



Redefiniendo una dieta saludable



Lic. Mariela A. Gerez



Octubre 2018

GAPA



"Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana."

¿Pero... es lo mismo?

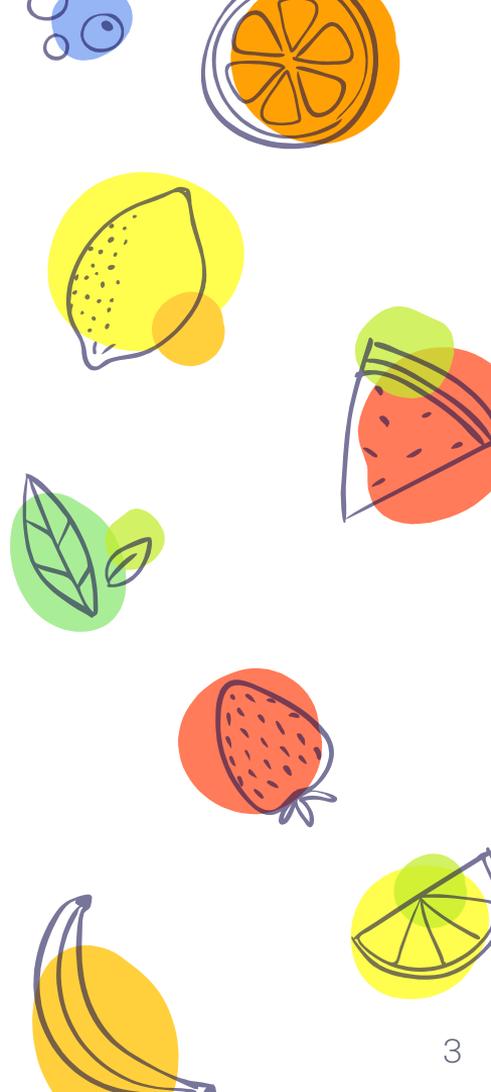


La alimentación es más que la ingestión de nutrientes

Los enfoques, apuntados **a ver a los alimentos como determinados nutrientes** o como **tipos de alimentos** para abordar y clasificar los distintos tipos de alimentación son **inadecuados y engañosos** puesto que se basan en una **visión estrecha** de la nutrición, en la cual los alimentos se conciben como la mera suma de sus nutrientes, y **pasan por alto el papel del procesamiento industrial** moderno de los alimentos y su impacto sobre la alimentación.

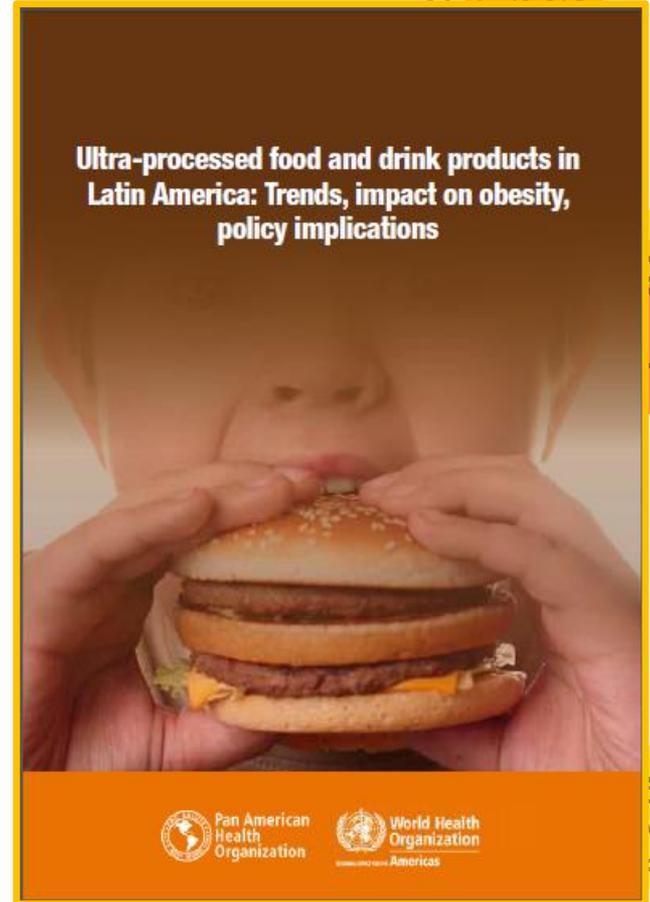
Basta de hablar de Nutrientes

i Hablemos de ALIMENTOS!



