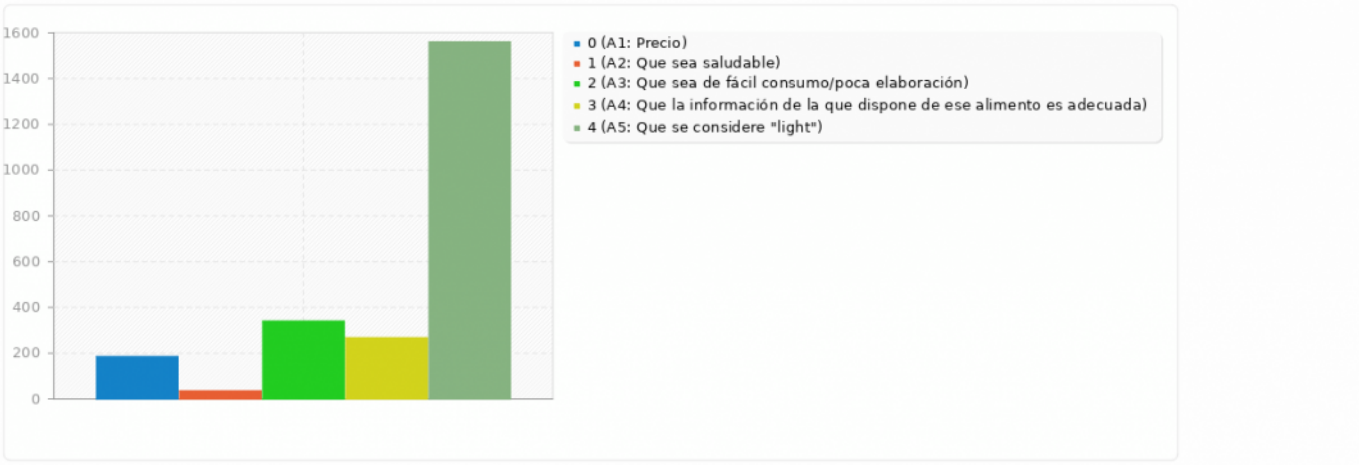
Resumen para L52 [5]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 5]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Precio (A1)	185	7.75%
Que sea saludable (A2)	35	1.47%
Que sea de fácil consumo/poca elaboración (A3)	340	14.25%
Que la información de la que dispone de ese alimento es adecuada (A4)	267	11.19%
Que se considere "light" (A5)	1559	65.34%

Resumen para L52 [5]

Ordene según su prioridad a la hora de comprar un alimento[Ranking 5]



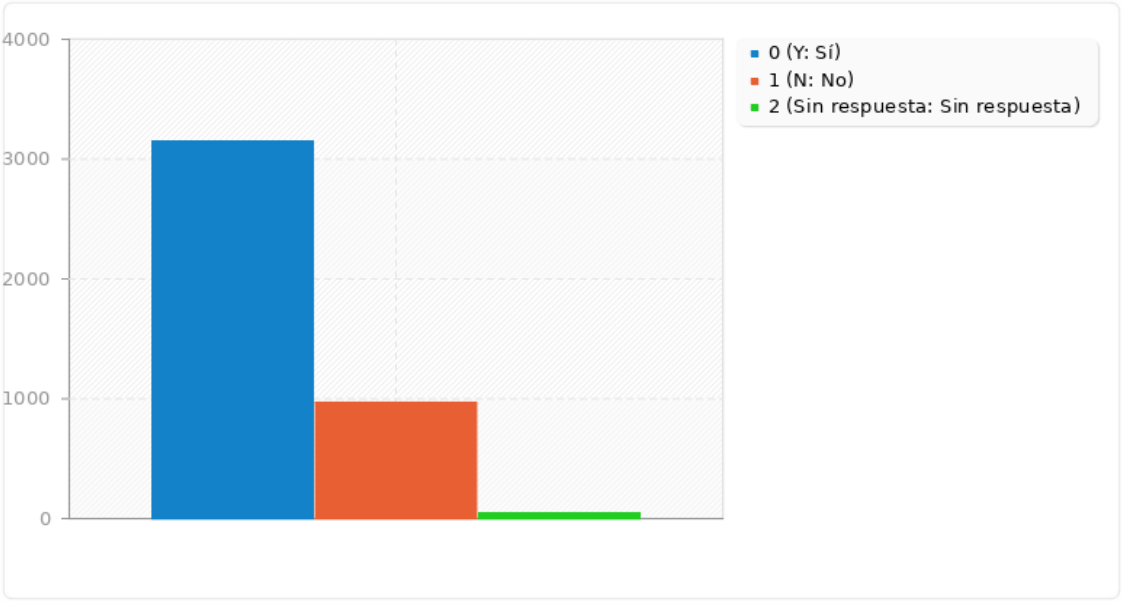
Resumen para L53

¿Considera que los productos saludables son más caros que los alimentos procesados?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	3149	75.70%
No (N)	968	23.27%
Sin respuesta	43	1.03%

Resumen para L53

¿Considera que los productos saludables son más caros que los alimentos procesados?



Resumen para L33

¿A quién le consulta para mejorar sus hábitos alimentarios?

Opción	Cuenta	Porcentaje
No intento mejorar mis hábitos alimentarios (SQ001)	531	12.76%
A profesionales de forma presencial (SQ002)	838	20.14%
A amistades/familia (SQ003)	1052	25.29%
Consultando webs especializadas (SQ004)	1588	38.17%
Consultando redes sociales (SQ005)	1127	27.09%
Usando guías de nutrición o libros especializados (SQ006)	1030	24.76%
Consultando revista especializadas (SQ007)	235	5.65%
Asistiendo a conferencia/talleres (SQ008)	266	6.39%
Usando aplicaciones móviles (SQ009)	606	14.57%
Otro	160	3.85%

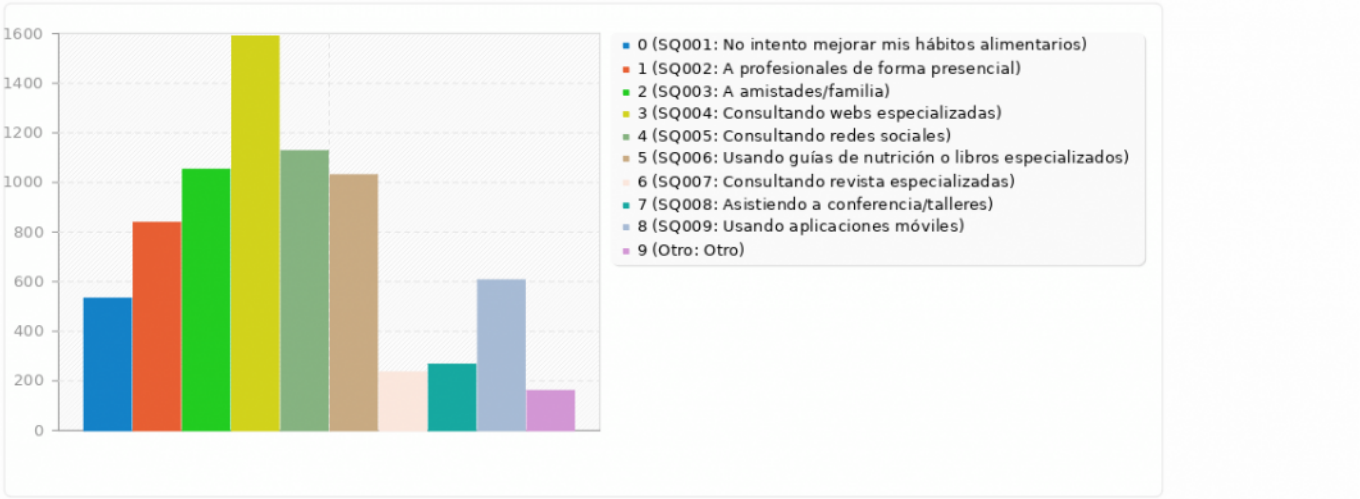
ID	Respuesta
117	A nadie, sé de alimentación.
131	radio
150	Formación propia
179	Dietista
189	no consulto
190	Lecturas
276	.
277	Yo solo
283	Nunca he hablado de eso
311	A nutricionistas de RRSS
349	se mucho sobrer el tema
370	A mi experiencia. Soy vegetariana desde hace 30 años
389	formandome cursos especificos
467	Actualmente acudo a un psicólogo y aún nutricionista especializado en TCA
545	Mis habitos alimentarios considero que son lo suficientemente razonables y adecuados por lo que no realizo consultas
572	No busco a nadie simplemente no como aunque tenga hambre
730	Soy médico, tengo formación
733	Por falta de tiempo y por que ir a un dietista supone dinero
742	Soy enfermera y tengo bastante i formaciin sobre el tema
834	Soy técnico superior en dietética y nutrición
927	Escuchando a profesionales en radio o poadcasts
940	A nadie
1039	Nadie
1096	no lo hago
1283	Leyendo la lista de ingredientes y aporte nutricional
1287	Mi médico por problemas de salud
1320	PROFESIONALES DE FORMA ONLINE
1439	Haciendo cursos
1557	Nadie
1646	L alimentación de toda la vida, comiendo de todo
1733	Tengo estudios de nutricion
1750	No consulto, me dejo llevar por los habitos saludables de toda la vida.
1907	NO PREGUNTO
2011	A nadie. Sé como mejorar mis hábitos alimentarios sin consultar
2165	Es evidente lo que es saludable y lo que no
2306	Por nuestro nivel de estudios y experiencia sabemos cómo estructurarlo
2369	no consulto
2432	POR MI FORMACION YA TENGO LA INFORMACION NECESARIA
2487	A profesionales de forma online
2525	Mi nutricionista
2529	Vídeos nutricionistas en redes
2534	Médico de cabecera/pediatra
2721	Estudié dietética

2815	Al sentido común
2822	Consultó en Google, tiktok,Instagram.
2893	Leyendo etiquetado
2921	Podcasts
3061	nada
3107	INDICACIONES MÉDICAS
3128	como me educaron
3258	Nada
3261	Coach y dietista
3365	Tengo estudios sobre ello
3380	Ahora mismo a nadie
3388	usando el sentido comun
3426	Los conozco
3450	A nadie
3533	Programas y documentales de TV. También el sentido común.
3601	Televisión
3661	Profesionales on line
3677	A nadie
3822	Tengo formación para poder hacerlo yo misma
3825	Chat gpt
3836	CRITERIO PROPIO
3917	A nadie
3965	Amigos formados
4043	Sabiendo la pirámide de alimentos
4084	Fuentes primarias
4126	Redes sociales de profesionales en el sector
4191	MIS CONOCIMIENTOS
4204	ME HE MATRICULADO EN UNA MASTER EN NUTRICIÓN
4205	LEYENDO LIBROS DE PROFESIONALES
4260	Soy profesional sanitario y conozco las bases de una alimentación saludable
4274	yo misma
4364	A nadie
4366	sé que hay eliminar dulces
4687	por mis conocimientos
4711	Yo misma
4776	No lo hago
4884	Lectura de libros y webs
4912	Por mi misma
4911	Hqce mucho que tengo la info necesaria y de sobra
4920	Hace mucho que tengo toda la info necesaria
5054	televisión
5143	A veces leo algún artículo.
5185	prensa, noticias
5190	Personas cercanas que considero que entienden de alimentación por relación con el deporte
5198	Podcasts
5201	A conocidos que han asistido a nutricionistas
5235	Estoy informada ya que trabajo en una cocina
5297	A nadie
5340	soy profesional de la salud y me formo en estas materias
5344	haciendo formacion online
5366	A NADIE
5434	Al sentido común
5461	SUELO SABER LO QUE ME PERJUDICA Y LO QUE NO
5679	A la bruja Lola
5700	A Dios Todopoderoso
5759	No consulto con nadie, soy médico
5868	Soy farmacéutica y nutricionista
5898	No suelo consultar
5952	ChatGPT
5995	A mi sentido común
6088	herboristeria de ocnfianza
6096	Buscando información en internet
6213	cocinando cada vez mejor
6214	INFORMACIÓN POR INTERNET Y PROGRAMAS TELEVISIVOS
6262	Radio

6364	Conocimientos de mi crianza
6373	Poseo formación de grado superior en bromatología y nutrición.
6596	consultando a profesionales de forma no presencial
6604	CONTROLANDO LO QUE COMO
6701	no consulto con nadie
6795	podcast de personal especializado
6931	Basándome en la comida saludable
6935	conocimientos ya adquiridos
7027	Yuka
7055	YO MISMO
7125	SENTIDO COMÚN - CULTURA GENERAL
7155	No consulto a nadie
7193	Profesionales online
7293	Soy dietista
7330	a mi entrenadora
7392	usando el sentido comun
7442	Estudios científicos
7468	Controlando lo qie como
7517	lo que yo quiero
7530	Intento aplicar la lógica
7546	Nadie
7560	,
7561	soy profesional sanitario
7596	A mi entrenador
7620	ChatGPT
7623	tengo formacion academica sobre el tema
7641	programas de televisión
7712	Mirando las etiquetas
7765	DIETA MEDITERRÁNEA COMIENDO DE TODO Y VARIADO
7766	Escuchar en radio a profesionales
7803	No consulto nada en especial, simplemente no suelo comprar comida preparada e intento no comer fritos y comer verduras y/o frutas en todas las comidas, aunque no lo hago.
7836	No consulto
8014	NO SUELO CONSULTAR
8140	SOY NUTRICIONISTA, INTENTO MEJORAR PERO NO CONSULTO, AUNQUE ALGUNA VEZ SALEN CONVERSACIONES.
8159	estudie modulo superior de nutricion y soy enfermera
8203	yo solo
8221	Algún artículo de período, ocasionalmente.
8336	radio
8416	Por cuenta propia
8487	familiares profesionales de la salud
8496	Médico de familia
8502	Soy prfesional con conocimeintos en hábitos saludables
8518	Tengo formación sobre el tema
8521	formacion propia
8568	Bajo mi criterio
8608	PROFESIONALES SANITARIOS-MEDICO
8647	Podcasts sobre nutrición
8673	Viendo vídeos de especialistas en nutrición y medicina
8717	alimentación aprendida en casa
8729	Joshéééééééééé
8730	joshéé
8783	A nadie

Resumen para L33

¿A quién le consulta para mejorar sus hábitos alimentarios?



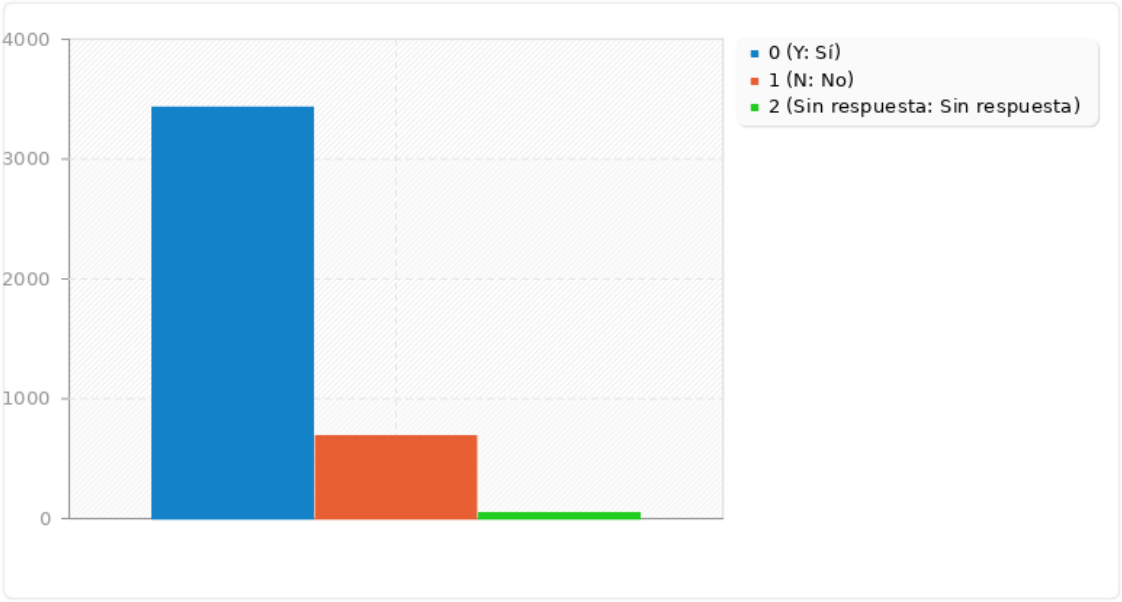
Resumen para L58

¿Valora la procedencia (redes sociales, profesionales de la salud, prensa, etc.) del consejo nutricional para mejorar su estado de salud?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	3430	82.45%
No (N)	686	16.49%
Sin respuesta	44	1.06%

Resumen para L58

¿Valora la procedencia (redes sociales, profesionales de la salud, prensa, etc.) del consejo nutricional para mejorar su estado de salud?



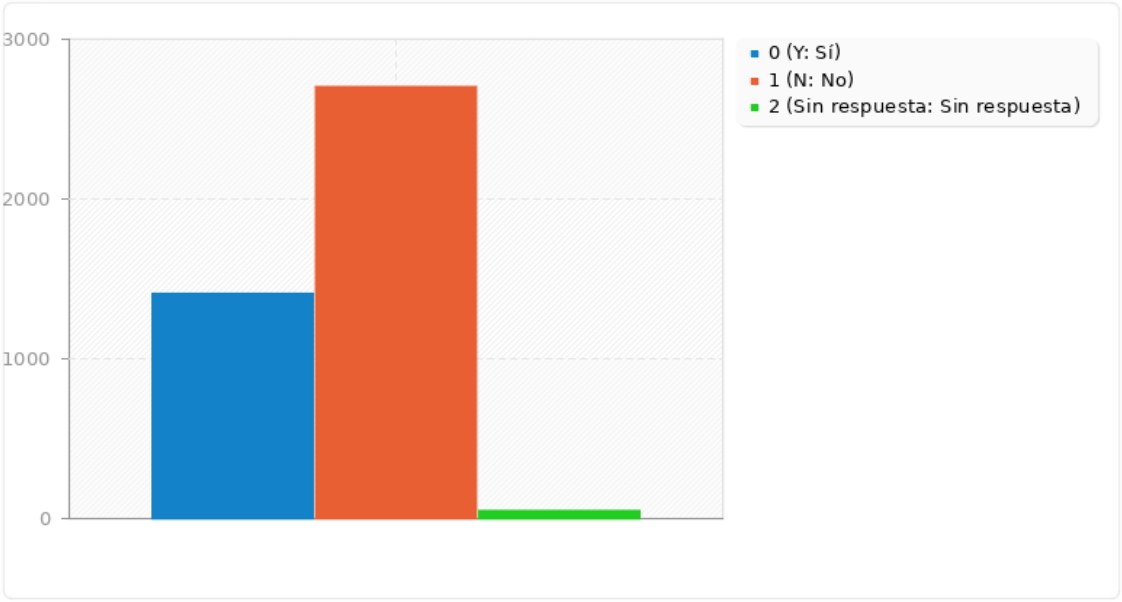
Resumen para L55

¿Hay máquinas expendedoras de comida y /o bebidas en su lugar de trabajo/estudio?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	1408	33.85%
No (N)	2703	64.98%
Sin respuesta	49	1.18%

Resumen para L55

¿Hay máquinas expendedoras de comida y /o bebidas en su lugar de trabajo/estudio?



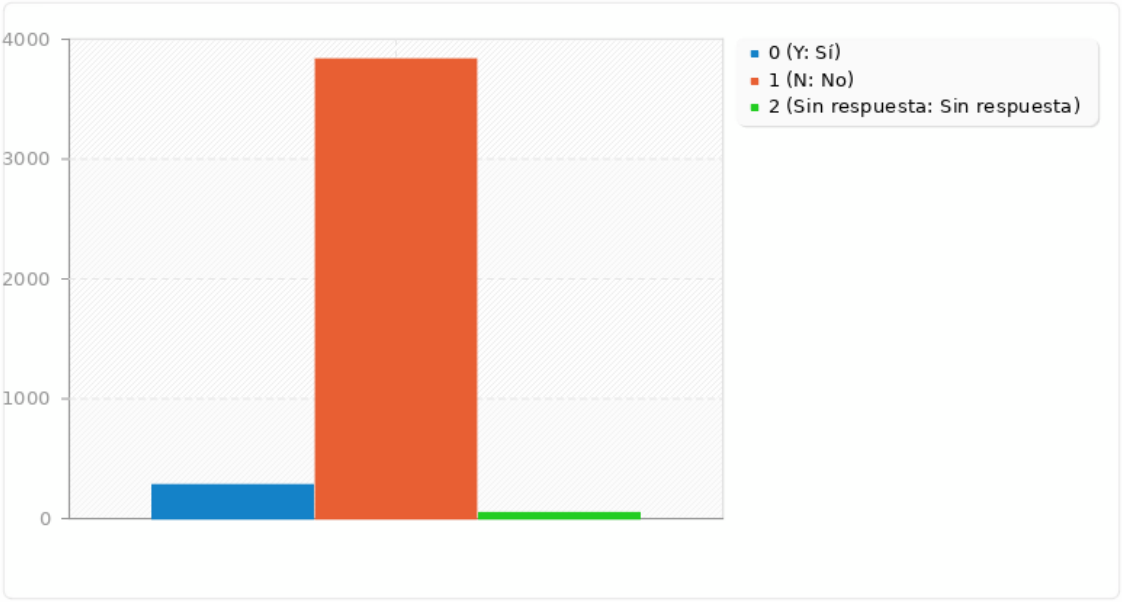
Resumen para L57

¿Suele utilizar las máquinas expendedoras?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	280	6.73%
No (N)	3833	92.14%
Sin respuesta	47	1.13%

Resumen para L57

¿Suele utilizar las máquinas expendedoras?



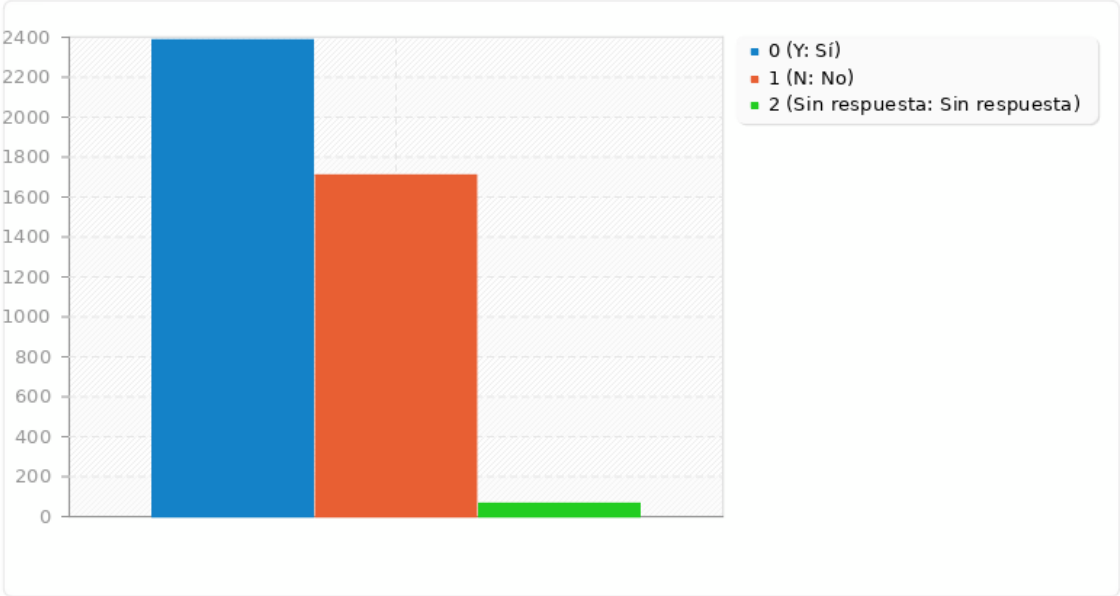
Resumen para L54

¿Cree usted que debería haber un impuesto a las bebidas azucaradas envasadas para así disminuir el consumo de este tipo de alimentos poco saludables?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	2386	57.36%
No (N)	1709	41.08%
Sin respuesta	65	1.56%

Resumen para L54

¿Cree usted que debería haber un impuesto a las bebidas azucaradas envasadas para así disminuir el consumo de este tipo de alimentos poco saludables?



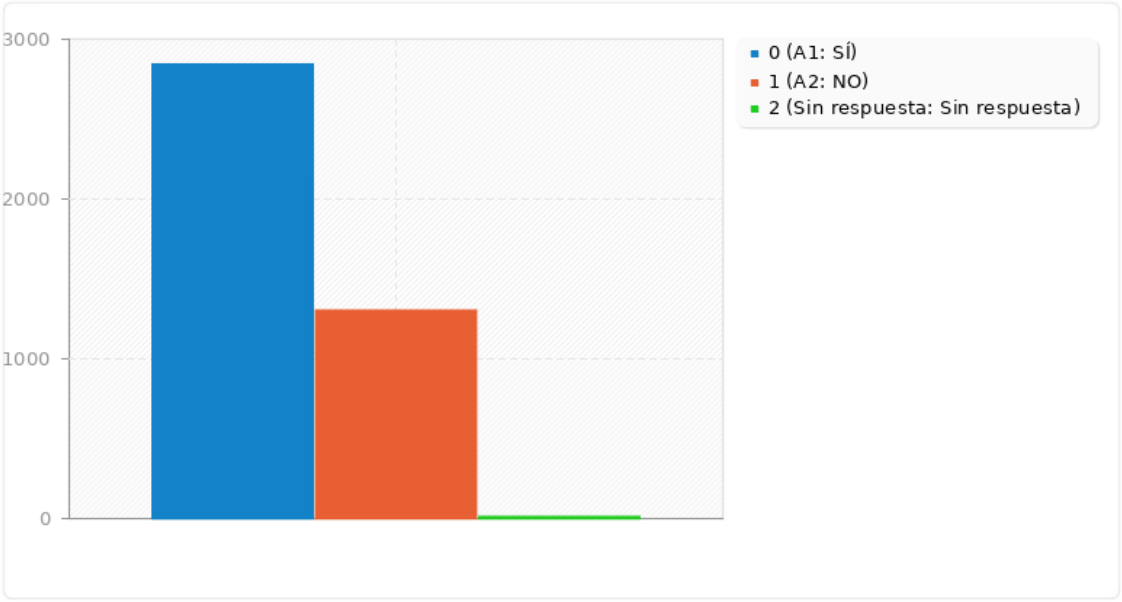
Resumen para L36

¿Ha estado alguna vez ingresado en un hospital?

Opción	Cuenta	Porcentaje
SÍ (A1)	2844	68.37%
NO (A2)	1304	31.35%
Sin respuesta	12	0.29%

Resumen para L36

¿Ha estado alguna vez ingresado en un hospital?



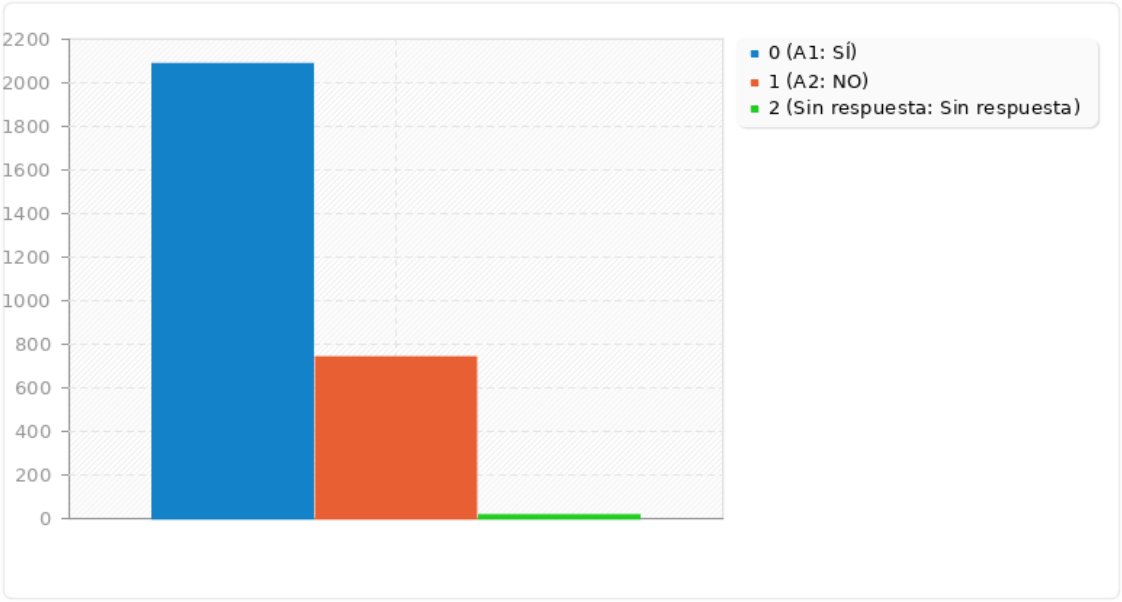
Resumen para L37

¿Cree que el menú era saludable?

Opción	Cuenta	Porcentaje
SÍ (A1)	2087	73.38%
NO (A2)	741	26.05%
Sin respuesta	16	0.56%

Resumen para L37

¿Cree que el menú era saludable?



Resumen para L38

¿Qué mejoraría?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Opción	666	89.88%
Sin respuesta	75	10.12%

ID	Respuesta
54	Eliminar las galletas con café con leche como merienda y desayuno, sin alternativas. Facilitar agua a los pacientes.
89	Eliminaría las galletas y los zumos industriales azucarados
95	La especificidad de la comida según la dolencia del paciente, la frescura de los alimentos, que sean alimentos sanos
103	Hombre, partiendo de la base de que aunque sea saludable eso no asegura que el paciente lo vaya a tomar. Quien no conoce haber estado en un hospital, ya sea uno mismo o acompañando a alguien, ver lo que traen y pedir comida. No solo es cuestión de que sea saludable, sino que este rico. Normalmente las cosas que estan ricas suelen ser nutritivas y apetecibles. Mientras que la comida basura solo se desarrolla en lo apetecible, la imagen que tengo de la de los hospitales suele estar en lo nutritivo y puede que mi imagen sea un estereotipo, es decir que no llegue a cumplir ninguna de las dos.
117	Fué hace mucho, creo que ya no ponen postres azucarados.
124	sabor y aspecto
129	La calidad de los alimentos y la separación de los aceites según los alimentos a cocinar, pues, casi siempre saben a lo mismo. Con más personal de cocina.
136	Alimentos que se ofrecen en el desayuno, en las meriendas, y en las cenas. Más variedad de fruta, yogur naturales, sin edulcorar ni con sabores.
140	Eliminación de azucares (zumos, galletas, ...) y productos procesados.
145	El DESAYUNO Y LA MERIENDA
150	La calidad de la comida no la pongo en duda, pero nada apetecible
167	Desayunos y meriendas
168	Los dulces que se dan son siempre ultraprocesados. Se debería dar fruta o, al menos opciones, opciones que no sean tan perjudiciales para la salud.
169	Realizaría menús para cada tipo de pacientes, o grupos de pacientes, la mayoría de los menús independientemente el motivo de ingreso son sin sal (y prefiero lo soso, pero no se puede meter a todos los pacientes en el mismo grupo. Y sobre todo equilibraría los primeros platos con los segundos. Se busa de postres dulces y ultraprocesados, y las meriendas y desayunos no son nada saludables. Y esto sucede de igual forma en los hospitales públicos y privados.
174	Mi ingreso ha sido después de dar a luz y los desayunos estaban compuestos por bollería industrial y chocolate en polvo con alto nivel de azúcar
187	Que tuvieran en cuenta el plato nutricional de Harvard
188	Todo, No es una alimentación actualizada a los conocimientos actuales de nutrición, no cumple con los requerimientos básicos de alimentación y menos aún está adaptado a los requerimientos del enfermo en cuestión. Además, la palatabilidad es nula, se podría hacer comida sana y rica...
191	Tendría que ser personalizado para cada persona según enfemerdades, habitos, etc.
193	Desayunos/meriendas que no incluyan bollería, galletas, cola cao... Más fruta, pan integral, verduras, alimentos reales y menos azúcares
195	Quitaría el azúcar
199	Que no fuese ultraprocesaso por ejemplo el desayuno!!
200	Eliminar procesados y azúcares
202	Los desayunos son con galletas, pan tostado (horribles). Dan yogures de sabores (azucarados), las dietas blandas son del siglo pasado (jamón york...) . Hay que cambiar muchas cosas
227	El desayuno y la merienda, que incluyen alimentos altos en azúcar
236	Quitar galletas y zumos. Eliminar bollería Eliminar venta de alcohol en hospitales

241	Quitaría la gran mayoría de postres y dejaría solo fruta.
250	el uso de lacteos, galletas, pan me parece poco adecuado. Se utilizan pocas verduras y dan zumos azucarados industriales.
310	el desayuno, la única opción que había para desayunar eran galletas
312	Para ser un hospital la comida no era saludable ,poner mortadela en vez de pavo ,o fruta tocada
315	pues quitaría los productos con azúcar y aceites refinados, galletas, magdalenas, cola cao, zumos, yogures azucarados. en vez de hacer 5 comidas al día, daría 3 comidas al día, con unos menús equilibrados, como por ejemplo el plato harvard. y algo de ejercicio físico en los hospitales, si el ingreso lo permite
318	La elaboración
335	DESAYUNOS Y MERIENDAS. PAN INTEGRAL.
352	El desayuno y la merienda, que consistían en café con leche y dos galletas María.
362	aumentaría la oferta de productos frescos como ensaladas y frutas en desayunos y meriendas
366	Calidad
382	Los desayunos, suelen ser poco variados y poco saludables, ya que suelen llevar productos procesados, como la bollería, galletas... Pondría tostadas de pan integral con tomate, pavo, jamón serrano... Tal vez unos huevos revueltos o tortilla francesa. Quitaría todos los productos procesados de todas las comidas. No se puede pedir a la gente que se cuide y que en el hospital sea donde peor se come.
389	oferta nutricional comida de maquinas expendedoras, en hospitales no me gusta ir a las cafeterias tradicionales y las máquinas no ofrecen más que sandwiches vegetales como lo más cercano a saludable
391	Calidad y q sea saludable.
400	El desayuno y la merienda solía consistir en café y galletas o bollería. Pondría fruta, pan tostado, tomate, aceite, queso fresco...
402	Merienda y desayunos con galletas. Buscar alternativas saludables
417	Más fruta, más verduras, menos azúcar, menos bollería
420	los desayunos y meriendas. Eran zumos comprados, galletas, magdalenas industriales, etc
438	Calidad de la materia prima: verduras, carnes,,fruta,etc y cocinar con aceite de oliva.
451	Tener opción a elegir alimentos no ultraprocesados y variar dieta
492	Desayuno y merienda
520	Los menús de acuerdo al paciente .
563	Las lentejas
564	VARIEDAD DE PRUCTOS, Y MÁS SANOS.
588	Quitaría las galletas, la bollería, la leche y el pan o en todo caso los pondría integrales Añadiría productos crudos (vegetales, frutos secos) y más fruta. Faltan huevos y aceite de oliva
604	Calidad de los alimentos y la forma de cocinarlos o prepararlos, los cocineros/as se suelen esmerar poco.
621	quitaría las galletas
651	Todo
688	Las fruta, verdura y proteínas de calidad
690	La calidad del producto.Una dieta adecuada y bien presentada.
707	La calidad de carnes y pescados
716	LA COMIDA EN GENERAL
718	Desayunos y meriendas: son galletas
726	Combinar primero y segundo, desyunos
727	Desayuno
729	Desayuno
777	El sabor del cocinado. Producto fresco diario y no a productos azucarados tipo galletas maría o zumos.
778	LA VARIEDAD
785	Un menú equilibrado sin azúcares ni harinas refinadas
816	Todo
841	los desayunos (menos galletas)
856	Menos productos azucarados. Más producto fresco y se calidad
866	Consumir productos frescos y prohibir procesados y ultraprocesados.
925	El aspecto que lo hiciera mas apetecible, la bandeja usaria envases de un solo uso
947	Desayunos
969	Suprimir: Zumos, rebozados, bollería industrial,...

974	El desayuno quitar galletas, eliminar zumos industriales, ofrecer pan integral
976	Todo
994	Toda la alimentación... Para desayunar galletas y leche... Vamos bien de azúcar en todas las comidas. Es una vergüenza
1001	Ofrecen comidas muy azucaradas como galletas y bebidas azucaradas envasadas (zumos industriales) sobre todo en desayunos y meriendas.
1004	Comidas más elaboradas y más variedad y cantidad
1008	Absolutamente todo.3s una vergüenza la alimentación tacones que ofrecen en los hospitales
1032	El desayuno y la merienda,no más galletas maria
1038	La desayunos y meriendas
1039	Los desayunos y meriendas
1041	No sé
1044	Retirar azúcares sencillos
1065	Los desayunos y meriendas dejan bastante que desear. Las galletas maría y los zumos envasados para desayunar o merendar no son la mejor opción. Las comidas y cenas están relativamente bien.
1080	que pongan productos no procesados ni azucarados, mas naturales
1092	TODO
1118	La calidad de los productos
1122	No deberían de introducir alimentos ultraprocesados, azucarados, con aceites refinados. Para llegar al aporte nutricional establecido por el menú se debería de buscar alimentos que tengan ingredientes de verdad .
1135	Quitaría galletas y zumos para desayunar. Cambiaría el pan blanco por pan integral. más verdura y fruta, yogures más saludables.
1138	Quitar galletas, dulces...todo lo que se sabe no es saludable pero se incluye en los menús porque es más barato
1154	La calidad y productos que se utilizan en los menú, porque, por ejemplo,un puré de patata que no sabe a patata..... Ahí lo dejo
1183	No considero que las galletas y el zumo de desayuno y merienda sea lo más saludable.
1194	La calidad
1209	desayuno y merienda leche con galletas o bollería industrial , nada o muy poca fruta y de postre flanes, natillas, compotas etc...
1236	Qué estuviese más buena
1250	Sobre todo los desayunos y que tengan en cuenta a las personas que tenemos alergias alimentarias.
1261	Sobre todo los desayunos y meriendas. Procesados, azúcares... Por otra parte, el Nutri-Score es una broma.
1283	La elaboración. La presentación. La composición nutricional.
1294	Calidad y variedad de los alimentos. Elaboración de los alimentos.
1298	Los desayunos y meriendas incluyen alimentos no saludables
1355	EL DESAYUNO Y MERIENDA ME PUSIERON GALLETAS
1364	LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS.
1365	Quitar las galletas tanto en la merienda como en el desayuno
1368	Sobre todo los desayunos y las meriendas, siguen optando por comida ultra procesada , azucarada y con aceites vegetales tipo colza, palma, etc
1387	Mejorar los desayunos evitando galletas y dulces
1420	Las meriendas, el pan de harina refinada, los postres lácteos azucarados tipo yogures.
1421	todo
1424	Retiraría gran cantidad de azúcares y pondría frutas que brillan por su ausencia.
1425	Los desayunos y los postres, quitaría galletas, postres azucarados y el cacao
1431	Bollería industrial
1442	Eliminaría, por ejemplo, los alimentos de bollería tipo magdalenas y los zumos, entre otros
1458	Todo, nada de procesados, nada de azúcar,....
1469	Todo, en un menú de hospital tiene que haber alimentos y no productos y mucho menos ultraprocesados
1474	la variedad y el sabor.
1481	Los desayunos sobre todo. Siempre galletas y mermelada con mantequilla. No se ofertan leches vegetales.
1494	AdPtacion a las necesidades de cada persona
1503	La calidad
1507	La calidad y la elaboración
1510	La calidad de los alimentos y que hubiese por ejemplo opciones de dulces no industriales por

	ejemplo magdalenas caseras.
1537	Quitaría las galletas del desayuno.
1539	Sobre todo el desayuno, eliminar los lácteos azucarados y las galletas. Fruta de mejor calidad, mas apetecible y ofrecer pan y cereales integrales
1541	Especialmente los desayunos, que a parte de escasos, normalmente constan de productos ultraprocesados (galletas, bollería, etc.) .
1568	Quitaría procesados y azucares.
1600	Pues mas verduras y proteínas y reduciría los hidratos.
1609	No incluir zumos envasados ni cereales azucarados.
1611	Quitaria la bolleria
1620	LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS. SIEMPRE ERAN BOLLERÍA.
1635	sustituir los desayunos, eliminando bollerias por fruta o tostadas o simnilares, y evitar zumos que ofrecen antes de acostarse por leche por ejemplo
1638	Calidad de los productos y respetaría las dietas veganas y ayunos
1642	los ultraprocesados como las galletas María (sobre todo en desayunos y meriendas)
1656	especialmente los postes y meriendas/desayunos, todos ultraprocesados, y la variedad de los alimentos.
1779	DESAYUNOS Y MERIENDAS, SI NO ES PORQUE RELLENAS EL DOCUMENTO PARA ELEGIR MENU AL DIA SIGUIENTE SIEMPRE TE LLEVAN LECHE, CAFE Y GALLETAS EN LUGAR DE FRUTA POR EJEMPLO. EL RESTO DE LAS COMIDAS O CENAS SI SON MAS SALUDABLES
1724	Quitaría ultraprocesados y mejoraría el cocinado.
1734	Desayunos y alimentos adaptados a la enfermedad. Recién dada a luz y con lactancia materna, me pusieron emperador para comer. Los desayunos y meriendas siempre son galletas.
1756	LOS PROCESADOS (MALA CALIDAD)
1798	Sobre todo los desayunos y meriendas. Un desayuno con leche y galletas o zumos envasados no es saludable
1805	Que pudiera optar por comida vegetariana.
1809	El menú que ofrecen es poco saludable. Sobre todo desayunos y meriendas, que incluyen galletas.
1824	Disminuiría el exceso de azúcar, aumentaría el consumo de frutas y verduras
1827	La calidad de los productos
1834	Los desayunos de los hospitales suelen ser una explosión de azúcares y alimentos inflamatorios: galletas, leche acuosa con café. Alimentos que no aportan los suficientes nutrientes para personas que lo que necesitan es una buena nutrición, además de ser altamente inflamatorios. Merienda: más de lo mismo, café con leche y galletas o yogurt repleto de colorantes y azúcares. Las cenas y comidas creo que son bastante equilibradas.
1854	La calidad
1864	La calidad y elaboración
1876	Quitar galletas o bollería industrial de desayuno y merienda
1882	Más información sobre alimentación en hospitales (ya que es salud) y sobre todo en los menús infantiles
1891	Los desayunos y meriendas tenían bastante azúcar
1902	Retiraría los productos ultraprocesados, los de harina refinadas y las monodosis
1909	sobre todo el desayuno
1939	Las comidas y las cenas están bien, pero en los hospitales los desayunos y las meriendas son terribles, con galletas, zumos, colacao...y muchas veces sin cosas necesarias, como la leche sin lactosa (en el Hospital Mancha Centro sin ir más lejos no hay leche sin lactosa en el hospital, pero sí en la cafetería, le toca al enfermo llevar su leche).
1941	Desayunos
1954	DESAYUNO, MERIENDAS Y POSTRES.
1970	reducción de los azucares
1973	Los desayunos
1975	Los desayunos. Quitaría la bollería industrial y las bebidas azucaradas.
2014	TODO. solo dan refinados, azucares a tope y comida con indices glucemicos desorbitantes.a demas de se proinflamatorio todo
2015	variedad, suelen ser muy monótonos
2029	todo,. es una mierda y huele mal
2043	Todo, poner comida más saludable.
2047	Quitaría todos aquellos que contienen azúcares y ultraprocesados: colacao, azucarillo, galletas,...
2053	Me ponían café en polvo y un paquete de galletas María para desayunar

	Para ellos saludable es poner comida sin nada de sabor
2056	La merienda son galletas, sin frutas. Los desayunos tampoco son saludables siempre galletas o productos ultraprocesados.
2086	Menos cantidad de azúcar
2106	TODO
2110	Quitaria bolleria, biscotes y zumos envasados y colacao. Añadiria mas variedad de frutas y verduras e incluiria frutos secos y pan integral
2114	Cantidad de azúcar
2132	Eliminaría alimentos hiperazucarados, sobres de azúcar, galletas, zumos envasados y yogures azucarados. Añadiría mayor cantidad de frutas enteras, cereales integrales y proteínas en el desayuno y merienda.
2152	Eliminaría los ultraprocesados y los productos con exceso de azúcar. Añadiría más productos frescos, como verduras o frutas.
2154	La cantidad de azúcares que hay en todas las comidas planteadas.
2155	Calidad
2158	LA VARIEDAD EN LOS PLATOS
2169	Eliminaría la bollería.
2172	fuera galletas, compotas, flanes, panes procesados
2188	TODO
2190	Alimentos frescos y proteina de calidad
2204	Calidad
2208	Desayuno y merienda
2213	TODO: alimentos con azúcar, ultraprocesados, grasas saturadas... Sumado a que no te dejan respirar aire puro ni que te de el sol ni puedas hacer ejercicio físico, estar en un hospital nutricionalmente hablando, no ayuda a mejorar la salud ni a entender los buenos hábitos. Tampoco es fácil que se tengan en cuenta dietas veganas o con intolerancias en obtener una alimentación completa en nutrientes.
2240	Adaptación de la alimentación al paciente, (supongo que no siempre se puede, pero si ha sido por un parto... es algo genérico)
2245	Menos azúcares y más alimentos ricos en nutrientes y grasas naturales. Sustituir desayuno de leche con galletas y mermelada por tostadas de aguacate y/o tomate y fruta.
2250	Quitaría las galletas maría,cambiándola por pan integral con aceite ,tomate y jamón.
2254	Mejoraría los desayunos y meriendas. Menos productos azucarados (tipo galletas o colacao) y más opciones saludables (fruta)
2258	calidad y opciones, nada de lácteos ni azucares de ningún tipo
2294	Hay demasiadas galletas, pan blanco, yogures azucarados
2308	La comida en general. La calidad del producto. Sobre todo para los comedores escolares que dejan mucho que desear. Hay muchos procesados.
2321	QUE TUBIESE LOS APORTES NECESARIOS PARA CADA ENFERMEDAD. EN MI CASO NECESITÉ UNA TRANSFUCIÓN DE SANGRE Y NO ME DIERON NINGÚN ALIMENTO RICO EN HIERRO, SINO QUE ME DIERON EL APORTE DE HIRRO MEDIANTE MEDICACIÓN
2323	Menú infantil: sin sal, sin azúcar, sin procesados. Menú adulto: más variedad, más sabroso.
2341	Más oferta de verduras y menos procesados
2344	Por ejemplo los desayunos siempre consisten en un vaso de leche con galletas. Y muchas veces en lugar de fruta se ofrece un yogurt light
2372	Incluiría más productos naturales y menos procesados.
2379	mas verduras. pan integral. evitar galletas y ultraprocesdos.
2391	Era saludable pero poco atractivo. Algo que no logro entender es que tras una intervención quirúrgica la tolerancia oral se inicie con un zumo que es un producto muy insano
2394	La calidad de la comida. A pesar de haber diferentes tipos de menús, todos son iguales... Insípidos, sin sustancia y de mala calidad
2406	Variedad y sabor… desayunos y meriendas a base de galletas
2431	Adaptaría las raciones al tipo de paciente, más producto fresco, más fruta. Incluir opciones para celiacos.
2433	Los desayunos son deleznables y nada saludables.
2449	Evitaría alimentos procesados con azúcares o edulcorantes como las galletas que ofrecen al desayuno, priorizaría el consumo de las harinas integrales en lugar del pan blanco que suelen ofrecer, mejoraría la calidad de los alimentos que ofrecen …
2476	Menos azúcares y alimentos procesados
2477	Desayunos y meriendas contienen demasiada azúcar y son procesados.
2486	EL DESAYUNO Y MERIENDA
2487	Dietas vegetarianas/veganas
2506	La variedad

2508	Menos azúcar y más comida saludable
2527	Todo
2529	- La calidad de los alimentos que ofrecen - Las dietas ofrecen un alta cantidad de azúcares o aceites refinados. - La empresa que ejecutan los menús son precarios y sin una revisión correcta nutricional.
2558	Eliminaria la repostería y galletas y muchos de los caldos eran procesados. Además añadaría productos integrales por la fibra.
2569	Los desayunos
2593	Las comidas del medio día y la cena.
2596	Quitar galletas en los desayunos y meriendas ya que los dan sin más y quitar todo lo que lleve azúcar.
2597	VARIEDAD DE MENUS
2600	Todo es una rueda, trabajamos a destajo, no nos da tiempo a cocinar ni a hacer ejercicio, comemos mal y cada dia nos encontramos peor y trabajamos mas. O se soluciona las hora en el trabajo para poder dedicarte al trabajo
2608	Más variedad y comida con mejores valores nutricionales.
2625	Solo he estado ingresada cuando tuve a mi hija. Lo primero que me dieron al acabar el parto fue un zumo y un paracetamol. Y no me dolía nada. Dije que el paracetamol no me lo tomaba y me insistieron bastante, así que lo tomé con el zumo. La comida no estaba mal, lo que era basura fueron los desayunos y meriendas. Ultraprocesados, zumos, galletas... En los menús hospitalarios, hay mucho que mejorar y se ha avanzado muy poco en los últimos 25 años.
2642	Las frutas y verduras.
2645	calidad
2684	La comida
2707	La alimentación mas adaptada a las características fisicas y necesidades de cada persona
2715	cenas menos pesadas y mas fruta y ensaladas
2721	Desayuno, merienda y postres principalmente. Veo mucha azúcar y ultraprocesados no saludables.
2735	Todo
2741	Los desayunos y meriendas son muy escasos nutricionalmente
2742	No poner zumos artificiales ni galletas comida en general más natural
2748	Los desayunos , meriendas y zumos de entre horas
2772	Menos azúcares simples en el desayuno.
2773	Menos azúcar y dulces, más verduras, pan integral en lugar de blanco
2796	El desayuno, que era galletas y leche. Introduciría fruta.
2804	El desayuno y merienda porque me traían siempre galletas
2819	Sobre todo el desayuno, que ofrecen mucha galleta, cambiar por pan con aceite oliva
2840	La fruta no es de calidad
2841	Más frutaa y verdura, menos ultraprocesados
2877	Los desayunos y las meriendas
2878	Que el pan fuera integral. Quitar las galletas para desayuno y merienda.
2884	Reduciría azúcares.
2889	La comida en general.
2914	Quitaría las galletas, los zumos, los yogures de sabores S
2918	En el desayuno no daría galletas. Tampoco zumos envasados.
2921	Desayunos y meriendas. Quitaría galletas y postres azucarados o edulcorados o por lo menos ofrecer otras opciones para quien no los tome.
2937	El sabor
2942	Nutri score es una falacia. Cereales azucarados con letra A... estafadores
2946	Ponen alimentos con harinas refinadas y azúcares
2954	Los desayunos y las meriendas son muy mejorables Adaptar más al paciente, dar a elegir en algunos casos es posible Eliminar las galletas y bollería Varias las infusiones Varíar las frutas Eliminar los almíbares de las frutas
2957	El desayuno, más fruta y verdura en todas las comidas, solo estuve ingresada cuando nació mi hijo,
2961	La variedad y lan o imagen.
2966	Alimentos en condiciones

3005	Aplicar menús realmente saludables para los enfermos, revisando su historial y sobre todo menús para los niños.
3008	Que la comida era una mierda
3022	Todo
3034	evitar alimentos procesados en los desayunos, tales como galletas, dulces, bollería, colacao... y cambiarlo por huevos, leche, cereales de calidad, frutos secos, etc
3043	comida saludable y menos azúcar en desayunos y meriendas
3045	Eliminaría zumos y galletas en almuerzos y meriendas e intentaría que los alimentos estén mejor cocinados
3088	La calidad de los alimentos y su elaboración.
3090	Desayunos y meriendas, eliminaría las galletas y yogures
3099	Comida más saludable porque la mayoría es comida procesada
3103	Los desayunos basados en azúcares
3157	No ultraprocesadds en el hospital
3159	Los desayunos y las meriendas
3160	Calidad nutricional: Eliminar galletas, colacao, bollería, zumos, yogures sabores, panes blancos
3162	Incluiría más verdura en los platos principales. En cuanto al desayuno y la merienda, reduciría el consumo de galletas, sustituyéndolas por fruta, tostadas variadas, etc.
3184	Mucho hidrato de carbono, galletas y harinas refinadas. Poca proteína en el desayuno o la merienda.
3207	ERRADICAR LAS GALLETAS EN DESAYUNO Y MERIENDA, JUNTO CON EL COLACAO .POR FAVOR!!!!! OFRECER FRUTA!!!
3224	Más fruta y verdura y eliminar las galletas del desayuno.
3243	Menos azúcar
3260	ERRADICAR LAS GALLETAS Y EL COLACAO DEL DESAYUNO Y MERIENDA. OFRECER FRUTA , POR FAVOR!!
3261	Todo
3269	Menos azúcares
3277	No poner galletas con cola cao, calidad de la materia prima, cocinado atractivo y sabroso.
3294	Eliminar productos procesados como galletas, natillas. Acceso libre al agua
3363	la calidad de los alimentos, en general son productos que dentro de su gama son los más baratos. Cantidad de ultraprocesados que van en contra del propio tratamiento. La falta de interés porque en el proceso de cocinado resulten apetecibles para los enfermos. Es una vergüenza y en casos denunciable... ofrecer desayunos cargados de azúcar a pacientes oncológicos aprovechando la posible ignorancia del enfermo sobre el impacto en su salud de esos alimentos.
3369	Desayunos y meriendas. Suelen ser galletas/bollería y zumos procesados. El pan tampoco es de calidad
3378	Sobre todo desayunos y meriendas. Retiraría azúcar y añadiría pan integral y frutas
3384	Quitaría procesados como galletas y mermeladas que están llenos de azúcares.
3389	Lo primero el aspecto, la comida de hospital es muy poco apetecible.
3403	Desayuno más sano, como consumir frutas en el mismo o pan integral en las comidas
3409	Meriendas y desayunos
3416	la elaboracion
3426	Reducción de grasas
3436	Los desayunos y las meriendas
3443	Eliminaría las galletas, los zumos y la bollería de desayunos y meriendas
3456	El desayuno y la merienda; siempre galletas
3459	Lo único que mejoraría sería los desayunos y meriendas, que suelen basarse en alimentos altos en azúcar (galletas, colacao, zumos azucarados...). Por lo demás, valorando mi estancia que fue breve, no tengo queja, estuvo bastante equilibrado.
3467	La calidad y la combinacion del primero y segundo plato de hecho suelo comer solo 1
3490	QUE NO SEA ULTRAPROCESADO, SOBRE TODO EL DESAYUNO.
3519	Menos productos ultraprocesados
3532	POCO VARIADO NI APETITOSO, ELIMINARIA ZUMOS EN TETRABRIK Y GALLETAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS.
3554	Sobre todo desayunos y meriendas, que incluyen galletas y otra bollería industrial y zumos.
3557	el sabor
3562	Quitar galletas en el desayuno, pan en las meriendas, azúcar, Colacao, bollería...
3571	Alimentación para vegetarianos
3572	Todo Nada de zumos, galletas, yogures azucarados
3590	Cambiaria los Postres y desayunos con galletas, por ejemplo.

3591	La alimentación
3599	Todo
3602	La calidad
3652	Todo el menú
3657	Que no hubiese tantos azúcares en los yogures, excesos de galletas ultraprocesadas o bollería industrial barata.
3666	Desayuno y merienda
3667	El desayuno y la merienda
3680	Eliminaría las galletas
3688	Los desayunos y meriendas, ponen demasiado azúcar, galletas, mermelada...
3696	Todo. Sin azúcar y sin ultraprocesados
3700	Adecuar las dietas de forma saludable. No dar bollería, ni ultra procesados. Añadir alimentos proteicos y con antioxidantes, además de incluir alimentos menos típicos (tofu, seitan, soja...) presentados de una forma disimulada para dar a conocer nuevas comidas
3720	El desayuno y la merienda
3721	Todo, desde el desayuno y merienda a las camidas y cenas
3730	Hay que introducir fruta fresca , verduras crudas . No se puede poner para merendar un vaso de leche con galletas envasadas. La comida fresca , el pan natural , AOVE… lo me lo mejor cuando de está pasando por un proceso hospitalario .
3739	La materia prima
3748	Menos procesados, menos fritos
3759	La calidad de la fruta
3773	la comida no es nada saludable, van al precio, no a lo sano,
3810	La comida
3821	Sobre todo, el desayuno y merienda, eran muy azucarados.
3822	Las meriendas
3825	Para que sería saludable debería tener menos azúcar y ser de mejor calidad
3835	La calidad no tiene que estar reñido con el sabor.
3837	Era en Cuba..□□
3882	Más calidad y productos frescos. Galletas sin aceite de palma. El menú suele ser muy malo.
3901	Más tostadas integrales con tomate natural, aceite de oliva, aguacate, fruta entera...y menos galletas y zumos
3919	Quitaría las galletas María del desayuno, y los zumos azucarados de la merienda. Daría la opción de yogur natural sin azúcar, solo ofrecían yogures azucarados.
3924	Comida mas sana y saludable, sobretodo en desayuno y merienda q solo se ofrece bolleria industrial
3930	La calidad de los alimentos
3933	ejemplo: no me parece buena opción en el desayuno ofrecer café con leche con galletas maria
3953	la calidad del producto
3957	Los desayunos y las meriendas, todo productos ultraprocesados.
3958	Menos azúcar, más balance
3959	Calidad
3965	NO OFRECER GALLETAS O BOLLERÍA INDUSTRIAL EN EL DESAYUNO, COLA CAO O CUALQUIER PRODUCTO CARGADO DE AZÚCAR, AL IGUAL QUE EN LAS MERIENDAS EL TÍPICO ZUMO .
3966	La calidad de los productos, sobre todo de pescados y frutas
3988	Fruta entera, grasas saludables, proteína de calidad. Eliminar bollería, galletas, zumos
3989	DESAYUNOS
4003	menos productos ultraprocesados
4017	Una cocina más elaborada y con más gusto
4037	Los desayunos y meriendas. Siempre he visto galletas.
4038	Los desayunos y meriendas, suelen incluir galletas o biscotes de pan. La opción de fruta, especialmente en la merienda estaría bien.
4041	desayunos y meriendas
4047	Aspecto y presentación de los alimentos
4059	Mayor oferta de fruta.
4065	La calidad de algunos productos, como por ejemplo el pan. También sustituiría algunos alimentos, como por ejemplo las galletas que suelen poner para desayunar y merendar.
4067	SUPRIMIRÍA LOS ULTRAPROCESADOS E INCLUIRÍA MÁS VERDURAS, FRUTAS Y

	PESCADOS. LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS LOS CAMBIARÍA DE FORMA RADICAL, EVITANDO AZÚCARES, "COLA CAO", YOGURES QUE NO SEAN NATURALES, ZUMOS, ETC.
4087	Exceso de productos procesados y de carbohidratos, no adaptados en su mayoría a la patología del ingresado. Falta educación nutricional
4090	Galletas, bollos, zumos...todo azucarado y ultraprocesado por otros alimentos más saludables (fruta, zumo natural, pan integral, aguacate, etc)
4105	La calidad de la comida
4106	En los desayunos eliminaría la bollería industrial (magdalena y demás) por fruta temporada.
	Mayor cantidad de verduras y legumbres en los platos principales Sustituidle el yogurt de sabores por uno natural.
4142	Galletas para desayunar o yogures de sabores no son una elección saludable. Mas variedad de fruta en todas las comidad y 0 procesados.
4146	Quitaría productos procesados, nada de galletas para desayunar o merendar lo sustituiría por tostada integral con aceite y tomate , nada de bollería, más fruta fresca.
4177	Cambiar el desayuno de galletas por tostadas de tomate natural, no ofrecer zumos de caja, yogures azucarados, flanes natillas industriales, y ofrecer más comida de cuchara y fruta fresca
4188	El proceso de cocinado y calidad del alimento
4191	CALIDAD
4198	Eliminación de productos, procesados, harinas refinadas, productos azucarados, un cambio radical en los desayunos. Más carne y más huevos, y menos panes y pastas. Por supuesto lo de las galletas y el zumo es de vergÜenza.
4201	Los desayunos/meriendas con galletas, zumos…
4205	QUE TODO FUERAN PRODUCTOS FRESCOS Y EN NINGÚN CASO PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS O AZUCARADOS COMO GALLETAS O BOLLERIA
4209	La calidad, se nota mucho que son congelados como el pescado y procesados. Vamos en pocas palabras, están asquerosos
4227	El desayuno.
	Sustituiría las típicas galletas (ya sea porque tienen azúcares o edulcorantes) por alguna pieza de fruta, alguna proteína (queso, pollo/pavo de calidad...) , tostada integral y alguna fuente de grasa saludable (aceite de oliva virgen extra, aguacate...).
4228	Eliminar ultra procesados (galletas, bollería industrial)
4237	Más fruta y menos productos azucarados, galletas y yogures azucarados.
4268	Los desayunos porque suelen llevar galletas y las meriendas porque los yogures suelen ser de sabores con azúcar
4272	DESAYUNOS
4273	En el menú no hubiera ultrapocesados ni alimentos con azúcar (yogures, zumos, galletas, pan blanco...)
4278	retirar los ultraprocesados
4315	Calidad
4319	Bajar el precio de los alimentos frescos
4356	Que esté acorde con la enfermedad.
4385	Obviamente el desayuno y la merienda. Zumo procesado azucarado y galletas o mantequilla con mermelada totalmente un error.
4388	Desayunos y meriendas
4389	La elaboración
4392	los ultraprocesados
4400	Los desayunos: leche con colacao y galletas?
4406	El menú de los hospitales. Sin galletas en desayunas o meriendas o cualquier otro tipo de bollería. Sin yogures azucarados, etc
4412	la comida en general
4417	Que no dieran galletas en el desayuno
4424	EL DESAYUNO. QUITAR COLA CAO Y GALLETAS, PONER TOSTADAS.
4427	Galletas, zumo y yogures no son alimentos apropiados y menos para una persona convaleciente
4429	Calidad de la comida. Menos procesados: galletas y zumos envasados, por ejemplo
4436	Aumentando la cantidad de fruta fresca y las opciones en desayunos y meriendas. ME parece una vergüenza que a una persona diabética solo le den para desayunar, almorzar y merendar leche con galletas. Donde está la fruta fresca?, el pan tostado con aceite o tomate?
4437	Todo
4438	La calidad de los productos que utilizan para la elaboración de las comidas.
4441	Desayuno prkncipalm nte. Faltan alimentos frescos y comidas equilibradas y ajustadas a

	cada caso.
4447	Todas las comidas que dan en el hospital al que pertenezco deberían ser modificadas. En los desayunos quitaría la bollería, pan blanco y mermeladas e introduciría fruta, panes integrales, yogur natural, y en las comidas y cenas retiraría todos los productos fritos y los cocinaria de otras formas más saludables. En las meriendas y tentempiés retiraría la bollería y zumos y ofrecería fruta y lácteos naturales y no de sabores.
4471	calidad de los alimentos
4481	No incluiría ninguna clase de galleta en desayuno y merienda
4484	Tido
4485	Exceso de dulces en el desayuno y la merienda
4494	Postres: más frutas
	Meriendas y desayuno: no galletas
4499	desayuno saludable
4500	El desayuno y merienda. Con productos saludables y no procesados
4502	Hay menús muy saludables, que se pueden hacer para un hospitales que son sabrosos y nutritivos. Me parece que una buena alimentación aportaría una mejoría al estado de animo de los pacientes, sobretodo a los que puedan tener un ingreso mas largo.
4529	Sobre todo, los desayunos, la disminución de ultraprocesados
4534	la calidad
4537	Más verdura
4563	Desayunos y meriendas
4571	TODO
4587	La elaboración y el sabor
4588	Todo
4669	Los desayunos, las meriendas y los postres
4671	En el desayuno menos bollería industrial
4688	La merienda y el desayuno, daría a elegir alguna tostada con tomate para la gente que no tome leche con galletas
4691	Todo, principalmente la calidad. Con los mismos materiales la comida podría estar más sabrosa. Normalmente está acuosa sin sabor, sosa y demasiado hecha/seca. En resumen nada apetecible
4705	La atención especializada a la patología de cada paciente.
4711	Son comidas solas, trituradas, galletas para el desayuno...
4716	calidad de la comida y opciones
4720	Las galletas y bollería industrial de los desayunos y meriendas, los postres que fueran frutas o yogures naturales, el resto de lácteos fuera, los fritos no los pondría, azúcar fuera, endulzantes artificiales fuera, más frutas, verduras, pescado, huevo, sin procesados
4735	Los desayunos/meriendas
4764	Desayunos con fruta y no con galletas. Más verdura en el menú y cereales integrales
4788	Eliminar azúcar, harina refinada (pan blanco) y postres tipo flan o yogures azucarado, etc. No los considero saludables y menos cuando estás enfermo ingresado en el hospital.
4799	No debería haber galletas para desayunar. Mi cena cuando di a luz en Nochevieja fueron polvorones porque no tenían menú para mi por ser las 22h, me pareció increíble en un hospital
4820	Desayunos y meriendas
4851	
	Desayunos y meriendas sin galletas, cola cao, zumos...
4864	Calidad y cocinado
4872	LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS, EMPEZANDO POR QUE LA LECHE SEA LECHE Y NO LA REBAJARAN CON AGUA
4880	La comida azucarada y alguna ultraprocesada o chatarra (galletas)
4948	bolleria envasada en industrial para el desayuno, cambiarlo por fruta, zumo natural o similar, entre algunas otras cosas.
4951	Los desayunos Más fruta y verdura de calidad Me os azúcares
4962	El desayuno y meriendas eran galletas María , comida y cena aceptables
4974	Falta de sabor, sal...
4978	Eliminaria galletas y zumos procesados
4992	El desayuno se limitaba a café y galletas
5021	Consumo de alimentos saludables
5043	que fuera una comida más saludable, especialmente desayuno y merienda
5049	Falta fruta y verdura
5051	Sal y más variedad

5071	Quitar las galletas y los zumos. Y poner fruta en su lugar
5100	Todo
5104	Desayuno y merienda tienen exceso de azúcar (zumos, galletas...)
5128	los desayunos y meriendas principalmente y dejar de dar zumos envasados
5135	La calidad de los alimentos la cantidad de comida en función de las kilocalorias necesarias para cada enfermo Eliminaría los productos ultraprocesados, galletas, bollos, zumos, etc.
5171	Todo. En general presentan muchos alimentos con azúcares, co....etcmo el Colacao, gallegas, zumos procesados....etc
5202	Desayunos - no galletas. Mas verdura
5207	TODO,VARIEDAD,Y CALIDAD
5217	Que las dietas sigan pautas de alimentación saludable. Ofrecen con frecuencia alimentos que no lo son: zumos envasados en la merienda, galletas en el desayuno, etc. No son un ejemplo de menú saludable.
5224	Es un ejemplo de alimentación no saludable: procesados, galletas, zumos envasados, etc.
5228	Los desayunos y ofrecer más frutas y verdura
5276	La calidad de los alimentos , sobre todo eliminaría las galletas del desyuno
5281	Los desayunos y las meriendas sobre todo
5285	Eliminaría los procesados y volvería a introducir las cocinas en los hospitales
5338	No pondría galletas para desayunar
5340	Sobretodo los desayunos y meriendas, para que haya opciones no azucaradas y la cantidad de proteína de las comidas principiales.
5344	el sabor
5346	Más comida casera, menos avecrem
5348	Desayunos salados y meriendas más saludables. Eliminaría galletas y yogures de sabores.
5355	Incorporar alimentos no inflamatorios
5363	Nada de azúcares ni sal.
5378	LAS OPCIONES A LA HORA DE ELEGIR EL MENU
5380	eliminaría productos azucarados
5388	Alimentos procesados, poca fruta, pan blanco...
5391	La merienda
5404	Los desayunos, que suelen basarse en leche con galletas y/o pan blanco con mantequilla.
5406	Que no sea catering.
5410	Mejoraría el desayuno y merienda quitado las galletas y los zumos. Añadiría pan integral en vez de blanco
5429	Verduras a la plancha
5438	Los desayunos y meriendas son poco variados y, en mi opinión, mejorables.
5471	Alimentos naturales, reales sin aditivos, no a los ultraprocesados.
5493	Alimentos frescos en mayor presencia.
5501	Calidad y cantidad y sobre todo que no se tienen muy en cuenta las necesidades del paciente (Diabético)
5515	incluiría mas fruta en su menu. solo nos daban dos piezas en la comida y en la cena.
5531	Implementaría menús personalizados según las necesidades específicas de cada paciente y su enfermedad. Por ejemplo, en el caso de personas diabéticas, el objetivo no debería ser simplemente ofrecer platos diferentes, sino diseñar menús que sean igual de variados y apetitosos que los de una dieta estándar, ajustando los ingredientes para que sean compatibles con su condición de salud. También añadiría más información detallada sobre los valores nutricionales, como la cantidad de hidratos de carbono, calorías y otros nutrientes esenciales, para que los pacientes puedan entender mejor lo que están consumiendo y cómo impacta en su bienestar.
5552	Te dan zumo o galletas cuando llegas o cuando tardan y pides algo. El zumo no es saludable para nada y las galletas son consideradas bollería industrial. De lo demás no me acuerdo ya, pero no me llevé en ninguno de los casos la sensación de comer comida saludable, más bien fue la sensación de comer comida que han echo lo más rápidamente posible dan igual como salga. Tambien me llevaron un papel en el que podía elegir mis menús pero me lo dieron ya cuando me quedaba solo un día para irme, no al principio, así que no tenía mucho sentido. Y lo que elegí no se me trajo así que no se para que preguntan.
5559	Todo el menú, mayormente fritos y ultraprocesados
5573	Evitar galletas y zumos azucarados y mejorar el aspecto de la comida
5613	Los desayunos y meriendas quitaría las galletas y mermelada y pondría más pan integral
5624	reducir oferta de galletas como opción de desayuno/merienda
5642	calidad de la proteina, cocinado de las verduras

5648	la calidad
5650	Evitar bollería industrial y zumos
5651	Sustitución de galletas, por un pan de calidad para el desayuno o la merienda. Menos postres procesados y más fruta. Máquinas expendedoras con menos comida poco saludable.
5652	La calidad de los productos
5654	El exceso de azúcar en los menús
5663	Todo, es de muy mala clidad
5671	La adaptación de los menús y la introducción de más fruta y verdura fresca
5693	La elaboracion
5706	Los productos naturales y pondría desayunos y meriendas más saludables sin galletas azucaradas
5717	La variedad, que dejaran elegir menú.
5736	Sobre todo los desayunos y las meriendas. Mucho ultraprocesado y comida azucarada
5738	La dieta en los hospitales es para revisarla por nutricionistas
5757	menos azúcar, más variedad
5785	Poco pescado, mucho rebozado, desayunos y meriendas muy poco saludables a base de galletas y bollería
5807	Desayuno
5810	el sabor de las comidas y la sal
5818	Bollería industrial en los desayunos y meriendas.
5821	Los desayunos
5822	Los desayunos y meriendas son terribles. Bebidas azucaradas, galletas y mermelada de la peor calidad.
5828	Desayunos con menos azúcar y no ofrecer zumos azucarados ni alimentos procesados
5840	Pues por ejemplo que no den galletas en el desayuno, no me parece nada saludable. Ni el pan que ofrecen tampoco.
5858	Todo
5868	Especialmente quitaría galletas y bollería, zumos y dulces en desayuno y merienda y pondría fruta.
5880	Los desayunos con zumos y galletas azucaradas
5881	La procedencia de los alimentos, la elaboración, si es saludable y si es apropiada para la persona ingresada teniendo en cuenta las características de salud de esa persona.
5947	Calidad y elaboración
5952	Reducir los carbohidratos simples. Más proteínas de calidad.
5963	Todo.
5981	Desayunos y cenas
5985	Café No
	Galletas no
	Yogur sabor no
5993	Más fruta y alimentos saludables
5996	Todo!!! No se puede dar tanta comida basura en un hospital. Se debería tener mucho más cuidado de la alimentación en los hospitales
6013	Opciones saludables.. sobre todo en desayunos y meriendas.. las galletas prohibidas
6019	La calidad y la variedad
6026	Evitar ultraprocesados como galletas, yogures azucarados, colacao, etc
6033	Entiendo que eliminaría del menu del hospital: alimentos y bebidas azucarados y lacteos.
6035	Que realmente se adapten a las patologías, no se le puede dar a un diabético galletas en el desayuno ...mejor un trocito de pan con proteínas y fruta .
6088	Me pusieron pizza correosa cutrisima después de una intervención con epidural y todo. No se cuida nada la alimentación en los hospitales. nada de nada. Es muy poco casera y muy ultraprocesada. Pondría para elegir los pacientes varias opciones porque solo te dan lo que te dan y si no te gusta te aguantas y desde luego un hospital debe cuidar mucho la alimentación. menos galletas menos azúcar blanca para el cafe, menos zumos de azúcar como ya conocemos, menos teoría y menos encuestas que no sirven para nada porque nada cambia en generaciones. Desde que tengo uso de razón las comidas en hospitales siguen igual de cutres y poco cuidadas realmente y más comida de verdad bien hecha y variada para los enfermos y también en los comedores de niños, que aqui en Pedroñeras colegio ponen poca cantidad y los niños se quejan con razón a las mamás aunque luego no lo digan donde corresponde. Lo digo yo aquí ya de paso que me preguntan.
6096	Los desayunos eran galletas y las meriendas también.
6137	desayuno y mas fruta
	Calidad del pescado
6141	Las galletas no son un alimento saludable.
6143	Quitaría las galletas.

6144	En el desayuno y merienda, eliminar las galletas y mermelada. Cambiarlo por pan , aceite, tomate,...
6155	Tiempo para cocinar productos más económicos
6168	Productos saludables en maquinas
6179	fuera galletas, yogures azucarados o de sabores, colacao, zumo...
6186	Tipo de elaboración y calidad del producto
6203	desayunos con pan y no galletas ni bolleria
6221	desayunos y meriendas
6232	Quitaría las galletas y el zumo del menu
6235	Las sopas parecían de sobre pues estaban muy saladas.
6237	El desayuno y la merienda : fuera zumos, galletas y pan de harina refinada
6252	Sobre todo desayunos y merienda con muchos ultraprocesados, azúcares y pan blanco. Comida y cena solía ser más saludable y con poca sal, lo que me parece correcto. Las máquinas expendedoras en las hospitales no tienen alimentos saludables. Solo bollería y snacks salados.
6254	Nivelación de macronutrientes adecuados en casa comida
6256	DESAYUNO Y MERIENDA NO PONDRÍA ZUMOS, NI GALLETAS, NI YOGURES AZUCARADOS. PONDRÍA MÁS FRUTA Y VERDURA
6262	Eliminaría los productos procesados de la merienda y el desayuno
6296	Las comidas habitualmente no están mal, pero los desayunes, meriendas y tentempié después de la cena son muy mejorables, solo ofrecen galletas con leches procesadas (desnatadas, zumos..) No hay una oferta de desayuno saldo como podría ser queso fresco, jamón york, pavo... que lo siento más saludable que unas galletas. O piezas de fruta o yogur. Esto es generalizado pero con mayor responsabilidad a los niños, que se supone no deben tomar azúcar y desde pequeños les ofrecen solo de desayuno cola cao con galletas.
6315	Los desayunos consistian en leche o cafe con galletas, sin incluir ni fruta ni proteinas. Igaulmente se daba el caso con las meriendas donde además se incluían zumos de fruta industriales
6316	Comida real y equilibrada y adecuada a la dolencia del paciente. Sin ultraprocesados.
6338	mas fruta, mejores desayunos.
6346	Su elaboración
6349	TODO. He estado lasgas estancias en Hospitales. Deben ser personalizados, dependiendo de las enfermedades de cada uno. Más fruta, quitar azucar asi como bolleria y productos industriales, pan integral, variedad
6357	No tiene relación que la comida no tenga sal, y esté cocinada de una manera determinada con la calidad de los ingredientes (carnes, pescados, etc.)
6396	Todo es comida ultraprocesada.
6441	La calidad
6464	Ultraprocesados (Galletas, mermeladas, pan blanco, etc).
6467	Eliminar las típicas galletas de los desayunos y meriendas. Más fruta en esas comidas. Pescado y carne de calidad, bien cocinado y presentado. Los pacientes en un hospital se encuentran a veces inapetencia y necesitan mayores requerimientos que las raciones que ofrecen los menús.
6475	Los desayunos siguen siendo galletas y magdalenas, biscotes, el pan no es integral, yogures azucarados, zumos...
6481	Bajaría los hidratos de carbono
6489	Verduras, proteínas....DESAYUNOS
6511	Los sabores de las comidas.
6525	Quitaría la bollería por fruta, yogures azucarados por naturales, zumos por agua...
6532	Primero dejar de dar desayunos de galleta María y leche Por qué no empezar con proteína y grasas saludables. Unos huevos, fruta etc
6586	Desayunos y meriendas.
6594	La calidad y variedad de los menús
6596	Las dietas no suelen estar adaptada al paciente. Por ejemplo, una persona vegana o vegetariana puede y debe seguir una dieta saludable rica en proteínas, mientras que en el hospital solo te ofrecen arroz, galletas... como opción vegetariana. Muy pobre en proteínas y alta en carbohidratos.
6599	quitaría los productos azucarados del desayuno y merienda como los zumos y galletas.
6645	los azúcares
6684	Desayunos, meriendas . Son con galletas, zumos
6718	NADA DE AZUCAR Y ESPECIFICO
6727	Menos galletas "maria"en los desayunos y meriendas, y más yogures naturales y frutas.
6729	Los desayunos. menos galletas y zumos. Más fruta, yogurt sin azucares, Pan centeno,chia,... menos pan blanco.

6732	la variación de alimento
6744	NADA
6749	LA CALIDAD
6755	Los desayunos y meriendas . Son zumos ultraproceaados y galletas poco saludables
6761	Quitar galletas maría en desayunos
6775	Los desayunos. Eliminaría las galletas y productos procesados y azucarados.
6816	Más fruta, verdura y mejor procesados
6867	Calidad nutricional
6871	Eliminaría las galletas de los desayunos y meriendas y las sustituiría por piezas de fruta, yogur, tostadas con aceite y tomate...
6875	Desayunos y meriendas. Son ricos en hidratos/azúcares
6888	El contenido de los menús fuesen más saludables
6910	Desayunos y meriendas, que son básicamente galletas, zumos envasados... Creo que no es lo más saludable en un hospital.
6922	Mejoraría la variedad de alimentos a la hora de comer, ya que suelen ser aburridos y no entran por los ojos.
6929	El desayuno, servian galletas o pan blanco, nada integral, poca fruta, exceso de zumos. Deberian servir hidratos de carbono integrales, grasas saludables, mas fruta y verdura y nada de alimentos azucarados
6932	La calidad y variedad, sobre todo en el desayuno y la merienda que sea variable y más saludable.
6958	TODO, DESDE EL DESAYUNO HASTA LA CENA
6965	eliminaría la bollería industrial, tipo galletas, zumos y productos procesados. además creo que se pueden hacer comidas sanas y que sean apetecibles
6993	Evitar el azúcar. Zumos, bollería, galletas, colacao. Sobretodo cuando se trata de menores, incluso bebés. No tiene sentido que ofrezcan galletas a bebés de 18 meses.
7002	El sabor,no sabe a nada
7004	Todo... Galletas en el desayuno y en la merienda, café soluble, hidratos de carbono refinados, menús mal estructurados...
7008	Eliminar bollería industrial y azúcar/edulcorantes
7023	Quitaría las galletas
7033	Meriendas y desayunos
7035	Eliminaría azucares e incrementaría verduras, frutas, lacteos, por ejemplo
7044	todo
7046	a veces me han puesto alimentos que no debía comer pq solo insulinodependiente desde los 11años. tb he visto que algunos alimentos a mis padres tan poco estaban acorde con su dieta.
7064	El desayuno no dar tanta bollería como las galleta que dan todas las mañanas. En la comida se podría intentar incluir más fibra, más verdura cruda, más pan integral y de postre fruta, no ofrecer todos los días postres lácteos azucarados.
7079	desyunos y meriendas sobretodo. siempre hay galletas
7115	La calidad
7132	LA PREPARACION/ELABORACION DE LA COMIDA, Y EL USO DE AL MENOS UNA POCA SAL, EXCEPTO QUE LA ENFERMEDAD NO LO PERMITA
7160	El sabor
7178	El desayuno
7193	Incluiría más fruta, menos galletas y zumos. Ofrecería alimentación más flexible dentro de las indicaciones médicas.
7211	La calidad de la comida.
7229	Jastgsk
7258	Desayunos y meriendas sobre todo son alimentos ultraprocesados.
7262	dan muchísimo azúcar, no tenían fruta, la pedí y me dieron fruta que tenían desde hacía muchísimo tiempo en la nevera, estaba pasada y con mucha cámara. El pan que nos dan no es integral 100%.
7291	Menos procesados, hay natillas, bollería, cola cao...
7293	Cambiaría las Galletas que se ofrecen en el desayuno...ofertar fruta
7325	No se
7329	que sea de más calidad
7364	Ofrecería más fruta, pan integral, yogur natural, aguacate, jamón serrano o cocido con un alto porcentaje de jamón y menos galletas María, mermeladas y Cola Cao.
7368	Principalmente los posttes, los desayunos y las meriendas
7371	El aporte nutricional de los alimentos
7379	Todo. Al ser celíaca el único desayuno que me ofrecían eran galletas industriales, zumo de brick y cacao
7381	No tienen consideración con los alimentos elevados en azúcar, como por ejemplo las galletas

	maria o los sumos. También podrían contratar dietistas o nutricionistas para elaborar los diferentes menús para cada enfermedad. Procurar adquirir productos locales y de temporada. Revisar las dietas estándar.
7382	Desayunos y meriendas
7396	Desee el aspecto a la capacidad de elección
7407	La comida no es saludable
7415	Reduciría los carbohidratos, y aumentaría en proteínas de calidad. Reduciría los ultraprocesados especialmente en desayunos y meriendas eliminando el azúcar.
7425	El uso de comida saludable ya que se utilizan alimentos bastante procesados al ser bastante baratos.
7441	El desayuno que te dan galletas...
7460	A VECES NO SE CORRESPONDE CON LA DIETA QUE HA PRESCRITO
7483	Todo. Desayunos y meriendas denunciables
7545	.
7559	Que no sean envasados
7575	Todo
7583	Que la comida no fuera ultraprocesada (ej: galletas, mantequilla mermelada...)
7605	En general todas las comidas, pero sobre todo el desayuno y la merienda. El pan lo pondría integral y siempre ofrecería piezas de fruta. No daría cabida a los ultraprocesados.
7609	La calidad de los productos así como la elaboración de los mismos.
7626	Evitar productos azucarados, mejorar palatabilidad alimentos con especias
7641	la calidad de la comida
7655	Todo
7668	Desayuno y merienda, galletas, no son salidables
7669	Eliminar los desayunos con galletas, magdalenas y alimentos de ese tipo.
7722	Los desayunos y las meriendas
7725	el tipo de alimentos y su calidad
7732	Alimentos muy procesados. El pescado, por ejemplo, con agua añadida, prensado, daba poca confianza, no parecía ni pescado. Una loncha de jamón cocido con mayonesa no me parece lo más apropiado. De primero marmitako de atún (caldo con patatas, alguna zanahoria y quizás un pedazo de pescado), de segundo pollo empanado con patatas de guarnición (¿dónde los vegetales, por qué tanto hidrato de carbono?). Mejoraría las raciones, las cantidades de cada alimento, la calidad, que no sean congelados y procesados...
7740	el sabor y las salsas utilizadas
7780	Son alimentos ultra procesados y azucarados como galletas y cola cao pica variedad de frutas y verduras, poca proteína en el desayuno
7789	Dieta individualizada
7790	Pondría comida real y anti inflamatoria, más fruta, quitaría las galletas y/o bollería, sustituiría el pan blanco por un trozo más pequeño de pan integral
7799	Solo tuve una comida: el desayuno. La dieta era semiblanda. El menú contenía un paquete de galletas y compota de fruta. Mucho azúcar y ninguna alternativa nutricional.
7803	En los desayunos y meriendas dan zumos y galletas. Creo que se puede sustituir por tostadas y fruta por ejemplo. El pan blanco lo pueden sustituir por integral (pero del de verdad).
7807	EL APORTE DE MÁS VERDURAS Y FRUTA Y MENOS FRITOS Y MENOS AZUCARES
7813	alimentos con mas sabor
7821	QUE LA DIETA QUE ESTABLECEN PARA LOS ENFERMOS, ESTUVIERA ENFOCADA EN LA DOLENCIA MEDICA POR LA CUAL ESTA INGRESADO/A, NO ES LO MISMO ESTA INGRESADO POR LA ROTURA DE UN BRAZO, QUE ESTAR INGRESADO POR INTERVENCION DE CANCER DE COLON, POR EJEMPLO.
7836	En hacerlo saludable de verdad, máxime cuando se trata de un centro hospitalario que en teoría debe velar por la salud de las personas.
7849	Desayuno eliminaría galletas
7856	Nada de azúcar ni ultra procesados.
	Nada de galletas Pondría el pan integral
7860	El desayuno es superfluo y carente de nutrientes. Eliminaría los zumos procedentes de tetrabricks y el pan blanco.
7872	no entiendo lo de las galletas en el desayuno,
7898	El desayuno y la merienda, llenos de galletas, pan blanco, mantequilla, mermelada, colacao, azúcar,.....
7906	aumento de consumo de fruta y relación de calidad de la comida.
7915	Pues principalmente las meriendas y los desayunos que ponían galletas y bollería industrial, porque yo he estado ingresada cuando fui madre y cuando me operaron porque me quitaron la vesícula y prácticamente me pusieron el mismo menú, y no me parece bien que me

	pongan un paquete de galletas o bollería industrial.
7919	La merienda y el desayuno consistía en azúcar (zumo y galletas o bollería industrial), y para preparar un menú vegetariano para la comida y cena "no sabían qué hacer".
7920	El desayuno es terrible, siempre galletas
7926	El tipo de comida
7983	La calidad, preparación y elección de los alimentos
8015	que nutriera más porque al estar cansado en el hospital te ponen comida pues mediocre
8026	Los desayunos y meriendas contienen alimentos basura
8031	eliminaría productos azucarados o edulcorados, mejoraría la calidad de la fruta y la verdura, dispondría de sal y aceite individual par
8048	En general es saludable, menos lo que se ofrece para desayunar y merendar
8060	Menos azucar
8129	CALIDAD Y ELABORACION
8136	presentación , suele llegar fria variedad suele ser muy repetitiva Los cereales y el pan no suelen ser integrales las galletas y postres (excepto fruta) son procesados
8159	no pan blanco , no azucar, fruta en el desayunoy merienda, yogures sin saborizantes, no zumos de naranja de carton, meriendas mas saludables
8166	Desayuno y merienda,
8172	Más verdura y fruta y menos galletas
8194	Quitaría los procesados como bollería industrial, yogures azucarados, zumos envasados
8215	mas calidad de los productos y una mejor elaboracion
8223	TODO. Mucho ultraprocesado. Galletas para desayunar, zumos...
8245	Todo. Los principal el desayuno cargado de azúcares y carbohideatos de absorción rápida, falta proteínas, grasas, etc.
8246	Alineación sin gluten. Menos lácteos y la posibilidad de tomar bebida vegetal La comida y cena me parecen adecuadas porque incluyen verduras, pescado, carne. ... Pero el desayuno y la merienda se basan en lácteos y gluten, habría que incluir pan integral, fruta, frutos secos,semillas... Cambiaría el zumo de la noche que solo aporta azúcar por infusión con miel
8260	EVITAR TANTAS HIDRATOS Y POCA FIBRA
8265	Todo. Me parece un maltrato hacia el paciente, que el desayuno sea galletas maria (procesado) o magdalenas valencianas peor que las galletas, con colacao (droganegra), pan blanco con mermeladas ultraprocesadas, o yogures de sabores que fruta llevan poca solo azucar. La comida nose como la hacenpero imagino que las bases seran lo peor y sigue acompañado de pan blanco y de postre otro yogurt, para la merienda lo mismo que para desayunar o un zumito muy azucarado tanbien, y para la cena mas de lo mismo
8269	Evitaría el uso del azúcar en la leche que se sirve allí, si bien es de uso opcional para el paciente.
8319	debe incluir mas proteínas y menos hidratos de carbono. Demasiadas veces ponen pasta, arroz, patatas, incluso en una dieta de diabético
8329	La comida es repetitiva. Las bandejas cerradas, con el olor conjunto de los platos en un horror Comida seca.
8331	la elaboración
8348	MAS CALIDAD, Y MAS SABROSO.
8363	QUE FUERAN ELABORADOS LOS MENÚS EN LAS COCINAS DE LOS HOSPITALES Y NO FUERAN DE CATERING
8395	La opinión de algún profesional nutricionista o dietista
8403	Todo. Que contenga proteína, verdura e hidratos de calidad
8413	Mas variedad, a veces estaba pasada y servir la comida caliente
8450	Los desayunos y meriendas. Galletas!!
8456	Desayunos y meriendas. No incluyen fruta, ni lácteos naturales (típico yogur de "sabores") ni otro tipo de proteína. Se basan, en el mejor de los casos, de tostadas (de pan blanco de trigo) con tomate rallado y café con leche. La mayoría de las veces se acompañan de galletas "tipo María".
8475	TODO
8518	El desayuno de galletas maría no es muy saludable, al igual que los zumos, tiene mucha azúcar.
8574	Los menus
8599	Obligaría a que fuera comida real, no procesados, envasados y azucarados (desayunos)
8602	Sobre todo los desayunos... galletas ultraprocesadas???
8604	LA CANTIDD DE VERDURAS Y DISMINUIR EL USO DE FRITOS
8615	Introducir comida no procesada, alimentos frescos, fruta y alimentos naturales de temporada

8659	El menú del hospital podría mejorar incluyendo más variedad y mejor sabor en las comidas. Sería bueno ofrecer opciones según las necesidades de cada paciente, como menús sin sal o vegetarianos. También hace falta más fruta y verdura fresca. Comer bien ayuda a sentirse mejor y recuperarse más rápido.
8703	Los desayunos y meriendas, ponen siempre leche con galletas y leche con nesquick/descafeinado con azucar
8735	poner mas jadillos de bocamo y cocretas zobaqeras com mallonesa ligeraS al corte
8750	Menos procesados. Pan integral. Mriendas y desayunos con pocas alternativas saludables.