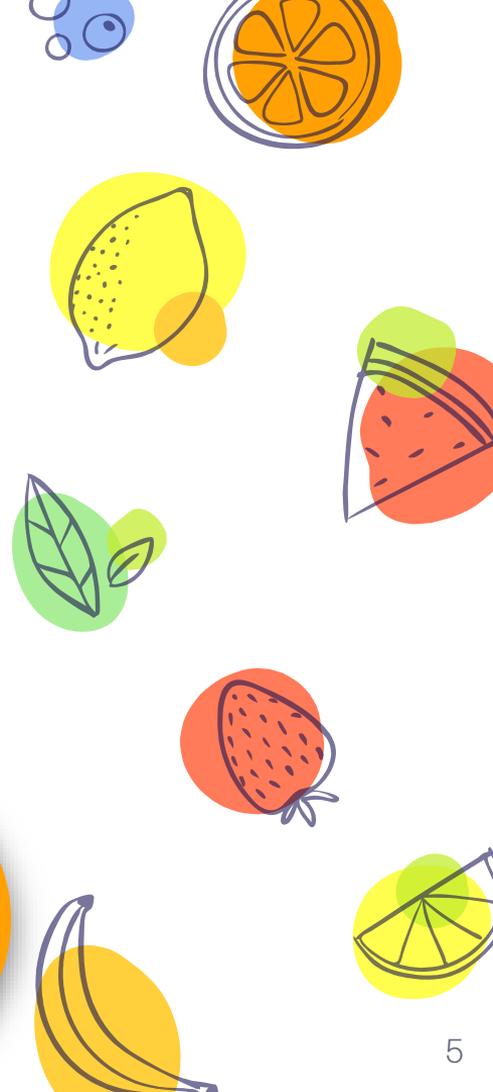
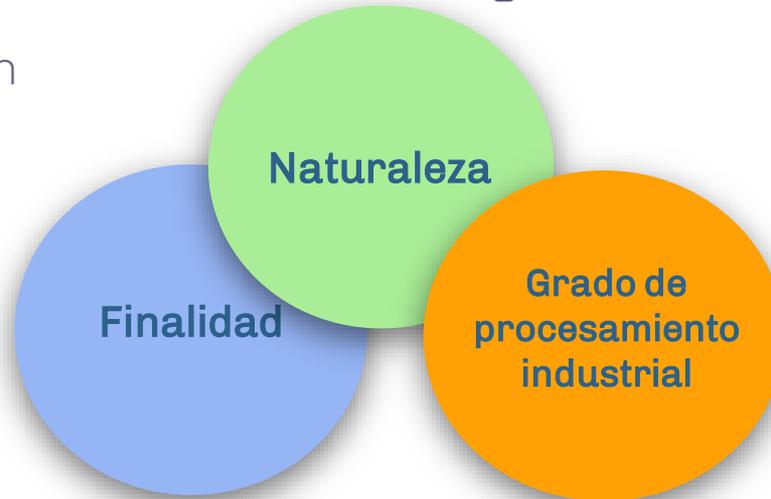
OPS – OMS 2015

- Tendencias de las ventas de productos ultraprocesados en 13 países
- Factores sociales y económicos
- Implicaciones en cuanto al aumento, el control y la prevención de la obesidad y las enfermedades relacionadas.



Sistema NOVA

- Clasificación de alimentos
- Propuesta por un equipo de investigación de la Universidad de São Paulo en Brasil.
- En lugar de clasificarlos en términos de nutrientes, los clasifica según:



I. Naturales o mín. procesados

- ✓ De plantas o de animales, sin ningún procesamiento industrial.
- ✓ Sin procesar, se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia.
- ✓ pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento.