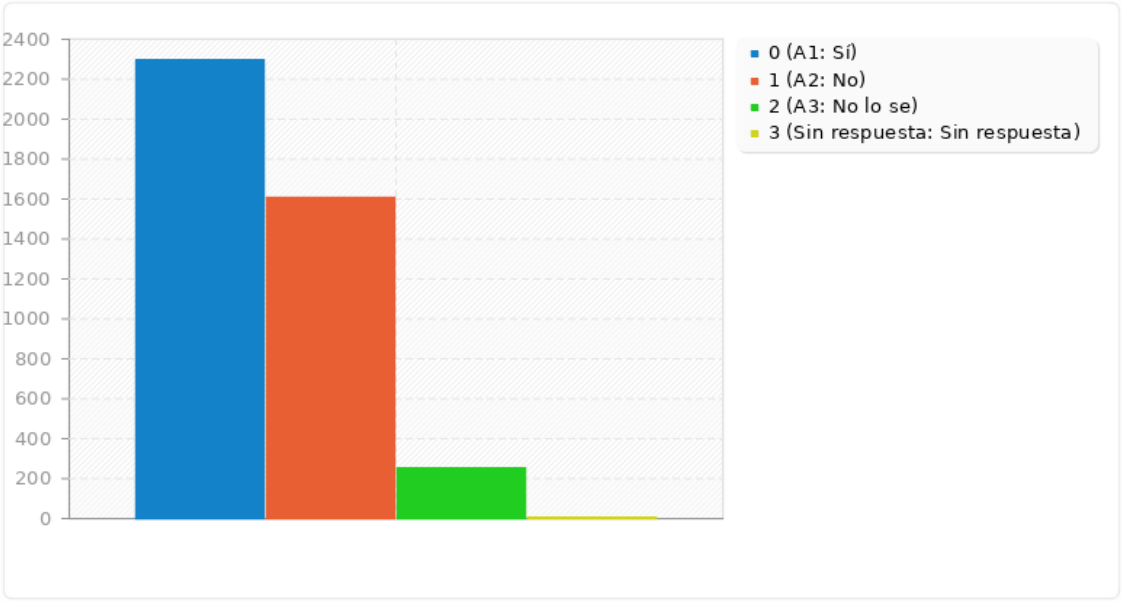
Resumen para L51(SQ001)[¿Cree que la publicidad de alimentos influye en sus elecciones alimenticias?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2295	55.17%
No (A2)	1607	38.63%
No lo se (A3)	253	6.08%
Sin respuesta	5	0.12%

Resumen para L51(SQ001)[¿Cree que la publicidad de alimentos influye en sus elecciones alimenticias?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



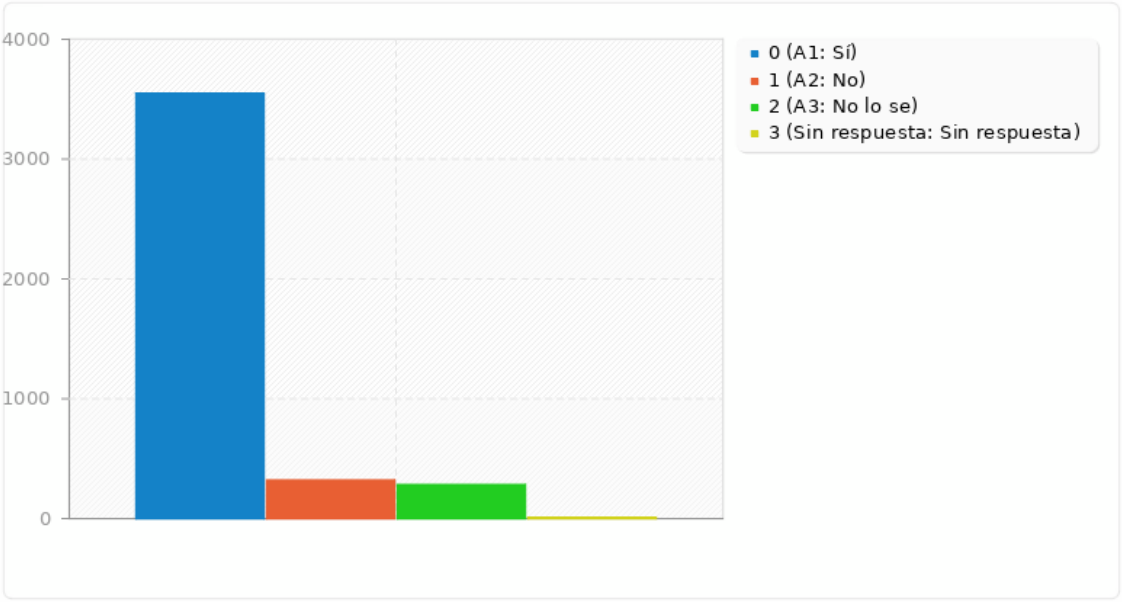
Resumen para L51(SQ002)[¿Considera que la publicidad dirigida a los niñas/os contribuye a la obesidad infantil?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3547	85.26%
No (A2)	321	7.72%
No lo se (A3)	283	6.80%
Sin respuesta	9	0.22%

Resumen para L51(SQ002)[¿Considera que la publicidad dirigida a los niñas/os contribuye a la obesidad infantil?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



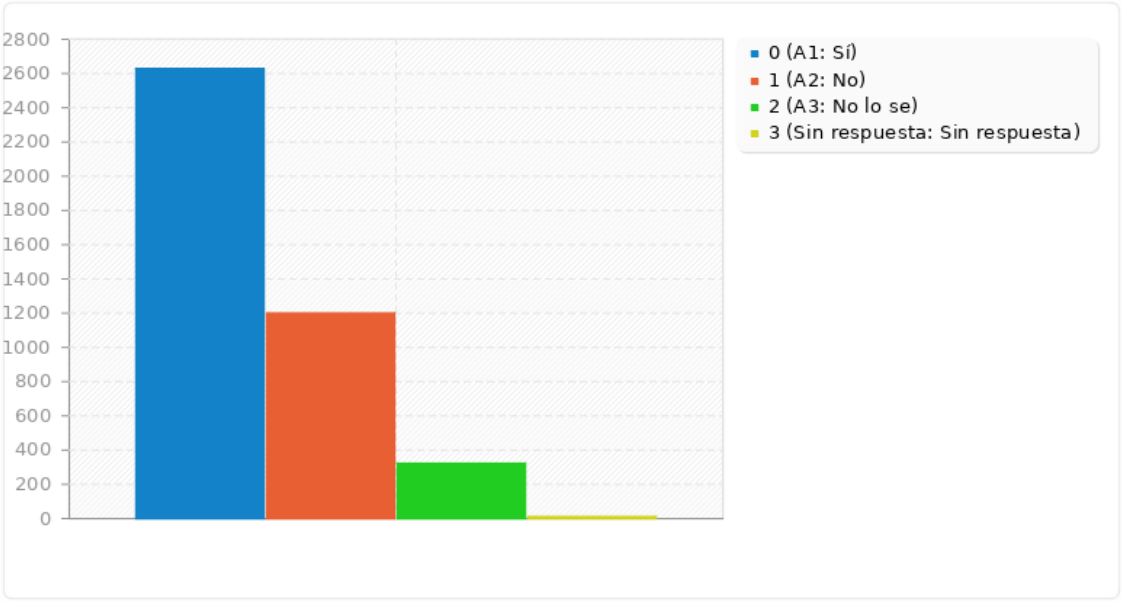
Resumen para L51(SQ003)[¿Ha comprado alguna vez un producto alimenticio porque lo vio en un anuncio publicitario?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2627	63.15%
No (A2)	1200	28.85%
No lo se (A3)	322	7.74%
Sin respuesta	11	0.26%

Resumen para L51(SQ003)[¿Ha comprado alguna vez un producto alimenticio porque lo vio en un anuncio publicitario?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



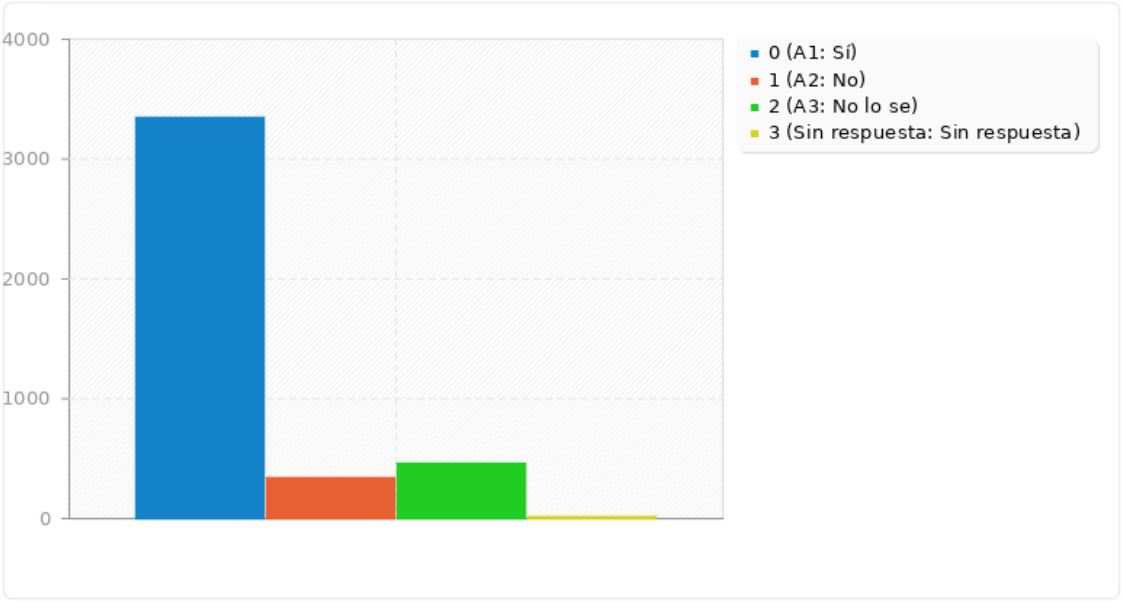
Resumen para L51(SQ004)[¿Piensa que la regulación de la publicidad de alimentos podría ayudar a reducir la obesidad?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3346	80.43%
No (A2)	340	8.17%
No lo se (A3)	459	11.03%
Sin respuesta	15	0.36%

Resumen para L51(SQ004)[¿Piensa que la regulación de la publicidad de alimentos podría ayudar a reducir la obesidad?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



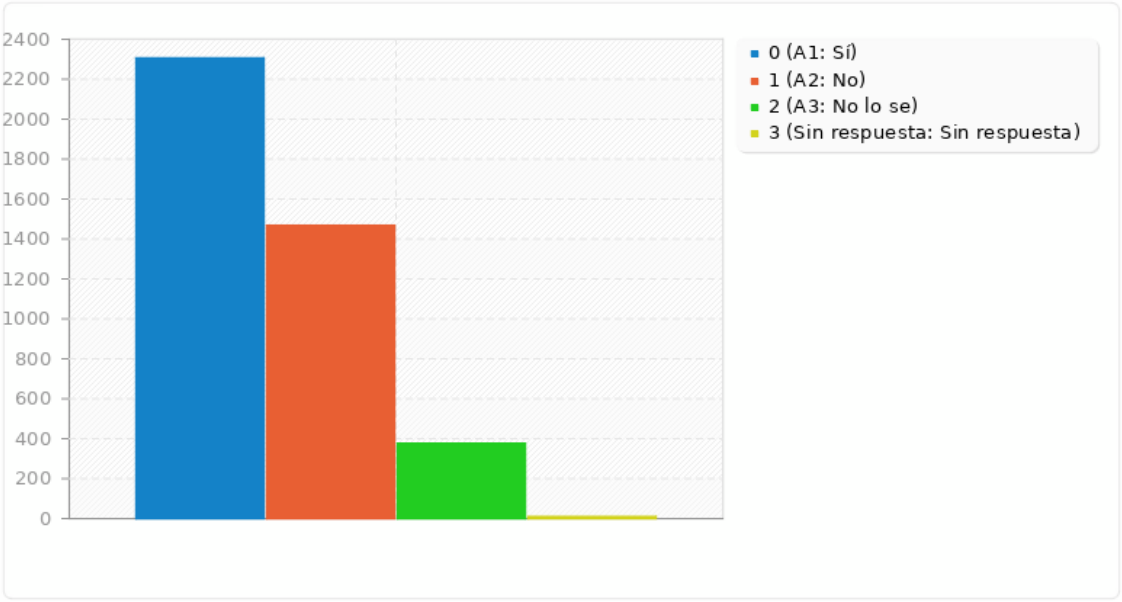
Resumen para L51(SQ005)[¿Considera que la publicidad engañosa sobre alimentos saludables afecta sus decisiones de compra?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2306	55.43%
No (A2)	1468	35.29%
No lo se (A3)	376	9.04%
Sin respuesta	10	0.24%

Resumen para L51(SQ005)[¿Considera que la publicidad engañosa sobre alimentos saludables afecta sus decisiones de compra?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



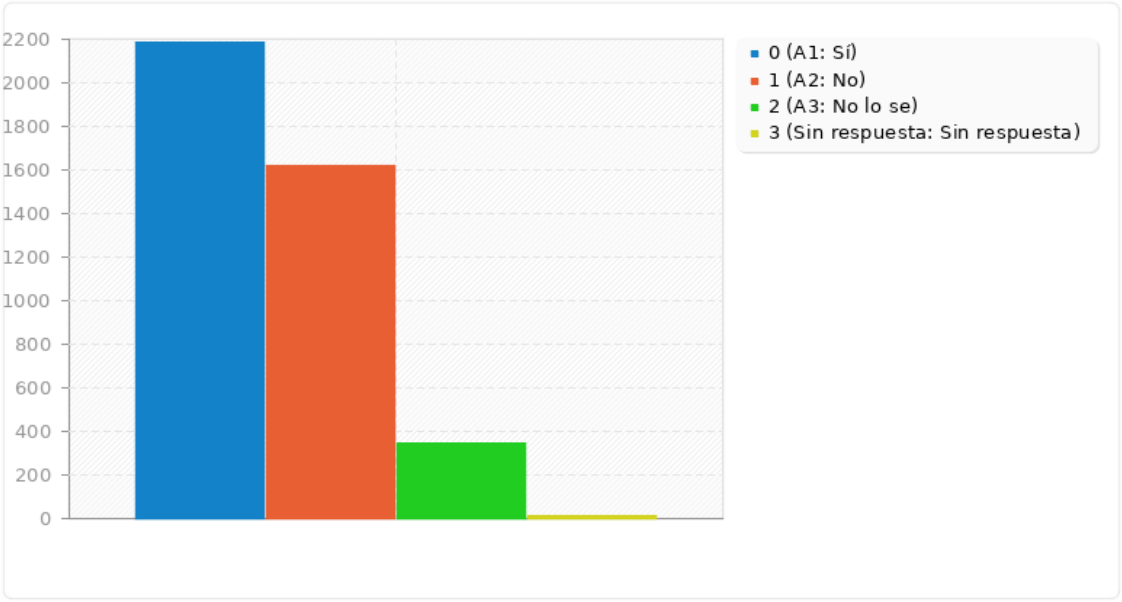
Resumen para L51(SQ006)[¿Cree que las redes sociales tienen un impacto en sus hábitos alimentarios debido a la publicidad?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2185	52.52%
No (A2)	1619	38.92%
No lo se (A3)	344	8.27%
Sin respuesta	12	0.29%

Resumen para L51(SQ006)[¿Cree que las redes sociales tienen un impacto en sus hábitos alimentarios debido a la publicidad?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



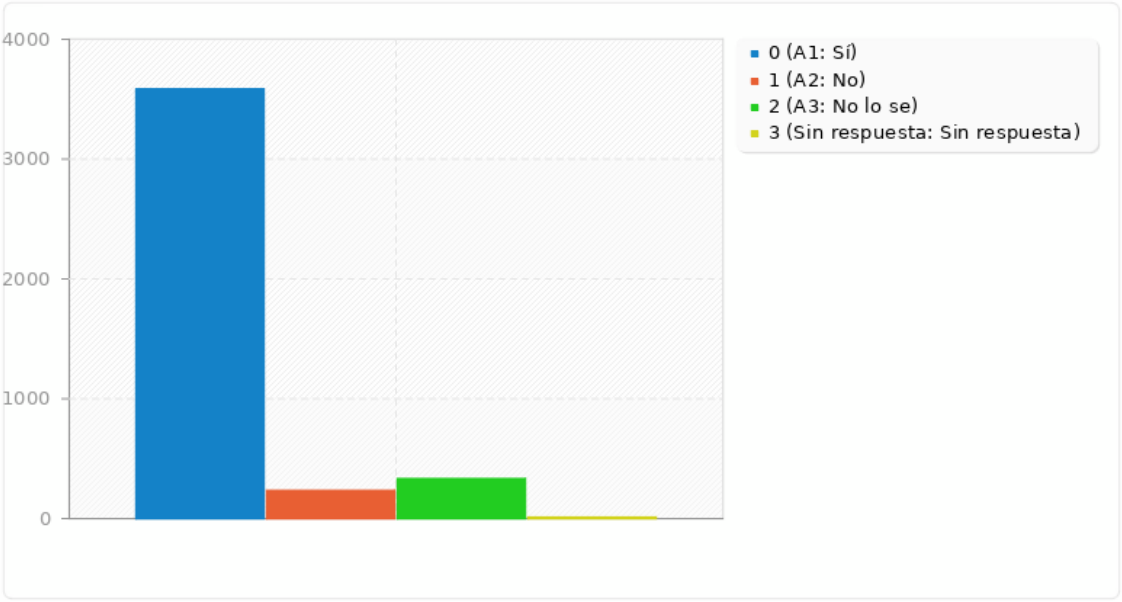
Resumen para L51(SQ007)[¿Le gustaría ver más campañas publicitarias que promuevan hábitos alimentarios saludables?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	3582	86.11%
No (A2)	234	5.62%
No lo se (A3)	333	8.00%
Sin respuesta	11	0.26%

Resumen para L51(SQ007)[¿Le gustaría ver más campañas publicitarias que promuevan hábitos alimentarios saludables?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



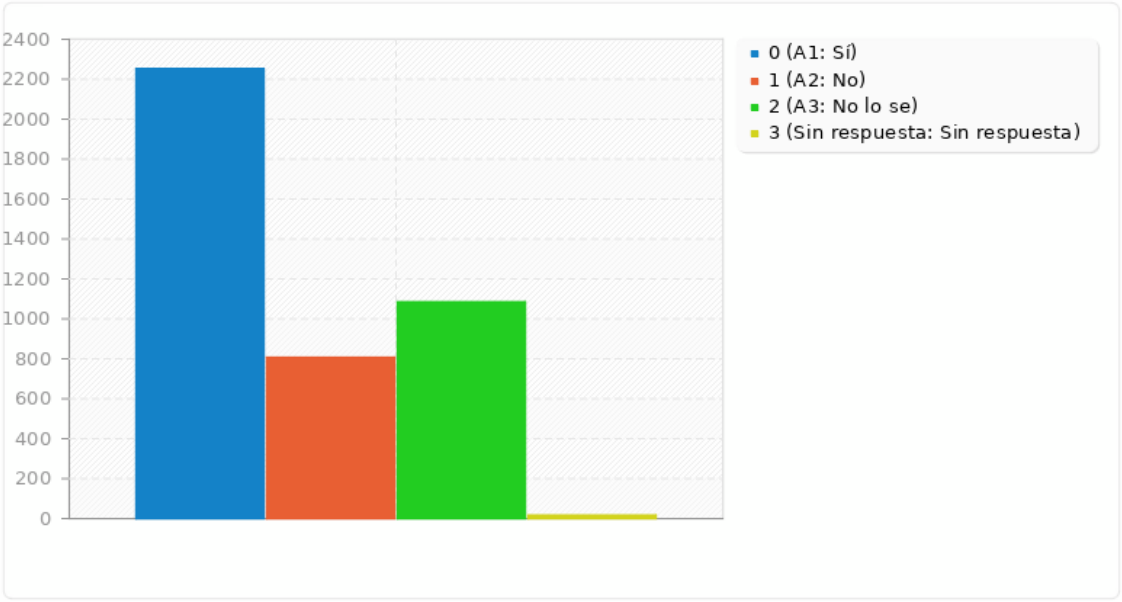
Resumen para L51(SQ008)[¿Ha notado un aumento en la publicidad de alimentos poco saludables en los últimos años?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (A1)	2251	54.11%
No (A2)	807	19.40%
No lo se (A3)	1085	26.08%
Sin respuesta	17	0.41%

Resumen para L51(SQ008)[¿Ha notado un aumento en la publicidad de alimentos poco saludables en los últimos años?]

Seleccione Sí/no/No se en las siguientes preguntas relacionadas con la publicidad



Resumen para L62

Deje su comentario a la futura Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable

Opción	Cuenta	Porcentaje
Opción	1340	32.21%
Sin respuesta	2820	67.79%

ID	Respuesta
46	Debería haber más acuerdos con la industria alimentaria, o exigir a ésta para que los alimentos que se comercializan tengan la mínima cantidad de azúcares, sodio, grasas trans, etc.
63	Dentro del trabajo deberíamos tener alguna persona directa que nos ayudara y asesorara en relación a las comidas y hábitos saludables . Hay otros ámbitos como la seguridad laboral o la igualdad de género que se encuentran implantadas en todas las consejerías . En la Consejería de Educación dentro de la DG de Deportes se propicia, una vez al año mediante la entrega de fruta , la ingestión de comida saludable. También el deporte fuera del horario laboral .
80	Estaría bien que en las redes de Sanidad hubiera propuestas de menús saludables y vídeos de cómo cocinar. Creo que hay alguno, pero menús mensuales, pro ejemplo.
83	Resumen: Si quieres comer saludable, implica bastante más gasto en la cesta de la compra. Si quieres comer saludable las empresas ni siquieran se esfuerzan en conseguirlo, porque no compensa "precio más alto y menos ganancias". Si el precio fuese acorde con la calidad sin ser excesivo (por ejemplo financiando una parte la administración y controlando que esos productos tuvieran un coste razonable) la gente los compraría más, puesto que las empresas se esforzarían en que fuesen sanos y apetecibles al público y fundamentalmente al público infantil y juvenil.
89	Añadiría información sobre la interacción de los alimentos, cómo afectan los hidratos de carbono junto con las proteinas...cómo se metaboliza la fruta de manera diferente cuando se toma sola o cuando se asocia con proteinas en la ingesta por ejemplo. Temas como los picos de glucosa. Sería interesante incorporar modelos de menus.
91	Contar con nutricionistas y dietistas para la promoción de hábitos de vida saludable.
95	Debería incluir acciones concretas, dirigidas a la infancia, a la educación en colegios e institutos, e incentivar la alimentación sana con medidas concretas aplicadas a los alimentos adecuados. Controlar las comidas que dan a los niños en los colegios, y que hay atención para que los niños coman suficiente. Tener claros los ratios en los que se considera que existe obesidad, y prestar atención al peligro de las enfermedades con trastornos alimenticios
100	Me gustaría que no se identificase "alimentación ecológica" con "más saludable"
103	Para mi gusto, las preguntas y las posibles respuestas son muy escuetas. Es decir, no puedo expresar mi pensamiento de una forma en la que considere que no se va a malinterpretar en un análisis posterior. Por ejemplo, me daba la sensación que con estas últimas preguntas lo que se estaba buscando es una validación sobre la decisión de potenciar o no la necesidad de aplicar medidas restrictivas contra productos azucarados. Cosa que, per se, no es ni buena ni mala, si eres un deportista necesitas el azúcar para tu recuperación y no supone un problema en tu vida, sin embargo, para otras personas si. De todas formas, mis mejores deseos para con este estudio .
112	Lo de las máquinas expendedoras en sitios públicos (hospital, centros de salud, universidad, bibliotecas, etc.) es un problema importante, porque contrapone la salud y el beneficio que dan. Más información de profesionales en medios de comunicación. Abajo los estereotipos.
117	Creo que las bebidas azucaradas y el contenido de azúcar en los alimentos debería estar limitado por ley. Otras como las bebidas energéticas, que se sabe que son "bombas" para el cuerpo y que con consumidas por adolescentes mayoritariamente, deberían estar prohibidas totalmente, no deberían ni venderse. Además, en los colegios se ve a la infancia comiendo bollería industrial y galletas extradulces, zumos y batidos cargados de azúcar a diario. A pesar de que, en muchas

	ocasiones, el propio centro fomente almuerzos más saludables, para las madres y padres es más sencillo prepararles algo empaquetado. Y lo empaquetado: - suele ser más insano. - es más caro. - contamina más: lleva plásticos.
118	Hay que proteger al consumidor informando de cosas muy básicas e importantes y luchar con la fuente que son la cantidad de publicidad, mensajes engañosos y grandes empresas que nos venden lo que quieren. Fomentar más el consumo de productos frescos, mercado local pero teniendo en cuenta que el precio de la comida saludable no se puede soportar por todas las familias, menús saludables a bajo coste...
129	Creo que, aparte de la publicidad de hábitos y alimentos saludables, debería haber más educación en las escuelas e institutos.
131	Que vaya dirigida a la población que más lo necesita que suelen ser las clases sociales más desfavorecidas. Considero que alimentarse bien no es más caro pero hay que enseñar a comprar en el supermercado y a cocinar, es fundamental que estas prácticas no se pierdan.
140	Es fundamental incidir en la educación desde edades tempranas, no solo en los productos de alimentación si no en hábitos como el comer más despacio y sin elementos de dispersión como tele o pantallas.
147	Creo que debería estar regulado y no ponerse a la venta productos con elevados niveles de azúcar
150	La autorregulación de las empresas no funciona. Se debería limitar la difusión de anuncios de productos nada saludables Educación para la salud para padres/madres y en el ámbito educativo La inclusión de personas famosas en los anuncios no es nada recomendable, en los casos de anunciar productos insanos y comida basura Mayor incidencia es desmitificar las ditas y productos milagro. Suplementos alimentarios innecesarios con estímulo para su consumo ofreciendo beneficios inexistentes. Combatir dietas hiperprotéicas, sobre todo en personas practicantes de deporte. Mundillo altamente malinformado y con prácticas muy nocivas. Los productos procesados son demasiado baratos y no estimula el consumo de productos frescos y elaborados en casa. Demasiado cómodos para ser consumidos. Puntos de venta fácil en los centros de trabajo con productos poco sanos. Estímulo de comedores y cafetería con productos frescos, en los lugares de trabajo donde sea posible. Responsabilidades compartidas en las familias también para la elaboración de comidas. Estímulo de consumo de productos de cercanía y no envasados. Consumo responsable. Mejora de los etiquetados de productos. Hay etiquetas ilegibles. Etiquetas de productos supuestamente ligth, innecesarios y más caros. Son perfectamente prescindibles. Las intolerancias alimentarias solo pueden ser identificadas o diagnosticadas por profesionales de la salud. Hay muchas intolerancias falsas, mal diagnosticadas, o incluso provocadas por creencias erróneas (lactosa, gluten...) Combatir la existencia de pseudociencias y la difusión de información que no esté demostrada científicamente. EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN.
168	Considero que la regulación de la publicidad o un impuesto a bebidas azucaradas no van a disminuir unos hábitos alimenticios que no sean saludables. La educación que se da dentro de las familias es lo más importante, así que a lo mejor se debería actuar más sobre los padres para que desde casa enseñen mejores hábitos.
169	La ESTRATEGIA debería ser con un mensaje único en toda la comunidad autónoma, que exista coordinación en todos los órganos que puedan estar implicados de alguna forma. La alimentación es uno de los factores y de los determinantes en salud que más influyen, por tanto se le debe dar la prioridad que merece. La comida en hospitales, me parece un tema prioritario y los profesionales de la salud deberían estar bien formados y con un mensaje único.
174	La educación, desde el colegio, fomentar una buena alimentación, demostrar que afecta a todo, no solo obesidad: rendimiento, concentración, energía, sueño…
181	Me parece muy importante que desde las Administraciones Públicas convoquen cursos de formación para la promoción de hábitos de vida saludable, elaboren guías de nutrición, etc.
183	Acercamiento,cuando hablo de acercamiento me refiero a juntas,conferencias,reuniones,quedadas...llamarlo como consideréis...en reuniones donde hablemos compartamos nos enseñen...algunos domingos que como norma general todos

	tenemos más disponibilidad...en un espacio con un catering con recetas saludables y rápidas...también para niños...
184	No lo sé
187	Bajada de precio en esos productos, promocionar la fruta y verdura de temporada
189	Que haya más información oficial al alcance de todos: colegios, centros de mayores, de trabajo, centros de salud y más publicidad en la televisión y redes sociales.
190	Prohibición de vender ultraprocesados y chuches en los centros educativos
193	Lácteos sin azúcares y Fruta en centros educativos (muy importante en escuelas infantiles). Impuestos a bebidas azucaradas Prohibición de bebidas energéticas Agua gratuita o a precios razonables en establecimientos; es algo básico. Es un despropósito que sea más económico tomarte una caña/refresco que una simple botella de agua. No se puede permitir.
195	Más información en los colegios
199	Prohibir máquinas expendedoras en centros educativos.
204	Me gustaría que se trabajase de forma activa en algo tan importante como es la promoción de hábitos de Vida Saludable debido a la gran repercusión que tiene en nuestra calidad de vida.
212	Comer alimentos naturales
216	.
227	La publicidad de consumo de frutas y verduras, dirigida a niños sería muy positivo.
230	Más charlas de profesionales
241	Tiene que elimininarse la publicidad engañosa, algunos alimentos tendrían que tener carteles como el tabaco advirtiendo que promueven la obesidad, diabetes y futuras enfermedades cardiovasculares.
246	Bajar los precios de los alimentos saludables de primera necesidad, frutas, pescado, verduras, etc. Y grabar más los impuestos del alcohol, tabaco y otros tóxicos. Prohibir/ limitar la venta de bebidas energéticas y azucaradas
251	Sería importante educar desde la infancia.
253	.
260	Que dejen de producir alimentos concentrados en demasiada azúcar, y en el caso que no se puede evitar dejar de fabricarlos emitirla menos Internet, anuncios,... Y hacer más anuncios sobre comida saludable
262	Muchas cosas no las se
264	Que bajen las precios de los alimentos
265	Que pusiesen más nutricionistas
272	No comer azúcar
273	.
275	Que vendan todo tipo de fruta en cualquier estación
276	Que en el instituto den cherrys.
277	Dar fruta en los colegios
278	No lo sé
279	No se
280	Comer saludable
282	Que controlen el etiquetado de marcas que no son saludables
283	Comer saludable es bueno y de vez en cuando no está mal comer comida no saludable
288	Anuncios más saludable
289	.
301	Los precios de los alimentos saludables son altísimos y mucha veces es imposible comprarlos
307	Hay que hacer más pedagogía de lo que es un producto procesado, porque este término (además de que "ultraprocesado" no tiene un consenso científico) alude cualquier proceso que contribuye a hacer de la comida más digerible, SEGURA, adaptada a todo tipo de poblaciones... (un alimento procesado es una pizza, sí, pero también lo es la leche, una conserva o un gazpacho). Ojo con demonizar! También contrarrestar la opinión generalizada de que optar por productos no saludables o de consumo ocasional NO es más barato de una alimentación saludable (una manzana es más barato que un donuts o una tortilla de atún es más barato que una pizza). Motivar más a la población en la práctica de deporte, ampliando horarios y clases y dando más facilidades en el medio rural para puesta en marcha de campañas de concienciación y promoción de hábitos saludables relacionados con el ejercicio (LOS GRANDES OLVIDADOS DE CUALQUIER ESTRATEGIA DE CUALQUIER TIPO). Importante también, que los colegios incluyan formación en nutrición.

309	Considero que falta información de profesionales. Sería bueno conocer, en función de ciertas enfermedades como la diabetes, hipertensión, colesterol alto, etc,, que alimentos se deberían consumir. Igualmente considero que las maquinas expendedoras en los centros de trabajo anima al consumo de alimentos poco saludables.
311	Que se incentive la publicidad dirigida a hábitos saludables, así como ayudar a aquellas empresas que fabriquen/produzcan productos/materias primas saludables instaladas en Castilla-La Mancha.
312	El precio es lo que debe mejorar ,y en las tiendas no hay variedad ,ni de fritas ni de verduras o no tienen ni sabor lo que hace que no sean atractivas para comer
315	Debería formar en hábitos saludables, sobre todo a los niños. Los productos más económicos que encontramos en el mercado son los que están cargados de azúcar, aceites y harinas refinadas, productos procesados etc. Hacer campañas de hábitos saludables, para todas las edades. Hacer curso de formación a todas las edades, tanto en hábitos saludables y en como afecta la comida a nuestra salud, ya que hoy día hay muchas intolerancias. Y tener sobre todo en cuenta que hoy en día comer saludable es muy costoso, y que con la subida de precio en los alimentos, intentar comer productos básicos saludables como verdura, carne, fruta, pescado y legumbre, se está poniendo a un nivel que de aquí a unos años, va a ser un lujo poder comprarlos y cocinarlos.
318	- publicitar mas menús saludables y elaboración de los mismos en redes - insistir en los problemas que ocasiona la obesidad a través de publicidad en redes
319	Que se ponga mas en practica los habitos saludables , como dormir mas , hacer mas deporte , comer mas frutas , verduras y hortalizas y que se intente que haya mas publicidad de los alimentos saludables que alimentos de grasa
325	Sería muy necesario que dejen de dar desayunos poco saludables en comedores escolares, residencias de mayores y hospitales (cereales chocolatados, galletas, etc.). Más sangrante aún es que la propia Consejería que promueve esta estrategia y de la que dependen los hospitales no lo aplique en la alimentación de los mismos, en sus cafeterías y maquinas expendedoras. Un poco menos de hipocresía nos iría bien a todos.
328	SE DEBE HACER MUCHO TRABAJO EN EL AMBITO FAMILIAR, TANTO ADULTOS COMO JOVENES Y NIÑOS.
332	Educación desde pequeños, familia y educación pública, Así como, regulación de los medios de comunicación.
335	Reducción del precio de alimentos saludables y/o temporada. Facilidad de acceso a profesionales sanitarios para control de nutrición.
351	Considero que es muy importante formar y actualizar los conocimientos sobre nutrición a los profesionales sanitarios que tienen el primer contacto con las personas (Atención Primaria).
352	Al igual que al pan le redujeron la cantidad de sal con la que deben elaborarlo, también sería fantástico si obligaran a reducir la cantidad de azúcar en productos de fácil consumo infantil, como son las galletas o bebidas tipo ColaCao, Nesquick, etc. Gracias.
365	Se necesitan muchas más indicaciones sobre todo en colegios para enseñar a todo el mundo a comer bien
366	Hábitos saludables si, pero aceptar la diversidad corporal. No estigmatizar a las personas con sobrepeso.
370	Es importante que una alimentación sana y equilibrada venga apoyada por un control de precios que permita que este tipo de alimentación sea asequible a cualquier sector social. Es MUY importante también que los productos naturales (frutas, verduras, pescado...) ofrezcan una garantía de ausencia de sustancias tóxicas o nocivas para la salud: herbicidas, pesticidas... El consumidor no tiene información para una trazabilidad al respecto. Considero esencial que se promocionen los productos orgánicos y los ecológicos. Y, por supuesto, que haya una sensibilización y formación sobre hábitos de nutrición y vida saludables desde la infancia y en las escuelas y colegios, siendo estos los primeros que tienen que ofrecer una dieta sana, variada y menos centrada en "llenar la panza."
380	NUTRI SCORE SE EQUIVOCA MUCHO.
381	Creo que, al igual que se facilita espacio público para terrazas de bares y restaurantes, se debe facilitar que los establecimientos puedan ofrecer sus productos con tasas locales por ocupación de espacio público reducidas. Si se ofrecería alimentos saludables en la calle, reduciendo la exposición de procesos.
382	Mayor información al consumidor de lo que se está comprando. Multas para publicidad engañosa. Cursos o formaciones en los que se enseñe: qué se compra y consume, saber leer las etiquetas de los alimentos, recetas saludables para los niños pequeños...
388	.

389	La Estrategia REgional debiera considerar la participación en esta transformación de todos los profesionales relacionados con la Salud, no es específico y área reducida a los profesionales sanitarios sino que afortunadamente la formación de otros como los Grados en Ciencias de la Actividad Física como aprte fundamental en el impulso tanto de hábitos relacionados con la actividad física tanto de ocio como competición, así como en la influencia en hábitos nutricionales. De igual modo debiera estar presentes en los espacios "sanitarios" y empezar a formar parte de los equipos en Centros de Salud y hospitales.
391	Que sean asumibles y con actividades para la población y se tomen medidas reales
400	Que en los comedores escolares (públicos o concertados) se promuevan menús saludables, al igual que en los hospitales. Impuestos a comidas no saludables
408	No la conozco, tampoco me hace falta.
412	Fomentar y facilitar el pequeño comercio de proximidad y mercadillos de frutas, verduras y alimentos no procesados.
414	No he notado aumento de publicidad de alimentos poco saludables, lo que he notado es que todos los alimentos ultraprocesados que se anuncian pretenden lavar su publiciad para que parezcan menos procesados o con menos aditivos, etc. Por ejemplo: los alimentos tipo leche condensada que anuncian que es baja en grasas pero no dicen nada del contenido en azúcar... Entiendo que cumplen la legislación de declaraciones nutricionales, pero me parece que puede inducir a error al consumidor pensando que el problema de la leche condensada es la grasa cuando es, realmente, el alto contenido en azúcar.
415	La encuesta no recoge nada sobre la perspectiva cultural y comunitaria. La comunidad y su organización en torno a prácticas saludables es clave para articular una estrategia de este tipo. Si se participa o no en acciones colectivas, si se conocen estas iniciativas... Qué se pueden estar o no llevando a cabo desde los centros de salud... Etc
420	alimentación saludable y deporte. Aire libre y naturaleza
425	Que la buena alimentación sea asequible a muchas más personas.
426	Incidir en educación alimentaria en el ámbito familiar como punto de partida.
435	Hay muchos intereses económicos en mantener productos que no son sanos. Me gustaría que también se señalara y redujera el uso de envases de plástico en los supermercados
450	Aparte de la información sobre hábitos de alimentación saludable, pondría de forma gratuita actividades físicas
451	Me gustaría que nutrición y ejercicio fueran asignaturas impartidas en los colegios pero con enfoque distinto al que se practica ahora, no tan teóricos y más a nivel familiar.
459	Que existan ejemplos de menús para orientar y facilitar la adquisición y elaboración de platos saludables, sobre todo para la población infantil.
463	Se debería aumentar el número de campañas y profesionales, así como la educación a la población en materia de hábitos dietéticos y promoción del ejercicio físico.
468	Soy ingeniero de alimentos. Trabajamos con alimentos minimamente procesados saludables
472	Que informen que el pan de molde sobre todo industrial no es saludable, no. Cuenta como pan más bien como bollería
479	Orientar desde edades tempranas y promover hábitos saludables creando consultas específicas de profesionales en la sanidad pública
492	Encarecer o prohibir los productos no saludables, abaratar los saludables, promover el deporte con ayudas
498	Creo que la información a nivel poblacional es fundamental, que le llegue la información a TODO el mundo, porque muchas veces es falta de información o conocimiento.
499	Mayor información nutricional veraz, menos dietas milagros, reducción de publicidad pro obesidad, mayor estrategias de regulación emocional (mindfulness) para evitar hambre emocional
509	Deberían hacerse estrategias para acercar el producto agrícola autóctono de Castilla La Mancha y de tipo ecológico, para... Por una parte, establecer una relación entre el agricultor y el consumidor sin intermediarios, siempre con productos ecológicos y de la tierra de Castilla-La Mancha. Por otra parte, establecer canales de comunicación, mercados ecológicos con mucha más cercanía al consumidor y que ofrezcan información sobre ámbitos saludables y alimentos naturales que favorezcan una alimentación saludable.
519	Sin comentario
520	Que bajarán los precios de los productos Bio y que haiga supermercados con todos sus productos Bio
536	Creo que se debería regular la publicidad dirigida a los niños, en su mayoría productos procesados y con exceso de azúcar, pero muy atractivos y con personajes conocidos para ellos. Las madres tenemos que lidiar con eso a diario, además de intentar inculcar una relación sana con la comida.
541	Reducir los precios y estudiar cómo reducir la brecha de precios entre el productor y el consumidor.

573	No lo se
557	Mejorar las lentejas
563	Mejorar las lentejas
564	DEBERÍA PROMOCIONARSE MUCHO MÁS LOS HÁBITOS SALUDABLES EN TODOS LOS ÁMBITOS(RADIO, TV, REDES SOCIALES Y PERSEGUIR DE ALGUNA MANERA, LOS FRAUDES EN ANUNCIOS, ETC.
567	Somos lo que comemos
568	Comer menos mierda
572	Que sean sin gluten porfa
588	Los hábitos de vida saludable comienzan en la familia, habría que proponer cambios en la alimentación por el mismo precio.
595	.
607	Me gustaría que desde sanidad fuese más fácil tener apoyo e información para poder tener hábitos alimenticios saludables y obtener estrategias para reducir el sobrepeso y la obesidad.
622	Más anuncios y campañas en colegios de comida saludable
634	No me parece bien que las bebidas con exceso de azúcar y cafeína (tipo Monster), se puedan adquirir con tanta facilidad a cualquier edad. Debería existir un límite de edad para acceder a ellas. Los vaper, si es tan nocivo como el tabaco también debería sólo venderse en estancos y no en cualquier sitio aunque no tenga nada que ver, pero que son tiendas que acuden muchos menores, como por ejemplo en una tienda de productos de higiene y belleza.
650	Es completamente FUNDAMENTAL revisar de una vez por todas, la alimentación en los hospitales que es absolutamente contraria a una alimentación saludable (como el abuso de los zumos). Tb en colegios y residencias.
664	Deben reducir azúcares en todos los alimentos
677	Tendrían que hacerse más campañas de información para que se conocieran mejor los alimentos que ayudan más ,para tener más salud., ya que todos no lo son.
680	Debería haber más campañas saludables sobre nutrición en tv, radio, colegios , institutos, escuela de adultos etc...Y de una forma especial en redes sociales ya que se dicen barbaridades y los adolescentes están muy pendientes de las redes.
681	Más horas de educación física en colegios e institutos
690	Promover en los niños hábitos alimenticios mediante talleres en zonas de contacto con la naturaleza...campos de cultivo.. por ejemplo
692	Toda ayuda, siempre es bien venida
702	No ayudas ni que los niñ@s tengan internet a su alcance, ni por supuesto el ritmo de vida que llevamos. La publicidad y el sedentarismo en la edad infantil es preocupante.
730	Debe empezar por enseñar hábitos saludables en las escuelas y hacer campañas en los centros de salud: 5 porciones de fruta/ verdura al día, 8000 pasos o 1 horas de caminar al día, azúcar fuera, solo en ocasiones especiales., limitar el consumo de carne roja, .(enseñar a conciencia la pirámide de la nutrición) , 8 horas de sueño 10 para niños. 0 pantallas, deporte al aire libre. Debería promoverse el consumo de productos naturales y limitar la venta de productos procesados. Incentivar la compra de productos procedentes de agricultura regenerativa, más ricos en oligoelementos y nutrientes, sin pesticidas, respetuosos con la microbiota.
733	Fomentar educación sobre alimentación saludable en colegios, institutos y en centros de trabajo. Para concienciar a la población, de todas las edades.
734	Considero que un enemigo de la alimentación saludable para las familias actuales es el poco tiempo disponible para la preparación de platos caseros saludables, lo que lleva a caer en manos de los ultra procesados de forma más habitual de lo deseado.
742	Hay en la tv muchis anuncios de bebidas energeticas que esta aumentando el consumo en niños, deberian de regularlo más.
750	Fomentar más el deporte y la comida sana es imprescindible y hábitos de vida sana, talleres, campañas, eliminar hábitos tóxicos subiendo los precios como del tabaco y alcohol
753	Regular las bebidas "energéticas". Inculcar el almuerzo saludable de media mañana en los estudiantes de secundaria. Facilitar la practica deportiva en mujeres de todas las edades
762	Ruego una alimentación saludable en desayunos para niños celiacos. Gracias.
777	SE NECESITA MÁS TIEMPO DE PRÁCTICA FÍSICA Y DEPORTIVA. ESPACIOS PÚBLICOS GRATUITOS Y DE FÁCIL ACCESO PARA IR A PRACTICAR DEPORTE. LAS CANTINAS ESCOLARES NO PUEDEN VENDER BEBIDAS AZUCARADAS NI ENERGÉTICAS. LOS RELLENOS DE LOS BOCADILLOS DEBEN SER SALUDABLES Y LOS EXTRAS DEL BOCADILLO TIPO SALSAS DEBEN ESTAR FUERA DEL BOCADILLO

	Y SER UNA OPCIÓN QUE SE PIDA Y NO QUE SE OFREZCA. LAS CANTINAS ESCOLARES TAMPOCO DEBEN VENDER REPOSTERÍA ULTRAPROCESADA NI CHUCHERÍAS. SE DEBE SUBVENCIONAR A LAS CANTINAS ESCOLARES YA QUE SU MARGEN DE BENEFICIO CON ESTOS CAMBIOS SERÍA MUCHO MENOR Y NADIE QUERRÍA QUEDARSE CON ESE SERVICIO COMUNITARIO.
778	EVITAR PUBLICIDAD ENGAÑOSA
779	La comida saludable más barata
795	Me parece muy adecuada.
798	Al igual que no hay anuncios de casas de apuesta , pues en ciertas horas no debería de haber anuncios de comida rápida ultrapocesada...
823	Enseñar a comer más saludable y nada de procesados ni enlatados ni frascos
829	La necesidad de Nutricionistas titulados en los distintos ámbitos de influencia (colegios, atención primaria o como profesores de nuestros futuros profesionales relacionados con la salud), con el objetivo de transmitir información veraz y basada el la evidencia que mejore las siguientes generaciones.
832	Promover hábitos saludables en la población infantil, charlas a los padres, colegios, lugares de ocio
841	Propongo que se informe sobre alternativas de consumo saludables a las familias. Los desayunos, sobre todo, son muy poco saludables, en general (mucha bollería). También considero que debería abordarse el tema en las cantinas de los institutos, en donde la fruta y alternativas saludables, por los general, brillan por su ausencia, dejando a los chicos/as pocas alternativas saludables de consumo.
856	Los anuncios dirigidos a niños son de productos azucarados y poco saludables. Rara vez se ve en publicidad comida saludable . La gran mayoría son aplicacion de comidas rapida y productos industriales poco saludables.
878	Quitar nutriescor e implementar el sistema de codigos negros que por ejemplo hay en Chile. Reducir impuestos a los alimentos frescos no procesados, especialmente productos vegetales. Promover e implementar la campaña "5 raciones de fruta y hortaliza al día" en colegios y guarderias.
880	Para crear un hábito saludable es necesaruo reeducar a la sociedad en los diferentes contextos facilitando la vida en este aspecto para que sea más fácil hacer esos cambios necesarios en la relación con los alimentos y el ejercicio físico.
886	Que baje el precio de los alimentos saludables
889	Todo aquello que nos ayude a mejorar nuestra calidad de vida siempre es bienvenido, ya que la mayoría de la publicidad que se nos proporciona de los alimentos es engañosa
892	Que pongan mas baratos los alimentos saludables
895	Vemos poco la tele y a penas las televisiones públicas, por lo que vemos publicidad; pero estoy de acuerdo con controlar la publicidad para enviar problemas de obesidad entre otros.
896	EDUCACIÓN DE LOS PADRES, PROMOVER EN LOS NIÑOS Y JÓVENES LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN PARA TENER UNA BUENA SALUD Y OBLIGAR A TODAS LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS A REGULAR LAS CAMPAÑAS PUBLICITARIAS SOBRE NUTRICIÓN
916	Mejor comida en los comedores escolares
922	En mi opinión, debe haber publicidad sana no engañosa, pero cada persona debe saber elegir sus productos independientemente de la publicidad.
925	Deberia ser promocion el volver a cocinar en casa, mas que el habito de salir a comer fuera. Debieran promocionarse las comidas tradicionales y no potenciar el fast food para los mas jovenes
930	Dieta mediterránea, alimentos de temporada, poquísimos procesados y algún "capricho". No ser extremista: tarta de cumpleaños, una cerveza, un poco de chocolate. Niños cuyo "capricho" es a base de avena, quinoa y dátiles es radical. Perfecta la alimentación de los años 60 y 70 en España, variada, equilibrada, dulces caseros...
951	Educación en el colegio y promoción alimentos saludables en la publicidad
956	Eliminar la publicidad de alimentos procesados dirigidos al público infantil y prohibir los obsequios que vienen con muchos de ellos
958	Considero necesario más talleres familiares y para niños sobre alimentación, elaboración de menús...
960	Es complicado llevar unos hábitos alimentarios saludables ya que por el estrés o ansiedad en el trabajo, recurres a alimentos azucarados, ya que los ves constantemente en redes sociales o televisión. Además de que si trabajas 8 horas en turno partido, tampoco tienes mucho tiempo para hacer deporte y cuando llegas de trabajar llegas reventado, no te apetece hacer nada.
973	Las comidas más sanas son las que hacemos en nuestra casa, guisados ,potajes, pero por

	holgazanería compro más cosas que ya están hechas y eso influye mucho en la obesidad y la vida sana
976	Promover menús saludables, bajada de precios en verduras, pescados, carmes...
977	promocionar e incentivar el consumo de productos de cercanía y de temporada.
980	Obligar a llevar a los colegios como desayuno fruta, siempre fruta
982	Necesario la formación directa a familias que son los q compran y cocinan. Los niños pueden conocer pero las familias les dotamos de los alimentos
1001	Que se consiga que los supermercados y tiendas de alimentación ofrezcan productos saludables y de cercanía que no sean a precio gourmet.
1004	Educar en el colegio para comer bien, en casa no hacen caso a nada
1031	Creo que lo ideal sería promover dieta equilibrada, fomentando el consumo de alimentos vegetales y reducir el consumo de carne y unirlo al fomento del ejercicio de fuerza adaptado a todas las edades de forma realista, intentando que los municipios lo fomenten, sobre todo a la gente mayor.
1033	Educación sobre nutrición desde la infancia en los colegios y también para adultos.
1045	Hay mucha confusión sobre qué es bueno y es malo . Sobre qué alimentos comer , y con la moda ahora de ser veganos que nos están comiendo la cabeza , diciendo que las carnes son malas , creo que a la gente más joven la confunden con estos líos , los eres humanos por naturaleza somos herbívoros eso es lo natural con lo cual nuestro organismo está preparado para comer una dieta variada libre de azúcares y grasas saturadas .tambien hoy n día los alimentos tienen menos calidad nutricional debido a. La forma de criar en macrogranjas y las verduras en mares fe invernaderos ,
1048	-
1058	Es URGENTE mejorar la calidad de las comidas en los COMEDORES ESCOLARES, potenciando la elaboración de comidas en los propios centros educativos. No se entiende que para un colegio de Albacete venga la comida preparada desde Toledo, cada día, es una vergüenza.
1065	Yo tengo buenos conocimientos sobre alimentación saludable y aún así la publicidad me hace salivar y consigue que me apetezcan productos que no elegiría "en frío", pero cuando me pilla con hambre es difícil resistirse... Soy consciente de que soy presa de la publicidad, y es demoledor pensar en gente que ni siquiera sabe la porquería que se mete...
1085	Educar en Consumo saludable, de cercanía y sostenible, desde Educación Infantil hasta Escuela de Adultos, incluyendo Escuela de Padres y bloquear la producción y venta de productos ultraprocesados y tóxicos
1092	ALIMENTOS REALES MAS BARATOS
1100	Aprender a leer lo que comemos
1122	Cualquier publicidad y ánimo por vender productos sanos y saludables a la población son beneficiosos. Pero sobre todo, creo que deben de eliminarse los dibujos animados en alimentos casi "tóxicos" para niños. Esos dibujos deberían de estar en alimentos saludables.
1123	Empezar desde pequeños a mejorar la alimentación pero enfocando a lus adultos que preparando las comidas
1132	Más información en los colegios, que tengan una buena información, ya como decidan usarla es otra cosa, pero que la información la tengan. Y regularía o incluso prohibiría las bebidas energéticas.
1135	Fomentar la venta de productos saludables en algunas cadenas de supermercados. Por ejemplo, cambiar algunos productos de Mercadona por otros de My Real Food. Eliminar publicidad de alimentos ultraprocesados perjudiciales, sobre todo para niños. Controlar más la publicidad engañosa. Diseñar menús saludables en hospitales, hechos por nutricionistas. Obligar a bajar el precio de alimentos saludables, como el AOVE. Poner más visible en las etiquetas de productos procesados los ingrecientes poco saludables que llevan, conservantes, colorantes, aceite de palma... Dar más charlas sobre alimentación saludable por parte de especialistas en nutrición.
1141	Tot anirà molt bé
1164	Se debería prohibir la publicidad de alimentos poco saludables, como ocurre con el tabaco, especialmente dirigido a los niños. Es básico educar y concienciar a los ciudadanos de la importancia de una alimentación saludable como método para prevenir enfermedades. Sería deseable cortar esa connivencia de la administración (a todos los niveles) con la industria alimentaria que permite la adición de ingredientes (como azúcar) en alimentos a unos niveles inadecuados o aditivos en cantidades muy elevadas para favorecer el consumo de esos alimentos a todas luces no adecuados. La administración tiene que ir de la mano de la industria para que esta siga siendo rentable ofreciendo productos más saludables que redunden en una mejor salud y una disminución del gasto sanitario, aunque en un primer momento deba enfrentarse a ella.
1169	LLEGAR A LOS CHICOS Y FORATLECER LAS FAMILIAS EN LAS CREENCIAS DE LAS

	DIETAS MILAGROSAS, CON ELLO SE TENDRIA CONOCIMIENTO Y SE ADQUIERE FUNDAMENTOS AL MOMENTO DE QUE ALGUNO EN LA FAMILIA QUISIERA INICIARLA.
1175	Considero que se debería restringir legalmente el uso de tantos azúcares como se utilizan en muchos alimentos, así como el uso de aceites refinados y de palma y conservantes que sean perjudiciales para la salud y que ya estén prohibidos en otros países.
1204	Más programas de prevencion
1223	PROMOCIONAR LOS HABITOS SALUDABLES Y REGULAR LOS ANUNCIOS DE COMIDA INFANTIL NO SALUDABLE. Y HACER QUE LOS PRODCUTOS INFANTILES LOS HAGAN MAS SALUDABLE, MENOS AZUCAR, MENOS GRASAS SATURADAS
1228	Me parece una idea positiva
1229	No se
1243	Nose
1244	No paran de salirme anuncios d comida poco saludable
1245	nose
1249	Hacer las comidas más saludable
1250	Creo que hay que reducir la venta de comida basura de forma drástica porque las siguientes generaciones lo ven como algo natural y eso va a tener graves consecuencias en su salud a largo plazo. La comida basura es la más barata para ellos y al final es la que acaban comiendo cuando salen con los amigos. No hay más que observar el avance de la comida procesada en los supermercados. Creo que es un tema muy serio que hay que frenar cuanto antes.
1255	Hay dos factores que afectan a la compra y consumo de productos elaborados: el precio y la no necesidad de cocinado o por falta de tiempo en la familia para cocinar o por pereza, que a veces es lo que más influye.
1259	EN LAS PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA PUBLICIDAD , HE CAONTESTADO EN TERCERA PERSONA, A MI NO ME INFLUYE, PERO A LOS NIÑOS Y JOVENES SI Y MUCHO. Y COMO HE EMPEZADO LA ENCUESTA POR EL FINAL YA LES HE DICHO EN LOS SIGUIENTE S COMENTERIOS QUE ES VER GONZOSO QUE SE PERMITA LA FEBRICACION DE ALIMENTOS CON PRODUCTOS DAÑINOS Y NO SALUDABLES.
1283	Para poder elaborar una estrategia es necesario datos confiables. Segundo una estrategia de alimentación y nutrición implica a diversos agentes (principalmente familias) que no tienen ganas (a veces) de cambiar sus hábitos por lo que es imposible cambiar algo. Por otro lado, ¿de cuánto tiempo disponen las familias para preparar, organizar, elaborar, comprar y cocinar un menú saludable? El presupuesto semanal o mensual en comida fresca y su preparación es asumible por todas las familias.... Desde el ámbito educativo se promueven este tipo de estrategias de desayuno saludable, sin embargo, los/las alumnos/as prefieren otro tipo de alimentos por su sabor, precio y recompensa...
1293	Considero que la nutrición y los hábitos de vida saludable, deberían entrar en el Currículo y ser obligatorio su estudio, tanto en primaria como en secundaria.
1294	Es fundamental el tratar este tema en los centros educativos y tratar de regular los alimentos que se consumen en ellos, sobre todo en los descansos/recreos.
1298	Mayor información, reducción del precio de alimentos saludables, prohibir uso de bebidas energéticas a menores, elevar precio de productos ultraprocesados, mejorar la información de las etiquetas, en los colegios prohibir que los niños lleven productos azucarados y productos malsanos, que la industria alimentaria reduzca el azúcar que añade a sus productos por ley.
1299	El precio de la comida saludable sale más caro que la comida "basura" que se tomen medidas en este tipo de alimentos, pero lo principal es la subida salarial, para poder llenar el carro de la compra de productos de calidad y no tener que tirar de ultraprocesados, que, como también son rápidos de hacer son todavía más atractivos al no disponer de tiempo para dedicar en la cocina. Somos lo que comemos y a nuestros hijos les enseñamos mucho con nuestros hábitos. Publicidad en redes desde el gobierno.
1302	.
1308	simplemente agradezco este tipo de iniciativas ya que contribuya al impacto positivo sobre los habitos de vida saludable de las personas sobre todo de los menores.
1310	Nose
1312	Nada
1320	Fomentar los alimentos de proximidad y de temporada de nuestra región. En los supermercados mas conocidos las verduras... etc no son de Castilla la Mancha, por no hablar de los productos que vienen de fuera de España.

	No es posible que sea mas caro comprar un producto de nuestra región que extranjero. Esto lo acompañaría con campañas publicitarias como hacen otras comunidades.
1355	Deberian etiquetarse con buena visibiblidad para el consumidor los productos mal sanos con exceso de azucares, sal, grasas trans..... Explicar claramente que son productos procesados y ultraprocesados. Informar de las consecuencias que pueden traer el consumir productos ultraprocesados, igual que fumar mata. Considero que el consumo de alcohol es muy accesible para los menores de edad, debería haber alguna campaña alertando de los problemas que tiene consumir alcohol tan joven y por supuesto subir el precio.
1356	Debería centrarse en el gasto calórico, la necesidad de consumir productos poco elaborados y la necesidad de elaborar menús de forma consciente orientados al consumo proporcionado de macros.
1364	SE DEBERÍA COCINAR MÁS CON ALIMENTOS NATURALES,MENOS ALIMENTOS PROCESADOS QUE AÑADEN SAL Y AZÚCAR QUE EL CONSUMIDOR NO PUEDE MEDIR Y SABER LA CANTIDAD EXACTA QUE LLEVA.
1368	Informar bien a los más pequeños es importante, y también a las familias, ayudar a educar en la cocina de nuestras abuelas, comprando en comercios locales, evitando el consumo de ultra procesados.
1369	Las charlas sobre alimentación y hábitos de vida saludables en los centros educativos son muy útiles para los niños y adolescentes. Durante la etapa preescolar, para mí fueron de gran ayuda las charlas en la guardería. También aprender a leer las etiquetas de los productos.
1371	La poblacion en general debe mejorar sus habitos.
1378	.
1381	No se
1405	A alimentación saludable se debería acompañar con programas de movilidad, ejercicio suave con horario fácil o poco material para poder hacerlo en cualquier momento o lugar
1414	no
1420	Más publicidad sobre el consumo de frutas y verduras. Y si se informa de las que están en temporada y son nacionales mucho mejor.
1438	Cambiar y actualizar de una vez por todas la pirámide alimentaria. Nutrición integrativa ya.
1439	Cambiar la pirámide alimenticia de una vez ya, y priorizar los alimentos naturales
1443	Me gustaría que las ayudas y recursos que se prestan fuesen mas precisas, normalmente son generalidades que no aportan soluciones practicas y tangibles.
1447	Q sigan trabajando para darnos siempre una información veraz y científica, sobre algo tan importante como es la ALIMENTACIÓN SANA, sobre todo para Jóvenes, consumidores principales de las comidas " Basura"
1452	Los “tips o pequeños consejos”, sobre vida saludable; fácilmente comprensibles y orientados en la integración de la vida diaria, hace más fácil la sensibilización en la sociedad.
1453	Me gustaría que se obligara a las marcas a usar la misma nomenclatura, denominación o envoltorio que los de su misma categoría. Ejemplo: yogur Danone de sabores con imágenes de Bluey y el yogurt natural Danone no lleva la imagen de Bluey que ven muchos de los niños/as de 3-6 años. ¿Por qué?
1458	¿Porqué lo que aparece en los alimentos no es real?, el Nutricore es mentira, engañan, ya que según ellos unas galletas es algo saludable.
1469	Hay que promover comer saludable y que sea un estilo de vida, es la medicina de tu futuro. Alimentación, deporte, descanso básico en la vida de las personas
1481	En los comedores escolares menús más saludables, sin frituras por ejemplo. Cambio radical del deporte escolar. Ahora mismo si estás en un colegio público te obligan a inscribir a tu hijo/a en un club determinado. Eso supone un gran coste y no todo el mundo se lo puede permitir. Así mismo el menor queda ya encajado en un deporte concreto y es muy difícil que se decida a probar otros. Así solamente acaban haciendo deporte con los años aquellos/as que destacan porque los que no lo hacen no se les da minutos de juego y acaban abandonando. Subvencionaría gimnasios a jóvenes entre 14 y 25 años.
1482	Podría haber máquinas expendedoras de frutas y alimentos saludables en los colegios e institutos. Y también podría extenderse a los lugares de trabajo.
1484	Los colegios deberían llevar un calendario de almuerzos saludables para que los niños no lleven tantos alimentos procesados siendo obligatorio respetarlo en la medida de lo posible.
1493	Extgender a máquinas de vending los hábitos saludables
1496	Que los propios médicos y catering de hospitales se forme en alimentación saludable
1503	Interesante
1516	Muchas comida basura y chuches están al alcance de los niños, no hay control en las ventas ae ores de chuches
1525	Promocionar todos los hábitos saludables atraves de la comunidad donde vivo

1532	Eres lo que comes
1538	.
1539	Maquinas vending con productos saludables Prohibir publicidad real y encubierta de productos insanos Ampliar imformacion etiquetas Programas gratuitos de ejercicio fisico Consultas preconcepcionales por matronas sobre beneficios habitos vida saludables previos a concepción
1565	He pasado gran parte de mi vida a dieta, desde pequeña en casa no existía un habito saludable ni de comida ni de ejercicio o deporte. Intento inculcar a mis hijos la importancia de una alimentación saludable y para ellos cocino y apenas se utilizan ultra procesados en casa además de valorar el ejercicio físico, pero es muy difícil sobre todo para los niños no caer en la tentación de tantos alimentos con grandes cantidades de azúcar, aceites refinados y cantidad de compuestos de los que no sabemos nada. Creo que desde las administraciones se podría hacer mucho más para evitar la venta de esos productos que se ha comprobado que son perjudiciales para la salud y apartarlos del alcance de la mano y de la vista de los niños.
1572	La comida española se identifica por ser variada y deliciosa pero realmente no ponemos en práctica la mejor opción que es la dieta mediterránea quizás por desconocimiento y más que por la posibilidad de llevarla a cabo me gustaría que se enfocara más en la promoción de una buena comida mediterránea y generando menús mensuales y proporcionando alternativas teniendo en cuenta él precio para poder llevarla a cabo
1583	Me gustaría recibir información sobre nutrición porque muchas veces, cuando voy a comprar al supermercado, al leer las etiquetas no entiendo la información y a veces me da la sensación de que me están engañando.
1599	Promocionaría hacer con los niños una vez a la semana un almuerzo saludable como ensalada o macedonia de frutas, donde aprendan a cocinar y elaborarlo, promoviendo lo en su futuro
1601	Aumentar el número de horas lectivas de educación física
1621	Más charlas o talleres de alimentación saludable, sobretodo en las aulas de enseñanza
1622	Regular o prohibir la presencia de componentes dañinos para la salud en todos los alimentos que se encuentren a disposición de compra de los ciudadanos.
1629	Promocionar más talleres de alimentación saludable en las aulas.
1636	Gracias por vuestra labor.
1638	Necesaria un educación alimentaria desde la infancia mediante la escuela, dirigidas a estudiantes y familias
1642	Creo que se debería de realizar talleres en los colegios tanto alumnado como para las familias para proponer hábitos saludables alimenticios pero no una persona que vaya y dé una clase magistral sino que creen dinámicas que enganchen a los niños y a los padres, que manipulen para que así haya un aprendizaje real. También creo que no se debería invertir dinero en campañas publicitarias sino abaratando los productos saludables, haciendo más llevadero la cesta de la compra de las familias reales que si quieren comer bien deben invertir de un 40-60% de su sueldo para alimentar a una familia de 4 miembros con niños en edad escolar.
1645	Si salen futbolistas y famosos anunciando alimentos procesados es una pena y una lástima mi hijo quiere comer lo que comen los futbolistas y eso debería estar prohibido que anuncien alimentos insanos.
1646	Si un producto no es saludable, que lo retiren del mercado
1647	Es muy importante que la nutrición no sea solo un aspecto transversal de algunas materias (biología, educación física...), especialmente en los adolescentes. Aprender a comprar y cocinar alimentos debería tener un espacio propio en el currículo de los niños y adolescentes, tal y como sucede en otros países europeos, máxime con los problemas de salud detectados referidos al uso de redes sociales y la importancia de la imagen personal.
1652	Me gustaría que hubiera más hábitos saludables
1656	Creo que se debería regular la publicidad de alimentos no saludables y sus etiquetas, revisando y avisando de los productos "light" que en ocasiones, pueden ser incluso peores. Además, debería controlarse que en los colegios se ofrezca comida real y variada, evitando los fritos; así como en los hospitales, tanto para enfermos/as como para sus familiares, en muchas ocasiones no puedes comer nada que no sea procesado. y gravaría con más impuestos (aún) la comida basura y ultraprocesados, especialmente los que contienen altos niveles de grasas y/o conservantes y colorantes dañinos. Muchas gracias por su trabajo, creo que es fundamental.
1658	Algunas preguntas deberían llevar la opción de "nunca" por ejemplo no vemos la televisión en casa nunca
1779	ADEMÁS DE LA PUBLICIDAD QUE PROMUEVE SOBRE TODO EN NIÑOS LA

	ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLES DE GALLETAS, BOLLERIA, ETC, TAMBIÉN LOS SUPERMERCADOS TIENEN TODOS ESTOS PRODUCTOS EN PRIMERA LINEA Y EL RESTO DE PRODUCTOS MENOS PROCESADOS EN LAS ESTANTERIAS Y LUGARES MAS ESCONDIDOS.
1674	Hay que mejorar desde ámbitos educativos, con ello quiero referirme al tema de los comedores escolares, cuyos menús son pésimos, la mayoría de esos alimentos son precocinados y no de la forma correcta. No siendo nada adecuados a las edades que van dirigidos. Prima el coste bajo por encima de la calidad de los alimentos. Es vergonzoso que jueguen con la salud de nuestros niños/as. Deben hacerse campañas realistas y que ofrezcan productos saludables sin enmascararlos. Debe apoyarse a aquellas personas, empresas o cooperativas que realmente intenta sacar a flote alimentos saludables, pero que finalmente deben competir con empresas potentes que ofrecen productos a muy bajo coste, pero con índices de grasas saturadas muy elevadas y que están permitiendo porque generan pingües beneficios.
1686	el alto precio de los productos saludables en contraposición a los precios asequibles para la mayoría de la población de los productos menos saludables (bollería, productos procesados, ultra procesados, azucarados...) hacen que decantar la balanza hacia este tipo de productos bien sea de forma habitual, bien de forma más esporádica, pero toda la población en un momento u otro la consume. Eso unido a la facilidad y rapidez de preparación de los alimentos menos saludables conjugado con la falta de tiempo personal y familiar, hace que la población se decante por lo fácil, sencillo y rápido en la alimentación.
1701	Deberían ampliar la oferta del programa de fruta y leche también para infantil
1712	Hay que enseñarle a los niños q tienen q comer saludable siempre q puedan, pero q no pasa nada porque se coman una hamburguesa. Para q no crean, como suele pensar la gente, q vive a régimen. E intentar hacer atractiva y sabrosa la comida saludable
1715	MÁS INFORMACION TANTO A ALUMNOS COMO A PADRES DE LAS CONSECUENCIAS DE NO LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE. Y A LAS ORGANIZACIONES QUE REGULEN CORRECTAMENTE CIERTOS ASUNTOS CON RESPECTO A LA ALIMENTACION Y EL SEDENTARISMO, A TODOS LOS NIVELES.
1733	No hay buena información en general sobre alimentación y nutrición porque cada profesional dice una cosa y además entre pesticidas, hormonas y plásticos, cada vez comemos peor. Y por supuesto lo caro que es tener una alimentación saludable.
1749	Me parece bien un impuesto a las bebidas azucaradas. Pero no tiene sentido, si no bajan los impuestos de los alimentos saludables.
1757	Creo que deberían censurar bebidas y alimentos no saludables en vez de poner impuestos para recolectar dinero. Es decir, basarnos en un límite de alimento saludable y los demás no poder comercializar
1766	Bajar los precios de productos saludable, porque comer sano me cuesta más .
1772	Fomentar la cocina en los jóvenes mejoraría en el futuro los hábitos de consumo en vez de comprar comida preparada
1782	Menos envasado y procesado.. Más guisos de toda l vida..
1783	Comer sano y tener una dieta equilibrada
1798	A mí la publicidad no me engaña, puesto que siempre compro mirando ingredientes en los alimentos,pero creo que el 95 % de la población si cree en los productos que venden como light o saludables y no saben leer las etiquetas . Nos engañan. Por eso no debería haber anuncios publicitarios de comida que no sea la real,la de toda la vida.
1799	Deberían hacer más hincapié en el cole. Hacer charlas con profesionales para la implicación en hábitos saludables
1805	Aumentar el consumo de legumbres y vegetales. Evitar el consumo de carnes y pescados.
1806	OK
1809	Creo que la atención primaria tiene que actualizarse, para así, poder ayudar de forma útil a los ciudadanos.
1812	promover desde los colegios conejos a los niños sobre los alimentos saludables, cuales son, como consumirlos, etc.
1817	Presentar programas de frutas internacionales, para que lo conozcan todas las culturales.
1828	Creo que la mayoría de las veces no nos engañan, sabemos lo que está mal. Nos engañamos nosotros mismos. Necesitamos educación nutricional y a partir de ahí cada cual decida.
1834	Por favor, dejen de utilizar la pirámide alimentaria de hace más de 40 años y no pongan los cereales como base de la pirámide. Los cereales son alimentos muy inflamantorios llenos de azúcares y, debido a las harinas procesadas que se usan hoy en día, tenemos acada día a más personas con intolerancia al gluten. Animénos a tomar verduras, a ser posibles que no estén repletos de pesticidas, herbicidas,

	etc. Pero no nos sigan vendiendo que tenemos que tomar 5 piezas de fruta al ía porque la gente se está metiendo una barbaridad de azúcar en el cuerpo increible, no olviden que la diabetes se está conviertiendo en una verdadera pandemia, por no hablar del hígado graso y decenas de enfermedades que producen el atiborrarnos de panes, cereales, frutras, etc. Realmente, no somos lo que comenos, sino lo que asimilamos. Si mezclamos la carne con los lácteos, el hierro de la carne no se asimila. Es un ejemplo entre cientos de miles. Siempre nos hablan de temas que la gente ya se sabe, pero resulta más barato y fácil alimentarse mal que bien; pero no se habla de lo que de verdad no tenemos conocimento y es fundamental para nuestra salud. Y por favor... no queremos harinas de insectos!. Nuestros cuerpos no están preparados para procesar esos productos que resultan altamente cancerígenos para los Castellano-Manchegos.
1848	Creo que el problema está en la industrialización de los alimentos, en la industrialización del campo, en las sobre explotaciones, en el uso de componentes que alteran el producto original, y sobre todo en el empeño de hacer desaparecer los "productos de temporada", sería bueno volver a los origenes alimentarios y no tanta inversión en costes publicitarios de "vida sana", actuar desde el fondo del problema, no intentar que sepamos elegir el producto saludable, es decir, no permitan la comercialización de productos que perjudican la salud.....dejamos fabricarlos y luego invertimos en charlas para evitar su consumo..... mas raciocinio.....
1852	Directamente eliminar todos los productos nocivos de cualquier tipo de alimento
1854	Más deporte y más productos saludables en los supermercados
1866	PROHIBIR PROCESADOS NO SANOS. TABACO
1872	mayor promoción del deporte de base y en adultos. Eliminación de máquinas expendedoras en centros de educación, hospitales... o sustitución de los productos que se venden por otros mas saludables
1879	Me gusta mucho las iniciativas sobre comida saludable
1881	Sería necesario tener acceso al nutricionista de forma gratuita, ya que es supero importante lo que consumimos y como lo consumimos. Sería importantísimo intentar que los precios de la comida real, la mas sana, fuesen mas bajos y de acceso a la población media.
1882	Menus en los colegios públicos saludables, fuera galletas, bizcochos, colacaos y zumos procesados
1893	mas informacion y preparacion
1894	Controlar mejor los comedores escolares para fomentar los hábitos saludables
1896	De todo lo visto en esta encuesta me parece especialmente importante la publicidad, principalmente para los niños y adolescentes; ellos se dejan influir más por la publicidad y todo aquello que ven en las redes sociales. Aún así, los adultos también somos influenciables por todo lo que vemos en la televisión y en internet. Igual que se prohibió la publicidad de tabaco, también se podría modificar la publicidad de comida basura (Burger King, McDonalds, pizzerías varias...) y refrescos.No creo que se pueda prohibir pero sí modificar y advertir de los efectos nocivos que tienen sobre la salud.
1902	Promuevan los hábitos de vida saludablemediante la bajada de los impuestos, para que las personas puedan tener acceso a productos frescos en verduras, pescado, huevos y carne. Y dejen de hacer campañas absurdas que acaban en nada. Destinen el dinero del contribuyente al contribuyente.
1911	Por favor, revisen las preguntas que hacen. Algunas parecen no tener ninguna relación con el propósito de esta encuesta (por ejemplo la de si se ha estado o no ingresado, sin especificar si ha sido por problemas relacionados con el sobrepeso o si ha sido por otro motivo).
1917	A veces no basta solo con saber lo que es bueno o no, en mi caso me faltan estrategias de cómo elaborar un producto para su consumo ya que partimos de la forma tradicional de elaborarlo y muchas veces no es la correcta o la adecuada.
1918	Seria bueno hacer charlas a niños y padres y dar a conocer los tipos de alimentacion q son balanceados para mantenernos saludables.
1939	Están muy bien los panfletos y las encuestas, pero la realidad es que desde los propios colegios y hospitales se fomenta esa dieta saludable pero luego no se aplica.
1947	Todos necesitamos aprender a comer saludable de nuevo. Sobre todo los que tenemos niños pequeños que ellos aprenden de nosotros
1948	Me parece bien
1953	Sería necesaria la prohibición de ingerir bebidas alcohólicas (y su venta) y fumar en espacios donde haya concurrencia de gente, especialmente parques y estadios de fútbol y cualquier zona deportiva.
1958	Yo directamente prohibiría los ultraprocesados y pondría imágenes similares a las del tabaco en estos productos

1970	Charlas e información en los centros escolares, talleres de cocina y etiquetado más fiable para poder reconocer los alimentos saludables
1996	Los alimentos más saludables son los que más han subido de precio en los últimos años, haciendo que se disminuya su consumo y sustituyendo esos alimentos por otros que sacien pero sean menos saludables o más procesados.
1999	Debería de haber una asignatura sobre dieta y nutrición desde el infantil ya que así se aprendería una base teórica y práctica sobre su importancia
2015	Fundamental introducir una asignatura o talleres en centros educativos, tanto de primaria como de secundaria.
2035	Mejor precios en loa alimentos sanos y subida en los malos
2036	No os centréis en encarecer los productos no saludables, sino en que el precio de la carne, el pescado, los huevos, las verduras, frutas, hortalizas, hongos, aceite de oliva, etc. sea accesible.
2056	Es dificil que una familia con bajos recursos tome alimentos básicos como fruta, verdura o pescado debido a su precio. A las familias hacemos un esfuerzo muy grande en tomar alimentos sanos. Me preocupa la cantidad de plásticos en existente en los alimentos.
2058	DIETAS SALUDABLES EN ORGANISMOS PUBLICOS COMO COMEDORES DE COLEGIOS, HOSPITALES, ETC.
2061	Más información, etiquetado más completo en los productos que compramos, eliminación de los ultra procesados y desayunos y bebidas azucaradas en la publicidad.
2066	Más anuncio de comida saludable
2069	Mejor calidad y mejor economía para nuestra salud
2070	Los envoltorios no deberían llevar dibujitos que atraigan a los niños, especialmente las galletas.
2073	Más psicólogos, nutricionistas y productos más accesibles a los bolsillos
2088	Me gustaría que se hablase más de la alimentación sin gluten.
2100	.
2108	la educación en la alimentación saludable es fundamental desde que somos pequeños y debemos hacer que nuestros hijos crezcan comiendo sano, pero debemos conseguir entre todos que no sea un esfuerzo para ellos. En los tiempos que vivimos, el tiempo es fundamental, y para comer sano debemos tener tiempo de cocinar alimentos saludables y no procesados.
2110	Fomentar ejercicio y mayor consumo de frutas, verduras, frutos secos y alimentos no ultraprocesados. Incrementar el precio de los ultraprocesados y resfrescos azucarados y bebidas energeticas para evitar su consumo excesivo. Bajar precio de alimentos sanos y de primera necesidad o fomentar una estrategia para que lleguen directamente de los productores a los hogares, sin tanto intermediario que es lo que encarece el precio del producto final.
2117	Se deberían hacer más campañas para promocionar la alimentación saludable en los centros escolares y programas dedicados a escolares.
2121	Más publicidad en el consumo de frutas y verduras.
2153	PROMOCIONAR EL DEPORTE DE BASE
2154	La estrategia debe partir desde los currículos escolares y darle difusión por todos los canales de comunicación al alcance de los organismos competentes.
2162	Deberían proporcionar alimentos saludables en las máquinas expendedoras, especialmente en los hospitales. Es el peor sitio dónde encontrar este tipo de comida basura en el que, casualmente, muchas veces se termina allí por estos hábitos.
2165	Se sigue usando el color en el envasado para vender mejor el producto poco/nada saludable
2167	Me gustaría que a los niños se les recomiende la importancia de los vegetales en publicidades
2176	Seguir con la iniciativa de desayunos saludables en lo coles, proporcionando frutas y desayunos en los coles de frutas variadas, para que los niños las prueben y coman (quizá si ven que los compañeros la comen, ellos pueden probar frutas que en casa se niegan a probar). Talleres de hábitos saludables en los coles, impartidos por profesionales (los niños, muchas veces, les hacen más caso a los maestros o referentes del colegio que a los propios padres). No dejar que en los centros educativos se vendan comidas que no sean saludables (trabajo en un instituto donde se venden chucherías: yo no dejo que las coman pero vienen a mi instituto y las pueden comprar). Promocionar o facilitar que empresas de comida puedan ofertar menús saludables a precios razonables. Recetario de "recetas saludables" ofrecidos por personas cualificadas y con platos contrastados. Libros que especifiquen las características de los productos del mercado en cuanto a cómo de saludables son (reales, no pagados por empresas para publicitar positivamente su producto), de fuentes fiables, donde los padres podamos comprobar cómo de saludable es un producto. Panfleto o guía que explique los hábitos y alimentos saludables y explique los que no lo son y por qué....

2181	Intentar cocinar como lo hacían nuestras madres pero hoy en día se dispone de más comida preparada que nos ahorra trabajo y tiempo
2188	Poder comer sin arruinarse, hoy en día es difícil poder vivir con el sueldo que tenemos y los precios desorbitados de los alimentos (todos). Tiempo y posibilidades ofertadas de manera gratuita para realizar ejercicio físico y con la posibilidad de cuidados de menores para madres solteras.
2190	Si queremos que la salud general en la población mejore deben de tomarse medidas, como impuestos y formación en promoción de salud, en especial en centros públicos. Creo en la afirmación que dice "somos lo que comemos"
2192	Concienciar en la comunidad la prevención de factores de riesgos que pongan en juego nuestra salud asociados a dietas no saludables y a la inactividad física.
2201	Es muy necesaria
2208	P
2213	Asignatura y formación sobre hábitos saludables en general, publicidad de impacto.
2224	En mi caso, el problema es que estoy demasiado delgada y no consigo llegar a un peso óptimo, por lo que carezco a menudo de energía y tengo que tomar suplementos alimenticios para poder llevar una vida normal
2240	En la publicidad de alimentos saludables por ejemplos yogures naturales, poner dibujos infantiles, de moda para que todos los niños/as vean que eso tb es para ellos y tb les llame la atención.
2250	Necesitamos información y cursos gratuitos para mejorar nuestra salud alimentaria y la de nuestros hijos
2251	Que se prohiban de una vez los anuncios de comida no saludable, especialmente en horario infantil...
2258	dejen de vendernos comida insana, mentiras, solo consiguen enfermar a la gente
2260	La buena alimentación es sinónimo de buena salud
2262	Estoy totalmente de acuerdo con este tipo de estrategias. Creo sinceramente que contribuyen a que la población mejore sus hábitos saludables. Se debería invertir más en la investigación y ver la forma de que los precios de los alimentos saludables bajen.
2272	Sería aconsejable la impartición de cursos prácticos sobre la elaboración de comidas saludables.
2277	Pienso que la publicidad afecta sobre todo a niños y jóvenes. A las familias de renta baja, que no llegan a final de mes, no creo que sea la publicidad. Y otra causa importante que veo es el sedentarismo en jóvenes y niños, debido a las pantallas.
2278	Reducir el IVA en los precios de las proteínas , exento de impuestos para fritas y verduras
2279	Mi opinión es que en general no se promueve de forma eficaz los hábitos saludables. La publicidad de las "grandes" marcas y corporaciones son más efectivas sobre todo con la gente joven a través de las redes sociales y publicidad. Por ello deberían de aplicarse impuestos a este tipos de alimentos basura y regular la publicidad de los mismos. Con el tabaco se hizo y se está consiguiendo. Me parece una buena iniciativa. Enhorabuena.
2295	Deberían fomentar más la comida saludable frutas y verduras. Deberían bajar los precios de ciertas comidas saludables. No están al alcance de todos los bolsillos.
2298	No puede ser que un kilo de plátanos cueste más que tres bolsas de patatas fritas. No puede ser que los frutos secos sean tan caros. No puede ser que la fruta o la verduta sea más cara que los alimentos precongelados como croquetas, san jacobos, patatas para freir...etc
2304	Una de tantas
2306	La cultura deportiva hace que tengas un estilo de vida saludable
2308	Vigilar más de cerca las empresas que se conciertan para la gestión de comedores escolares. Deberían mejorarse muchas cosas ya que los menús que se proponen distan bastante de la realidad que se pone en el plató a los niños y niñas.
2310	Importante la información para padres y niños. No todo lo que venden en la estantería infantil es bueno para ellos.
2321	CREO QUE NECESITAMOS MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN A NIVEL GENERAL Y ENPARTICULAR EN NUESTROS ANUNCIOS DE TELEVISIÓN
2322	Mas información y publicidad divertida sobre todo enfocada en los niños y adolescentes.
2323	Es muy complicado comer saludable por el precio de los alimentos, cada vez más caro lo fresco y más barato lo procesado.
2324	Promocionar aquellos alimentos saludable y mejorar el precio, ya que los alimentos saludables son mas caros y no todo el mundo puede acceder a los mismos
2328	Son los padres los que eligen la comida de sus hijos,por tanto si comen mal o bien,depende de ellos,yo soy de cocina de pueblo tradicional,me gustaria eleboraras cosas en casa pero cada vez hay mas impedimentos,pienso que para que tengamos que comprar si o si
2332	Más facilidad a agricultores y sector primario. Menos engaño con vida saludable y menos plástico en todo cuánto compramos

2344	Considero que los hábitos de vida saludables deben empezar a trabajarse desde el colegio, por ejemplo, en el colegio de mis hijos se hacen los "desayunos saludables", desde los cuales se promueve el consumo de fruta. Aún así, se les reta a los niños a consumir productos saludables pero no se les explica la importancia de los mismos. Algo que también he echado de menos y que, por ejemplo, se hacía hace no tantos años, son las charlas motivadoras de profesionales como los odontólogos para explicar a los niños cómo mantener una correcta higiene dental o cómo lavarse los dientes de forma correcta. Así mismo es de vital importancia implicar a las familias puesto que de poco sirve llevar fruta al colegio y luego comer bollería industrial en casa. Para ello podrían fomentarse la realización de talleres en los que se implicara a toda la familia para generar mayor adherencia.
2350	En los centros educativos así como en el resto de lugares de trabajo, se debería apostar una alimentación más saludable, prohibiendo el consumo de alimentos procesados.
2361	Promocionar comidas caseras, en los centros escolares e institutos.
2366	Más cursos de cocina saludable en niños de primaria y secundaria.
2371	No por subir el precio a un alimento o bebida no saludables se va a dejar de comprar... Hay que hacer entender los riesgos y ofrecer alternativas saludables (ej zumos naturales de fruta exprimida)
2375	Excesiva alimentación procesada, de hidratos de carbono y grasas de mala calidad, especialmente en alimentación infantil y juvenil. Hace mucho daño la publicidad, tipo cadenas de comida rápida sin informar de los riesgos para la salud. Falta de información sobre el daño que hacen sobre el organismo. Falta de información sobre la pirámide alimenticia (desactualizada) que se enseña en los colegios (base hidratos de carbono y arriba grasas buenas como el aceite de oliva o pescado azul)
2406	El azúcar… el veneno adictivo
2413	Considero que es necesario que en los centros públicos (colegios, institutos, hospitales, etc) no se ofrezcan alimentos ultraprocesados (bebidas azucaradas, bollería, chucherías), y que se apueste por otro tipo de comida (frutos secos naturales, fruta deshidratada, infusiones, etc)
2421	Voto por apoyar comida saludable
2422	no se cual es
2431	Mejoraría principalmente los menús en centros escolares, (tanto infantiles como educación primaria), priorizando alimentos frescos de proximidad con elaboraciones sencillas que se adapten a los gustos de los niños pero que no estén reñidas con la comida saludable. Veo bien que se prohíba la venta de productos ultraprocesados y bebidas energéticas con alto contenido en azúcar en colegios, institutos y centros deportivos. Ayudar mediante la publicidad a aprender a tomar sobre todo snacks y meriendas saludables que al ser comidas que se suelen hacer de forma rápida y fuera de casa, a veces faltan ideas y recurrimos a opciones menos saludables si no les apetece fruta a los niños.
2432	Hay que erradicar de manera inmediata de los Institutos de Enseñanza Secundaria la venta de bebidas azucaradas, de bocadillos no saludables (con bacon y sucedáneos de lomo, con exceso de grasas no saludables y de sal) así como todo tipo de chucherías, bollería industrial, chicles y cualquier productos procesados y utraprocesados, que aportan aditivos y otros componentes perjudiciales. También prohibiría que los alumnos trajeran de casa todos estos productos. Hay que incorporar desayunos saludables (lácteos) y consumo de frutas y frutos secos.
2449	A nivel regional no creo que se pueda regular al 100% este aspecto porque la publicidad en televisión o la publicidad engañosa en algunos productos son en gran medida los culpables de la desinformación pero a nivel sanidad, lo anteriormente comentado y a nivel educación creo que es donde más se podría hacer a nivel regional, mejorando el servicio de comedor que se ofrece en los colegios, que deja bastante que desear, así como el trato que los monitores ofrecen a los niños promoviendo una mala relación con la comida a base de amenazas y vejaciones si los niños no comen lo que tienen en el plato en lugar de ofrecer la comida desde el respeto. También mejoraría la oferta de productos el día que se hace el “desayuno saludable” en los colegios ya que puede que muchos niños desayunen peor es sus casas que ese día en el colegio pero eso no quiere decir que lo que se ofrezca sea un ejemplo de desayuno saludable ya que se ofrecen ultraprocesados llenos de azúcares añadidos como galletas María o colacao.
2477	Informar más y mejor de los riesgos de los ultraprocesados, para que sean más fáciles de identificar como alimentos no saludables, sobre todo en alimentos especialmente dirigidos a los niños, como son las galletas y los zumos envasados.
2479	Mi principal problema para llevar una dieta equilibrada es el tiempo y el coste. Además influye de manera determinante el estrés y la gestión emocional del día a día.
2483	A los niños solo se les relaciona en campañas publicitarias con alimentos procesados y

	bollería
2487	Por si les ayuda a valorar mi aportación, he cursado varias formaciones en materia de hábitos y estilo de vida, tanto nacionales como internacionales, siendo algunas de ellas pioneras a nivel nacional, aparte de tener una considerable experiencia personal y de llevar en la enseñanza pública más de 7 años. Por favor, contraten profesionales que se encarguen de impartir charlas sobre la materia, así como supervisar y coordinar la promoción interna de los centros educativos. Establezcan una adecuada coordinación entre dichos profesionales y los profesionales de los servicios de salud. Planteen proyectos de largo alcance y alto nivel que integren bases de datos y tecnologías emergentes. Se trata de un asunto estratégico de la máxima relevancia nacional, con implicaciones económicas, sanitarias, políticas y ambientales, clave para la resiliencia y sostenibilidad de la sociedad castellanomanchega. Muchas gracias.
2489	Espero que se consigan los objetivos propuestos.
2497	Principalmente debido al coste en la cesta de la compra muchísimas familias deben recurrir a alimentos no saludables y no equilibrados. No es normal que se defiendan los productos de cercanía, que a a gente corriente se nos hagan llegar los alimentos a precios justos. Se tendrían que regular la venta de bebidas excitantes a menores de edad, es más, prohibirlas. Es triste ver a niños de 12 años con latas de medio litro de MONSTER a todas horas. Luego la falta de un Plan de Desayunos Saludables en Colegios, es una vergüenza que niños de Tercero de Primaria traigan chuches para desayunar. Hay que promover la actividad física unida con la salud alimentaria, no sé la fórmula pero remedio sí hay. Menos móvil, plato pequeño y variado y ejercicio físico, y formación a todas las edades.
2500	Que realicen tareas sobre estos habitos en huertos urbanos, para wue los alimentos puedan llegar a todas las personas y sean mas socio sostenibles
2516	Me parece muy buena iniciativa, para que coman frutas variadas y se animen al comer todos lo mismo
2517	Publicidad no engañosa para niños
2529	- El código de nutri - escore no es adecuado al valor nutricional y al porcentaje de ingredientes no saludables. - Las bebidas energéticas están siendo prohibidas para menores de 18 años en muchos países. En España los adolescentes entre 12 y 25 años consumen entre 1 y 3 bebidas energéticas diarias debido a las costumbres que ven en redes (tik tok, youtube, streamers...) En un futuro, tendremos una gran carga al sistema sanitario por el aumento de los azúcares en la población e incluso paradas cardiacas. - Debería haber dos tipos de listas de atención primaria o beneficios para la población que dona sangre, no fuma, realiza deporte o no sufre de obesidad. Es decir, se debe recompensar a quien lo hace más pudiendo tener puntos en su tarjeta sanitaria (como en la DGT) que podrá canjear por número de personas en las visitas al hospital, "horas prime" de atención temprana (08:30 a 09:30) que pueden ocuparse por este tipo de canjear puntos... Al final y al cabo, quien más se cuida visita menos los centros de salud y deben tener recompensas cuando lo hacen.
2531	Interesante
2534	Seguir con el reparto de fruta y verdura en la escuela y hacer más campañas saludables en los colegios y/o a través de los pediatras.
2541	Es importante cuidar los menús de los comedores escolares. No solamente en que sean variados, sino que también sean suficientes, se da con mucha frecuencia la circunstancia de que no se puede repetir, la comida es escasa, y hay mucha diferencia entre los centros educativos que disponen de cocina propia y los de catering. No se trata de las/os monitores de comedor que hacen su trabajo con agrado y lo mejor posible, pero la Administración regional, debería tener en cuenta las numerosas quejas de las familias sobre la calidad y cantidad de la comida de catering en los comedores escolares. Espero que lo tengan en cuenta. Un saludo.
2542	Máquinas expendedoras de fruta, hortalizas y alimentos saludables en organismos públicos
2543	los alimentos del recreo los proporcione el centro aunque sea con un coste economico para las familias
2550	Haría más publicidad sobre alimentos saludables para los niños, que las frutas y las verduras sean la base de su alimentación
2551	Debería haber clases específicas de alimentación en los niños
2558	Para empezar, incluiría como parte esencial del contenido que debe enseñarse en un cole, los hábitos alimenticios y no sólo de manera teórica sino realizando talleres y actividades prácticas y trabajarlo durante todo el curso, como se trabaja el reciclaje, por ejemplo. Debemos partir de una buena alimentación desde que somos pequeños y si en casa no se potencia, al menos que les llegue a los niños por otras vías. Yo tengo problemas de sobrepeso y actualmente se mucha teoría, pero estoy aplicándola a mi día a día y a mis hijos.

	Nunca es tarde.
2567	Ai q comer más verdura i frutas
2596	En los restaurante obligaría a sanidad a poner menús saludables para niños, ya que todos incluyen empanados, croquetas o pasta, no es nada variado, mis hijos echan de menú un sopa o puré de verduras y por supuesto si no es una pieza de fruta un batido de frutas naturales también les encanta.
2600	Nutrición como asignatura en las escuelas por favor.
2605	Hay que premiar los alimentos saludables, frente a los procesados que no son saludables. Penalizar todos los zumos y bebidas azucaradas, llenas de conservantes, colorantes, potenciadores del sabor, etc... Se deben penalizar las chucherías para niños, como gominolas llenas de azúcar y hacer entender a la ciudadanía de las consecuencias del abuso de estos comestibles. deben hacerse formaciones a los profesores y padres.
2625	Muy necesaria esta Estrategia y se agradece esta participación abierta. Muchas gracias.
2642	considero que es importante crear hábitos alimenticios sanos y fomentar la ingesta de frutas y verduras desde la infancia.
2645	Mas informacion
2664	Programas de reeducación alimentaria en colegios, apoyos económicos para la compra de alimentos,frutas y erduras.
2671	La promoción de hábitos saludables debe comenzar x la educación de los niños y de las familias y sobre todo por reducir la publicidad de comida procesada y engañosa de las empresas en los medios publicos
2672	Es necesaria más educación y campañas. Igual que hay campañas de tráfico, y también fundamental por favor campañas contra el uso de pantallas Incidir en el ejemplo de los adultos a los menores
2675	Deberían empezar desde bebés, porque hay leche de formula y cereales cargados de azúcares. Al igual que se informa del parto y de los cuidados del bebé se debería informar de la alimentación
2676	Es muy importante que se especifique bien todos los ingredientes y valores nutricionales del producto. Muchas aplicaciones solo se basan en el porcentaje de azúcar o sal que tienen y en base a eso los califican de "sanos" o no... y considero que es muy básica esta clasificación.... especialmente si no tienes sobrepeso, y sigues una dieta mediterránea.
2679	Que bajen los precios de los productos frescos, eso es lo principal.
2692	Educar a las familias para la mejora de hábitos alimenticios y mejorar el precio de los alimentos saludables de la dieta mediterránea
2698	Creí que la publicidad y los medios han cambiado bastante, cada vez por competencia creo que intentan cuidar la publicidad de alimentos más saludables y deportes. En los colegios, institutos el menú saludable está muy bien pero muy lejos aún de ser saludable,se debe regular el precio,q es más caro unas frutas para una familia de 4 hijos q comprarse un paquete de 4/5 bollos q sacia por el azúcar. Las cafeterías del instituto y unis creo q no ofrecen nada de alimentos saludables,porque sale más barato y lleva aparentemente más un bocadillo con chorizo y lomo que una tostá saludable por ejemplo
2708	No veo publicidad: no vemos la tele y la tenemos eliminada de Youtube y de Prime. No tengo redes sociales.
2712	Se debe promover y motivar más a los niños a adultos a una a alimentación saludable
2713	Si los precios fueran más bajos comeríamos más saludable
2717	Salud
2720	Promover, no solo la alimentación saludable sino también el método que debemos tener con los hijos para que tengan una alimentación saludable, cariño y paciencia.
2721	Concienciar de la importancia de una alimentación saludable para prevenir enfermedades y mejorar el pronóstico y evolución de muchas de ellas. Omitir la publicidad engañosa de alimentos que no sean realmente de la dieta mediterránea.
2735	Cursos de educación alimentaria y vida saludable
2739	Hacer más talleres y dar información sobre la nutrición
2751	PROMOVER LA COLABORACIÓN DE ODONTÓLOGOS EN ESTA ESTRATEGIA, YA QUE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE INFLUYEN TAMBIÉN EN LA SALUD BUCAL Y GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN LO DESCONOCE Y NO DA LA IMPORTANCIA QUE TIENE A LA SALUD ORAL.
2765	Muchos ejercicio físico ,comida saludable etc
2772	Donde se pone dinero y atención se mejora.
2781	Que verdaderamente se anuncien alimentos saludables

	Que se obligue en restaurantes, a servir alimentos saludables y prohibir los precocinados
2791	Implementación de talleres para padres de familia y escuelas promoviendo hábitos saludables Los encuentros con el pediatra se brindará información amplia en elaboración y preparación de alimentos que se adapten a las necesidades de cada menor. Muchas veces comemos lo que nos enseñaron en casa o en otros casos la cultura de cada persona ya que actualmente convivimos con la diversidad.
2804	Que intenten llegar a muchas personas y que no tenga un impacto excesivo en el bolsillo del consumidor
2808	Los hábitos de vida saludable deben promoverse principalmente en la casa para que no nos afecte la publicidad a la hora de decidir lo que echamos en el carro de la compra
2819	Me parece muy interesante que se hagan este tipo de estudios
2822	Estaría genial que haya más información sobre la alimentación, hablo en general, hay niños que de pequeños tienen sobre peso, eso lamentablemente luego afecta no solo a su salud, sino que también crecen emocionalmente mal, porque lamentablemente está el maldito bullyng y crecen con mucha depresión e inseguridad por el resto de su vida.Provocando muchas veces el suicidio.
2830	Igual que se prohibio la publicidad de alcohol y el tabaco, también se puede reducir y regular la publicidad de alimentos nocivos
2837	Es difícil tratarse con un endocrino de la seguridad social por los tiempos de espera, generando más andiedad/estrés y con ello usando más el hambre emocional...
2850	Priorizar los comedores escolares. Favorecer una dieta con productos de mayor calidad y de cercanía para los niños.
2855	La alimentación saludable es muy importante sobre todo volver a saborear los alimentos en su estado más natural, sin azucares o sal añadidos. Y el deporte fundamental para tener mejor control a la hora del hambre emocional que sufrimos a diario por este ritmo de vida que llevamos tan acelerado.
2856	.
2860	La bajada de precios.
2894	Actualmente , casi todo te incita a consumir proteínas pero considero que hay mucho desconocimiento. Personalmente, no sé interpretar las etiquetas de los productos que compro y me dejo llevar por comentarios de amigos o de personas que aparecen en las redes sociales.
2898	Se debe Educar desde la infancia pero no puede hacerlo adultos que no sepan del tema. Así que hay que abordar todos los públicos a un tiempo.
2917	Cualquier estrategia que mejore la salud debe ser bien acogida.
2920	Los maestros de Educación física trabajamos la alimentación saludable con los alumnos, pero consideramos que estas campañas son muy necesarias, tanto la mejora de la alimentación como la promoción del ejercicio físico en todos los grupos de edad.
2921	Habría mucho que mejorar en los comedores de Escuelas Infantiles y Colegios.
2924	Mas información en centros educativos, sobre todo
2930	Deberían de restringir el azúcar a menores y prohibir publicidad
2935	Precio de fruta es muy alto.
2937	Quitar impuestos a los alimentos básicos ya que esos alimentos son saludables como la leche, frutas, verduras, huevos, carnes, etc.
2940	Se de lo que ablo soi diabética y te lo obesidad
2943	Más publicidad, ya sea en colegios, institutos, por internet, de hábitos saludables.
2954	Los niños y no solamente los adultos deberían ser convenientemente informados de los que les ocurre cuando ingieren un determinado alimento, pero no solamente lo que es bueno o malo, Ellos no ven las consecuencias a corto plazo porque no se lo enseñan y realmente sí tienen consecuencias a corto plazo en sus organismos. Desde muy pequeños los estamos acostumbrando a sabores excesivamente dulce y sus paladares no reconocen los demás alimentos Por ley deberán estar limitados los azúcares y determibnadops saborizantes en algunos alimentos. Explicar lo importante que es el intestino en el sistema inmune y la relación intestino cerebro, informar de la realidad de lo relacionado que está todo en nuestro cuerpo y respecto a nuestra salud. Tanto a familias como a niños desde muy pequeños. Explicar la salud es la unión de: ejercicio, alimentación y pensamiento.
2957	Concienciación sobre productos ultraprocesados, bebidas, galletas fomentando el consumo de alimentos saludables basados en la dieta mediterránea y el aumento de consumo de frutas y verduras, bajando el precio de alimentos básicos y sanos.
2961	Enseñen a los niños a comer de forma saludable, basados en la pirámide alimenticia actual. Indiquen en todas las etiquetas lo que los alimentos llevan en realidad. Enseñen a no

	depender del azúcar.
2962	Con respecto a la alimentación dotar a los centros de secundaria de más recursos a nivel económico (con partidas especificas dentro de los P.E.S., por ejemplo) para la compra de frutas y hortalizas para llevar a cabo desayunos saludables reales en los centros. Traer a los centro expertos nutricionales para impartir charlas o talleres teórico-prácticos tratando de mejorar la realidad alimenticia de los escolares adolescentes, como es mi caso.
2978	No se debería hacer publicidad (ni engañosa, ni no engañosa...) de productos procesados y poco saludables
2983	DEBERÍA FOMENTARSE MÁS LOS HÁBITOS SALUDABLES Y MEJORAR LA CONCILIACIÓN PARA QUE LAS FAMILIAS PUEDAN TENER TIEMPO PARA GESTIONARLO MEJOR
2985	No se me ocurre nada que pueda ayudar
2999	quiero que alguien me ayude a trabajar el uso de comida saludable.-
3005	Promocionar hábitos saludables en colegios, a los niños les entra muy bien toda la información con juegos, charlas etc....que les aplican en el colegio. En los hospitales dando ejemplo de menús saludables esto es muy importante
3008	Adios
3010	En mi opinión,considero fundamental que la estrategia incluya un mayor control sobre los productos alimenticios y la publicidad que los rodea. Actualmente, muchos alimentos llevan etiquetas con términos como "light" o "0%", generando la falsa percepción de que son opciones saludables, cuando en realidad pueden contener ingredientes poco beneficiosos para la salud. Además, es imprescindible fomentar la educación nutricional, especialmente en la lectura de etiquetas de los alimentos. Muy pocas personas saben interpretar correctamente la información nutricional, lo que les impide tomar decisiones realmente saludables. Incluir campañas educativas sobre este tema permitiría a la población diferenciar entre productos naturales, procesados y ultraprocesados, favoreciendo así hábitos alimenticios más saludables y conscientes.
3018	Hay que fomentar más como de saludables son los alimentos . Los alimentos más saludables y de mejor calidad son más caros y eso hace que las personas puedan tener una alimentación más precaria sobre todo los niños
3022	No la conozco
3029	Deberían poner en todos los productos de alimentación información de los perjuicios que pueden tener dichos alimentos, por ejemplo igual que el tabaco..... En la cajetilla te informa que puede producir cáncer, riesgos cardiovascular.... Pues en alimentos ultraprocesados, altamente azucaradas, con alto nivel de dextrosa o potenciadores de sabores... Que nos informe en el envase los riesgos para la salud que pueden provocar.
3034	promover talleres, charlas, cursos, formación, etc., orientado tanto a docentes como alumnos y familias para enseñar a elegir las mejores opciones a la hora de comprar alimentos, aprender a leer las etiquetas de los productos del supermercado, aprender a organizar la alimentación semanal, etc. Además, enseñar en diferentes talleres y actividades de concienciación sobre la importancia de la realización de la actividad física diaria, tanto en entrenamiento cardiovascualr como de fuerza.
3040	Debemos comer mejor.
3042	Más ejercicio menos azúcar
3043	comer sano = mente y cuerpo sano
3044	Más anuncios para los niños en la tele , redes , dibujos y demás para apoyar a consumir mas frutas y verduras .
3045	Menos regular y prohibir y más abaratar impuestos en alimentos saludables
3048	Comer saludable es comer fruta, verduras, carne y pescado de temporada pero al precio que estan y los sueldos tan bajos que cuesta llegar a final de mes , es imposible comer pescado y verdura fresca. La fruta fresca de temporada y la carne las de oferta. Habría que bajar los precios porque antes hacer dieta o comer saludable era caro, ahora sale caro hasta comer comida no saludable.
3050	Establecer unos hábitos saludables, te los inculcan en la familia. Pero veo estupendo que desde el colegio se intente educar en este sentido y se le de valor, llevándose a cabo programas como el de frutas y otros
3054	En mi opinión, la prevención debe venir además desde los centros de salud, concretamente desde pediatría. No se debe "dejar" de ver a un que tiene sobrepeso desde los 6 años hasta los 12 años, ya que a esa edad será más difícil revertir ese problema. Entiendo que no es fácil ya que implica cambio de hábitos a nivel familiar pero debería estar controlado de alguna manera.
3081	Comer sano es quererse

3086	Lo que no es sano no es sano, no entiendo que se pueda comprar tan libremente
3089	-La Estrategia debe ir a favor de los intereses de la población y no de los de la industria alimentaria. Se debe evitar demonizar alimentos no sólo saludables sino necesarios como las proteínas o grasas de origen animal, los huevos, etc. -Poner impuestos a las bebidas azucaradas no es una solución sino hacer entender a la gente que beber refrescos azucarados a diario es una barbaridad. -Las herramientas de ayuda como el Nutri Score deben ajustarse mucho más a la realidad pues, lejos de ayudar en el consumo a la población, pueden confundirla. Por ejemplo, una botella de leche fresca de vaca tiene la misma calificación que un bote de la mostaza ultraprocesada más económica... ¿qué mensaje lanza eso a alguien que no sepa nada sobre nutrición? ¿Es lo mismo consumir un vaso de leche fresca que uno de mostaza industrial? -Los niños deberían estar especialmente protegidos de la publicidad de los alimentos ultraprocesados. Los padres tenemos que "competir" contra unos fabricantes que quieren maximizar sus beneficios a costa de que nuestros hijos consuman productos absolutamente dañinos para ellos, pero con unos envoltorios llamativos colocados a su altura en los estantes de los supermercados.
3090	Sería un proyecto interesante hacer recetarios con frutas/verduras de temporada
3096	Más información y los alimentos mejor etiquetados para que sepamos si el alimento es saludable antes de comprarlo.
3107	Para crear hábitos saludables, la vida debería ser más saludable.
3115	Hay que dar más publicidad a la comida sana , para que los niños sepan elegir mejor
3118	Bajar precio de productos saludables y más caros los menos saludables y no al revés como actualmente.
3119	La comida fresca, saludable así como el pescado, la carne magra, frutas y verduras están alcanzando unos precios realmente prohibitivos para buena parte de la sociedad. Sin unos precios asequibles en comida fresca, frutas y verduras la alimentación empeorará día a día.
3125	Somos lo que comemos, alimentarse bien y hacer deporte nos da salud
3128	Del campo a la mesa. La dieta de los abuelos de toda la vida. Fuera chuches y comida chatarra.
3148	Promover libros de cocina o recetarios que permitan hacer menús rápidos, saludables y que estén buenos.
3154	PARA LA PROMICIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SERÍA FUNDAMENTA AUMENTAR EL NÚMERO DE HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA TANTO EN LA ETAPA DE PRIMARIA COMO DE SECUNDARIA, ASÍ COMO INCORPORAR MATERIAS OPTATIVAS RELACIONADAS CON ESE ÁMBITO.
3157	Que no se permitan alimentos ultraprocesados o los menos malos. Un alimento con nutriscore a lleno de grasas saturadas y azúcares. Es un engaño
3160	ELIMINAR BOLLERÍA, GOLOSINAS Y BEBIDAS AZUCARADAS Y ENERGÉTICAS DE LAS CAFETERIAS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS SOBRE TODO PRIMARIA Y SECUNDARIA
3162	Promovería la concienciación sobre la importancia de incorporar alimentos saludables en la dieta, los beneficios que aportan a nivel de salud, la distribución de los alimentos que deben formar un plato para que sea nutricionalmente equilibrado, así que formaría a las personas en la lectura del etiquetado para que identifiquen los componentes de los alimentos.
3163	Hacer ejercicios, permitir realizar acciones promocion al mejoramiento de los condiciones de salud de las poblaciones en Su entorno.
3176	concienciación en los colegios e institutos de manera divertida, amena y creativa
3179	El tiempo que empleamos para comprar es la clave para saber comer. Hay tiendas locales con productos naturales y más saludables en los que deberíamos comprar más. También está la educación alimentaria que enseñamos a nuestros hijos y por ello es muy importante poder desayunar, comer y cenar en familia para que adquieran buenos hábitos alimentarios.
3184	Nutri Score no es una forma adecuada de clasificar los alimentos. Regular la publicidad y educación, mucha educación. No chuches en la cabalgata por ejemplo, el azúcar nos rodea.
3207	Regular la publicidad de alimentos mal sanos dirigidos a niños/as. Utilizar un etiquetado más sencillo en los productos del supermercado para evitar la compra de productos mal sanos, como los o
3214	Prohibir los alimentos azucarados y no saludables en los centros educativos.
3215	Promover el deporte y la alimetacion saludable en los centros escolares
3216	Menos estrés,mejor alimentación
3224	Que se incluyan los yogures no azucarados en el envasado con dibujos para los niños. E información más explícita sobre lo q son los endulzantes, que un alimento procesado no lleve azúcares añadidos, puede llevar otros endulzantes
3233	Hay poca información de calidad disponible. El "nutriscore" es una herramienta demasiado

	burda para clasificar los alimentos. Juega un papel fundamental la educación desde casa y en las aulas. Sería interesante que en la asignatura de educación física se enseñasen temas nutricionales, incluso que se retase a los chicos a seguir algún plan de dieta/ejercicio para perder peso, ganar masa muscular, ejercitar el fondo físico, tonificar... para cada chico según su interés o necesidad personal y ver cómo lograrlo. Algo así, como un proyecto anual: "yo, quiero perder 5 kg"; otro "quiero correr los 1000 m en tanto", otro, "yo quiero ganar 2 kg de masa este curso",.... Esto requeriría la colaboración de los colegios y los hogares, pero sería a poco más enriquecedor que bombardear a todo el mundo con publicidad o prohibir las máquinas expendedoras.... quién quiere chuchear, chucheará: lo que hay que intentar es que la persona no quiera chuchear.
3240	M parece muy buena iniciativa. Es necesario formarnos.
3243	.
3260	Quitar la PUBLICIDAD ENGAÑOSA de los productos. Un ETIQUETADO FACIL y SEMCILLO, cuyo objetivo sea los AZÚCARES Y LA SAL que contengan, como por ejemplo, el etiquetado de países sudamericanos con los octogonos negro (ALTO EN SAL Y AZUCAR). QUITAR EL NUTRI- SCOR hecho por y para la industria alimentaria. Gracias
3277	Qué las empresas alimentarias no camuflen como saludables alimentos que no lo son, el Nutriscore debe mejorar
3294	La promoción de hábitos saludables,principalmente en niños, debe dejar fuera a las empresas de ultra procesados y en ningún caso las sociedades científicas deberían abalar a estas empresas
3296	COMPRO LO QUE NECECITO Y SE QUE ES MAS O MENOS SALUDABLE PARA MI FAMILIA,USO POCAS GRASAS Y COCINO EN CASA .
3302	Promover consumo de productos frescos de cercanía.
3305	Los precios de las comidas saludables (frutas, verduras, etc) deberían tener un precio más económico o un impuesto más bajo
3313	Sería interesante informar de manera más insistente a los padres/madres de familia con hijos en edad escolar sobre los perjuicios de una deficiente alimentación o en la que predominan alimentos procesados
3318	A veces uno intenta comer mas sano, pero el precio que tiene la alimentación no nos permite a veces comer pescado, verduras, mas veces por semana. Creo que de nada sirve tener mucha información sobre comida saludable si luego en casa no se puede llevar a cabo una alimentación saludable por el precio de la compra
3319	Como persona con alimentación muy específica por problemas digestivos teniendo que consumir productos ecológicos y sin gluten, recomendaría medidas más estrictas en la publicidad de comida no saludable y una bajada de impuestos en los alimentos especiales, ya sean, los alimentos sin gluten, ecológicos y bajos en azúcares que no lleven maltitol u otras sustancias similares.
3323	Considero que en mi caso, llevamos una dieta saludable, rica en legumbres, frutas y hortalizas. Comemos pescado blanco y azul al menos dos veces en semana y carne roja 1 o dos veces por semana. Segimos cocinando en casa y no compramos productos procesados más allá de las galletas. La compra la realizamos siempre en mercado y optando por productos de temporada y cercanía. Creo que la estrategia que seguimos es la adecuada para un buen hábito de vida saludable, pero el problema es que no todo el mundo compra en mercados, ni cocina en casa, ni tiene tiempo, ganas o ingresos suficientes para llevar este tipo de dieta. De hecho, considero que los ingresos son una parte del problema ya que resulta más barato y se economiza tiempo comprando productos de quinta gama o procesados.
3350	Comer sano cuesta más dinero y no está al alcance de todos. Cada vez se cocina menos y esto nos está pasando factura.
3363	Es de máxima importancia que se de a conocer el impacto negativo que tiene el azucar en las personas sobre todo enfermas. Es prioritario que los hospitales no ofrezcan ultraprocesados en desayunos y meriendas y postres. Es necesario que no se castigue con más impuestos a las personas aunque sea una medida disuasoria... seguirá consumiendo, de la misma manera que los fumadores no han dejado de hacerlo por el precio si no, por las grandes evidencias que se han publicado sobre el mal impacto del tabaco en la salud.
3365	Falta mucha concienciacion y cultura alimenticia, mucha gente no diferencia lo que es comida placentera (ejemplo un chorizo) muy rico pero no es alimento o lo que realmente es un alimento (ejemplo un huevo un brocoli...)
3369	Los docentes y personas en contacto con niños deben estar formados Y CONCIENCIADOS con los problemas de alimentación. (Hoy en día maestros siguen ofreciendo chuches con total impunidad ni permisos paternos de manera habitual como premios. Se debe prohibir que aparezcan palabras como VITAMINAS, FRUTA, etc en alimentos que no lo sean, así como los sustitutos. Los complementos alimenticios tampoco deberían tener permiso para publicitarse en las

	televisiones. Fomentar los planes de consumo de fruta en la escuela e incluir ayudas a los centros que así lo soliciten que tengan alumnado en riesgo de exclusión. Prohibir clarame
3373	No me parece que poner un impuesto a la comida poco saludable sea la solución, creo que eso no ayudaría en nada, la gente no va a dejarlo de comer porque sea más caro, solo va a gastar más dinero en comida basura. Lo que se debe hacer es concienciar a padres y niños de que hay que comer sano, de los peligros de la obesidad, demostrar a los niños que la comida sana también esta rica y a los adultos los beneficios de comer sano.
3378	En la pregunta 17. Cómo cuarta opción elijo precio y como quinta el alimento light. No he podido modificarlo
3388	subir los impuestos a los alimentos procesados o bebidas azucaradas No Sirve Para Nada, solo para recaudar mas, La mejor medida es poner precios bajos a los alimentos naturales, frutas, verduras, pescados frescos, eso aumentaria su consumo. Pero me imagino que bajar los precios de esos alimentos no interesa. Creo que esas campañas contra alimentos procesados o bebidas azucaras son una perdida de tiempo. La solucion es facil.. BAJAR LOS PRECIOS A LOS ALIMENTOS NATURALES, no hace falta ser muy listo para atajar el problema.
3389	Adicionalmente debería promoverse el deporte, sobretodo a partir de ciertas edades donde la gente solo pasea. Es necesaria la movilidad y para muchas familias la cuota de un gimnasio no entra en su presupuesto
3392	que sea mas economico comprar alimentos saludables que los muy procesados.
3394	Publicitar menus saludables para niños
3409	Deberían bajar los precios de los alimentos saludables
3421	Promocionar hábitos sanos comparándolos con los malos para que los niños entiendan.
3423	Promover y hacer accesible educación nutricional infantil y adultos
3434	Me gustaría que este text sirva para que sirva en un muy próxima promoción de hábitos saludables
3436	Se necesita una asignatura en los colegios de nutrición, más conciencia en los colegios.
3440	Hay que mejorar el etiquetado, mirar publicidad engañosa y bajar precios de los alimentos saludables, si no la gente que no pueda se decantará por alimentos peores.
3441	MENOS ANUNCIOS PARA LOS NIÑOS DE BOLLERIA Y MAS DE FRUTA Y VERDURA QUE LES LLAME LA ATENCION
3449	.
3456	Hay que dar más educación y predicar con el ejemplo; alimentación en comedores escolares y centros sanitarios. La alimentación saludable es más cara.
3459	Que ayuden a la gente a leer y a entender las etiquetas de la lista de ingredientes de los productos, para que así no se dejen engañar por publicidad engañosa.
3461	Educación de calidad en los colegio, sobre hábitos saludables
3467	No poner 0 o la palabra zero a productos q no lo son obligar a etiquetados reales q no puedan equivocar o engañar si no lees la letra pequeña
3479	No se debería permitir vender alimentos poco saludables en las cafeterías de los institutos de secundaria. Es ridículo que los profesores enseñen la teoría de lo bueno que es tomar fruta, lácteos, o proteínas de buena calidad, y que luego en el recreo, cuando van a las cafeterías, lo que más se consuma sea bollería industrial y chucherías, lo más abundante y barato. Lo mismo en los centros de trabajo. Debería haber más iniciativas para promover la movilidad de los adolescentes, que las familias les lleven hasta la puerta del instituto aunque vivan cerca es ridículo y habitual. Mientras que comprar bollería sea más barato que una opción saludable, como fruta o un bocadillo, poco se podrá hacer por los jóvenes. Se debería ayudar de alguna forma a que las familias con miembros con problemas de alimentación (alergias, intolerancias, etc.) puedan diseñar dietas saludables y asequibles con ejemplos reales que les ayuden a comprar lo que necesitan en supermercados, no en tiendas especializadas a precios poco asequibles.
3487	Mucha fruta, verduras , carne roja cada dos semana, pescado mínimo dos días a la semana, y hacer ejercicio el que sea , siempre ayuda
3488	Mayor sensibilización a la población infantil y adolescente en especial, así como campañas educativas en los centros educativos para fomentar hábitos de vida saludable y dietas alimentarias mediterráneas
3502	Darles a los niños frutas en el desayuno para que entre todos se animarán a comerselas
3506	Eliminar los productos no saludables para que no se vendan, enseñar a comprar y facilitar la relación calidad-precio en la cesta de la compra
3514	Algún consejo desde mi punto de vista: - vetar alimentos ultra y procesados de los centros educativos, junto con bebidas energéticas y refrescos

	- ayudar de alguna manera (bajando impuestos, por ejemplo) a los alimentos que certifiquen/prueben que son mucho más beneficiosos para nuestra salud que el mismo tipo de alimento manifiestamente peor por el origen y calidad de sus ingredientes. La idea es que de algún modo se promocione y posibilite la compra, por parte del ciudadano de renta media o medio/baja, de alimentos menos dañinos para la salud sin que suponga un varapalo para la economía familiar. - instaurar un control mucho más férreo en la publicidad alimentaria por ser engañosa y ofrecer modelos atrayentes para los jóvenes, pero que no ayudan a mantener hábitos alimenticios saludables.
3530	Se debe fomentar el uso de alimentos saludables tanto en tv como en redes. Además, se debería hacer más hincapié en q los niños realicen mucho más ejercicio físico como medio para evitar la obesidad y mejorar la salud física y mental.
3546	Que bajen el precio a ese tipo de comida para que todos podamos permitirnos comerlas y comprarlas.
3548	Mejor acceso en la sanidad pública a profesionales que realicen un verdadero seguimiento en el proceso de cambio de hábitos, no tener una cita cada 3 meses con el profesional que te da una hoja con el menú. Charlas motivacionales frecuentemente.
3562	Menos anuncios de pizzas y hamburguesas y más a comida saludable
3563	Evitar anuncios de productos pocos saludables y fomentar en colegios,institutos el consumo de comida sana, con charlas, cursos para saber comprar, elaboraciones,
3596	La Educación contribuye al desarrollo del pensamiento crítico y crea individuos capaces de tomar decisiones que comprendan hábitos de vida saludables.
3598	Se debería de hacer más campaña de fruta, verdura y pescado. Solamente se ve en la televisión de galletas y bollería que al final se les termina comprando a los niños. En los colegios se debería de imponer los desayunos saludables, ya que si unos llevan fruta y otros siempre galletas al final tus hijos te pedirán galletas. Creo que debería de haber un canal donde podamos dirigirnos para consultar sobre alimentación saludable y recetas para poder consultar
3600	Educacion en Habitos de vida saludable en los colegios e institutos. Fomento en las AMPAS de charlas para familias y jornadas de comidas saludables con las familias Aulas interactivas para en los colegios e institutos sobre elaboracion de comidas saludables (modelo japones y frances para fomentar vida saludable a traves de la alimentacion y gestion de alimentos en la compra). Convenios con institutos municipales de deportes para jornadas mensuales sobre educacion fisica para alumnos y sus familias.
3601	La alimentación equilibrada ,saludable y practicar ejercicio
3614	A
3618	Encarecer los productos elaborados, azucarados y grasos
3657	Los niños deben de tener más contacto con la fruta y verduras desde infantil. Naturalizar las recetas de alimentos naturales y de proximidad. Aprender a cocinar en la escuela estaría muy muy bien. Involucrar a las familias en ese cambio también lo estaría. Tenemos muchas recetas locales, regionales o nacionales que son saludables y que merece la pena ser compartidas. Que haya influensers que contribuyan con ese cambio, ya no solamente publicidad. Los desayunos saludables deben de tomarse con concienciación de la importancia de ese alimento que toman a los niños y las familias. Relacionarlo con recetas y que lo expliquen profesionales en la materia. Los docentes no podemos hacer más de lo que hacemos.
3661	Estaré expectante ante su estrategia. A ver si consigue influir primero en los padres. Gracias por la iniciativa.
3672	Concientización desde temprana edad
3676	Mas informacion , clara y dirigida a toda la poblacion.
3677	Bajar el IVA
3689	Huertos escolares, o promover huertos urbanos
3697	Poner dibujos y series infantiles, con alimentos saludables y en el cole, ayudar con premios a las clases. Sobre los buenos alimentos
3700	Controlar la publicidad engañosa, enseñar los contenidos reales de los alimentos explicar la dieta mediterránea y la que potencia la toma de proteínas
3705	Consejos fáciles y practicos para el uso en el día a día
3716	Limitar la publicidad de alimentos poco saludables asociados a celebraciones
3720	El precio de los alimentos saludables como fruta, verdura y pescado están alcanzando precios poco asequibles para muchas familias
3721	La gente debe tomar conciencia de la alimentacion saludable y aplicarla en los mas

	pequeños porque ingieren muchisima azucar y procesados y es una pena que eso este normalizado.
3730	La alimentación es el motor de nuestras vidas , al igual que si a un coche de gasolina le pones gasoil se estropea , nuestro cuerpo también lo hace con una alimentación no adecuada . Falta información , y sobre todo “control” en la industria alimentaria . Hace 100 años los ingredientes de la comida eran el propio alimento . Es una pena que actualmente , hasta cueste encontrar alimentos sin azúcar , glutamato, conservantes y un sinfín de “E-“ . Hay mucha desinformación en el consumo y en la lectura del etiquetado. Parece que es más importante el “ vender “ y el crear adictos a productos que son basura para nuestros niños , haciéndoles creer que por estar anunciados o ser un personaje de dibujos , ya es sano para ellos. Por favor , tomen en serio este asunto, pues debemos hacer proliferar un consumo responsable de productos cada vez más saludables ; “ si quieres a tu hijo , dale productos saludables para su organismo”, hasta las emociones se ha visto que tienen relación con la alimentación, la hiperactividad e incluso el TDA... Espero que desde la región se empiece a tomar este asunto en serio. Muchas gracias ????
3740	Sería recomendable la existencia de mayor cantidad de anuncios sobre vida saludable y consejos en redes sociales, radio y televisión.
3741	Tratar de comprar más alimentos saludables, menos envasados y procesados
3749	Realización de campaña de buen habito alimentaria.(Publicidad propaganda anuncio) Dictar curso de nutrición saludable. Dar talleres de cocina saludable Y de talleres de elaboración de dulces saludables bajo en azúcar para las personas con ansiedad de dulce
3773	Mayor control de la publicidad engañosa. Bajar precios de alimentos saludables y poner más impuestos a los no saludables, a veces en un supermercado tenemos pasillos enteros de comida basura, envasada en plásticos y contaminantes para nuestra salud, todo esto debía controlarse. Más formación desde las escuelas e institutos de hábitos saludables, hacer talleres de cocina saludable.
3786	Hábitos alimentarios y menús saludables y completos para cada etapa de la vida. Ayuda, para todo eso sin necesidad de tanto gasto que algunas veces es inasumible para una familia con hijos en diferentes edades.
3800	Los niños comen lo que compran los padres. Los padres son ejemplo para los hijos en todos los aspectos, tanto positivos como negativos.
3805	Infundir hábitos saludables en distintos espacios es esencial.
3809	Que muy bien por concienciar a las personas de que lo que comen no son saludables o adecuado para su salud.
3813	Facilitar menús rápidos saludables para las personas con poco tiempo de cocinar, al igual que mejor precio en la alimentación.
3828	Mejorar la situación económica ayuda a mantener bien la estrategia regional para la promoción de Habitos de vida saludable.
3831	Se debería de regular la publicidad engañosa. Se debería de eliminar la imagen atractiva para niños de Los ultraprocesados. Se debería trabajar en romper mitos. Se debería de regular el nombre de los ingredientes para que fuese más coloquial
3835	Para mí lo más importante es la precaución en el etiquetado de las cosas. Durante un tiempo, cuando iba a un "Mercado" elegía comprar una limonada "light" antes que una Fanta de naranja por las calorías. Reconozco que al principio ni siquiera me gustaba su sabor... Un día se me ocurre mirar el etiquetado y tenía gran cantidad de azúcar, siendo "light" sólo tenía un gramo menos de azúcar que la Fanta de naranja. Me sentí engañada.
3847	Siempre intentar comer sano
3861	Más difusión de contenido sobre nutrición saludable en campañas de participación comunitaria al aire libre .
3866	Más formación sobre nutrición. Aunque aparecen etiquetas nutricionales en los alimentos tampoco sabemos interpretarlas.
3880	Ok
3881	CONSIDERO QUE LA ESTRATEGIA NO ES NECESARIA, DIRIA QUE ES CONTRAPRODUCENTE YA QUE EL DINERO QUE SE GASTARA EN ELLA SALDRA DEL BOLSILLO DE LA GENTE VIA IMPUESTOS,CON LO QUE ESE DINERO ESTARIA MEJOR EN LOS BOLSILLOS DE LA GENTE PARA QUE ASI LA GENTE PUEDA DESTINAR MAS DINERO A COMPRAR BUENA COMIDA. SI LA CAMPAÑA VALE (POR PONER UM EJEMPLO) 10 MILLONES DE EUROS, VERIA MEJOR QUE ESE DINERO NO SE RECAUDARA POR LA ADMINISTRACION,ASI ESTA, PODRIA NO SUBIR E

	INCLUSO BAJAR EL IVA EN LOS PRODUCTOS QUE SON SANOS. PERO GASTAR DINERO EN PUBLICITAR COMIDA SANA Y A LA VEZ TENER QUE SUBIR LOS IMPUESTOS POR PATROCINAR COMIDA SANA CREO QUE ES DE CHISTE. HACER QUE LA COMIDA SANA SEA MAS BARATA ES EL CAMINO MAS FACIL Y RAPIDO PARA QUE LA GENTE COMO SANO. ESTRATEGIAS DE FAVORECER EL CULTIVO Y PRODUCCION EN EL SECTOR PRIMARIO INTENTADO QUE LOS COSTOS DE PRODUCCION SEAN MAS BAJOS SERIA UNA VIA PARA CONSEGUIR QUE LOS PRODUCTOS LLEGUEN A UN PRECIO MENOR A LOS ESTANTES.DEJAR TRABAJAR AL SECTOR PRIMARIO Y APOSTAR POR IMNOVACION EN ESTE SECTOR.
3882	Las chuches deberían ser menos vistosas. Los colores y dibujos atraen a los niños. En hospitales y centros de salud se deberían eliminar las maquinas espendedoras con alimentos no saludables como bebidas azucaradas, chuches, bolsas de patatas... Regular los puestos de chuches en parques infantiles. Igual que no se puede fumar no se debería poder vender chuches en entornos donde hay menores. Iguan en los supermercados, eliminar esos productos de las cajas registradoras.
3886	Nada
3891	Los alimentos sanos y frescos son mucho más caros y hacer menús saludables es considerablemente más costoso
3893	Más información acerca de los ingredientes de los productos que compramos y más información desde colegios e institutos para mentalizar a los niñ@s desde pequeñ@s de la importancia de tener una buena alimentación.
3894	prohibir aditivos y colorantes que sabemos todos que son malísimos para la salud, y que más los comen son los niños.
3905	Gracias
3919	Necesario más educación a las familias respecto a la nutrición en la infancia. Podría hacerse a través del pediatra. Necesario subir el precio de los alimentos procesados para que no salga tan rentable comprarlos
3924	Nutriscore pone alimentos malos como buenos y buenos y reales como malos, es un engaño
	Mas comida real y menos procesado
3926	Hace falta más concienciación a cerca de las consecuencias de nuestra dieta en niños y adolescentes.
3929	Es una iniciativa muy interesante y necesaria para la sociedad. Hay muchos falsos mítos alimentarios
3941	Creo que con el ritmo de vida que llevamos es imposible comer bien y sano. No nos da tiempo a comprar y menos a cocinar. Además los productos frescos están carísimos y no todos nos lo podemos permitir, buscamos alternativas que son bombas de relojería para nuestros organismos.
3945	Me congratula que desde el gobierno regional se considere la nutrición una cuestión importante y se establezcan estrategias para mejorar la dieta de los ciudadanos
3954	CAMBIOS EN LAS FORMAS DE VIDA Y DE PRODUCCION, FOMENTANDO MOVIMIENTO, FLEXIBILIDAD Y CONCILIACION
3957	Creo que no debería estar permitido usar ningún tipo de reclamo infantil, por ejemplo poner imágenes de la patrulla canina en los envases, ya que los niños se ven muy influenciados a coger este tipo de productos y querer comerlos, coincidiendo siempre que son los menos saludables (nunca he visto que se lo pongan a un brócoli). Lo que dificulta también realizar la compra con niños, que es fundamental para comenzar a infundir hábitos saludables, hay que enseñar a que vamos a comprar.
3959	Que eliminen la publicidad engañosa de alimentos sanos, que sean más estrictos con el uso de aditivos malignos
3962	Debería controlarse el consumo y publicidad de alimentos y bebidas poco saludables y no indicadas para menores en las redes sociales, por parte de los influencers
3965	EN EL TEMA DE LA PUBLICIDAD, CREO QUE EN LA EDAD ADULTA PUEDE QUE NO INFLUYA TANTO, PERO EN EL CASO DE LOS NIÑOS SÍ, LES LLAMA LA ATENCIÓN TODO ESE TIPO DE PRODUCTOS QUE NO NUTREN. DEBERÍAN CENTRAR LA PUBLICIDAD EN ELLOS Y EN QUÉ CONSISTE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. IGUAL QUE EN LOS COLEGIOS PARA QUE ASÍ LOS PADRES TENGAMOS UN APOYO A NUESTRO DISCURSO
3970	Más hablar de deporte y menos de alimentos para los niños. Hay que enfocarse en lo que SÍ hay que hacer y no tanto en lo que NO. Campañas en positivo.
3988	Formación de profesorado
3997	Que no hagan tanta publicidad engañosa sobre los alimentos
3999	Creo que repetir las cosas mucho puede ser contraproducente, pero el hecho de que lo no saludable tenga un precio menor que la alimentación saludable perjudica mucho al objetivo

	planteado.
4000	que todos aquellos alimentos procesados o ultraprocesados tengan una etiqueta especial para verlo en el momento de comprarlo, creo que concienciaría y compraríamos menos
4012	Incentivar el consumo de productos naturales
4015	Toda información y campañas para una tener una vida más saludable es poca. Pienso que en los colegios debería haber una asignatura de vida saludable y nutrición.
4017	Hay que seguir promocionando hábitos saludables en la escuela
4019	Me gustaría que en colegios haya más cursos y informacion sobre como alimentación saludable y los alimentos que deben que consumir los niños en crecimiento.
4031	Creo que lo que más ayudaría a comer saludable es a invertir el dinero que se gastan en campañas de nutrición en abaratar los alimentos. No se engañen, a todos nos gusta comer alimentos frescos pero, es caro comer sano.
4032	Los comedores escolares deberian estar más revisado en cuanto a los menús, y quye sean comidas más consistentes para los alumnos, y siempre que sea posible evitar el catering
4038	La información sobre los perjuicios de los alimentos ultraprocesados junto con su bajo precio respecto a los frescos hace que las familias con menos poder adquisitivo los consuman de forma habitual. Debería intensificarse la información sobre lo poco saludables que son y facilitar el acceso a comida saludable.
4043	Concienciar más a las familias, niños y jóvenes sobre el impacto de la mala alimentación sobre nuestra salud y sobre nuestro rendimiento; Reducir las ofertas y publicidad sobre alimentos azucarados, así como regular el precio de los productos saludables y de origen nacional.
4045	Sobre todo para educar e informar a los niños
4050	Mas campañas en los colegios
4055	Más alimentos sanos y menos procesados
4061	COMER DE CALIDAD NO ES MÁS CARO, COME MENOS CANTIDAD.
4065	En mi opinión, una Estrategia de promoción de hábitos de vida saludable, tiene que entrar en las escuelas y en las familias. En los colegios y en los comedores hay mucho que se puede hacer. El modelo de Navarra puede servir de ejemplo: obligaciones en los pliegos de contratación para los comedores relativas al tipo de productos a ofrecer, obligación de comprar un % concreto de producto local y/o ecológico, prohibición de determinados productos, etc. Y todo esto sí se puede regular desde la Administración. Esto también se puede trasladar a residencias, pisos tutelados, etc. Por otro lado, los hábitos de vida saludable incluyen muchos puntos: alimentación, descanso, ejercicio, relaciones humanas. Por tanto, el enfoque debería ser integral y se debería contar con un consenso fuerte que incluya industria, familias y expertos, entre otros. Por último, es necesario llegar al máximo de personas posibles
4067	DEBERÍA LLEVARSE A CABO UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LOS COLEGIOS, PARA QUE DESDE PEQUEÑOS SEPAN IDENTIFICAR QUÉ ALIMENTOS SON SALUDABLES Y CUÁLES NO LES APORTAN NINGÚN BENEFICIO MÁS QUE EL PLACER MOMENTÁNEO
4071	CHARLAS FORMATIVAS EN LOS INSTITUTOS, SOBRE TODO PRACTICAS. HAY MUCHOS YOOTUBER DE HABITOS ALIMENTICIOS Y DEPORTIVOS SALUDABLES QUE PUEDEN DAR FORMACIONES. HAY UNA CUENTA MUY BUENA " FUTURLIVE" DONDE SE PROMUEVEN TALLERES DE COCINA Y APRENDER HABITOS SALUDABLES Y SE APRENDE A SABER EL APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS
4074	enseñar a comer frutas y verduras
4077	Más información de profesionales al alcance de todo el mundo, con gran difusión para todas las edades y desde el colegio, institutos, etc. Más indicaciones de los profesionales médicos a sus pacientes en las consultas de Atención Primaria. Un ejemplo muy común es el consumo de huevos para el aumento del colesterol. No suelen darte una información precisa mientras en las redes hay mil opiniones distintas. A los pacientes cardiológicos por ejemplo suele facilitarsele una fotocopia sin revisar desde hace años. También aprovechar en las consultas médicas de los hospitales, salas de espera, etc. Cursos y talleres de fácil difusión en redes.
4084	La figura del Dietista- Nutricionista en la Seguridad Social es prioridad para mejorar los hábitos de los pacientes, además, su accesibilidad mejoraría fuertemente la educación de la población, el cambio de hábitos, información veraz accesible, consejo nutricional según necesidades del paciente y aumento de la calidad del servicio Sanitario español.
4090	Hay que incidir mucho sobre los hábitos y no sobre las dietas milagro o restrictivas, para que los cambios sean duraderos. El tema de las máquinas expendedoras en centros sanitarios, escolares, laborales, etc. es brutal, todo malísimo, ultraprocesado....y si hay algo sano, cuesta el triple que algo poco saludable. Sobre todo llama la atención lo de las máquinas en

	los centros sanitarios, donde se va a recuperar la salud, mientras que lo que se vende en esas máquinas es todo lo contrario, e incluso entre lo que se da a los propios pacientes hay cosas poco saludables.
4098	Publicidad adecuada y no engañosa sobre los alimentos y charlas/actividades en centros educativos sobre alimentación saludable y estilos de vida.
4109	No sé
4113	Nose que decir
4118	Dormir más, comer cuatro veces al día saludable
4122	Si bajaran los precios de los alimentos saludables y subieran el de los poco saludables, la gente se alimentaría mucho mejor
4123	me parece una iniciativa genial. Yo trabajo en un centro y el programa de fruta y verdura solo es para primaria, no entiendo porqué no se aumenta para infantil.
4127	Participación de profesionales legalmente titulados Licenciados en educación física y nutricionistas únicamente.
4131	Es muy interesante y puede ayudar a la gente
4132	Hacer más ejercicio fisico
4142	Debería llevarse a los colegios y a los centros de salud esta estrategia. Además debería haber una fuerte campaña de concienciación desde los centros de salud. El médico de familia con tantos pacientes como tiene no es capaz de hacer una encuesta de hábitos a los pacientes y ahí está la clave de muchas enfermedades. Si todo el mundo supiera que en una alimentación saludable, el deporte, el sueño adecuado y buenas relaciones sociales están las bases de la salud haríamos menos visitas al centro de salud y a las urgencias porque toda la población gozaria de mejor salud
4146	Habría que revisar más los menús de los comedores de colegios y hospitales.
4148	Los habitos de vida saludable, no tendrian que influir en el coste de productos, porque parece ser que si un alimento es mas saludable que otro, engordan su precio, y esto no es saludable, y menos para algunos bolsillos...
4150	Creo que en casa hay que tener una educación alimentaria,y no guiarse por anuncios u ofertas.
4153	Dar más visibilidad a los alimentos saludables sobre todo los alimentos no procesados.
4156	Charlas en centros educativos, seguir promocionando a través de las pautas que se están llevando ahora, centros saludables con retos, dando fruta, etc...
4159	En los entornos rurales, se hace muy difícil el acceso a productos frescos, ya que en muchas localidades se carece de frutería, pescadería o carnicería. Esto favorece que se consuman productos procesados o ultracongelados en su defecto.
4168	Creo que se está olvidando el factor "estrés" en la salud fisica y mental. Si vivimos estresados no podemos funcionar equilibrados. Por mucha buena aliemtacion que tengamos
4178	Tener presente que no hay que confundir tener sobrepeso con mala alimentación. No es tan sencillo. Los factores genéticos juegan una muy mala pasada, igual que las condiciones sociales y laborales. El intestino es el segundo cerebro, que no se nos olvide. Y cuidado con profesionales sanitarios y los comentarios que hacen a menores, a veces no se dan cuenta de lo que les afectan para mal
4181	Crear hábitos saludables supone un tiempo y esfuerzo de planificación que podría venir dado en un lugar accesible y difundido para evitar esta barrera a la hora de diseñar la planificación semanal de comida y de la compra. Es más fácil comer sano si no tengo que buscar yo entre el mar de información engañosa cuál es la mejor forma de alimentarse y luego cocinar comidas que se ajusten a ello.
4198	Promover consumir productos "sin ingredientes" como carne, pescado, huevos, fruta y verdura, y aplicarlo sobre todo en cualquier organismo público. Que no les den a mis hijas cereales o tostadas de pan blanco en el colegio. Que hagan tortillas, huevos con jamón y fruta. Que no ofrezcan zumos (ni siquiera naturales). Que mcambie radical la alimentación en hospitales. Que la comida de la cafetería del instituto o el hospital sean bocadillos, pizzas, hamburguesas, y bollos dulces. Yo voy y a veces no consigo comer nada que no lleve pan. Los que comemos saludable nos es casi imposible hacerlo fuera de casa. Pero lo peor es que sea así en sitios del Estado. Las máquinas expendedoras fuera de hospitales y centros públicos. Las de café sobre todo son un reparto masivo de azúcar. Que no se den chuches en cabalgatas, y actos de ayuntamientos para niños. Es como ofrecerles droga.
4199	Creo que se deberia prohibir que los supermercados pusieran comida basura junto a las cajas, y que en los institutos solo se vendiera comida saludable, no conozco ningún instituto que venda macedonia de frutas o frutos secos, deberian prohibir las bolsas de "patatas" y demas chucherias
4205	Creo que debería empezar por cambiar comida en hospitales y fomentar la salud en centros

	educativos, evitando la venta de productos ultraprocesados en todos los lugares que públicos, cambiando los productos que se venden en las máquinas por productos saludables como frutos secos, fruta desecada sin aditivos, …
4217	Asignatura o talleres habituales en los centros escolares de alimentación saludable, vida saludable, hábitos, cocina...
4221	La situación económica influye en la elección de los alimentos para muchas familias. Si no se tiene poder adquisitivo, se tenderá a elegir lo más barato. Si no están educados para valorar la alimentación por encima de otros caprichos, tipo tecnologías o consumismo innecesario, nunca será una prioridad y nunca habrá un conocimiento adecuado para elegir de forma adecuada y saludable los alimentos más beneficiosos. El tema nutricional hay que enseñarlo desde la infancia hasta la secundaria y debe ser un tema transversal a todas las asignaturas.
4222	Dar fruta gratis en el recreo a los niños en primaria me pareció una idea muy buena yo como kiwi por eso antes de eso pensaba que no me gustaba
4227	Es fundamental educar en hábitos de vida saludable desde todas las esferas posibles (casa, colegio y sociedad). Si falla una, es más complicado que las otras compensen. Tenemos que ir todos a una. Como padres, además, debemos revisar nuestros hábitos y hacer modificaciones para que sean más saludables, y así poder influir en nuestros hijos de forma positiva. Es absurdo tratar de inculcarles que coman saludable si nosotros no lo hacemos de forma habitual.
4231	No por subir el precio a las bebidas azucaradas también a la bollería industrial dejará de comerse, eso pasa con el tabaco. Hay que dar información, y la comida basura 0 publicidad y en los estantes más altos para que no lleguen los niños, y en las cajas de pago que haya siempre fruta como recordatorio y poder consumir más en vez de guarretes, Chicles, gominokas, patatas .....
4234	Más frutas en los coles
4237	Fomentar deporte y vida saludable en casa y en los colegios, publicidad saludable, médicos y médicas actualizados.
4241	Si se promoviera los alimentos de proximidad en mercados o supermercados, y así reduciendo su precio, seguramente mucha gente compraría manzanas en lugar de compota de manzana ultra procesada Mas horas de educación física REAL en los colegios y sobre todo en institutos que solo hay 2 horas a la semana y muchas veces ni las hacen.
4245	SOY PADRE DE FAMILIA CON TRES HIIJOS DE 17, 15 Y 12 AÑOS, HE INTENTO EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE INCULCAR A MIS HIJOS HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE, DENTRO DE NUESTRAS POSIBILIDADES ECONOMICAS. ADEMAS INFLUYE MUCHO EL ENTORNO DE LOS AMIGOS, COMPAÑEROS DE CLASE. MIS HIJOS PREFIEREN IR A COMER A UN RESTAURANTE DE COMIDA RAPIDA, QUE A OTRO SITIO QUE PUEDAN COMER ALGO MAS SALUDABLE. Y LA VERDURA A ESTAS EDADES ES IMPOSIBLE METERLAS EN EL MENU SEMANAL, SI NO ES MEDIANTE PURE. MENOS MAL QUE LOS OBLIGO A COMER UNA PIEZA DE FRUTA DESPUES DEL ALMUERZO.
4251	EDUCACIÓN + INFORMACIÓN ADECUADA Y FIABLE.
4252	LA FALTA DE CONCIENCIA ES IMPORTANTE, PERO TAMBIÉN EL PRECIO DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES.
4260	Verdaderamente creo que esta estrategia debería ser prioritaria pues la obesidad infantil puede convertirse en la epidemia de este siglo
4263	Más tiempo en casa para realizar comidas más elaboradas. Creo que las prisas y el ritmo de vida, los acontecimientos sociales nos influyen mucho negativamente.
4267	Reducir la publicidad engañosa.
4268	Que incluya a los abuelos, porque hoy en día considero que los padres nos formamos mucho pero los abuelos siguen pensando en qué si sus nietos no comen chuches son unos pobrecitos
4272	Mas visibilidad de lo perjudicial de la comida rapida
4273	Algo enfocado en como es un estilo de vida saludable de verdad, resaltando en la importancia de la actividad física y el buen descanso El tema alimentación ayudando a familias en el tema desayuno que es la peor comida que se hace y hacer incapie en que ningún alimento es malo y cuando se puede comer un alimento azucarado
4274	- Quitar del mercado productos no saludables que además estén promocionados con publicidad. - Abaratar el coste de los productos naturales y especialmente los pescados frescos. - Elaborar campañas de información de hábitos saludables en los centros educativos
4279	Formen a los padres. Informen y hagan tareas sencillas de implementación para q aprenden q nutrientes tiene

	cada alimento. Enseñen a hacer un plato saludable. Disminuyen la inflacion o den ayudas regionales para compra de alimento saludables, ecológicos y locales
4297	Incluir más campañas sobre desayuno/almuerzo saludable en los coles e institutos. Dedicar algo de presupuesto a llevar fruta a las aulas. Conferencias sobre el riesgo en la mala alimentación con imágenes impactantes para demostras que no es una tonteria
4307	Comer variedad de alimentos, hacer deporte y evitar procesados.
4313	.
4316	Que esté más controlada la publicación de anuncios engañosos sobre alimentos sanos , que en verdad no lo son. Sobre todo para la alimentación infantil, que promuevan más las frutas y verduras, no comidas procesadas y azucaradas
4319	Bajar el precio de alimentos frescos
4320	mejorar calidad precio
4321	POR FAVOR, más talleres en los centros educativos orientados a información sobre salud, nutrición, hábitos saludables, y no solo alimenticios, información sobre la conveniencia de hábitos mejorar los posturales, y de gestión de emociones, así como de gestión del tiempo, de ocio infantil y adolescente, información y orientación sobre cómo crear hábitos deportivos y hobbies enriquecedores, de ser ciudadanos críticos, reflexivos y maduros emocionalmente, evitando SOBRE PROTECCION, y contenidos educativos obsoletos o poco eficaces en etapas infantiles y de educación secundaria obligatoria, educando en valores, ética y civismo en lugar de contenidos vacíos. NECESITAMOS ALUMNOS MADUROS Y RESPONSABLES, alejados de pantallas y redes sociales, y más cercanos a la realidad que nos rodea y les rodea a ellos, ya que en breve serán adultos que se tendrán que incorporar al mundo real, a la sociedad que nos rodea y no les estamos dando las herramientas suficientes, evitemos publicidad falsa y falsas expectativas, y basta ya de móviles en las aulas... Gracias.
4327	Más información sobre los alimentos específicos para cada tipo de persona. No todo el mundo procesa los alimentos de la misma manera.
4337	Se necesita más ayuda médica gratuita y un control para quien de verdad quiere cuidarse. Y más empatía, hay personas que no queremos pesar lo que pesamos y no a todos nos funcionan las mismas cosas por muchas verduras y deportes que hagamos. Existe mucho estigma y no es sólo genética.
4343	Sería muy importante que la Consejería de Educación se preocupase de que los comedores escolares fomentaran buenos hábitos alimenticios en los niños que tienen que usarlos. Por ejemplo que los cuidadores en esos comedores estuvieran debidamente cualificados para tratar con niños y siguieran pautas de pediatras o nutricionistas, p.e. no obligando a los pequeños a "comer todo" o castigándoles sin jugar si no comen. Los niños saben autorregular su apetito y hay que ofrecerles diversidad de alimentos saludables, no obligarles a comer porque si no en mi opinión no desarrollarán una relación sana con la comida, sino una fobia. Además se debería actualizar el presupuesto para elegir las empresas adjudicatarias de los catering de comida para los centros. Parece que son pocas las empresas que pueden optar. Y preferir que la comida se elabore en el centro si se cuenta con cocina o usar empresas de "proximidad" para defender la sostenibilidad y el apoyo a las empresas locales y que nuestros hijos reciban alimentos de calidad y sin mucho tiempo de elaboración hasta su consumo.
4347	promocionar el consumo de frutas, verduras y pescado a la poblacion adolescente
4351	Me gustaria que hubieran talleres para padres e hijos en el cole.
4366	Los alimentos sanos necesarios y de consumo obligatorio tienen un precio muchísimo mas elevado que uno procesado y poco saludable, un ejemplo claro es el pescado vs carne de hamburguesa.
4373	Sería interesante que se estudie al influencia del marketing en las opciones de vida saludable y cómo nos engañan con lo que se considera ·sano" y no lo es.
4385	Eliminar completamente imágenes de muñecos, dibujos de alimentos nada saludables.
4389	.
4390	Pienso que tendría que haber más información, más educación para la salud. Pero que todo esto depende de cada persona
4394	Desde las familias
4400	- Los comedores escolares deberían mejorar sus opciones. Ahora mismo tienen un menú equilibrado pero como atractivo para los niños. - El en aula matinal de los colegios deberían optar con desayunos saludables, no cereales azucarados, galletas, colacao, etc. como hasta ahora. - La escala nutri-score es muy mejorable
4409	Ok
4410	En la actualidad con el uso de dispositivos y acceso a internet el consumo de publicidad, seguir a famosos o instagramer nos aporta mucha información engañosa. Que las personas

	influenciables anuncios comida basura es un punto negativo
4412	la promoción de hábitos saludables siempre es positiva para la población
4416	Lancer des promotions pour les salles de sport aussi inciter les consommateurs a acheté les produits saines on faisant des promotions pour les produits saine
4421	Facilitar la formación en la elaboración de menús saludables semanales a las familias. Mejorar los criterios para seleccionar empresas de catering que dan servicios en comedores escolares, exigiendo menús saludables y sabrosos. Disminuir o eliminar la publicidad sobre alimentos azucarados. Evitar dirigirlos a niños con envases llamativos.
4425	Habría que fomentar la en colegis a través de comedores escolares propios de los centros que además de ofrecer comida saludable, de calidad y recién elaborada, permitiría a los niños aprender un situ que alimentos son saludables y nutritivos, como se elaboran e incluso probarlos. Se debería fomentar en los colegios
4427	Impuestos a los productos no saludables. Eliminar maquinas expendedoras de los colegios/ institutos. Incluir el Nutriscore en TODOS los alimentos. Eliminar campañas publicitarias de productos no saludables como cereales, bollería...
4429	Comedores escolares saludables. Alimentación rica y variada DE VERDAD. No procesados en aulas matinales.
4436	Prohiban que en los centros educativos se pueda vender bolleria industrial, aperitivos tipo patatas fritas y chucherías, así como refrescos.
4438	Creo que el incentivar el cocinar más en casa e implicar a toda la familia incluidos los niños hace que los niños vean con otros ojos lo que están comiendo y le ponen menos pegas a la hora de comer. Yo lo hago en casa, y la verdad es que desde que mis hijas (9 años) participan en la elaboración de las comidas en la medida que ellas pueden comen mejor y hay menos discusiones respecto a lo que supuestamente no las gusta, simplemente por el hecho de que han participado ya se animan a probarlo y descubren que les gustan muchos alimentos que antes rechazaban.
4441	Hay que ilegalizar el consumo liberal de comida insana o poner trabas legales en pro de la salud de los niños y no dar prioridad a las ganancias de la industria y no dar por hecho que todas las familias saben alimentarse correctamente
4443	Considero que podrían hacerse más talleres para enseñar a comer sano, ,menos publicidad de productos no saludables, y no dejar que a través de publicidad e internent puedas encontrar dietas milagrosas que son perjudiciales para la salud.
4446	Formación en hábitos saludables
4452	Comer bien es más caro que comer mal. Se debe incentivar la compra de productos frescos, ayudar con recetas fáciles y sanas. Poner productos saludables en las máquinas de puestos de trabajo y lugares públicos (bibliotecas, pabellones...)
4461	Menos comidas procesadas y más comida real de carnicería, frutería, pescadería.
4467	Que los alimentos saludables tienen menos precios así la gente podrían comer más saludable
4470	-Creo que debería de haber más control en los productos alimenticios que se venden, porque son malos para la salud y en algunos casos utilizan publicidad engañosa. -Debería de haber más espacios públicos dónde poder hacer ejercicio para toda la población en general. En el caso de Toledo, por ejemplo, los barrios nuevos que son bastante grandes no disponen de piscina pública, siendo Toledo una de las ciudades de España que registra temperaturas más elevadas en el verano, lo que hace que sea imposible hacer ejercicio en el exterior durante los cada vez más largos veranos.
4485	Políticas de conciliación que permitan hábitos más saludables
4487	Cada quien influye mucho en su salud cada familia tiene sus principios, de ahí depende la salud dela familia
4491	Ser mas proactivos con la salud.
4500	Más formación en los colegios para docentes, alumnado y familias. Publicidad sobre hábitos saludables.
4502	SE debería ayudar o promocionar tanto económicamente , como publicitariamente los alimento saludables. Seria muy bueno apoyar esos alimentos que procedan de nuestros cultivos y quizás comprados a los agricultores, ganaderos o fabricas (saludables), con pocos intermediarios. Fomentando así nuestra tierra y ayudando a nuestra alimentación. Se esta poniendo muy de moda el comprar cestas de frutas y verduras de temporada, porque no fomentarlo desde la comunidad de CLM. No puede ser que sea mas fácil y mase económico vivir a base de pizzas, comida basura.... mientras nos vendéis que debemos ser mas sanos y que hay

	obesidad. ES muy caro que nuestros hijos sean saludables.
4514	Para mí las claves son una buena educación alimentaria combinada con ejercicio físico
4529	No es viable que sea más caro el producto fresco que los productos ultraprocesados, ésto sería lo que se podría mejorar
4554	Es fácil hablar de alimentación variada y saludable cuando con un salario de las familias a día de hoy no nos podemos permitir comprar diversos alimentos que deberían ser básicos, como pescado. Que no podemos comprarlos frescos y tenemos que ir al congelado, que no podemos consumir todas las semanas porque el precio mínimo oscila en 9kg. Cuando en una familia de 5 miembros dígame como lo hago.
4560	Más información sobre el tema en redes sociales que es un plataforma que usa ya todo el mundo
4563	Que quiten los dibujos a los productos infantiles de mala calidad, con exceso de azucares y procesados.
4573	Eliminación deproductos azucarados en los supermercados. Eliminación de los recipientes de plásticos para carnes y pescados.
4579	Que los niños vean lo saludable como algo divertido y les apetezca
4580	Intentar vigilar más los comedores escolares. Exigir que los centros concertados pertenezcan a la zona cercana o cocina dentro del establecimiento para evitar las comidas trasnochadas y recocidas en los comedores escolares. Que varie más los menus y las buenas condiciones de las frutas ofrecidas no la mas barata y pocha porque va quedando. Ya que muchos mal comen en el comedor y recomen en casa acusando que estaba mal en el comedor escolar, y que casi no comio.
4608	Poner etiquetas con los riesgos de consumir ese alimento igual que se hace con el tabaco. El mayor problema lo veo en la población infantil que están totalmente desprotegidos... Regular este tipo de alimentos al igual que las tiendas de chucherias, bollería y demás...
4613	Mayor facilidad de acceso a un nutriccionista o gente especializada en nutrición. Mayor número de talleres en los centros escolares relacionado con la nutrición, deporte y habitos saludables.
4624	Creo que deberían desde pequeños enseñarnos a comer no solo en casa sino en el colegio e instituto.creo que se tenía que impartir como asignatura
4626	La escala nutriscore no se corresponde con la realidad. Los comedores escolares dan comida saludable, no dan refrescos. Sí los padres dan comida saludable los niños comen saludable, el padre q prefiere comprar procesados va a seguir haciéndolo. Se debe bajar el IVA de los alimentos saludables y frescos
4640	Las publicidades generan provoco ya que son azúcares qué nos hace mal
4656	Hay que comer saludable para estar y sentarnos sanos !
4659	subir precio a los productos azucarados o ultra procesados y bajar precio o intervenir en la cadena de suministro de productos saludables, como carne, pescado, verduras y frutas. El precio del pescado es poco accesible, y es increíble que comprar verdura procesada sea más económica que la verdura o fruta fresca. La escala de clasificación habría que darle una vuelta, no puede ser que los productos se midan por calorías, en vez de por calidad nutricional.
4662	Dentro de todas las actividades que implementen en la Estrategia, sugiero que si dan información o imparten cursos en los centros educativos, que sea con implicación de los padres, haciéndoles partícipes. A modo de ejemplo, cuántas veces les dan información sobre reciclaje en clase y a casa no nos llega. Hacer Escuelas de Familia o algo similar.
4669	Darle la importancia necesaria al ejercicio fisico y comer ensalada con las comidas.
4673	A veces es difícil saber lo que puede llevar los alimentos al no disponer de información clara y concisa, se intenta ocultar.
4688	Dar charlas a los niños de lo importante que es reducir el azúcar ,con un médico o con un especialista,para que se hagan conscientes que la comida rica no es tan buena para su cuerpo como para su paladar
4691	Hay q explicar en los colegios a los niños lo que cada alimento puede provocar en su cuerpo a corto y largo plazo. Por ejemplo, cada trimestre y que trabajen en ello con alguna actividad según la edad para que vayan tomando conciencia de lo q implica para su salud, lo menos importante es el motivo estético
4692	DEBERÍA HABER UNA LEGISLACIÓN QUE OBLIGUE A LAS MARCAR A BAJAR LA CANTIDAD DE AZÚCAR, NO UTILIZAR PRODUCTOS CANCERÍGENOS,..., YA QUE A LA LARGA CAUSAN PROBLEMAS DE SALUD Y ESTO SUPONE UN AUMENTO EN EL GASTO SANITARIO
4698	Hacer excursiones y deporte, al aíre libre organizado por los municipios.

4702	-Como consejo se me ocurre no solo enseñar a las nuevas generaciones el como comer sano, sino también como cocinar sano. Si son ellos mismos elaboran su comida considero que se darán mejor cuenta de lo que es sano y de lo que no. -Otro consejo que se me ocurre es no prohibir taxativamente la comida basura o procesada. No considero que sea malo que se tome alguna vez. Lo que hay que educar es respecto a controlar la cantidad.
4705	Promocionar recetas saludables accesibles a todo el mundo.
4707	Formación en centros escolares y para familias.
4712	.
4716	Que todo sea mas claro
4720	Hay que comenzar a revisara los menús de las guarderías, y los colegios, están obsoletos y firmados por médicos que solo han puesto un sello hace 10 años y se sigue usando. Las tiendas de chucherías y en los supermercados impuestos sobre el azúcar.
4730	hay niños mas obesos porque el precio de la alimentación, solo permite comprar comida ultraprocesada o pasta, arroz, etc. de hecho en el banco de alimentos es lo que ofrecen. y un niño no puede comer 5 dias a la semana pasta, fideos, arroz. eso es lo que se deberia valorar y no los anuncios de publicidad.
4732	La gente solo hace caso a la propaganda y a los cartones del envasado y no lee los ingredientes que están cargados de azúcar,colorantes,aromas ,potenciados del sabor,aceites inflamatorios y miles de ingredientes que no deberían estar ahí.Los alimentos más naturales son más caros por lo que eso también se nota en personas con pocos recursos.
4733	Que la comida chatarra suba 10 veces su precio
4734	Menos envasados, más personal que te ayude en la elección.Bajada de precios
4737	Unido al consumo de una alimentación saludable debe ir el ejercicio físico asociado
4752	comer más fruta y verduras
4776	Estaría bien, que el pescado, la fruta y carnes estuvieran más económicas.
4788	- Eliminar de hospitales y colegios máquinas expendedoras de alimentos ultra procesados. - Concienciar a la gente de que los alimentos procesados no nutren, contaminan (porque son los que suelen ir envasados con mucho plástico) y te pueden enfermar ya que contiene. Muchos aditivos que no sabemos ni lo que son. - Apostar por comer mas frutas y verduras obtenidas de mercados de proximidad. - Tomar todas las semanas, de forma equilibrada legumbres, cereales, huevos, almidón, pescado, carne y lácteos combinados con verduras. Y para picar entre horas Fruta o frutos secos. -Rechazar comida precocinada. - Elegir modos de cocinar saludable como freir a la plancha , cocinar al vapor, asar en el horno. Evitar frituras y rebozados. - No abusar de la sal. - Hidratarse con agua, infusiones de hierbas, caldos(de verduras , pollo o pescado), frutas, verduras, nunca con refrescos. - Intentar comer a las mismas horas. - Dormir 8 horas intentando mismo horarios siempre. (Vida ordenada). - Hacer ejercicio moderado todos los días como por ejemplo caminar 30 min como mínimo. - No consumir drogas (alcohol, tabaco ni otro tipo de estupefacientes) - Hacer lo que te haga feliz si dañar a nadie.
4791	En cuanto a la pregunta del menú saludable en el hospital, en las cenas y comidas si que ponen un menú equilibrado pero no es así en desayunos y meriendas. Deberían bajar el precio de los alimentos porque es más caro comer saludable que comer productos procesados.
4792	Considero que habría que prohibir los anuncios de comida no saludable, sobretodo dirigidos a niños, al igual que hace Portugal. Por otro lado una nueva legislación dura hacia el

	etiquetado, ingredientes claros, que no sean en latín; la prohibición en descripciones engañosas o dudosas; la prohibición de elaboración y venta de productos que no sean alimentos y se vendan como tales (surimi, salchichas..) Por último prohibir la elaboración de productos con más del 50% de azúcar y si es menos que pongan en el etiquetado el riesgo que conlleva para la salud, como en el tabaco. No sería descabellado que proponer un cambio en la constitución española.
4799	Se hace mucha divulgación en los colegios. Mejorable en los hospitales
4813	Este tema es muy importante para el desarrollo personal y social de todos.
4821	Deben de dar formación también al profesorado y a los padres.
4827	Reducir el precio de los alimentos saludables, ayudarlos a promocionarlos y dar recetas fáciles para cocinarlos.
4834	
	Más deporte y comer sano fundamental
4851	Cero publicidad de alimentos no saludables. Los adolescentes imitan a sus ídolos y sus ídolos publicitan comida basura.
4872	PUES PROMOCIONAR MUCHO MAS LA FRUTA Y VERDURA, COMER EN FAMILIA Y EL DEPORTE.
4882	Los alimentos saludables y de primera necesidad deberian estar más baratos y los alimentos procesados deberian incrementar el IVA
4904	CONSIDERO MUY NECESARIA SU PUESTA EN MARCHA PARA LA CONCIENCIACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA MUCHO MÁS MEJORABLES QUE LAS ACTUALES EN NUESTRA COMUNIDAD. GRACIAS
4905	Se debe promover en los colegios el consumo diario de frutas y verduras.
4912	Promocionar frutas y verduras
4933	FOMENTAR LA VIDA SALUDABLE EN LOS COLEGIOS PARA QUE APRENDAN DESDE PEQUEÑOS LOS NIÑOS
4945	Fuera bebidas energéticas y azucaradas
4948	todas las preguntas son correctas, no tendría nada mas que añadir. En casa intentamos comer saludable e hacer algo de ejercicio. El problema es cuando trabajamos fuera, y comemos fuera (de tupper).
4952	Buenas tardes, en primer lugar, considero esta encuesta "manipulada" debido a que hay ciertas respuestas que están respondidas y no se pueden modificar. En mi caso por ejemplo no tengo máquinas expendedoras en mi trabajo ni en mi lugar de estudios y no lo puedo modificar, o en las preguntas 21, 22 o 23, con las que no estoy de acuerdo. Por lo que considero que el resultado de ésta encuesta no será real. gracias
4960	Que no se permita la presencia de máquinas expendedoras en los centros educativos. Que se obligue a la apertura de las cafeterías
4964	Creo que la adquisición de hábitos de vida saludable debe ser algo que se trabaje desde todos los ámbitos: familia, educación, sanidad, consumo. Aunque es difícil llevarlo a cabo, sí se debe inculcar a los más pequeños la importancia de una buena alimentación , así como de una vida activa con la realización de deportes, etc... Desde el gobierno se debería llevar a cabo una campaña en la que se bajase el IVA a los productos frescos , tan necesarios en la dieta: frutas, verduras, pescados, carnes...en la actualidad es muy difícil llegar a ellos debido al precio en el que se están situando con el deterioro y perjuicio que ello conlleva en la alimentación de la población.
4971	Que vuelva el plan de "Desayunos saludables" a los centros educativos
4982	Que la información llegue a todo la población
4985	Formación en hábitos de vida saludable
4992	Creo que es conocido por la población general lo que es una dieta sana y lo que no. Otra cosa es que por comodidad, precios o gustos, se elijan alimentos que sabemos son menos saludables que otros. Sí me parece importante hacer campañas de concienciación dirigidas a adolescentes y jóvenes sobre lo dañinos que son algunos snacks, refrescos y bebidas energéticas en especial.
4993	DEBERIA DE CAMBIARSE LA FORMA DE RECIBIR INFORMACION NUTRICIONAL
4997	Hace falta mucha educación y mucha voluntad para tomar medidas muy drásticas, que realmente no creo que nunca lleguen a ver la luz, por impopulares y por el poder de la industria alimentaria.
5002	Favorecer la prevención de enfermedades con consejos nutricionales
5004	Promover alimentación saludable
5005	Fomentar más la fruta y la verdura
5009	Que los alimentos saludables deberían bajar de precio
5024	no e gusta
5029	En mi opinión, la salud mental y el contexto socio-cultural influyen en el tipo de alimentación

	de la población adulta, muy por encima de la publicidad. Creo que la publicidad tiene una mayor influencia en niños y adolescentes, ya que la toman como veraz (habría que revisar los anuncios que salen en los vídeos de youtube educativos dirigidos a la infancia). Como madre, agradezco las campañas publicitarias a favor de comer fruta, verduras, pescado azul... Aunque siempre trato de que mi hijo mire las etiquetas antes de creerse cualquier anuncio. El nutri score es una manera sencilla de formar a los más pequeños, pero insuficiente para los adultos, quienes somos los únicos responsables de su alimentación. Por otro lado, como docente, no comprendo que una parte del alumnado traiga chucherías o patatas fritas de bolsa como almuerzo al colegio, de manera reiterada. Creo que la mala alimentación afecta al desarrollo integral del niño/a, incluido el aprendizaje. Yo intento educar a estos niños/as, pero son sus padres y madres quienes necesitan una formación específica, porque son ellos quienes les ponen las patatas en la mochila. Hay que tener en cuenta el poder adictivo de los alimentos azucarados y procesados. ¡Les estamos creando adicción!
5036	Habria que educar a la sociedad, a menudo las personas que intentamos comer de forma saludable somos considerados radicales, nos dicen que por no dejar que nuestros hijos consuman exceso de procesados o chuches les dejamos sin infancia, antes de educar a los niños hay que educar a los padres.
5042	Proporcionar más información que relacione precio y alimentación saludable.
5043	Promover entre familias y estudiantes la práctica regular de ejercicio y aumentar la actividad física
5047	Formar en hábitos alimenticios y saludables desde la base. Para ello más horas de Educación Física en las escuelas.
5048	Aumentar el número de horas lectivas en Infantil, Primaria y Secundaria de Educación Física.
5050	Deberían consultar a profesionales de la dietética y hacerles caso claro, porque un desayuno saludable en un hospital no es una galleta maría, una madalena o un sobao...tampoco es sano un zumo de frutas industrial para merendar, mejor es una pieza de fruta y al que no le guste que no meriende.
5051	Dietas saludables y fácil de hacer
5063	En España tenemos comida rápida, no hace falta recurrir a comida precocinada. Es más rápido hacerse un bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva con una mandarina de postre, o hacer una tortilla de espinacas. Disponemos de una amplia oferta de alimentos sanos y frescos y también tienen un precio asequible, sólo hay que tratar de organizarse o de tomar algunas ideas para cocinar fácil.
5070	Los comedores escolares son los primeros que no son saludables, ni con cantidades adecuadas ni por la calidad. Los niños y adolescentes deberían estar más protegidos frente a la comida y bebida basura y las chuches. Quizá más campañas con los posibles efectos de una vida sedentaria e hipercalorica en los colegios e institutos
5071	Que bajen el precio del pescado , carne, fruta y verdura para poder comer más saludable.
5072	Realizar programas en pequeña escala, a nivel de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables.
5085	la publicidad hace mucha mella en los hogares
5092	Que sea más barato la fruta y la verdura
5102	Desde los centros de enseñanza promover e informar sobre la alimentación y hábitos de vida saludable con talleres, charlas y juegos.
5141	Deberíamos de tener tod@s más información, sobre las nutrición.
5155	La base de unos buenos hábitos saludables esta en casa, pero a día de hoy es más barato comprar una bolsa de croquetas congeladas que unas verduras para cenar.. es más barato darle a un niño un paquete de galletas que hacerle una tartera de fresas, el problema radica en el precio y en la capacidad de las familias para hacer frente a estos gastos.
5156	Prohibir anuncios de comida basura por ejemplo
5168	Creo que se debería mirar que los niños en los colegios coman menos productos procesados y más productos naturales, al igual que en el desayuno, debería de haber impuestos a los productos procesados y fomentar ayudas para el ejercicio físico, como, igual que hay becas para material escolar y otras cosas, los ayuntamiento en vez de privatizar todos los servicios deportivos que antes eran municipales, se ha multiplicado por dos su coste y muchos niños no pueden realizar esas actividades deportivas por problemas económicos, dar ayudas al fomento del deporte primando a todos los niños que quieran realizar la actividad con un tanto por ciento, así habrá niños que puedan hacer alguna actividad y otros a lo mejor en lugar de una pueden hacer 2.
5173	Elaboración de recetas en colegios, institutos, etc.. Valoración de los diferentes productos que podemos encontrar en el mercado, de forma PRÁCTICA Inclusión de aspectos relacionados con hábitos saludables en libros de texto, con casos prácticos

5185	Batidos, zumos y bollería industrial entre otros no se consideran perjudiciales. Además de los hábitos nutricionales que se les inculcan en infantil debieran seguir teniendo apoyo por parte del profesorado en primaria y ESO. Además de mantener el soporte a la actividad física regular que creo que se ha mejorado en los últimos años. Debiera prohibirse fumar, cigarrillo electrónico o vapers en centros educativos que debieran ser centros libres de humo al igual que los centros sanitarios y me atrevería a sugerir que se evite la venta de bebidas energéticas que contienen taurina en la medida de lo posible en los centros educativos. Muchas gracias por su atención. Un saludo.
5190	Publicidad e información de alimentos que tradicionalmente se han considerado saludables pero no lo son y propuestas de alimentación infantil con cuidado de la economía y que represente los gustos infantiles
5199	Lo importante es fomentar el correcto tiempo de cada comida y evadir alimentos rápido de preparar
5201	Creo que es importante que nos eduquen nutricionalmente.
5202	No a las maquinas con snacks, no a la publicidad de alimentos no saludables por ejemplo Cola Cao
5245	Somos pocos los que consultamos la información nutricional. La mayoría de las personas o bien no entienden las tablas o incluso no las pueden leer (el tamaño de letra es demasiado pequeño para la información nutricional). El sistema Nutri-score es demasiado simple y no valora aspectos importantes como la presencia de aditivos concretos (como el glutamato monosodico), que inducen a comer más. Aplicaciones como Yuka ayudan bastante, pero no entran en aspectos importantes como la naturaleza de los envases del producto, que pueden liberar determinados disruptores endocrinos al alimento, y que la literatura científica correlaciona con el síndrome metabólico, diabetes, obesidad y otras enfermedades hormono-dependientes. En resumen, falta muchísima información para la población general y hay mucha desinformación por parte de la publicidad engañosa y los bulos que circulan por internet y que pueden acarrear graves problemas de salud.
5252	Me parece buena idea, pero no sigáis NUTRI-SCORE como indicador de qué alimentos (según escala) son mejores para ser consumidos porque esa escala no se corresponde adecuadamente con lo que en realidad son buenos y malos productos.
5256	.
5264	La campaña también podría ir enfocado a que los alimentos sanos o básicos sean más accesibles para todos, sobre todo, las frutas, verduras, carnes y pescados frescos...ya que esos son alimentos que ayudan a mantener una alimentación más adecuada y por tanto saludables.
5281	Debería haber mas charlas informativas en los colegios para niños y padres, la publicidad debe ser controlada ante alimentos engañosos, y deberíamos tener un mejor control por parte de nuestro médico de familia, y no tener que acudir a la sanidad privada, porque al final es mas caro comer bien que mal y tal y como está la economía hoy en día es casi un lujo mantenerse sano.
5284	Mas anuncios sobre alimentación saludable y menos de productos manufacturados, bebidas energéticas y azucaradas de origen americano la mayor parte de las veces y defender mas nuestra dieta mediterranea que es la mas saludable.
5300	REGULAR LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS EN LA ADOLESCENCIA.
5312	Ir al nutriólogo y mejorará mi alimentación .
5313	Creo que la alimentacion saludable es un tema muy importante y de cara a un futuro no muy lejano deberia de ser mas importante todavia, ya que deberiamos de controlar la obesidad.
5340	Creo que la información nutricional y alimenticia debería de estar más presente en las aulas de los dentros educativos, me parece que es la base para la salud de los adultos futuros y no tienen ni los niños acvtuales ni las familias la información correcta acerca de las pautas alimentciias que son enecsarias para el buen desarrollo, ni conocen las verdaderas consecuencias que puede tener la alimentación poco saludable que tienen la mayoria de los escolares en la actualidad. Creo que se debe realzar una educación no solo a nivel de los niños sino de toda la familia y de la comunodad educativa, para se vaya en la misma dirección.
5344	no dejar que den juguetes o poner muñecos en los alimentos, no dejar que famosos o influencer hagan anuncios de comida procesada pero si saludable, hacer que la verdura y la fruta sea un alimento primordial, volver a poner cursos de cocina y nutrición en los colegios e institutos para los niños,
5346	Cada vez hay más niños con problemas de sobrepeso porque en casa hay malos hábitos alimenticios. Comer mal siempre es más fácil.
5348	Crear una estrategia y materiales sencillos para trabajar con la población infantil en los colegios. Creo que es importante que la población infantil no tenga fácil acceso a dulces y bollería industrial.
5355	En la escuela no nos enseñan a cuidarnos tanto fisicamentem como mentalmente y como

	nutricionalmente. Estos déficits se arrastran toda la vida, mientras aprendemos un sin fin de integrales, y algoritmos que luego no mucha gente va usar en su vida diaria. Este déficit de conocimientos no se suple con dos clases anuales, una en Ciencias y otra en Educación Fisica, debe ser algo mucho más integral y holistico, que nos dure para toda la vida y que nos prepare para los probelams que enfrentamos en la edad adulta, donde ya es muy dificl de corregir la carencias que se arrastran de toda una vida. Creo necesario una reforma integral en este aspecto en el sistema educativo plagado de contenidos inutiles para la vida real en muchas áreas y escaso de información sobre nuestra salud, incluida la salud mental, reproductiva y sexual, no sólo la alimenticia,y tambien la salud de la mujer, que está escasamente estudiada (casi todos los estudios cardiovasculares y otros se han hecho en hombres, existiendo poca información al respecto de como solucionar los problemas de las mujeres en la menopausia y otras etapas) e incluso estudiar como mejorar la salud del planeta, que directamente nos afecta a todos. Y creo sinceramente que abordar estos cambios es realmente necesario, mucho más ahora, donde el exceso de infoxicación es alarmante y donde los alumn@s necesitan referencias claras para no perjudicar su salud con hábitos que pueden ser muy dañinos a futuro.
5357	Que se regule más o mejor la publicidad en los envases, a veces por lo que ponen parece que no llevan azúcar o sal, pero si lees con atención la información nutricional compruebas que no es así. Y no todo el mundo se fija en esa información.
5360	Considero que crear y educar en hábitos de vida saludable son fundamentales para la salud individual y colectiva y se debe entender como una prioridad/necesidad social que debe centrar sus esfuerzos y educar en ello y no en aumentar impuestos de productos no saludables pues son medidas a muy a corto plazo que generan ningún beneficio en la población.
5361	Se debería insentivar el consumo saludable de frutas en los niños, a la hora del recreo.
5366	DEBERÍA HABER UN INCREMENTEO DEL FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS COLEGIOS E INSTITUTOS. EN CIERTOS COLEGIOS SIGUEN UN CALENDARIO SEMANAL QUE DEBERÍAN COMPENSAR DE ALGUNA FORMA PARA QUE LO SIGUIERAN LOS ALUMNOS. EN EL INSTITUTO YA DEJA DE EXISTIR ESTE CALENDARIO Y HAY LIBERTAD. TAMBIÉN A TRAVÉS DE L@S PEDIATRAS DE LOS CENTROS DE SALUD SE DEBE FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES Y HACER UN MAYOR SEGUIMIENTO DE LOS CASOS DE OBESIDAD. OTRA FORMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS COLEGIOS E INSTITUTOS ES FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EL EJERCICIO EN RECREOS Y HORAS EN LAS QUE SE AUSENTE POR CUALQUIER MOTIVO EL DOCENTE. ADEMÁS DE DAR CHARLAS SOBRE HÁBITOS PERJUDICIALES Y SOBRE LO QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS Y LAS POSIBLES CONSECUENCIAS QUE TIENE SU CONSUMO FRECUENTE A MEDIO Y LARGO PLAZO. NO SÓLO ES CUESTIÓN DE " OBESIDAD" Y DE IMAGEN, SINO DE SALUD.
5371	Por mucha publicidad que haya de productos saludables, como no estés mentalizad@ no va a servir de nada
5378	CREO QUE EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS ES FUNDAMENTAL Y HACER CAMPAÑAS PARA SABER ENTENDER DICHO ETIQUETADO
5384	considero que actualmente es muy dificil mantener habitos de alimentación saludable, porque las marcas estan bombardeando todo el tiempo a los niños con informacion engañosa que luego es dificil para nosotros como padre desmentir esto. La publicidad de comida chatarra como hamburguesas y grandes marcas de este tipo, gaseosa y todo lo anterior no facilita el trabajo para una alimentación saludable. Tambien opino que no importa si las bebidas azucaradas se les incrementa el precio o se les pone impuestos, la gente no revisa eso, solamente sigue la publicidad que ve en sus televisores y celulares sin importar nada mas.
5388	Es muy importante que se promueba hábitos saludables desde la escuela priorizando el consumo de fruta, que la publicidad con dibujos para niños también aparezca en los envases de productos saludables y frutas, que se ofrezcan productos saludables en máquinas expendedoras, que se revisen los menús en los hospitales eliminando processados en los desayunos y meriendas como galletas, que se pongan alimentos integrales y panes integrales.
5396	El etiquetado Nutriscore no funciona, es confuso e induce a errores. Es necesario un etiquetado más claro y visible, basado en la aportación objetiva de nutrientes, hidratos, grasas, azúcares, etc de los productos. También se hace necesaria una normativa mucho más restrictiva sobre la elaboración de alimentos, no permitiendo que la gran industria alimentaria cometa las barbaridades nutricionales que lleva a cabo actualmente. La mayoría de la gente no tiene tiempo ni dinero

	para poder comer realmente sano, no se les puede responsabilizar individualmente de contextos y estructuras económicas que no dependen de ellos.
5398	Deberían prohibir alimentos con alto contenido en azúcar, ultraprocesados, si son tan malos porque los venden? Es difícil ir a comprar con un niño y decirle que no le voy a comprar esos productos porque son malos,seria más fácil si no estuvieran a la venta
5399	Tiempo y coste esa es la cuestión principal. Por ejemplo yo no compro pescado porque para 4 personas de mi hogar me cuestan 4 doradas 25e y con 25e compro otras cosas para casi toda la demana
5404	Considero que tendría que hacerse la promoción de hábitos de vida saludables, desde la infancia en los colegios, lo que reforzaría las pautas marcadas por los padres. Podrían aumentarse las horas de educación física en los colegios, y potenciar el deporte en los recreos.
5406	Lo mejor que pude hacer es ir a una nutricionista hace tres años y empezar a comer sano y equilibrado. Desde esas consultas, en mi familia seguimos la norma del Plato Harvard y nos va genial. Mis hijos comen de todo y son conscientes de lo que son hábitos de vida saludables (deporte, comida sana, descanso). Al no comer con tele, nos da tiempo a comentar todo lo que nos ocurre en el día, y surgen muchísimos temas interesantes que nos ayudan a mejorar en nuestra vida.
5408	Concienciar a la gente que la obesidad y los hábitos poco saludables traen consecuencias negativas y fomentar el deporte junto con una buena alimentación para poder tener un buena calidad de vida
5415	Alimentarnos sana mente para tener una salud muy bien
5421	mejorar precios alimentos
5423	Hay
5434	Vida saludable se tiene cuando vives de forma coherente, dejas muchas tonterias de la sociedad en la que vivimos al margen y te dedicas a tu vida y tu familia, así tienes tiempo para comer con ellos tranquilamente, ir a comprar lo que necesitas y no lo que te marcan las RRSS o la televisión y sigues cocinando como se hacís siempre, no 30 segundo en el micro y listo.
5438	Podría haber más información infantil de las consecuencias a largo plazo de la obesidad. Plantear opciones saludables a los productos procesados para que los niños puedan pensar en otras cosas que tomar de almuerzo. Promover el consumo de frutas, como se está haciendo, en los colegios en infantil para que prueben productos saludables fuera del hogar. Facilitar menús fáciles y rápidos a la población general. Publicar un listado de cenas baratas, realidad y saludables podría ser un buen inicio para cambiar hábitos en la población.
5441	Ofrecer desayunos saludables en casa en laos comedores escolares, donde la fruta sea primordial, la bolleria artesana y no industrial, por mucho que facilite el trabajo a los responsables de comedor
5452	Fomentar en los centros educativos la identificación/concienciación/formación sobre los problemas de salud mental
5455	debería de existir más espacios para la libre práctica de deportes , no es posible intentar coger pista para jugar al pádel, tenis y que haya siempre poca disponibilidad y no porque estén muy solicitadas sino porque hay muy poca oferta,no es posible en una localidad con una población de más de 30 mil habitantes que haya 1 pista de pádel por ejemplo y 2 pistas de fútbol reducidas de tamaño ,hay que dar una vuelta y ver que los niños no disponen de muchos espacios para practicar deporte . y aparte de esto dentro de los colegios/ institutos debería de haber más clases de educación física pero que estas clases sea de movimiento y no de examenes escritos porque se trata de eso que los niños se muevan. dentro de las optativas tal vez no sería mal intentar añadir también algo relacionado con el deporte ....
5457	Más facilidad y accesibilidad a los productos naturales y saludables, así como una mayor oferta deportiva asequible.
5461	LOS ADULTOS DEBEMOS PRACTICAR CON EL EJEMPLO DE INGESTA DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA QUE ASÍ LOS NIÑOS PUEDAN SEGUIR NUESTROS PASOS.
5463	Sería necesario promover hábitos alimenticios y deportivos saludables desde Educación Infantil.
5464	Debería haber mayor control de los ingredientes y que estos estuviesen bien especificados y con la letra más grande en los productos. Y mayor control de la publicidad que en la mayoría de los casos es muy engañosa
5469	DEBERIA DE SUBIR DE PRECIO LA BOLLERIA O ELABORAR BOLLERIA CON MENOS CONSERVANTES O MENOS DAÑINOS , TODOS LOS AZUCARES SUBIR DE PRECIO
5471	Puntos positivos:

	Enfoque integral: Es muy positivo que la estrategia abarque diversos aspectos de la salud, incluyendo la actividad física, la alimentación saludable y la salud mental. Esto reconoce la interconexión de estos factores en el bienestar general. El hecho de que se enmarque dentro del Plan de Salud de Castilla-La Mancha Horizonte 2025, le da un marco de trabajo solido. Participación ciudadana: La apertura de procesos participativos demuestra un compromiso con la inclusión de las necesidades y opiniones de la comunidad. Esto es fundamental para el éxito de cualquier estrategia de salud pública. El hecho de que se trabaje en encuestas diferenciadas, para recoger información de los distintos grupos de edad, o de padres y madres, es muy positivo. Atención a grupos vulnerables: La consideración de las necesidades específicas de diferentes grupos de edad y poblaciones vulnerables es esencial para reducir las desigualdades en salud. Áreas de mejora: Implementación y evaluación: Es fundamental que la estrategia cuente con un plan de implementación claro y detallado, así como con mecanismos de evaluación rigurosos para medir su impacto y realizar ajustes necesarios. Seria muy positivo que se realizaran seguimientos periodicos de las acciones llevadas a cabo, para poder ir modificando aquellas que no esten dando los resultados esperados. Sostenibilidad: Garantizar la sostenibilidad a largo plazo de las iniciativas propuestas es crucial. Esto implica asegurar la financiación adecuada, la formación de profesionales y la creación de entornos que faciliten la adopción de hábitos saludables. Colaboración intersectorial: Si bien se menciona la colaboración entre diferentes sectores, es importante fortalecer esta colaboración y garantizar una coordinación efectiva entre las distintas administraciones y organizaciones involucradas. Recomendaciones: Mayor énfasis en la promoción de la actividad física en entornos cotidianos, como el transporte activo y el tiempo libre. Fortalecimiento de las iniciativas de educación nutricional, con un enfoque en la promoción de la cocina casera y el consumo de productos locales. Ampliación de los programas de promoción de la salud mental, con especial atención a la prevención del estrés y la ansiedad. En resumen, la Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable tiene el potencial de generar un impacto positivo significativo en la salud de la población de Castilla-La Mancha. Sin embargo, su éxito dependerá de una implementación efectiva, una evaluación rigurosa y un compromiso continuo con la mejora de la salud pública.
5492	Debería se obligatorio que se controle el hábito alimentario y los alimentos saludables en los centros. Se necesitan más charlas de alimentación saludable en centros escolares.
5496	Charlas en colegios, institutos, cursos en los trabajos y publicidad sobre alimentos saludables
5508	Estaría bien que todas estas iniciativas no se quedaran simplemente sobre el papel y tuvieran más visibilidad.
5512	Debería evitarse publicidad de alimentos dirigidos al público infantil, estos alimentos deberían convencer al adulto, y no que utilizan la falta de criterio de los niños para que nuestros hijos nos presionen a comprárselos, y la mayoría por no oírles o molestarse en explicarles que en realidad no son saludables se lo compran, y quienes sí se lo explicamos quedamos como duros, por en realidad cuidar de nuestros hijos , que pueden llegar a sentirse discriminados si somos demasiado rígidos. No se trata de prohibir pero de sí tender a concienciar a los adultos de que igual que no les ofrecen alcohol o tabaco, no se les puede dar azúcar y grasas saturadas sin medida.
5531	Alianzas entre gobiernos locales, centros de salud, escuelas y organizaciones privadas para implementar medidas como etiquetado claro de alimentos o regulación de publicidad de productos ultraprocesados. Integración de servicios de nutricionistas, psicólogos y entrenadores físicos en los sistemas de atención primaria para ofrecer un enfoque holístico y personalizado. Monitorización de resultados y retroalimentación por parte de la población para identificar

	áreas de mejora y garantizar que las acciones sean efectivas y adaptadas a las necesidades locales.
5541	Los hábitos se adquieren en casa. No con palabras sino con hechos.
5545	Creo que hay más información, que hay más conciencia para consumir verduras y frutas, creo que no esta bien legislado que se permitan la venta de alimentos envasados que producen en breve tiempo problemas de salud, sobre todo en menores, segundo, que la información de las etiquetas fuese como la del tabaco, grande, el consumo de este alimento puede producir sobrepeso, colesterol, bloqueo de sus arterias, alteraciones emocionales, etc creo que eso sería más efectivo. Creo que falta un compromiso real, las empresas de alimentos tienen poder pero considero que el consumidor puede enviar un mensaje a los fabricantes de estos productos, no queremos estos productos para nuestros hijos, queremos que fabriquen productos más saludables, o saludables, eso si sería efectivo.
5546	Eliminar anuncios de comida poco saludable
5550	Creo que habría que educar a los niños desde pequeños ofreciéndoles una alimentación saludable para que según crecen prefieran un alimento saludable a uno procesado. Yo apostaría por incrementar las campañas de consumo de frutas y verduras a través de las escuelas y que los niños tengan una buena relación con los alimentos frescos a través de elaboraciones sencillas.
5552	Mi hijo ha empezado este año el colegio y su menú de almuerzos me parece genial (fruta, bocadillo, fruta,bocadillo, a elejir) pero hay niños que no lo cumplen, o más bien los padres no lo cumplen y esos niños llevan batidos de chocolate y lo que les da la gana y no pasa nada. Tengo que estar peleando con mi hijo para que lleve lo que le corresponde e intentándolo explicar plrque fulanito y mengano llevan lo que les da la gana y no cosas sanas...si no cosas de chocolate etc cosa que a mi hijo le da envidia y le gustaría llevar. Y como le pasa a mi hijo pues me imagino que a los demás también. Creo que habría que hacer algo para que esos padres cumplan las normas. Ya no por la salud de sus hijos, si no porque no nos pongan las cosas más difíciles a los demás padres. Y porque están enseñando a sus hijos y a los demás a que se pueden saltar a la torera las normas que no pasa nada. Y las normas, están para cumplirlas.
5569	TRABAJAR LA PREVENCIÓN A TODOS LOS NIVELES CREO QUE ES LA CLAVE
5575	Categoria de alimentos, cantidad necesaria diaria, horas adecuadas para cada tipo de alimentos e incorporación de suplementos
5582	Deberían de fortalecer la comida sana más y atacar a la que tanto gustan y no son saludables quiero decir formar ideas,planes de trabajo para que no siga afectando estas comidas chatarras a la sociedad concientizar a la poblacion
5584	Con respecto a los hábitos de alimentación saludable en los niños, la publicidad no tiene porqué tener una influencia trascendental, pues para ello ya estamos padres y educadores. Más regulación no tiene porqué sustituir a más educación por nuestra parte.
5594	No lo sé
5596	Incluir todos los años un tema de alimentación saludable en el colegio e instituto.
5602	ME PARECE UNA INICIATIVA MUYA ADECUADA PARA FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
5606	Más publicidad y fomento de hábitos saludables.
5611	.
5612	Soy profesional de educación. Me gustaría que en las cafeterías de los centros educativos de Secundaria se sirvieran alimentos más saludables y se eliminara la oferta de grasas saturadas y refrescos.
5617	Campaña de comida saludable en institutos, eliminar bollería industrial. Más deporte, menos sedentarismo.
5642	La industria alimentaria juega un papel muy importante
5654	Talleres de nutrición en los colegios y para los padres
5663	Promover la agricultura ecológica, ayudas en origen para que sea más económica, facilitar compra directa desde el productor
5673	La publicidad de falsos alimentos light puede ser perjudicial. Debe promoverse la dieta sana para estar sano, sin necesidad de buscar la pérdida de peso. La pérdida de peso debe ser secundaria.
5679	Aprendan a escribir, funcionarios analfabetos.
5681	Para mí,mi mayores obstáculos para llevar una vida más saludable son la economía y el tiempo,quizá más la economía.
5689	Uno de mis mayores obstáculos para llevar una vida más saludable es el económico
5700	Radactar con corrección es de primero de «funcivagos».
5702	No permitir la venta de tanta comida basura (ultra procesados, bebidas azucaradas, comida pre-elaborada, comida rápida, etc. Así, se evitaría el consumo de ella.
5704	Que los centros de salud y especialistas den charlas tanto a padres como a los alumnos para

	incentivar hábitos saludables
5712	No es posible contestar NO en algunas de las preguntas, aparece el símbolo de prohibido.
5717	Que tuvieran una visión mas integral del hecho. Es decir que no se centren solo en restringir, sino en educar para que no sean las opciones menos saludables las más elegidas.
5728	Que promuevan las actividades de deportes en lugares o poblaciones algo más desfavorecidas.
5733	Me gustaría que a través de los centros educativos, se organizase formación para entender las etiquetas de los alimentos, y formación básica en dietas saludables.
5749	Promocion de la alimentacion saludable incentivando a las empresas que promuevan dicha alimentacion o comercialicen y distribuyan alimentoa saludables
5753	Me parece importantísima ,ya que muchos niños-jóvenes tendrán acceso a alimentos saludables que no obtendrían de otra manera. Ayudará a conocerlos y a crear hábitos de consumo que pueden permanecer a lo largo de su vida
5754	Alimentos de proximidad e IVA reducido a los alimentos mas saludables
5759	.
5769	Comer frutas y verduras puede ser divertido, es importante que los niños y adolescentes también participen en el proceso de preparación de las comidas donde se incluyen esos alimentos saludables. Es necesario que los niños acudan a la compra con la familia y participen del proceso.
5770	En estos últimos tiempos se habla mucho de obesidad y mala alimentación, pero no se apuesta por la comida de siempre. Haciendo cada vez más asequible los alimentos ultra procesados, comida rápida etc. El encarecimiento de los precios tampoco ayuda mucho, pero no es necesario gastar mucho para poder alimentarse bien. A todo esto añadir que la inmensa mayoría de lo que comemos por muy sano que sea no lo es, la mayor parte de los alimentos por ejemplo frutas o verduras no son nada naturales.
5774	Aumentar las horas de Educación Física en colegios e institutos y fomentar la actividad física en los adultos, con bajada del IVA. Mantener la jornada de trabajo con 40h, en las que solo se trabaje 37 h y las 3 restantes sean para realizar ejercicio físico dentro de la jornada laboral.
5779	Las horas de actividad física y deporte en los centros escolares son insuficientes.
5788	De momento no se mucho de estas cosas pero siempre que puedo intento cl.er comida sana productos naturales
5805	No creo que la solución esté en subir los impuestos de los alimentos y bebidas poco saludables sino que el de los alimentos saludables sea asequible para todas las clases sociales sobre todo las más pobres. Por ejemplo en mi casa nos gusta comer sano y equilibrado pero no podemos permitirnos comer ciertos pescados con la asiduidad recomendable. En mi caso no es una cuestión de educación alimentaria sino de poder adquisitivo. Un saludo.
5813	Creo que la obesidad infantil es un grave problema que hay que atajar, no me afecta directamente pero observo a niños que tienen este problema por malos hábitos, comida rápida, refrescos, golosinas, etc. cuando no deberían tomarlos y lo hacen por comodidad de sus familiares. se debe volver a una alimentación tradicional y eliminar alimentos procesados y con azúcar. Unos niños sanos y con un peso adecuado probablemente serán adultos sanos física y emocionalmente.
5821	Qué en los centros educativos impongan a las familias no llevar bollería, chocolate y demás puesto que los docentes somos claros e imponemos un calendario saludable que los padres se saltan a la torera
5822	Eliminar productos poco saludables de máquinas expendedoras de centros públicos y hospitales, limitar la venta de bebidas energéticas a mayores de edad
5828	Me sorprende que avale la sociedad de pediatría alimentos azucarados para niños. Ej: galletas, lácteos y frutas envasadas no ecológicas, cereales.... Todos los alimentos envasados llevan demasiada azúcar y cuesta encontrar alimentos que lleven la necesaria.
5833	Se deberían de retirar muchos productos dulces, bollería procesada, que está envuelta en paquetes de plástico que se usan para llevar a los coles para almorzar. Las familias se aprovechan de ese embalaje para preparar un almuerzo rápido para el colegial. Además, así disminuimos el plástico. También desde las consultas médicas deberían mandar pautas de comida saludable en cada consulta, hay muchos mitos falsos sobre alimentación que se necesita eliminar. Además, de hacer más anuncios sobre habitos saludables y quitar los dispositivos electrónicos a los niños, que incitan a estar sentados y a comer "guarrerías" tipo chucherías o

	bolsas de patatas, alimentos que llaman a mas alimentos de ese tipo. Se ven todos los niños en los parques comiendo bolsas de chuches o gominolas, los pediatras deberían pasar información o recordarla a bien en cada consulta. Se ganaría en una mejor dentadura, unos mejores hábitos alimenticios que llevarían un mejor estado de ánimo de los niños y niñas, menos envases de plástico ... Todos serían ganancias
5846	Andar, andar y andar (Mejor consejo vida saludable)
5848	Deberían de ser todos ecológicos
5868	Hacer mucho hincapié en realizar ejercicio físico, evitar tomar bebidas azucaradas y zumos. Concienciar sobre el efecto del consumo elevado de azúcares y sobre la prevención de la obesidad infantil.
5870	Más vida sana, bajada de precios de alimentos saludables y más natural o ecologico
5881	Alimentos saludables, de temporada, de la región, a ser posible ecológicos y a precio asequible.
5883	Un aspecto importante en mi opinión es el tiempo de compra y elaboración que requiere un menú saludable y que además le guste a mi hija pequeña.
5886	Se necesita más promover la vida saludable con niños, también a vaya dirigida a todo el mundo ñ, pero si en los colegios/institutos se hiciera más publicidad ellos mismos serían los primeros en no comer comida procesada y con azúcares
5887	En el colegio de mi hijo, hay campañas de concienciación y las administraciones, en este momento no recuerdo cual fue, lleva al colegio frutas para todo el alumnado. una idea maravillosa.
5894	Mucha más información y cursos q se implanten en las aulas
5900	Fomentar la autoestima,la motivación y el bienestar emocional creo que sería la base, a partir de ahí relacionarnos con los alimentos de manera sana,sin prohibiciones ni culpas
5911	Trabajarlo más en los centros educativos y en las familias.
5921	Me encantaria que hubiese informacion mas fidedigna sobre la alimentacion y que fuese una asignatura o taller semanal en los colegios.
5922	Me gustaría que hubiera más profesionales gratuitos que se ocuparán de mujeres con menopausia en cuestiones de vida saludable y sobre todo de motivación
5931	Deberían educarnos con la comida y enseñarnos a comer desde pequeños,desde el colegio para luego trabajarlo en casa
5938	Para comer sano hay que dedicar un ratito a cocinar productos frescos, de temporada y nacionales. Esos se llama DIETA MEDITERRÁNEA.
5947	Educación en las escuelas. Importancia de hacer deporte
5952	Espero que no siga ciertas recomendaciones que ya se han demostrado científicamente como nocivas, y que se siguen recomendando, como basar la alimentación en hidratos de carbono o la demonización de las grasas. Cosa, por cierto, que hace el nutri score, que pone puntuaciones muy malas a las grasas, aunque sean saludables y muy buenas a alimentos procesados como el pan de molde blanco, con unos índices glucémicos muy altos y poco saludables.
5963	Concienciar a los niños que la mejor medicina es una nutrición correcta.
5981	Me encantaría q modificarán la forma de desayunar y cenar
5984	Que empiecen cuanto antes, ya hay demasiada promoción de productos que no aportan bebeficios a nuestro organismo
5991	Creo que es importantísimo regular la publicidad de productos sobre todo los que van dirigidos a la población infantil
5992	Agregar mas comida verdes y frutas al menu diario especialmente en los niños, tambien le doy mucha importancia a la ingesta de yogurt ya que siento que me ayuda mucho a la digestion
5995	Más sensatez
6015	La información a través de campañas es imprescindible para recuperar los beneficios de alimentación saludable. Se ha perdido la Dieta Mediterranea
6017	Dar más importancia e información a los niños desde la etapa escolar infantil.
6019	Hay q comer variado, no todo supersano o todo comida basura. Hay q se responsable con la buena alimentación pero no obsesivo.
6023	Deberían verse más en publicidad, medios de comunicación comidas saludables
6026	Habría que poner cosas más llamativas en alimentos saludables en lugar de ultraprocesados, que llamen la atención a los niños.
6033	1. Asignatura en Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato sobre alimentación y hábitos saludables. 2. Impuesto importante para bebidas azucaradas y alimentos procesados poco saludables y establecimientos de comida ràpida 3. Prohibición en radio y televisión autonómicas de bebidas azucaradas y productos

	procesados. 4. Incrementar el nº de inspecciones y de inspectores de sanidad en restaurantes y establecimientos de preparación de alimentos.
6035	Promocionar más paseos en grupo por edades en las ciudades
6036	Información fiable en redes sociales y publicidad.
6054	Más publicidad real y talleres para adolescentes y niños de la importancia de la comida sana y el deporte con respecto a la salud física y mental.
6061	Que haya entornos que faciliten estos hábitos como parques, maquinas de ejercicio al aire libre y facilidad para apuntarse al gym o similiar incluso en los pueblos más pequeños que pueden verse más afectados debido a que es más facil el sedentarismo en ese entorno
6062	Bajar los precios de los alimentos saludables.
6081	Debería haber una campaña sencilla, para niños, que fomente el consumo de fruta en contra de la bollería/galletas/dulces
6088	Hay que promocionar también alimentación saludable contra la anorexia porque mucho ojo con esto en redes los adolescentes están pendientes de hacer dietas y de comer saludable. Esto último lo entienden como reducir las cantidades, es decir, en vez de medio kilo de fresas al dia, me tomo tres para desayunar y unos cuantos arándanos. Esto no es saludable. Hay que informarles que ojo con las redes donde fomentan la anorexia y no se dan cuenta que caen en una enfermedad que es muy grave.
6096	Podrían proponer menús saludables, asequibles
6108	Formación desde colegios. Escuelas de padres en centros educativos. Promoción y ayudas en deporte local. Material deportivo en colegios
6119	Médicos preparados para todas las edades, información legible en los envases, precios más asequibles para todos los presupuestos, más charlas sobre nutrición y cursos de cocina saludable
6137	Maquinas expendedoras con comida saludablr, incluye fruta. Mejora menus de los trabajadores del sescam. Talleres en los colegios
6143	Ánimo!!!
6149	Deberían informar a la gente bien, que anuncien que el azúcar es mala, y debería retirar todo los alimentos procesados del mercado
6155	Información clara poner los productos que se entienda no traducido con símbolos E2120 oE451;E262etc etc esas cosas NO ENTIENDO
6168	Almuerzos saludables en los recreos imponerlos desde el centro
6179	imposición de control de los alimentos procesados en comedores escolares, mejor publicidad sin dibujos atractivos en los productos procesados,...
6187	Abaratar precios de productos saludables, no precesados y ecológicos. Más impuestos a los procesados, grasas y azúcares, en su venta y en la publicidad. Que esos impuestos reviertan en hacer accesible lo saludable. Mucha gente no come sano porque es caro
6189	Medidas preventivas (limitar o prohibir ciertos productos poco sanos, accesibilidad económica de los saludables y fomentar buenos hábitos como el deporte o contra el sedentarismo) frente a las medidas gravar productos no saludables, adecuar aparcamientos de vehículos en espacios escolares, etc.
6192	.
6193	Invertir en instalaciones/zonas/áreas... deportivas gratuitas para favorecer la práctica deportiva.
6194	Espero que sirvan de algo estas campañas
6195	El gran problema de la obesidad infantíl, es por culpa de padres que anteponen la cocina tradicional y el consumo de frescos por la cocina ultraprocesada e industrial, porque no tiene tiempo para cocinar, pero que si disponen de tiempo para el ocio.
6198	Quitar anuncios de comida basura como refrescos y chuches galletas.... Mas cosas dirigidas alos ninos
6202	Los profesionales que realicen la estrategia, tendría que ser personal sin ningún tipo de relación con la industria alimentaria. Ni intereses en la misma.
6207	Come para vivir bien, no vivas para comer
6209	Reducir los aditivos en los alimentos
6210	El aumento de precio de los alimentos saludables no favorece cambiar y/o adquirir y/o reforzar hábitos de vida saludable.
6211	Los alimentos saludables son cada vez más caros: frutas, verduras, pescado, carne y lácteos. Las cosas de cercanía, en lugar de ser más baratas, son cada vez más caras. No puede ser que productos que vienen de otros continentes y países sean más baratos que los españoles, cuando ellos tienen que ser transportados hasta aquí.

	Los alimentos españoles están dentro de una normativa que nos protege, sin embargo, hay una competencia desleal respecto a los productos de fuera que no dan las mismas garantías y en mi opinión, esos productos deberían ser más caros que los de aquí. También hay que proteger a los agricultores y ganaderos de aquí, formarles bien y que los productos de calidad de España no se dediquen a la exportación y nos quedemos con lo menos bueno, teniendo que suplirlo con productos extranjeros más baratos. Que lo que se produzca aquí, primero se consuma aquí y si sobra, que se venda fuera porque es absurdo que haya tanta exportación de productos de calidad a países europeos y a Estados Unidos y aquí esos productos no podamos comprarlos porque son ultracaros y directamente no nos los venden. Mientras que la economía siga siendo más importante que la salud de las personas, la mala alimentación seguirá pasando. El nivel de azúcar que tienen los alimentos procesados es escandaloso. No es cuestión de matar a impuestos a los productos menos saludables, es cuestión de evitar que los haya y si los hay, que sean más caros. Estoy a favor de las máquinas expendedoras en el trabajo y centros educativos pero cambiando totalmente los productos que contienen, que solo son guarrerías de chocolate, bolsas de patatas y sandwiches procesados... y los botes de refresco, solo refrescos con azúcar... no hay ninguna opción que actualmente me atraiga a la hora de poder comprar algo en una máquina de vending. Estaría bien fomentar la práctica del deporte no solo para los niños sino también para los adultos. Hacer que una persona que tiene horario partido en su trabajo (mañana y tarde) y además, que tenga que atender a sus hijos, pueda encontrar el momento de poder hacer deporte porque entiendo que les es imposible y cuando llegan a casa al final del día, están agotados.
6213	La dinámica familiar es fundamental en hábitos de vida saludables, la alimentación y el ejercicio si se hacen en familia son valores arraigados para futuro. Eso no sólo implica la enseñanza a los pequeños de las familias, sino la posibilidad de que los adultos puedan mantener esos hábitos y mediante el ejemplo refuercen lo que se enseña a los niños y adolescentes. Si los horarios de trabajo no permiten comer en familia, o se debe hacer malabares para llegar a recoger a los niños, es difícil que lo que primero se sacrifique no sea comer de cualquier forma cualquier cosa. Si se tiene un trabajo sedentario, cosa muy común, llegar a casa a hacer deberes y trabajos es malo para los niños que siguen sentados después del colegio y para los adultos que nos sentamos otras pocas horas más. Cocinar sano también supone tiempo: de preparación, de compra, planificación y limpieza, muchas personas no están dispuestas a sacrificar una mañana de un fin de semana en hacerlo, ya que también hay otras tareas y de diario es complicado sacar más horas. Si queremos tener una buena base de alimentación y ejercicio lo primero es tener horarios racionales.
6214	LIMITAR LA VENTA DE PRODUCTOS PROCESADOS O INTENTAR QUE ÉSTOS SEAN MÁS SANOS
6220	Fomentar la vida saludable desde las mismas instituciones, educativas, sanitarias.....
6228	Quiero aclarar que uso las redes sociales para buscar recetas saludables y fáciles de hacer que me permitan una mejor conciliación familiar, más que buscar información de hábitos o productos saludables, además de buscar nuevas recetas por la monotonía de los menús y porque al tener que dejarme la comida hecha de un día para otro, las recetas son casi siempre las mismas.
6235	Se publicitan muchos alimentos poco saludables para los niños en todos los medios y cada vez más por internet, que contienen azúcar, grasas, aceite de palma, colorantes y conservantes. Deberían incorporar menos grasas y azúcares en los productos infantiles y prohibir el aceite de palma y las margarinas de acuerdo a las evidencias científicas en su contra y usar alternativas al azúcar de caña como el azúcar de abedul, sirope de arce, xylitol... a precios más asequibles. Prohibir el glutamato en los snacks. Frutas y hortalizas ecológicas más económicas, en mayor cantidad (en las pequeñas poblaciones es difícil encontrarlas en los supermercados) y para todos los bolsillos. Prohibir pesticidas y la combinación de varios en una misma fruta o verdura (por ej. fresas, son una bomba de pesticidas). Prohibir de una vez por todas el glifosato, muy utilizado en la agricultura en España y relacionado con varios cánceres. No sirve de nada promocionar una alimentación saludable si las frutas y verduras con los que vamos a cocinar están llenos de pesticidas y químicos que en un futuro puedan ocasionar cánceres en los niños, afectar a las hormonas, etc... en especial los más vulnerables, que no pueden acceder a los productos ecológicos por su elevado precio. Y para terminar, tener en cuenta y limitar al máximo la abrumadora cantidad de plásticos que se utilizan para envasar cualquier producto, sea saludable o no, que terminan en nuestro organismo como microplásticos, afectando también a la salud. Hay
6237	Por favor, regulad más las campañas publicitarias, las máquinas expendedoras, los menús de los colegios y de los hospitales .

	Muchas gracias por el esfuerzo!
6238	Penalizar económicamente los productos no saludables (mayor impuesto) y viceversa: bajar el precio de los impuestos de los productos sanos.
6247	Que lo sano sea lo barato
6252	Creo que principalmente la publicidad de los alimentos se dirige a alimentos poco saludables y los que se publicitan como saludables no lo son. Veo una mayor concienciación en el tema de la alimentación saludable y poca información sobre los alimentos que consumimos: etiquetas con letras muy pequeñas e ingredientes a veces confusos para enmascarar azúcares, aceites refinados, etc.. y publicidad engañosa en cuanto a lo light y saludable, y un mayor coste de los alimentos saludables. Las bebidas energéticas y azucaradas deberían regularse puesto que son adictivas y peligrosas para la gente joven que son sus principales consumidores. En conclusión, creo que hay una concienciación de la población para comer sano y una industria de la alimentación a la que no le interesa dar información clara sobre lo que vende.
6256	ES NECESARIO SALIR MÁS AL EXTERIOR, ANDAR Y HACER EJERCICIO Y SEGUIR LA DIETA MEDITERRÁNEA
6258	Considero que uno de los mayores obstáculos que tenemos es que no encontramos el tiempo suficiente para encontrar una dieta saludable pero que a la vez no nos resulte excesivamente desagradable de seguir ni conlleve demasiado tiempo ni gasto. Hoy en día disponemos de poco tiempo ya que en muchas familias trabajamos tanto el hombre como la mujer (y encima en mi caso mi novio es autónomo de la agricultura y trabaja más horas que un reloj), además nos cuesta bastante porque en general no nos gustan demasiado las verduras, la fruta ni el pescado y cuánto más rápidas de hacer son las cosas (por ej. verduras congeladas) peor calidad tienen entonces están más malas y nos cuesta más obligarnos a comerlo porque no nos apetece. Además, tampoco tenemos recursos suficientes para acudir a un nutricionista que nos haga menús personalizados que sean saludables pero adaptándose a nuestros gustos y al poco tiempo que tenemos para hacer la compra y cocinar. Es muy complicado conciliar la vida y hacerlo todo bien, no hay tiempo ni dinero suficientes para todo.
6260	Se debería enseñar en los centros educativos y en los trabajos, porque en horario escolar o de trabajo es cuando peor se come.
6261	SE DEBERÍA DAR CHARLAS A LAS FAMILIAS EN TODOS LOS COLEGIOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES
6269	Sin comentarios
6272	Es excesivamente cara la fruta, la verdura, la carne y el pescado.
6274	La alimentación influye, pero influye aún más que no ayudemos a movilizar a los niños para hacer actividad física, y eso empieza en los colegios con más horas de Educación Física.
6281	Los programas de fruta y verdura en el colegio son muy interesantes, pero los profesores no tienen tiempo de estar "forzando" a los niños a comer ese tipo de comida cuando no lo comen en sus casas. Es un trabajo que sería considerable orientar a las familias, en lugar de a los centros escolares. Es necesario afianzar y fortalecer el sector de la agricultura en nuestra región, como productores de mucha fruta/verdura y que no lleguen a las tiendas con tanto intermediario que suba su precio, de esa forma, se puede mejorar la alimentación en las familias.
6283	Es fundamental enseñar desde edades bien tempranas a comer de forma saludable. Los niños repiten y comen lo que ven en casa.
6288	Publicitar y formar sobre alimentos saludables y sobre tipo de ejercicios saludables y ayudas económicas para que los alimentos saludables sean mas económicos para toda la ciudadanía (son carísimos) y también ejercicio accesible apara todo el mundo
6290	Implementar en los centros educativos charlas sobre alimentación saludable.
6307	Los alimentos frescos son cada vez más caros. Eso, y la falta de tiempo, hace que a menudo se opte por alternativas nutricionales menos saludables
6316	Concienciar a toda la población, empezando desde el colegio sobre los beneficios a corto y largo plazo de los hábitos saludables, no solo alimenticios, sino también de ejercicio, higiene del sueño, uso moderado de pantallas.
6329	Proponer otro sistema de información sobre el valor nutricional de los alimentos (el Nutriscore es engañoso), no promocionar como saludables alimentos cero, sobre todo para niños, que dejen de comercializar alimentos ultraprocesados y con alto nivel de azúcar para el público infantil. Es más poderosa la publicidad y la oferta de los alimentos dañinos, que la de una alimentación saludable, que se limita a decir "hay que comer frutas y verduras y hacer ejercicio". ¿Cuántos anuncios hay de unos y cuántos de otros?. Muchas gracias
6336	Promocionar más el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescados y carne blanca
6341	LA PROMOCIÓN DE LA MALA ALIMENTACIÓN ES UNA ESTRATEGIA A NIVEL GLOBAL. LAS AUTORIDADES REGIONALES Y NACIONALES SON IRRELEVANTES EN ESTE TEMA.

6349	Menús en hospitales, comedores escolares más saludables. Encarecer (IVA o lo que corresponda) alimentos ultraprocesados) Más opciones de alimentos saludables. Reducir-eliminar azucar y/o sal de los alimentos procesados. Utilización de grasas saludables
6352	Creo que la buena alimentación depende, en su gran mayoría, del hábito alimenticio de los padres y entorno. En segundo lugar de las enseñanzas en el colegio. Si tu entorno es propicio a comer mal, por supuesto todos los anuncios de comida no saludable estarán más presentes, si no, no.
6357	Que hagan programas, talleres, o algo dónde den las pautas claras a seguir, indicando menús con desayuno, comida y cena. No hablar en genérico
6364	Regulaciones sobre el etiquetado de alimentos para niños, retirar todo tipo de personajes infantiles en los alimentos, dejar de hacer recomendaciones sobre el consumo de galletas y yogures como parte del cronograma recomendado para el desayuno de la mochila en los colegios. Prohibir el auspicio de los colegios profesionales sobre los alimentos, en plan "Recomendado por el colegio de pediatras"...
6365	NUTRISCORE OBLIGATORIO EN TODOS LOS PRODUCTOS, QUITAR LOS DIBUJITOS Y LLAMADAS DE ATENCION EN ALIMENTOS NO SALUDABLES Y ULTRAPROCESADOS
6366	Proteger a la infancia de la publicidad engañosa de productos con alto nivel de azúcar. Prohibir envases de productos poco saludables usando personajes que atraen a los niños. Eliminar o, al menos, reducir, los niveles de azúcar en productos que no son a priori dulces, como por ejemplo el pan de molde, el tomate frito, etc.
6370	información y formación en las escuelas y centros de salud. Crear puntos de información para la población general en los Ayuntamientos que puedan visitar los ciudadanos. Retirar ciertos componentes, hidrogenados por ejemplo, de los alimentos infantiles. Eliminar los plásticos de los alimentos. Concienciar a la población con datos sencillos sobre la comida procesada, el uso de microondas, los plásticos en los envases, el tipo de componentes químicos que se añaden a la comida y cosméticos...
6374	Hay que incidir tanto en la alimentación como en el ejercicio físico. Ambos deben ir de la mano.
6379	Que en los centros de salud exista la figura de dietista/nutricionista pasando consulta regular y no sea el médico de cabecera el que te imprima una hoja standard de X calorías sin personalizar y que sea mucho más accesible económicamente el poder acceder a especialistas en deporte como gimnasios y centros deportivos.
6392	Está en nuestras manos hacer los cambios pertinentes. Es responsabilidad de los padres llevar a casa una compra saludable, elaborar recetar saludables con ingredientes naturales. Abandonar los productos que contengan azúcar, harinas refinadas, arroz...sustituirlos por productos más saludables. Los padres somos el modelo, los hijos nos ven todos los días. a largo plazo eso va calando. Ignoro la estrategia a seguir pero, como toda educación, debe comenzar en el ámbito domestico.
6400	Debería ser estudiado en las escuelas e institutos y para ello que el profesorado estuviese bien formado en este campo.
6424	Que hay q ir al gym y hacer deporte y dejarse las dietas milagro y esas tonterías. Hay q fijarse en los profesionales de las ciencias de la actividad física y deporte
6431	La publicidad en redes sociales de alimentos poco saludables impactan mucho en la población infantil y juvenil y es ahí donde se debería prestar la máxima atencion
6457	Yo creo que en el equilibrio está la virtud. Ni obsesionarse con la alimentación saludable, ni dar todos los días ultraprocesados y azucares, pero creo que esto ultimo es lo que prima. Creo que la gente no es consciente de lo que afecta a la salud ese tipo de comidas en los niños, asique creo que deberian dar seminarios, para los niños y para los padres y madres. No pasa nada porque se coma chocolate de vez en cuando, pero todos los dias galletas, donuts, chocolatinas....no lo veo....
6464	Cumplimiento de la normativa en cuanto a la seguridad alimenticia y nutrición en las cafeterías de los IES
6468	Los hábitos alimentarios es un Pilar fundamental de la salud pública y debería regularse al igual que lo está el tabaco. La obesidad y trastornos metabólicos son el primer factor de riesgo para sufrir enfermedades crónicas, cardiovasculares,...más incluso que el tabaco. Los productos ultraprocesados no deberían estar en las maquinas de vending, tenía que respetarse la legislación vigente en cuanto a la publicidad de productos nada saludables. Tiene que existir un pacto de estado en este sentido porque si no, el gasto sanitario se disparará más aún de lo que ya lo está y tendremos una población enferma de base
6470	Me parece muy buena iniciativa debería ser obligatoria cada año y para toda la población en diferentes ámbitos, colegio, trabajo y espacios públicos.

6471	Directamente eliminar todas las galletas cereales y bollería. Llena de azúcares que claramente quieren atraer a los niños para volverles adictis y obesos desde pequeños. Siendo alimentos que no tienen ningún otro tipo de soporte alimenticios. Sólo engañarles para ganar dinero din importarles la salud.
6475	Se debería ser más estricto en la vigilancia porque directamente hay alimentos que no deberían estar en los supermercados. Deberían estar prohibidos.
6482	Práctica diaria de deportes en todos los centros escolares Desayuno saludable en los descansos en todos los centros escolares Alimentación saludable como asignatura transversal en todos los centros escolares
6498	ELIMINAR TODA PUBLICIDAD ENGAÑOSA DE PRODUCTOS ELABORADOS , PROCESADOS Y AZUCARADOS PROMOVER MUCHO MÁS CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES PUBLICITAR Y FACILITAR CHARLAS INFORMATIVAS EN LOS COLEGIOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PELIGROS DE LA NO SALUDABLE A CORTO Y LARGO PLAZO ESTIMULACIÓN DE VIDA SALUDABLE EN TODOS LOS SENTIDOS, ALIMENTACIÓN, DEPORTE, RELACIONES SOCIALES, EMOCIONAL...
6509	Me parece muy importante ya que unos hábitos saludables de alimentación y ejercicio es lo más saludable e importante para evitar enfermedades.
6527	Me parece una idea estupenda
6532	Tendrían que enseñar a comer bien y real. Tanto a niños como padres. El daño que hace el azúcar y la importancia de desayunar diferente, de hidratarse bien, escuchar al cuerpo cuando tiene hambre real, las cantidades por ejemplo dejar de forzar a terminar todo el plato, muchos padres sirven a sus hijos comida en exceso
6554	Publicidad y charlas donde se trate los hábitos de vida saludable
6577	Comer sano
6579	La veo interesante.
6587	Se debería fomentar una publicidad más fluida y más clara sobre todo dirigida a la edad infantil que son los que más televisión y más redes sociales consumen ahora alertandolos deos riesgos de la obesidad..
6596	Está estudiado que la reducción del consumo de carnes y pescados es saludable tanto para adultos como para niños y niñas, por lo que deben de dejar de promover el consumo de carnes y pescados de manera diaria y promover más el consumo de proteínas de origen vegetal.
6598	Me parecen muy bien estas estrategias ya que los niños , no tienen buenos hábitos alimenticios y si los padres y madres no sabemos comer bien tampoco , no les estamos dando un buen ejemplo.
6599	Considero muy importante las charlas sobre alimentación saludable con ejemplos e ideas claras en los colegios de primaria y secundaria con asistencia de padres y madres. Creo que hay que dar información pero también hay que ayudarles a la hora de elegir los productos que van a encontrar en el supermercado dando ejemplos de cuáles de ellos son los más saludables. Por ejemplo, dentro de los embutidos o yogures, enseñarles a ver en en los ingredientes cuáles son los básicos que deben llevar esos productos para ser saludables y cuáles no lo son.
6602	Creo que deberia de haber mas charlas en los Centros Educativos, sobre todo para las familias que son las que se dedican a comprar y alimentar a sus hijos/as.
6607	En una familia de 4 personas dos adultos y dos niños me gasto mensualmente para poder darles cereales de calidad, lácteos, fruta, verdura y pescado más de 1000€ mensuales...mi sueldo es de 1.100€ y mi marido 1.200€ alquiler de 800€ más luz agua y gas.. Vivimos para pagar, no podemos ahorrar...trabajamos ambos de partido entre las horas de trabajo y los 4 desplazamientos diarios se nos va en trabajar entre 9 horas y media o diez..diariamente, trabajamos también los sábados hasta medio dia...por lo que compramos en grandes superficies donde podemos comprar cada 15 días la compra grande, buscando alimentos que aguanten tiempo en la nevera con muchos aditivos para ese fin.
6638	Bajar impuestos de los alimentos saludables
6643	NADA
6647	La comida en el cep de mi hija, Reina Sofía de Albacete, deja mucho que desear. Tanto la comida, y sobretodo el desayuno del aula matinal. El desayuno son : bollería industrial, galletas, pan blanco, zumos, cereales azucarados/con chocolate. La comida según refieren los alumnos, tiene mal sabor y a veces está congelada. La comida en el hospital para los pacientes aunque mejorable, me parece adecuada. La de la cafetería del hospital es una vergüenza. Saladisima, patatas fritas a diario, en la comida y en la cena. Me consta con toda seguridad que el aceite que utilizan para cocinar es grasa de palma. Menos impuestos y más dar ejemplo.

6651	Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso
6658	Duele el bolsillo, por ello, a parte de la buena voluntad y mejorar sensibilización: -Gravar fuertemente consumo de alcohol, tabaco, azúcares, bebidas energéticas. -Aumentar de forma considerable sanciones por acciones provocadas por alcohol y drogas. -Añadir un plus de copago en la sanidad pública para personas consumidoras de alcohol, tabaco y drogas.
6678	Los gobiernos deberían apoyar y ayudar mas a las personas que tenemos menor ingreso porque es muy difícil tener una dieta saludable si todos los producto son muy costosos
6681	Sería importante que tanto en educación, como en publicidad se haga eco de una buena alimentacion, sana y sobre todo información acerca del azúcar y productos procesados, k afectan negativamente en la salud, obesidad y malos hábitos. Sería importante tratar desde pequeños a desarrollar hábitos a todos los ámbitos. El estrés ha sido y es uno de los factores donde más está afectando a ir rápidos y comer productos ultra procesados y a los niños comprarle por falta de tiempo y campañas de comida rápida, alimentos k afectan negativamente la salud, tanto a nivel físico como cognitivo.
6687	Se debería fomentar más la práctica deportiva
6689	es un trabajo en conjunto, desde las escuelas, institutos, las familias, hay que tener en cuenta la informacion que se recibe y sobre todo deberia ser mucho mas caro los alimentos poco saludables que los que si lo son y actualmente el comer saludable y variado es un lujo
6694	Deberían dejar de hacer galletas con dibujos para niños, ya que llevan muchísimo azúcar, al menos dejar de publicitar tanto esos alimentos y en lugar de eso que publicitan frutas y verduras comiéndola los niños y poner alguna pegatina en las frutas de algún dibujo o algo que los llame más la atención, y enviar más mensajes publicitarios de vida sana. Deberíamos de comer frutas y verduras todos los días y hacer deporte todos los días.
6700	En centro educativos (institutos) , prohibir la venta de comida no saludable (bebidas energéticas, chucherías.....). Fomentar el consumo de bocadillos, fruta, frutos secos, ...etc.
6701	Debe de fomentar todo lo que pueda en los niños la alimentación saludable cuando son infantiles
6711	se debería de promocionar como hacer menús infantiles saludables
6718	NO SE DA NADA DE PUBLICIDAD A LOS HABITOS SALUDABLES Y SE PRIORIZA LOS INTERESES PRIVADOS DE LAS EMPRESAS
6727	Empezar por promover los hábitos saludables desde los comedores escolares y centros escolares.Tambien impartiendo charlas a las familias sobre alimentacion saludable.Mejorar los desayunos en los comedores, es más económico un cereal natural que uno azucarado, un yogur natural que uno azucarado...centrarse en la infancia y la divulgación a las familias para empezar a construir.
6729	Deberían promocionar y publicitar más comida sana y hacer saber a la ciudadanía, todo lo que ocurre por consumir productos procesados,
6732	recomendar en distintas formas y realizar eventos y concursos de preparación de platos nutricionales como también promociones para la compra de alimentos nutricionales.
6737	Debería haber más publicidad de hábitos saludables, en redes sociales, centro de salud, gimnasios, centros para hacer ejercicios físicos... Los alimentos mejor indicado la escala de colores Eliminar personas famosas para incitar a comer alimentos malsanos, me refiero a procesados ultraprocesados, incluso al consumo de bebidas alcohólicas como cervezas. Mas programas en radio TV, canal de you tube, de nutricionistas Eliminar dietas. Hay que promocionar dejar de comer peor.
6753	-Los alimentos saludables deben de tener menos impuestos que los no saludables, se debe promover el consumo de alimentos de temporada. Destinar días lectivos para hacer deporte, es igual de importante promover hábitos de lectura y estudio como la necesidad de moverse y hacer deporte.
6757	No veo la tele ni sigo redes sociales
6761	Hacer charlas en colegios e institutos
6765	Apoyo desde la prevención, creo que es muy importante tener hábitos saludables. Los adultos transmitimos a los niños esos hábitos y somos los responsables de promover su salud
6766	Disminuir la venta de productos dañinos para nuestra salud.
6767	Un posible menú semanal estaría genial para orientar a las personas
6772	Me parece bien promover una vida saludable
6775	Eliminar la desfasada pirámide alimenticia de los libros de texto. Más información y formación alimenticia. Los alimentos saludables se han encarecido muchísimo en los últimos tiempos, lo cuál tiene

	como consecuencia parque algunas familias opten por bollos en lugar de fruta para sus hijos, por poner un ejemplo. Promoción de actividades en la al aire libre y en la naturaleza. Promoción del deporte y facilidades para poder realizarlo y que sea asequible para la mayoría.
6778	
	los hábitos saludables deben trasladarse a los comedores escolares y aulas matinales.
6785	Se debería informar más y mejor sobre alimentación saludable, y también se deberían fomentar más los desayunos saludables sobre todo desde los colegios e institutos.
6795	Se debería formar a los padres e informar de los efectos perjudiciales que produce la ingesta diaria de alimentos procesados (incluyendo aquellos que nos hacen creer que son buenos, yogures azucarados, zumos, batidos, bollería.....) y por supuesto bebidas azucaradas
6820	Por favor, es necesario crear actividades físicas urgente, que sean gratuitas y los fines de semana. Zumba, aerobicos
6831	Educación y no tener miedo a tomar medidas valientes aunque perjudiquen a las multinacionales y a los poderosos
6833	Ir por los centros escolares y de trabajo privados y funcionarios, dando charlas de hábitos saludables.
6865	Creo que hay que dar más charlas a familias y niños/as y adolescentes sobre los beneficios de comer determinados alimentos. Proponer ejemplos concretos de personas que han visto cómo cambiando la dieta, han mejorado en lesiones, en la mejora de enfermedades, etc.
6866	ES IMPRESCINDIBLE LA TOMA DE CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. DESDE MI PUNTO DE VISTA, ESTE TEMA DEBERÍA SER TRATADO EN CENTROS EDUCATIVOS A TRAVÉS DE CAMPAÑAS DE CONCIENCIACIÓN ,CONCURSOS, CHARLAS, ETC. ASÍ COMO A TRAVÉS DE LA PUBLICIDAD Y REDES PARA QUE SU IMPACTO SEA MAYOR, PARA QUE ESE MENSAJE LLEGUE AL MAYOR NÚMERO DE PERSONAS POSIBLE Y CALE EN LA SOCIEDAD.
6872	Para fomentar los hábitos saludables, es importante que la estrategia regional no hubiera dotado los centros educativos con tablets, hubiera dado más importancia a la Educación Física. Que a los alumnos por venir andando al colegio, se les premie con refuerzo positivo. Que en los centros de adultos, también se premie al que viene andando en localidades donde todo se puede hacer caminando, etc.
6889	Dar mucha más información en los colegios sería una gran ayuda,para que nuestros niños vean el impacto de una mala alimentación.
6908	CONSIDERO QUE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SE APRENDE EN CASA Y SE PRODIGA CON EL EJEMPLO. ES IMPORTANTE INFORMARSE DE ESPECIALISTAS EN EL TEMA (NUTRICIONISTAS). DEPENDE DE LA BUENA NUTRICIÓN PARA QUE NUESTROS HIJOS SE DESARROLLEN COEFICIENTE Y FÍSICAMENTE BIEN. LA ENSEÑANZA A TRAVÉS DEL EJEMPLO ES LA MEJOR GARANTÍA DE APRENDIZAJE
6910	Personalmente no creo que la publicidad influya en la alimentación de las personas ni de las familias si existe una buena base educacional sobre alimentación, por lo que realmente creo que es muy difícil actuar desde fuera. Si en los colegios se potencia los hábitos saludables, pero los niños llegan a casa y tienen comida precocinada, merienda bollería industrial, cena ultra procesada... de poco sirve. A veces se puede recurrir a los alimentos ultra procesados o precocinados por falta de tiempo. La conciliación familiar y laboral no existe.
6911	Me gustaría ver campañas publicitarias y programas televisivos que promuevan hábitos saludables en adultos y niños/as.
6913	No creo que la publicidad influya mucho en la alimentación, tampoco creo que una campaña informativa vaya a ayudar mucho. Sería más provechoso informar a la población sobre los beneficios de seguir recetas fáciles, sanas y económicas (legumbres, pasta, verduras de temporada, pescado, pollo), y controlar los márgenes de beneficio de las grandes empresas de distribución para que no se encarezcan los productos frescos demasiado desde el productor al consumidor.
6919	Una buena educacion comienza desde la base, es importante que sea una materia que entre en los estudios desde la infancia, despues tambien campañas de concienciacion serian muy utiles
6922	Es muy difícil cambiar de malos hábitos alimenticios, salvo que sea por prescripción médica, la mayoría de veces no se valora ni se tiene en cuenta la alimentación, por lo tanto, debería ser desde pequeños que se promocionen hábitos de vida saludable.
6924	Promocionar los alimentos primarios saludables, y el cocinarlos para llevar a cabo una alimentación saludable.
6929	Pienso que la publicidad engañosa de los alimentos light o 0% deberia estar perseguida, creo que otra forma de promover la alimentacion saludable deberia ser rebajar el precio de

	los alimentos frescos, puesto que es mas barato alimentarse mal que de forma saludable y aprovechar esta corriente de la gente joven de ir al gimnasio para promover el ejercicio y reducir el uso de pantallas
6930	Lleven los excedentes de fruta a los colegios y empiecen a ofrecer menús realmente sanos para los alumnos de los comedores escolares.
6931	Deberían de quitar de muchos alimentos algunos componentes que no son buenos que vaya colección de cosas llevan ,parece veneno
6932	Las familias deben de tener más tiempo para compartir con sus hijos y así poder comer y cenar en familia y poder elaborar los alimentos de acuerdo a las necesidades saludables, y poder realizar ejercicio físico. Pero mientras que los trabajos tengan los horarios y salarios que tienen, para la mayoría nos es imposible mantener un estilo de vida saludable.
6935	Aumentar el precio con impuestos de los alimentos menos saludables, prohibir reclamos infantiles, educar en recetas sencillas y saludables
6937	Los hábitos de buena alimentación y ejercicios se deben fomentar en casa, en el colegio y si podemos utilizar un arma como la TV y las redes sociales, debería hacerse. Además debe regularse los que se diga por estos medios, no permitiendo que se dejen consejos equivocado que puedan generar problemas de salud a futuro.
6946	hay que proponerse cambiar y mejorar para bien
6948	tener más información
6951	.....
6952	Los gente con obesidad q tengan una dieta estricta porque no tiene na q ver la publicidad o los alimentos es la persona la q tiene q cambiar
6955	Es muy buena
6957	Come calippo
6958	CONCIENCIAR A LOS ALUMNOS DESDE LA ESCUELA Y FORMAR A LOS DOCENTES
6960	Ok.
6961	mi lider necesita ayuda se le ha roto el carrete
6982	Se deberían, no bajar el precio de los productos, que eso al final a quien mas afecta es los productores, sino bajar los impuestos sobre los productos y a los productores. Así, los precios estarían mas equilibrados y los alimentos serían más accesibles a todo el mundo.
6993	Hay que empezar desde la infancia. No puede ser que haya una carrera infantil organizada por el ayuntamiento o por la comunidad o por asociaciones que promuevan la salud y al llegar a la meta le den a los niños una bolsa de chucherías de regalo. Motivar regalando una medalla, diploma, fruta, leche o similar. Cambiar menús de hospitales. Cambiar menús de desayuno en colegios públicos.
7002	Bajar el precio
7008	Deberían incluirse en el curriculum de los colegios e institutos actividades y clases sobre alimentación y hábitos de vida saludables. También cuidar los menús de los comedores escolares para eliminar alimentos ultra procesados y azúcar (por ejemplo lacón, salchichas, yogur azucarado etc)
7011	Promover más alimentos enriquecidos con un visual de la comida apetecible, así los niños desean comer saludable ya que su imagen lo hace desear.
7023	Más nutricionistas en colegios y hospitales Más información sobre alimentación saludable
7031	Creo que la información y la transparencia referente a lo que comemos es muy escasa, hay exceso de información errónea, muchas fuentes y de todo tipo, fiable y no fiable. No considero que los impuestos vayan a mejorar la salud y el exceso de consumo de azúcar, simplemente hay que tener buena información sobre las cosas y cada cual que decida qué hacer con su consumo, no imponer leyes absurdas que al final, sólo crean beneficios económicos a unos y anulan la libertad de elección por completo.
7034	Promover dentro de los trabajos un gimnasio o un espacio deportivo.
7035	Importante incidir en inculcar los hábitos saludables en las escuelas y en los hogares. Formar a padres y profesores.
7036	Comedores escolares dignos, por favor.
7042	REPARTO DE FRUTA DE CALIDAD EN COLEGIOS E INSTITUTOS AL MENOS 1 DÍA A LA SEMANA
7046	ustedes que nos piden opinión sobre esto, yo les invito a que pasen por alguna planta hospitalaria y sin avisar tomen el menú de ese día. luego valoren.
7065	Buenas tardes, estoy convencida de que si se aumenta la actividad física en las instituciones educativas, es decir una hora diaria, se podría disminuir la obesidad juvenil, además impartiendo charlas educacionales de hábitos saludables y alimentación. Estoy segura que no solo disminuyera la obesidad, también otros problemas de salud, como, depresión, enfermedades del corazón, colesterol alto, diabetes, etc.

7066	Me gustaría que los alimentos tuvieran una clasificación por lo poco o muy saludable que son. Así nos seria mas fácil identificarlos.
7075	Importante el mensaje que los infouencer dan a adolescentes
7084	No se promueven hábitos saludables ni en los colegios. La alimentación de los menores va en función del precio. Cada día los menús son menos saludables. La licitación de las empresas va en función del precio, no de la calidad. La calidad de los menús escolares cada día es peor. De que valen las campañas de publicidad si luego no fomentamos una dieta variada.
7095	Estaría bien que se prohibiera el consumos e alimentos poco saludables, tipo bollería industrial, snacks, batidos, zumos,... en los lugares que frecuentan los niños y los jóvenes, cómo son los colegios y los institutos, no solo que se prohíba su venta sino también el consumo en el interior de estos recintos
7100	.
7115	Creo que deberían de controlar menos al consumidor y más a las leyes/empresas: - con la regularización de los ingredientes. - con la información que se muestra - en la publicidad infantil y engañosa (subliminal) - en los precios descontrolados (x ejem los sin gluten)
7119	Debería ser en el colegio y el instituto donde se educara mas sobre alimentación saludable a los chicos, deberían hacerse talleres para padres sobre alimentación sana y equilibrada y aunque no se ha preguntado en la encuesta sobre ejercicio físico decir que es tan importante en la salud como una buena alimentación
7120	Bajar los precios de la comida saludable para que la gente los copre mas
7125	Considero que la alimentación saludable ha de integrarse culturalmente de manera automática en la personalidad de cada individuo y que éste sea lo suficientemente independiente frente a la publicidad y otros estamentos que le indiquen lo que es bueno o malo para su organismo.
7132	USAR EL EJEMPLO COMO LA MEJOR PUBLICIDAD Y ENSEÑAR ALIMENTACION EN CLASE
7141	Come saludable Haz deporte Y serás más feliz y más fuerte
7143	Colegios con donde sea obligatorio el desayuno saludable y en los que los comedores preparen el menú del día en el propio comedor, asegurando la utilización de productos frescos y recién hechos,.
7149	Usar para esa publicidad personajes que puedan ser referentes en la sociedad d
7171	se puede realizar una charla adaptada al desarrollo infantil sobre los alimentos saludables y porqué es beneficio comer por ejemplo pescado y verduras, que es lo que en mi casa no lo hacen habitualmente.
7180	LAS RESPUESTAS ALAS PREGUNTAS SI/NO, ESTÁN BLOQUEADAS Y SOLO DEJA LA OPCION DE "SI"
7184	mas cursos de hábitos saludables en los colegios e institutos
7186	No se trata de imponer ni prohibir determinados alimentos, sino de educar en la familia y el colegio durante el crecimiento de las personas. Eso y fomentar el ejercicio son los 2 pilares donde se debe basar esta estrategia regional.
7188	Me gustaría que se fomentaran charlas anuales en los colegios sobre alimentación saludable y enseñar a los peques a identificar anuncios de alimentos procesados no saludables.
7193	Creo que tratar la obesidad como una enfermedad en sí misma es un error. El enfoque pesocentrista es gordófobo y provoca problemas de autoestima, aceptación corporal y es precursor de TCA. Además es caldo de cultivo del acoso escolar.
7196	La base de la educación de cualquier tipo comienza en casa
7200	.
7201	Creo que desde las diferentes administraciones deben de fomentar el consumo de alimentos saludables reduciendo la carga impositiva de esos alimentos y grabando los alimentos no tan saludables.
7202	...
7204	Es muy buena porque hace una gran promoción de los alimentos
7205	.
7206	.
7212	Vamos con todo
7215	los hábitos de vida saludable están muy vinculados con el tiempo disponibles de las personas y el poder adquisitivo. no entiendo la carestía de los productos frescos y locales en comparación con los procesados o ultraprocesados
7216	.

7222	Habría que poner información en los envases mucho más clara... Explicar las funciones de todos los nutrientes con claridad, relativizar con ejemplos el coste calórico de cada alimento. En las familias separadas, como es mi caso, se hace muy difícil cocinar, cuidar de los enanos y tener buenos hábitos (ya no sólo alimenticios)
7230	EN NIÑOS HAY QUE FOMENTAR LOS BUENOS HÁBITOS EN COMIDA, EVITAR EL AZÚCAR, CREO QUE ESTÁN SOBRE EXPUESTOS A TODO TIPO DE ALIMENTOS PARA ELLOS CON EXCESIBA AZÚCAR, ES LO QUE MÁS DEBEMOS TRATAR.
7232	Los hábitos alimentarios son algo que desde mi punto de vista se pueden mejorar si la oferta alimentaria prioriza los alimentos más saludables, no solo puede ser un trabajo desde las familias. En los últimos años estoy convencida que la alimentación es muy importante, pero para mi lo prioritario es un estilo de vida sano y un ejercicio moderado, algo muy importante de cara a regular estados de ánimo y favorecer el autocontrol emocional. Este ya de por sí actúa cobre el hambre emocional.
7237	Me gustaría que se promovieran más los productos ecológicos y que se diera la información adecuada de todos los productos en general
7249	Mas productos reales y menos productos procesados y sobre todo, bajada de los impuestos a los alimentos básicos.
7257	DESCANSOS CADA 2 HORAS PARA HACER ESTIRAMIENTOS, TRABAJO DE OJOS, (CHIKUNG O TRABAJO DE LA ENERGIA), TODO ELLO EN HORARIO LABORAL.
7262	Control de la publicidad, eliminar el azúcar en niños menores de 2 años, educación primero en los centros sanitarios dónde dan instrucciones a las madres como yogures azucarados o ultraprocesados para sus hijos.
7276	Sequir la dieta mediterranea
7282	No se centren sólo en las calorías que siempre acaban cayendo en lo mismo por favor, casi todas las campañas son simplistas. Valoren otras opciones como el promover dietas vegetarianas, opción que actualmente NO EXISTE EN COMEDORES ESCOLARES EN CASTILLA LA MANCHA.
7286	Etiquetas claras y concisas con una letra que pueda leerse.
7292	Se debería dar prioridad a que los niños coman bien en todos sitios. No sirve de nada que en casa comamos sano y sin procesados si cuando vaya a casa de un amigo o familiar todos coman otras cosas y los raros sean mis hijos por no querer comer eso. Al final acaban comiendo procesados y azúcar por no desentonar entre los niños que de aquí a unos años serán obesos.
7296	Q enseñen a las futuras mamás sobre alimentación saludable para q desde pequeños prueben de todo
7307	Deberia controlarse la publicidad y la venta de productos no saludables, como se controla o se intenta controlar el alcohol y el tabaco,ya que el azucar es otra droga contra la que luchar.
7310	Que desde los colegios, institutos, se implemente, hábitos de alimentación saludable y que hagan conferencias, charlas, para que las familias asistamos y mejoremos en eso
7313	Cursos de formación en centros educativos del alumnado y en centros públicos y conferencias de expertos.
7314	Creo que es fundamental prestar mucha atención a este aspecto desde la infancia y adolescencia. Controlar muy bien los menús de los centros escolares y prohibir totalmente la entrada de alimentos no saludables en los centros, tanto por parte de los menús escolares como por parte de los padres (alimentos que llevan los niños al recreo, eventos escolares, cumpleaños, etc.). También se debería cuidar más en los eventos para los adultos, de manera que se creen buenos hábitos y se pueda dar un ejemplo adecuado a los más pequeños, incluyendo más comida saludable y menos bebidas alcohólicas, azucaradas o gaseosas.
7316	Dejen que la gente coma lo que le de la gana. Que manía con meterse en todo. El problema no somos los consumidores, aunque por supuesto tenemos cierta responsabilidad.¿ Las empresas que fabrican la basura que comemos algo de culpa tendrán no? Pero claro...el interés económico esta por encima de la salud.
7325	No se
7330	varios anuncios con comida saludable
7332	No comer tanta comida procesada
7342	La publicidad en cines, en todos los ámbitos de la vida.. es invasiva, delictiva, insalubre...
7346	Los vídeos de alimentación que hay en las redes animan a los niños a comer comidas poco saludables
7347	abaratar precios de alimentos frescos y saludables
7353	Debería haber un mayor control sobre los conservantes que se inyectan en las carnes.
7364	Me encantaría que se tuvieran en cuenta estrategías que llevo mucho tiempo pensado que se deberían de implementar para así mejorar los hábitos de vida saludable en todos los sectores y ámbitos de la vida y para todos los públicos (niños y mayores) para vivir más sanos y felicez.

	Con respecto a la alimentación saludable destacaría ideas como poner: -Máquinas expendedoras saludables: Reemplazar snacks ultraprocesados por opciones como frutos secos, barras de cereales sin azúcar, yogures naturales, agua y bebidas naturales sin azúcar añadido como Kombucha por ejemplo. -Etiquetado claro en alimentos: Implementar información visual sencilla en comedores escolares y supermercados para que la gente elija opciones más saludables. Mucha gente no sabe leer las etiquetas y se dejan llevar por lo que "pone bajo en grasa, light" y puede estar lleno de aditivos y edulcorantes. -Menús saludables en escuelas y hospitales: Reformular los menús en instituciones públicas, reduciendo grasas saturadas, azúcares y sodio. No sirve de nada curar un cáncer si a ese paciente oncológico le hinchas a azúcar y sales en sus comidas, es contradictorio. O poner el día de la fruta en el cole como si fuese algo excepcional si luego en los matinales les pones tostadas con mermeladas, galletas y cereales azucarados. -Incentivos para restaurantes saludables: Beneficios fiscales o reconocimiento a restaurantes que ofrezcan opciones equilibradas y reduzcan el uso de ingredientes ultraprocesados. Con respecto a la Actividad Física propongo: -Espacios activos en oficinas y escuelas: Crear zonas para estiramientos o pausas activas, incluyendo mobiliario ergonómico que permita trabajar de pie. -Transporte activo: Fomentar el uso de bicicleta (eléctrica o no) o caminatas con infraestructura adecuada (ciclovías, estacionamientos seguros para bicicletas). Fomentar los proyectos de carril bici, como el que tienen creado por el Grupo PAFS de la UCLM PACO y PACA (Pedalea y Anda al COle, Pedalea y Anda a CAsa). -Ejercicio en hospitales y centros de salud: Incluir rutinas de ejercicios adaptadas para pacientes en rehabilitación, además de promover actividad física entre el personal sanitario. -Desafíos comunitarios: Organizar caminatas, carreras o eventos deportivos gratuitos para la comunidad. Otro aspecto importante a tratar es el de la Salud Mental; y más en los tiempos que corren: -Espacios de relajación en hospitales y oficinas: Crear áreas de descanso con luz natural, plantas y música relajante para reducir el estrés. -Programas de mindfulness en escuelas: Incluir sesiones cortas de meditación o respiración guiada para mejorar la concentración y reducir la ansiedad en niños. -Apoyo psicológico accesible: Ampliar la oferta de consultas psicológicas gratuitas en centros de salud y fomentar campañas de concienciación sobre salud mental. También apostaría por la Educación y la Sensibilización en la sociedad haciendo: -Campañas en redes sociales y medios locales: Difundir mensajes positivos sobre hábitos saludables con testimonios reales y consejos prácticos. -Capacitación de docentes y personal de salud: Brindar formación en hábitos saludables para que puedan transmitirlos a niños y pacientes. -Huertos escolares y comunitarios: Enseñar a cultivar alimentos saludables para conectar a la población con una alimentación más natural, realfooding. Todo ello con especial enfoque en Niños y en Familias: -Creando menús infantiles saludables en restaurantes: Regular el contenido nutricional de los menús para niños y evitar opciones ultraprocesadas. -Juegos y desafíos de salud en escuelas: Incentivar a los niños a probar frutas y verduras nuevas con dinámicas divertidas. -Prohibición de publicidad de comida basura dirigida a niños: Restringir la promoción de productos ultraprocesados en horarios infantiles.
7371	Creo que sería más acertado conocer las consecuencias de no tener hábitos de vida

	saludable
7374	motivar tambien en el cole y sobretodo quitar importancia a las celebraciones casi diarias de acontecimentos
7379	En los centros públicos se debería de promover la alimentación saludable, sobretodo en los hospitales, donde lo más importante es la salud y uno de los pilares para tenerla es la alimentación. No se debería de comercializar productos con azúcar y mucjo menos darlos como párte del menú.
7388	Este tema lo llevo trabajando en casa hace muchos años,pero considero que necesitamos más profesionales a nuestros lado para poder hacerlo y así también poder hacerlo bien. Doy Gracias porque estoy se este llevando a cabo y me pongo a vuestra disposición si fuera necesario. Se pueden hacer muchas cosas pero necesitamos menos publicidad engañosa y redes....y más realidad.
7396	La costumbre alimentaria se instaura en la casa
7411	Bajada de precios de frutas y verduras
7415	Muchas veces no existe consenso ni entre los propios especialistas. Unos dicen que la leche es saludable, otros que no tanto, unos que la dieta Keto, otros que la paleo... y crea confusión y desinformación.
7425	Desde mi punto de vista se puede mejorar como por ejemplo añadiendo un apartado en los supermercados en el que se hallen todos los ultraprocesados
7434	Que en los comerciales digan la verdad sobre sus alimentos.
7442	Promover, en las campañas publicitarias, el uso de personas de todo tipo. No solo modelos “perfectos” con características inalcanzables de belleza.
7450	Controlar y mejorar los menús de los comedores escolares.
7463	Los hábitos de vida saludable deben empezar desde la infancia. Comenzar a comer alimentos saludables y sin azúcar promueve y afianzan el gusto hacia esos alimentos desde pequeñitos. Yogur natural en lugar de azucarados o de sabores, leche sola o con cacao etc
7490	Tenemos que concienciarnos de los alimentos que comemos. Son muy importantes para nuestros forma de vida y educarnos y saber educar en este concepto. Me han parecido muy interesantes las preguntas. Te hace recapacitar al respecto. Gracias.
7496	Deberían facilitar menús a las familias como guias
7500	Es muy importante la alimentacion pero también necesitamos en gran medida el aumento de las horas de eduación física en los colegios e institutos, es necesario un cambio en el hábito de los adolescentes y partimos de que deberían tener una hora al día como mínimo de ejercicio, es fundamental para acompañarlo con la alimentación. Está comprobado que los países con menor obesidad y mejor salud son aquellos que aplican desde las primeras etapas escolares los hábitos que queremos que los jóvenes desarrollen es su madurez, siendo el deporte y la actividad física la base principal.
7503	.
7505	que .-.
7508	me llamo adrian jimenez garcia 1º eso ??
7520	no comprar basura
7521	Viva
7530	Prohibir el acceso de menores a bebidas energéticas, alcohol, tabaco. Con buenas multas a los lugares que incumplan. Promover el deporte entre lAs adolescentes. Prohibir el móvil en los centros educativos hasta la ESO incluida. Prohibir el móvil a menores de 16 años. Quitar máquinas expendedoras de comida y bebida (salvo agua) de centros educativos y sanitarios (no se entiende que por ejemplo en un hospital o en un centro de salud haya máquinas con dulces ultraprocesados, bebidas azucaradas...). No hay medias tintas en cuestiones tan graves para la infancia y la adolescencia.
7532	fomentar más la practica de actividad física en todos los sectores, y en concreto en el mío, más horas de educación física para los niños y niñas en las escuelas
7535	.
7537	considero que es fundamental enfocarse en la integración de varias acciones que promuevan un cambio de mentalidad y estilo de vida entre los habitantes. Es clave ofrecer programas educativos que expliquen los beneficios de la actividad física, una alimentación balanceada y el manejo del estrés.
7538	Poner 3 horas de Educación Física a la semana. Más facilidades para hacer deporte en mi pueblo
7541	Más horas de E.F.
7545	No se me ocurre
7546	.
7549	Hacer charlas sobre la vida saludable.

7550	Hacer charlas sobre nutrientes nutrición y hábitos saludables
7551	.
7553	.
7555	.
7557	.
7558	3 horas de educacion física
7561	ENSEÑAR A COMER BIEN Y FOMENTAR EL EJERCICIO FISICO
7562	Considero difícil reconducir malos hábitos en adultos, agradecería más información veraz para saber implementar hábitos saludables y dar ejemplo a nuestros hijos y que paralelamente se haga más hincapié en los centros educativos y en los oragnismos publicos para formar consumidores responsables y bien formados. La industria alimentaria nos quiere analfabetos en nutrición para que seamos blanco fácil de sus politicas de venta, basadas en ganancias, no en salud. La tormenta perfecta es una industria alimentaria que nos enferma y una industria farmacéutica que nos vende (cada vez menos medicamentos con receta) remedios para lidiar con la enfermedad. Ambas se lucran obscenamente a nuestra costa.
7573	Talleres en los colegios promocionando una alimentación saludable de forma didáctica por profesionales en la materia
7574	Es muy difícil encontrar buenos profesionales. Deberían hacer campañas de cumpleaños donde todos los alimentos sean saludables. Clases de cocina para niños con alimentos saludables
7575	promocion en escuelas de habitos saludables para padres.
7576	no lo se
7583	Dar mayor información alimentaria desde la primaria y secundaria y reducción del precio de los alimentos no ultraprocesados
7586	Incremento de impuestos a los alimentos que se sabe contribuyen al detrimento de la salud, especialmente en los menores (bebidas azucaradas -incluidos zumos- cereales, bollería, etc.) Regulación de la publicidad. Eliminación de imágenes/regalos que atraen a los menores en el envasado (dibujos, pegatinas, etc.) y de cualquier otra estrategia comercial dirigida a los menores como consumidores (son los tutores, adultos, los que deciden qué se compra para comer en cada casa y, si se implica a los menores en la cesta de la compra, como tendría que ser, las decisiones deberían basarse en otros criterios. Los padres/madres estamos dejando de llevar a nuestros hijos a la compra por esa razón) Promoción desde la educación a todos los niveles con especial énfasis en infantil y primaria: con charlas e información, sí, pero, sobre todo, con el ejemplo. Mejorar los menús de los colegios (más alimento fresco, verdura, más legumbre y pescado), complementar las normas para los almuerzos que traen desde casa (ya se hace, pero aún se permiten los zumos o yogures azucarados, por ejemplo y, en algunos casos, los niños almuerzan viendo dibujos animados) e incluir en la estrategia las actividades o eventos extraescolares, implicando a las AMPAS (no tiene sentido organizar eventos para la promoción de hábitos saludables y, a la vez, regalar chocolatinas y bollería en la fiesta de carnaval). Gracias!
7589	Me gustaría disponer de más información sobre recetas o alimentaicón rápida pero que sea aludable, ante la falta de tiempo que se tiene a veces. Y más también para gestionar la ansiedad por la comida en épocas de estrés.
7596	Habría que hacer campañas informativas que entren en el detalle de la composición de los alimentos elaborados y procesados. Explicar que son los distintos añadidos, conservantes y resto de E... Hay que ser mas restrictivos con el etiquetado. Nos engañan con el etiquetado, eliminan la palabra azúcar, ponen 0% azúcar añadido y la cambian por otros como polialcoholes y similares que casi nadie sabe que también son azucares.
7603	Concientizar más a las personas a comer sano
7605	Es un tema que me preocupa mucho como madre y como docente. Desde los centros escolares debería haber una mayor concienciación sobre la alimentación, no solo a los discentes sino también a la familia, a los docentes y en general, a toda la comunidad educativa, puesto que hay muchísima falta de información. La estrategia que llevaría a cabo sería la siguiente: 1. Formación "obligatoria" y si puede ser presencial para todos los docentes. 2. Información continúa a las familias. 3. Implantación de una asignatura sobre Nutrición en centros de Educación Primaria y Educación Secundaría con docentes que previamente se hayan formado para la docencia de la misma.
7606	Concienciar a las familias y no tanto a los niños, ya que no son ellos los que preparan la comida. El programa de frutas y hortalizas en las escuelas sólo da información a los niños sin llevar como mínimo un folleto para que las familias lo lean y concienciarse un poquito.

	Regular que los envases de comida o procesados no saludables para los niños lleven dibujos dirigidos a ellos. Subir el precio a las bebidas azucaradas y la comida procesada. Regular el máximo de azúcar por envase individual. Destacar en el envase la porción recomendable. Plantearse si es más saludable comer mucha fruta/verdura que huele/sabe/ingerimos llena de pesticidas o menos fruta pero sin tanto componente no saludable. Fomentar el deporte en el segundo ciclo de educación infantil. Que los profesores sugieran meriendas saludables en las escuelas (ej. lunes fruta, Martes lácteo...) para que todos los niños intenten llevar lo mismo
7614	No estaría mal el gravar los alimentos ultraprocesados y abaratar los alimentos saludables, teniendo en cuenta que no todo el personal sabe cocinar, poder hacer llegar información de cómo hacerlo o que se tuviera opción de comer sano pero de manera asequible para cada bolsillo.
7619	Me parece fundamental promover hábitos de vida saludable a través de estrategias que fomenten la educación, la accesibilidad y la conciencia sobre la importancia del bienestar físico y mental. Sería ideal que se incluyeran programas de apoyo para distintos grupos de edad, con especial atención a la prevención desde edades tempranas. Además, propongo que se refuercen iniciativas que promuevan una alimentación equilibrada y la actividad física regular, adaptadas a las necesidades y posibilidades de cada comunidad. Agradezco la oportunidad de participar y aportar ideas en esta estrategia que, sin duda, beneficiará a toda la sociedad.
7623	la educacion es el factor mas importante para promover habitos de vida saludable .hay que intervenir desde la infancia y la adolescencia
7636	Más talleres e información pública de fuente fiable
7651	Bajada de precios en productos realmente buenos y saludables y no al revés.
7652	No conozco la futura estrategia, pero si existe me parece estupendo y muy necesaria.
7655	Iniciar desde la más corta infancia programas de hábitos de vida saludable.
7657	Que desde la infancia se creen hábitos saludables y se inculque el valor y la importancia del deporte para mantenerse fuerte y sano.
7658	Desde la infancia se debería inculcar el valor y la importancia del deporte así como un alimentación saludable para estar fuerte sano.
7662	Desde mi punto de vista, se deben realizar anuncios publicitarios/campañas para así promover una alimentación adecuada.
7668	Reeducarnos a comer
7669	Eliminar máquinas de vending de centros escolares y centros de trabajo. Promover los desayunos no dulces con alimentos saludables. Hacer campañas de educación para alumnos de edades comprendidas entre los 3 y los 17 años. Incluso convertir la educación alimentaria en una asignatura.
7680	Tendría que dar más información sobre productos saludables
7686	Poner carteles alarmantes en las calles, hospitales y centros comerciales; poner pegatinas de colores en qué es saludable y no; dar charlas de alimentación de forma entretenida, tal vez que un chef vaya a los colegios, institutos, bachilleratos, universidades, etc y mientras cocina se habla sobre recetas buenas y esas cosas.
7707	Los conservantes , los colorantes y edulcorantes con efectos claros negativos para la salud en muchos casos , cancerígenos POR QUE no se prohiben ?
7708	Creo que es super importante que la estrategia regional para promover hábitos de vida saludable incluya acciones concretas para fomentar una alimentación equilibrada desde pequeños. Esto podría lograrse a través de educación nutricional en las escuelas y campañas accesibles para toda la población. Además, sería genial reforzar la promoción del ejercicio físico y también de la salud mental como pilares fundamentales del bienestar. Si las instituciones sanitarias, educativas y comunitarias colaboran seguramente se lograría un mayor impacto y que estas iniciativas se mantengan en el tiempo
7710	Yo creo que la estrategia regional para promover hábitos de vida saludable debería enfocarse en enseñarnos sobre nutrición con información que sea clara y de confianza. Es mejor hablar con un profesional que dejarnos llevar por lo que vemos en redes o en comerciales. También sería bueno que regularan la publicidad de comida chatarra, especialmente la que va dirigida a los niños. Y no estaría mal tener más opciones saludables en los espacios públicos y en las máquinas expendedoras y si le meten un impuesto a las bebidas azucaradas, eso podría ayudar a que la gente las consuma menos y así mejorar la salud de todos
7711	Educar a los padres que son los responsables de la alimentacion de sus hijos y del resto de

	la familia,
7714	Se debería hacer más pedagogía sobre hábitos saludables, más charlas, pero con conciencia y con sumo cuidado, porque tampoco podemos decir que la gente delgada es la que está sana. Si no hacer ver que el deporte, la alimentación, los hábitos, ...es un conjunto de cosas. Y también a los padres, porque algunos por comodidad la alimentación de la familia es poco adecuada.
7732	No veo la televisión apenas, así que no sé cómo va la publicidad. Creo que todo nos influye, aunque no nos demos cuenta.
7734	Quisiera expresar mi interés y apoyo hacia las iniciativas destinadas a promover hábitos de vida saludable en nuestra región. Considero fundamental que se fomente la educación en cuanto a una buena alimentación, la actividad física regular y el cuidado de la salud mental. Además, creo que garantizar el acceso equitativo a recursos como espacios deportivos, alimentos saludables y actividades para el bienestar puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas.
7746	Como sano, soy sano, estoy sano...
7749	.
7750	Sinceramente , deberían de retirar directamente del mercado muchas comida basura ...entre comida y bebidas energéticas estamos arreglando a los adolescentes ....
7755	Mas horas de educación fisica en los colegios y en Secundaria y bachillerato.
7765	PROMOVER MÁS MENÚS VARIADOS Y QUE SEAN RÁPIDOS DE HACER, EL PROBLEMA AHORA ES LA CONCILIACIÓN PARA TODO Y A VECES NOS GUIAMOS POR LO RÁPIDO.
7766	Por supuesto denunciar a algunas marcas de bebidas energéticas que les promociina la selección española de fútbol masculina, y hace que los menores sean consumidores. Las bebidas energéticas son una nueva moda de droga.
7780	Menús más saludable en los colegios y hospitales, que se enseñe a los niños y a las familias a leer etiquetas, a planificar menús saludables y equilibrados, regular la publicidad de la comida ultra procesada, iniciativas de consumo de alimentos fresco y de producción local
7790	En primer lugar deberían revisar el "Nutri-score", ya que de nutri no tiene nada... Calificar un aumento tan beneficioso como el salmón ahumado con una letra D ... Es de muy dudosa fiabilidad...y otros como cereales azucarados para niños con una A, lleva a una confusión tremenda para muchos. Es muy necesaria la educación nutricional pero si se hace bien de verdad, espero que así sea y no caigan en otro error que nos lleve a más confusión
7793	Creo que la falta de tiempo en la familia es la que más influye en los malos hábitos y la falsa imagen de vida saludable que se copia de las redes sociales.
7799	Más regulación sobre la publicidad engañosa de las marcas, especialmente dirigida a menores. Especial incidencia en la publicidad que muestran en cadenas y horario infantiles, como Neox en la hora del desayuno o fines de semana. También sobre los reclamos que utilizan las marcas para atraer la tención de los menores, por ejemplo, los regalos de Colacao-Nesquick grandes, los Chocapic en algunas temporadas incluyen regalos, los sorteos de Tostarica... Aplicar lo mismo a los regalos de cadenas de restaurantes, como McDonalds y similares. También más regulación contra reclamos para adultos, como los sorteos y regalos que hace Coca-Cola o marcas de cervezas.
7803	Creo que es importante concienciar a toda la sociedad de la importancia de una alimentación sana, mejorar los etiquetados para que todo el mundo entienda los ingredientes, a veces parece que tengas que estudiar nutrición. Y lo más difícil, concienciar a todos de lo importante que es que los niños aprendan bueno hábitos y de que no se les debe ofrecer comida. En mi caso me cuesta que mi hijo siga la alimentación que me gustaría porque cuando salgo de casa, continuamente le están ofreciendo golosinas, chocolate...Si vas a comprar, si vas al parque, si te cruzas a alguien por la calle...es agotador estar discutiendo continuamente con todo el mundo y con tu hijo y por evitarlo acabo dejando que pase. Luego llega a casa y normal que no quiera cenar...En el entorno donde vivo es habitual y todas las madres coincimos en lo mismo.
7807	ME PARECE BIEN LA IINICIATIVA, AUNQUE YO CREO QUE LOS HÁBITOS SE CREAN EN CASA.
7819	Desde que nacieron mis hijas (la primera hace catorce años) no vemos la televisión en casa para evitar los anuncios, que son los que más manipulan sobre todo a los niños. El mensaje debería ser claro: cualquier producto envasado es peor que el directo del arbol y nuestra alimentación se tiene que basar en eso, no hace falta complicarlo más.
7820	Sobre todo en centros educativos se debería tener en cuenta la promoción de estos hábitos saludables. También se debería promocionar, sobre todo en la gente joven, el consumo de fruta y verdura.
7836	Los poderes públicos deberían involucrarse de lleno en esta materia y adoptar todas las medidas a su alcance para promover los hábitos de vida saludable, tales como la publicidad

	y la vigilancia estrecha y directa en comedores colectivos (escolares, de mayores, etc) entre otras medidas.
7845	NO TENGO COMENTARIOS QUE HACER
7847	Alimentarse bien es caro, es un hecho. La publicidad sobre todo afecta a niños, luego si seria mejor regularla. La etiqueta de Nutrición que es como una escala creo que no ofrece una información fiable y veraz. En general se debería de utilizar mejores alimentos/compuestos en la elaboración de los alimentos, la mayoría llevan muchas cosas insanas. Todo lo que se haga por promover la alimentación saludable bienvenido sea poco me parece.
7859	Deberían ayudarnos más, sobretodo si el problema es de nuestros hijos tanto a nivel dietético como psicólogo. No hay nada de ayudas, solo te dicen que hay que perder peso pero ya está porque la teoría esta muy bien pero con adolescentes es muy complicado
7860	Sería bueno implicar a las enfermeras escolares en dicha estrategia regional, ya que son los agentes de salud cuya población diana es directamente los escolares de los distintos centros de la región y sus familias, asi como el resto de la comunidad educativa, incluidos los docentes a los que asesora para que la educación sanitaria impartida se extienda a todas las aulas
7864	Los productos procesados para niños como bollería, batidos, zumos,...deberían tener mucha menos azúcar y menos grasas
7870	Seguir aprendiendo en hábitos saludables.
7882	Debe haber muchas más campañas que también conciencien a la población infantil de los riesgos de ingerir alimentos muy poco saludables.
7887	En nuestro caso nuestro principal problema a la hora de elegir una alimentación mas saludable son los precios, como madre soltera si quiero llegar a cumplir con metas de estudios de mi hij@ con la cesta de compra básica los alimentos saludables como el pescado esta por nubes y solo nos lo podemos permitir una vez a la semana
7898	Espero que vaya centrada a una alimentación basada en frutas, verduras, carne , pescados y legumbres. Espero que desaparezca el nutriscore, que solo confunde a la gente de a pie, que no entiende de nutrición, y que no se intente engañar a los usuarios con etiquetas en los productos desde las grandes empresas, sin no que esté todo más regulado de cara a que el consumidor no tenga que hacer un máster para hacer una compra saludable.
7902	Es fundamental la formación y la educación.
7905	.
7906	Mejora de calidad alimentaria en los comedores escolares. Revisión de la literatura en libros de primaria sobre alimentación y pirámide de los alimentos (se sigue usando la pirámide nutricional de los años 80)
7907	La cantidad de comida que se da en los comedores escolares es insuficiente. Todos salen con hambre En la etapa de la ESO debería haber comedor escolar. Es etapa obligatoria y parte del alumnado no tiene a nadie al mediodía en casa para comer
7909	La Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable debe enfocarse en la educación y en la regulación de la publicidad engañosa. Es clave limitar los anuncios de productos poco saludables, especialmente aquellos dirigidos a niños, y garantizar información clara sobre alimentación y bienestar. Además, se deben fomentar espacios y políticas que faciliten elecciones saludables para toda la población.
7916	No dejarse influir por los anuncios publicitarios de dietas milagro, y comer mas saludable en medida de lo posible, ya que hoy en día los productos alimentarios no son tan sanos como los hace años atrás.
7918	En los centros educativos de enseñanza no obligatoria como Conservatorios, hay varias máquinas expendedoras con alimentos y bebidas hipercalóricos a los que los adolescentes suelen recurrir habitualmente entre clases. Son muy atractivos y los prefieren a la merienda casera. También hay una tienda de dulces en las inmediaciones del centro a la que los chicos suelen ir a comprar después de las clases propiciando que la hora de la cena sea menos provechosa y lleguen sin hambre. Como Estrategia Regional de promoción de hábitos de vida saludable, no se deberían dar licencias a establecimientos contrarios a la vida saludable que estén situados al lado de varios centros educativos como es un Colegio de Educación Primaria y dos Conservatorios de Música siendo los escolares los que recurren a este establecimiento para comprar la merienda. Espero sirva de ayuda
7919	Más educación. En hospitales y centros públicos las máquinas solo dan comida ultraprocesada y con altos niveles de ázucar, así como en los centros de trabajo o la cafetería de la univerdad,... Y opciones vegetarianas y/o veganas son muy escasas en general de encontrar. También se tendría que incidir no solo en si un alimento es saludable o no, sino sobre su

	impacto en el medio ambiente (su origen, cómo viene emlabado, si es un alimento de temporada o no, cuánta agua se consume en su producción, tóxicos o productos externos en contacto, etc.).
7920	Abaratamiento de los servicios públicos deportivos. Más beneficios para familias numerosas!
	Más clases, más personal en instalaciones municipales deportivas
7931	Es importante vigilar el etiquetado y la composición de alimentos, especialmente los añadidos innecesarios dañinos, como el azúcar.
7935	El estilo de alimentación en los niños se crea por buenos o malos hábitos tanto de forma directa, en casa, como de forma indirecta, por la publicidad. Creo que es importante enseñar a los padres a tener buenos hábitos alimenticios, sabiendo las ventajas y los beneficios que tiene, para que los niños también los adquieran. También deberían controlar, a quien corresponda, la publicidad engañosa y la cantidad de aditivos perjudiciales que llevan los alimentos, se pueden consumir en poca cantidad pero los llevan tantos productos que sin darnos cuenta, se ingieren más cantidad de la debida.
7938	.
7947	Hacer talleres o charlas sobre la dieta.
7948	me iba a meter aun convento pero vino uno y me la metio dentro
7951	un conventoooooo SISISIISIISISI
7953	empezar a poner anuncios con cosas mas saludables y que se dejen de promocionar chuches dulces...
7956	.
7958	la gente se tiene que dar cuenta de los problemas que tienen porque muchos de ellos no se dan cuanta de lo que tienen encima y tampoco quieren cambiar
7983	Debería haber nutricionistas en los Centros de Salud y especialistas en actividad física también
8014	Retirar esos productos en sitios públicos
8015	poner a gente feliz y con energia por comer bn
8031	Conseguir acercarse más a las familias con materiales prácticos para aumentar la concienciación. Regular los alimentos en espacios públicos como colegios, recomendando no ofrecer productos no saludables en éstos...como suele pasar en las despedidas de profesores, eventos puntuales... damos más relevencia a estos productos si los relacionamos con situaciones especiales y para los niños es difícil de entender
8032	Ser más demostrativos de las consecuencias de los alimentos ultra procesados, especialmente en niños.
8035	Poco a poco se va mejorando en la concienciación de hábitos saludables e iniciativas como esta es un buen paso
8039	Comer fruta y verduras en ocasiones no es tan atractivo al ojo humano como pueden ser otros productos ultraprocesados o no saludables.
8043	promover actividades deportivas con los niños/jovenes
8048	Es importante enseñar a comer sano y equilibrado y la importancia y el impacto para la salud física y emocional que tiene la alimentación. Sanamos o enfermamos nuestro cuerpo a través de nuestra alimentación y la mayor parte de la población no entiende siquiera que comemos para vivir y no vivimos para comer. Que la alimentación saludable no debería ser una excepción o un lujo, debería ser la norma y asequible.
8058	Sellos negros en los productos procesados y ultaprocesados como hacen en países como Chile
8061	Una Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable es clave para mejorar la calidad de vida de la población y prevenir enfermedades. Es fundamental que esta estrategia aborde la alimentación saludable, la actividad física, la salud mental y la reducción de hábitos nocivos como el consumo de tabaco y alcohol.
8082	Considero que es un tema preocupante en los últimos años por el estilo de vida frenético y el poco tiempo del que se dispone para elaborar un menú equilibrado y preparar una comida casera y sana.
8091	En los centros educativos, institutos, colegios no debe haber máquinas expendedoras. La obesidad no es una cuestión de estética , es una cuestión de salud. La campaña de un día de fruta en los centros educativos no está mal. No sé cuál es la solución para una vida saludable
8093	Mejora de la alimentación en comedores escolares.
8105	Que sea realista con la situación económica de la mayoría que no puede permitirse el consumo de alimentos frescos como verduras y frutas o pescados. Que se den alternativas saludables a personas con bajos ingresos económicos. En muchas ocasiones las jornadas laborales largas o extenuantes impiden unos hábitos saludables ya que la gente no llega con energía o ánimo de "trabajar" en la cocina y prepararse algo de comer, siendo más fácil abrir un ultraprocesado.

8107	La publicidad debería promover hábitos saludables, el único anuncio que veo en TV que promocione fruta es el de la campaña del plátano de Canarias, es triste ver que sólo se promocionan productos llenos de azúcar y grasas saturadas para la población infantil/juvenil.
8114	La clave de una alimentación variada, en mi opinión, se encuentra en el empeño que ponemos en la elaboración de un plato. Casi cualquier persona, pese a manifestar en un principio que no le gusta, podría llegar a consumir un alimento si le ponemos el suficiente esmero a su preparación. Así me ha pasado a mí. Todo alimento puede estar rico si se sabe sacarle partido. Y así se debe proceder, sobre todo, con los más pequeños.
8118	Mayor concienciación para las familias con niños pequeños
8126	se debe concienciar desde pequeños a los niños
8131	Impuesto al azúcar ya, mayor que el que hay para el alcohol. Prohibición y retirada de productos extremadamente poco saludables. Obligación de envasar y comercializar alimentos con límites de azúcar y grasas saturadas. ASIGNATURA EN COLEGIOS E INSTITUTOS SOBRE NUTRICIÓN, OBLIGATORIA. 15' AL DÍA mínimo con CONSEJOS DIETÉTICOS en TV CLM Una enfermera por colegio, independientemente de que haya niños diabéticos o no. PROGRAMAS SANITARIOS EN EDUCACIÓN. Los niños son el futuro, hay que invertir en ellos. La inversión de hoy, es el ahorro de mañana. Enfermera de pediatría, de un centro de salud
8136	Abaratar el precio de fruta ,verdura pescado y alimentos frescos , saludables y básicos Encarecer los procesados
8138	La conciencia desde pequeños es fundamental, y es los medios de comunicación además de redes sociales los que tienen enorme poder de influencia sobre niños y en muchas ocasiones también sobre mayores.
8140	En mi opinión es primordial centrarse en la infancia. Que coman menos porquerías que dan las familias y que se fomente muchísimo más la actividad física a diario en los colegios.
8161	Promoción del deporte
8162	Más campañas de publicidad
8163	Información desde niños para concienciar e identificar lo que es saludable de lo que no,y cómo afecta en la salud.
8165	Promocional el deporte, y más programas de informacion
8166	En los comedores escolares tambien deberian mejorar, sobre todo en los desayunos.
8184	En los municipios pequeños de zonas rurales la gente mayor el único deporte que hace es caminar y habitualmente lo hace por la carretera comarcal, que casi nunca dispone de carril peatonal. La promoción de esos carriles peatonales facilitaría mucho el ejercicio físico y garantizaría la seguridad de esta actividad deportiva básica, muchas veces recomendada por su médico. Se siguen arreglando carreteras entre municipios pequeños sin considerar el instalar un carril peatonal. Por el contrario, se instalan unos elementos guardarail metálicos que aumentan aún más el riesgo para los vecinos que "pasean" cada tarde por la carretera. Un carril peatonal junto a las carreteras es una infraestructura "deportiva" esencial en las zonas rurales.
8192	Hay que comer sano y con los años llevar una vida saludable
8194	Menos publicidad de productos procesados dirigidos a niños con motivación de dibujos, regalos, mensajes engañosos
8200	.
8201	La organización de cursos y talleres en los centros escolares para promocionar los hábitos de vida saludable.
8202	muchos cursos para todos y todes y que nos enseñen a comer que soy un gordito
8206	u
8207	organizar talleres para explicar todo y enseñar sobre los habitos saludables
8209	Comer comida saludable y debecen cuando puedes comer comida no saludable
8210	Que se coordinen y que ayuden a toda la gente que lo necesite.
8211	Hacer talleres , charlas y cursos a los estudiantes en horario escolar.
8212	que se organicen cursos y talleres para mejorar la alimentación de los niños y niñas
8215	que se organicen cursos y talleres para mejorar la alimentacion de los ñiños y niñas
8216	hay que comer alimentos saludables, para poder tener mejor salud y mejor alimentación
8219	q se hagan cursos

8221	Considero fundamental que la oferta de productos en comedores y cafeterías escolares sea saludable. Tengo serias dudas de que, actualmente, lo sea.
8222	Hay que actuar desde la infancia, y sobre todo los productos saludables no pueden ser más caros que los productos procesados.
8226	Los hábitos saludables y el deporte deben inculcarse en todos los ámbitos de la vida, empezando desde niños en la escuela, donde se deberían impartir clases de nutrición, alimentación y cocina. - Fomentar la dieta mediterránea y casera, se deberían incrementar impuestos a los alimentos procesados y reducir a los alimentos frescos, así como obligar por ley a las empresas alimentarias a modificar alimentos; menos azúcares y sal que actualmente son excesivos en los alimentos.
8231	Motivación depende del imc en mi caso soy una talla 44 y me desmotiva ver qué me dice que tengo obesidad
8241	Que se prohíba la producción de alimentos no saludables y otros como el tabaco, puesto que está demostrado que perjudican a la salud de las personas
8248	Me parece una idea excelente.
8250	La iniciativa de establecer una Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable es un paso fundamental para mejorar la calidad de vida de la población. Para garantizar su efectividad, es clave que la estrategia contemple un enfoque integral que abarque educación, acceso equitativo a recursos saludables y la creación de entornos que favorezcan estilos de vida sostenibles.
8261	Aumento de anuncios sobre los beneficios del consumo de pescados y verduras.
8265	podrian fomentar y prohibir productos basura, para que la gente consumiera mas productos naturales y quitar los anuncios engañosos y dibujos de todos los productos sobre todos infantiles.
8293	Creo que uno de los principales problemas para la población a la hora de comprar comida saludable, son los precios. Cada vez cuesta mucho más comprar pescado,carne, fruta, verdura, huevos... De hecho en mi situación personal, comería más veces a la semana pescado fresco y no lo hago porque no me lo puedo permitir. Lo sustituyo por latas de bonito .
8320	Me parece interesante y necesario la promoción de hábitos de vida saludable.
8329	La autorregulación no existe. La presencia de personajes conocidos recomendando alimentos es claramente negativa
8336	Impulsar la promoción de la actividad física desde la infancia
8344	Creo que se debería regular el marketing dirigido especialmente a la población infantil: como la publicidad, el empaquetado agresivamente atractivo para los niños, las máquinas de vending en espacios públicos de población joven, etc.
8358	- Que el tamaño de la letra de las etiquetas de los alimentos sea más grande y los iconos sean más fáciles de entender. - Que se regule la información que llega a los niños y jóvenes a través de las redes sociales. - Que las familias que tienen que llevar una dieta por razones de salud (celiaca, diabetes, otras alergias) tengan información y seguimiento desde los centros de salud y las ayudas económicas vayan con una tarjeta asociada para facilitar los pagos. - Que en los centros educativos, las máquinas expendedoras y los menús de los comedores estén suficientemente supervisados para ofrecer una alimentación saludable. - Que se hagan campañas de los ingredientes ocultos que aparecen en los alimentos procesados: azúcar, sal... y que generalmente no se conoce. - Que las campañas de promoción de hábitos saludables promocionen conjuntamente la alimentación saludable y la práctica de ejercicio.
8363	SERÍA CONVENIENTE QUE SE INTRODUJERA ENTRE LOS PROFESIONALES SANITARIOS A GRADUADOS NUTRCIONISTAS, PARA QUE FORMARAN PARTE A LA HORA DE ELABORAR LOS MENÚS EN LOS HOSPITALES, EN LOS COMEDORES ESCOLARES, EN RESIDENCIAS DE MAYORES Y QUE TAMBIÉN PASARAN CONSULTA. HAY MUCHO INTRUSISMO Y NO ME PARECE FIABLE EL QUE PASA "CONSULTA" SOLO POR TENER UNOS CURSILLOS.
8364	Creo que debemos empezar por los espacios en las ciudades, mas parques y espacios de juego libre. Las chucherias, snaks, dulces ... etc no tan a la vista para los pequeños... Poner alimentos saludables reales mas a la vista para ellos. Y para los pacientes con dietas / alergias... etc, tarjetas de ayudas , por ejemplo las personas celicas pueden llevar tarjetas de descuentos para los alimentos sin gluten.
8371	CREO QUE ES FUNDAMENTAL CONCIENCIARNOS DE QUE NUESTRA SALUD VA

	ASOCIADA A NUESTROS HABITOS. DEBEMOS ENSEÑAR A LOS MENORES A COMER "BIEN" CON UNA DIETA SALUDABLE (DIETA MEDITERRANEA), Y LA PRACTICA DE EJERCICIO Y DEPORTES.
8373	Impuestos para los productos poco saludables Prohibir envoltorios excesivos de plástico Limitar anuncios de comida ultraprocesada
8374	
	CONTINUAR EDUCANDO DESDE LOS CENTROS EDUCATIVOS AL ALUMNADO PARA CONTRIBUIR A INTRODUCIR HÁBITOS SALUDABLES ES COMPROMISO DE TODOS
8379	Creo que puede ser un gran avance para prevenir futuras enfermedades y deterioros crónicos, si se consigue concienciar a la ciudadanía. También es necesario concienciar a la industria alimentaria para que impulse la elaboración de alimentos lo más saludables posibles, con el tiempo ganaremos todos.
8389	concienciación desde edades tempranas par el consuma de frutas ,verduras y comidas no procesadas ,dentro de las posibilidades de cada familia.
8391	Me gustaría que hubiese talleres o charlas presenciales en el ámbito educativo para la alimentación de toda la familia. También, alguna dieta saludable que se adapte a todos y la podamos consumir tanto mayores como niños
8393	La formación es clave para mejorar en hábitos pero también la información sobre los productos, los etiquetados la mayor parte de las veces no se pueden ni leer y ocultan datos sustanciales de componentes y sus interacciones
8395	Tener un control mejor y expertos nutricionistas o dietistas que mejoren esta situación
8403	Más anuncios de comida saludable y real. Sin procesados.
8404	Hay que tener información acerca de los productos procesados y ultra procesados. Son muy dañinos para la salud.
8409	.
8416	Crear conciencia a tiempo, evita futuras complicaciones en la salud. Muchas gracias por su interés
8425	Buenos dias
8437	Ns
8450	Más información y preparación de los profesionales.
8453	Prohibir la presencia de máquinas expendedoras en centros educativos de todos los niveles exigir la presencia de alimentos de proximidad y ecológicos en los menús escolares facilitar la presencia de cocinas en los centros educativos y evitar el reparto desde largas distancias de los menús,
8456	Lo que estoy notando últimamente es que hay muchas marcas que se están "subiendo al carro" de los hábitos saludables, y se están publicitando (y vendiendo, por tanto) alimentos como saludables, que quizá no lo son tanto o no aportan tanto beneficio como el alimento al que quieren sustituir, acompañados además de un mayor precio por ser "saludables". Ej. preparados de proteína que sustituyen a los yogures naturales, cuando nutricionalmente varían muy poco. Creo que el enfoque no tiene que ser poner impuestos a los alimentos no-saludables para no incentivar su compra, sino poner impuestos a los FABRICANTES para no incentivar su producción.
8457	ES FUNDAMENTAL, ESEPCIALMENTE PARA LOS IÑOS UNA REGULACION DE LA PUBLICIDAD
8461	Se debe promocionar la cultura de hábitos de vida saludable desde la infancia y enseñar a cocinar a los niños
8463	La ciudadanía necesita mucha información y educación sanitaria para fomentar hábitos de vida saludables.
8466	CONTROLAR LA INFORMACION SOBRE NUTRICION Y DIETAS QUE SE DA EN REDES SOCIALES, DEBERIA DE ESTAR REGULADO, NO CUALQUIER PERSONA PUEDE DAR CONSEJOS NUTRICIONALES Y DE HABITOS SALUDABLES.
8473	Mas información en los alimentos que compramos de forma clara.
8474	Debe promocionarse aún más en los centros de educación los hábitos de vida saludables
8480	SE DEBEN DE DAR TALLERES Y CHARLAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LOS NIÑOS Y TAMBIÉN A SUS PADRES. SE HAN HECHO CAMPAÑAS DE REPARTO DE FRUTAS EN LOS COLEGIOS, PARA PROMOCIONAR SU CONSUMO. PERO HAY QUE CONCIENCIAR A SUS PADRES, PARA QUE EL HABITO EN EL DOMICILIO SEA EL CORRECTO. SE HAN HECHO CAMPAÑAS PARA EVITAR ALIMENTOS NO SALUDABLES EN LAS CAFETERÍAS DE LOS COLEGIOS, PERO HAY NIÑOS QUE LOS LLEVAN DE CASA.
8487	Bajo mi punto de vista se debería actuar en el origen de la producción de los alimentos haciendo que, de manera paulatina pero obligatoriamente se vaya reduciendo el azúcar, las grasas no saludables y la sal así como los aditivos, conservantes, etc. que no sean

	estrictamente necesarios.
8497	COMENZAR DIFUNDIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCUELAS INFANTILES, COLEGIOS,
8514	Creo que es difícil controlar nuestra alimentación ya que puede afectar muchas causas como el estrés, la forma de gestionar nuestra mente, el precio de los alimentos todo lo que ha subido si quieres comprar pescado todos los días por ejemplo. Son una serie de factores que influyen. Gracias
8516	Se debería educar en la misma desde edades tempranas y propiciar y promocionar los alimentos de cercanía.
8518	Creo que hay tres problemas fundamentales, el primero es que llevar una dieta saludable es más caro no solo en la materia prima, que lo es y mucho, sino también en su elaboración en casa(tiempo y precio de la luz/gas). El segundo es la formación que tiene la población media sobre contenido nutricional de los alimentos del supermercado, que es nula al igual que la de seguridad alimentaria. Y en tercer lugar el tiempo que tenemos después de un día de trabajo para ponerse a cocinar, es más fácil calentar algo ya elaborado.
8521	ETIQUETADO CON LETRAS MAS GRANDES DE FACIL COMPRENSION Y LLAMADA DE ATENCION EN INGREDIENTES QUE EN EXCESO PUEDEN SER PERJUDICIALES
8527	Todos los Centros de Salud deberían disponer de especialistas en nutrición y dietética así como de materiales y medios de trabajo suficientes. Se deben incrementar las medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad para evitar que se destine enormes cantidades de dinero a tratar enfermedades evitables impidiendo que las personas lleguen a tener factores de riesgo. Actualizar los conocimientos de muchos profesionales de la salud (médicos, enfermeras, y demás personal que habitualmente asesoran a la población) para que no den consejos basados en ideas de hace décadas, muchas veces basados en mitos, ideas desfasadas o malas interpretaciones. Hay que poner cerco a la publicidad engañosa con normas más claras, ambiciosas y valientes acompañado de mayores inspecciones y sanciones disuasorias a las empresas (y no anecdóticas como sucede en muchos casos). Se deben emprender acciones para que el etiquetado no sea un falso aliado que confunda al consumidor y permita a las empresas alimentarias comercializar productos que engañen o confundan al consumidor. Prohibir el autocontrol de la publicidad en las empresas y eliminando la presión ejercida por los lobbies alimentarios. Poner fina a la existencia de conflictos de intereses de sociedades científicas, médicas o de nutrición que reciben numerosos fondos de empresas alimentarias
8536	Mayor educación para la salud a la población sobre nutrición. Profesionales sanitarios más formados y actualizados. Incidir en la educación sobre hábitos de vida saludable y nutrición en la población infantil. regular la venta y publicidad de alimentos procesados, aumentar impuestos, edad de consumo (ejm bebidas energéticas)
8551	Más conocimiento de lo que verdad comemos tanto si es natural como si es procesado , vamos que espliquen mejor lo que quieren decir no con las etiquetas y las calorías
8555	sergiooooo
8564	Personalmente, sigo estando a favor de la promoción de hábitos de vida saludables (sin caer en el fanatismo que pueda llevar a trastornos como la vigorexia), aunque hay que tener en cuenta la situación socioeconómica de cada persona y la estabilidad de su salud mental, ya que considero que estos son factores que influyen en la elección de esos buenos hábitos o de otros más perjudiciales. Otro punto en el que quisiera incidir es en el de la no demonización de las bebidas azucaradas, sobre las que no considero inadecuada su publicidad, recordando que en muchos de esos anuncios se indica que hay que llevar un estilo de vida saludable, frase que además se incluye en los envases de estas bebidas y de snacks o aperitivos procesados.
8566	Educar en salud alimentaria y alejarnos de lo fácil
8567	Desde el comienzo de los estudios en todos los niveles debería haber en los colegios he institutos una asignatura de Nutrición realista y sin sesgos de ninguna clase, la verdad pura y dura sobre una alimentación saludable.
8571	-
8576	los alimentos básicos y además saludables deben estar a disposición económica de todas las personas, incluidas las de menores ingresos, o ningún ingreso que las hay
8579	Dar fruta en las aulas matinales de los colegios. Subvencionar las actividades deportivas y la utilización de instalaciones deportivas, como pistas de tenis. Promover las actividades en los centros escolares.

	Facilitar los desplazamientos en bicicleta por la ciudad o pueblo.
8599	Favorecer (publicidad y bajada de precios) el consumo de alimentos saludables (comida real: carne, pescado y verduras)
8604	EVITAR PUBLICIDAD DE COMIDA BASURA Y CADENAS DE ESTE TIPO DE COMIDA
8611	Dar más información sobre alimentación saludable y disminuir la publicidad de alimentos poco saludables.
8613	Me parece excelente
8617	Hola, Hay que incluir a la enfermera en los colegios e institutos para que realicen actividades de promoción de la salud.
8636	Empezando por los más pequeños siempre en las guarderías y los colegios , en los centros de entretenimiento infantil con los menús saludables . En los restaurantes los menús infantiles (dejar de ofrecer siempre todo procesado y azucarado) y por supuesto en casa con ayudas y descuentos para compra de peoductos saludables
8647	En las máquinas expendedoras nunca hay fruta y en otros países venden macedonias y resultan muy atractivas
8659	Me parece importante que la estrategia promueva hábitos saludables desde temprana edad y en todos los espacios: escuela, hogar y comunidad. Sería bueno que incluyan actividades prácticas, apoyo emocional y que escuchen lo que necesita la gente. Comer bien, moverse más y cuidar la mente debería ser parte del día a día de todos.
8673	Creo que deberían empezar por prohibir la fabricación y venta de ciertos productos como el tabaco o las bebidas estimulantes tipo Red Bull o Monster, y que cambiaran asignaturas para nada prácticas (como latín, filosofía o religión) por asignaturas o talleres que enseñaran a los niños a cuidar de su salud en general, tanto pautas dietéticas, como técnicas culinarias saludables, educación emocional, higiene postural y del sueño, sistema endocrino, hormonas y factores que influyen sobre éstas, etc.; aparte de promover, favorecer y facilitar el consumo de alimentos nacionales y de temporada, prohibir la publicidad de productos perjudiciales como los antes mencionados, más vigilancia y exigencia en la fabricación de alimentos, prohibiendo el uso de ingredientes perjudiciales para la salud, y propiciando un abaratamiento de los productos ecológicos y saludables.
8675	Hay que regular la promocion de alimentos mo saludables y hacerlo con los saludables
8677	mayores ayudas y promoción al deporte infantil en la región, en especial al deporte femenino
8686	la gente no va a hacer lo q la publicidad diga. Es una decisión propia
8708	Aclarar conceptos como laight,naturales, bio, que a veces inducen a error
8717	Seria importante revisar y mejorar los desayunos en el aula matinal de los colegios.
8725	yo que se
8726	no se
8727	Los anuncios publicitarios también deberían de enseñar la información nutricional en el anuncio, deberían de crear mas alimentos altos en proteína, ojala baje la demanda de los suplementos deportivos y deberían de promocionar mas los alimentos reales que realmente son saludables
8728	no lo entiendo
8729	´Joshéééééééééééééééé
8730	joshéé
8735	Pornhub
8736	ni idea
8743	Publicidad radical que muestre los verdaderos estragos en la vida social, fisica, salud, emocional... de una persona obesa
8749	Es de locos que en nuestros centros sanitarios haya máquinas de vending llenas de comida basura o que las cantinas de los centros educativos donde van nuestros hijos menores también lo estén... Es imprescindible hacer políticas de nutrición transversales aguas arriba
8752	Ns/Nc
8761	Deducción en la renta por gimnasio
8767	Promover platos de cuchara como plato único y equilibrado.
8770	¿Para cuándo una asignatura de Educación para la Salud? Los centros escolares deberían impartirla sin ninguna duda.
8778	No lo sé
8782	Creo que se podrían realizar campañas de prevención de la obesidad, estableciendo revisiones de niño sano más allá de la infancia, en la adolescencia, juventud y adultos por los profesionales de la Sanidad de Atención Primaria para control de peso, donde se prestara atención a la alimentación y se incentivaran hábitos saludables y actividad física. Campañas de control por colectivo o tramo de edad, asociado a determinadas circunstancias. Por ejemplo, las mujeres en edad premenopáusica.
8788	Promocionar más los aspectos relacionados nutrición y deporte.