2. Ingredientes culinarios

- ✓ Sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza
- ✓ Por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos.



3. Procesados

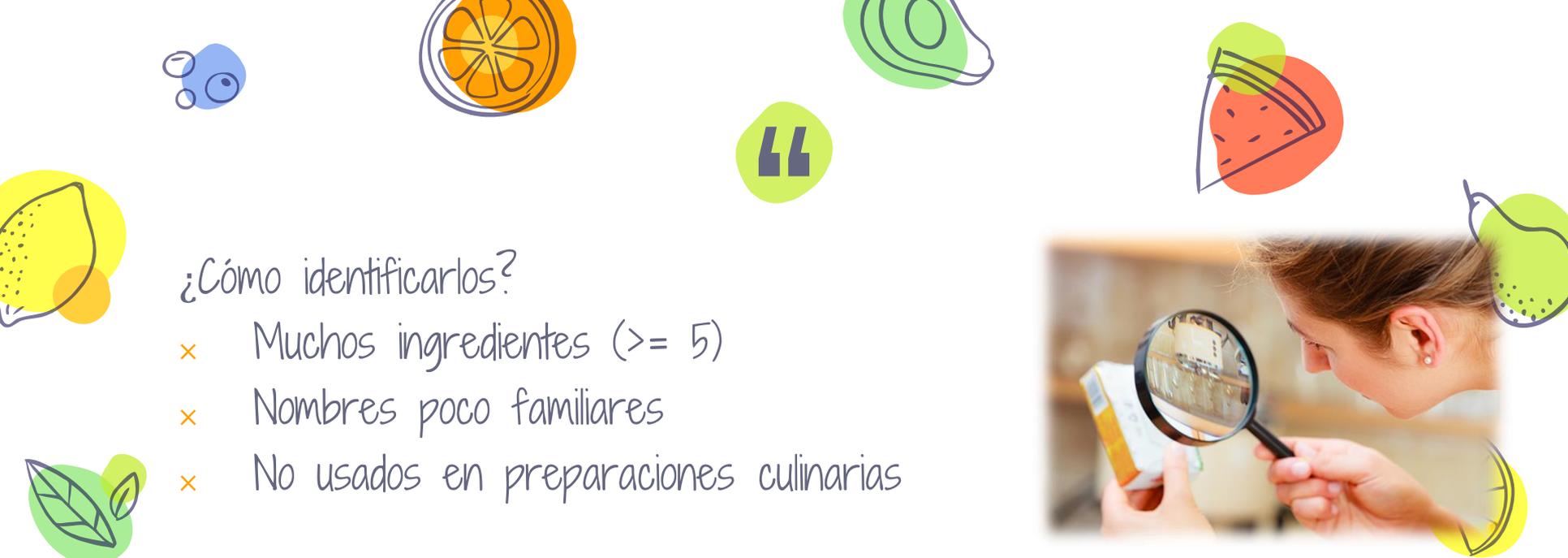
- ✓ Se elaboran al agregar ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y/o sabrosos.



4. Ultraprocesados

- ✓ Formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes
- ✓ Listos para consumir
- ✓ Aditivos +++++
- ✓ Contienen pocos alimentos o ninguno, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Aglutinantes, colorantes, edulcorantes, espesantes, emulsificantes.





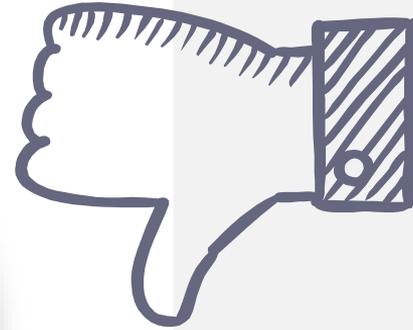
¿Cómo identificarlos?

- × Muchos ingredientes (≥ 5)
- × Nombres poco familiares
- × No usados en preparaciones culinarias



Los **ultraprocesados** tienden a **limitar** el consumo de **alimentos naturales** o mínimamente procesados.

Ultraprocesados

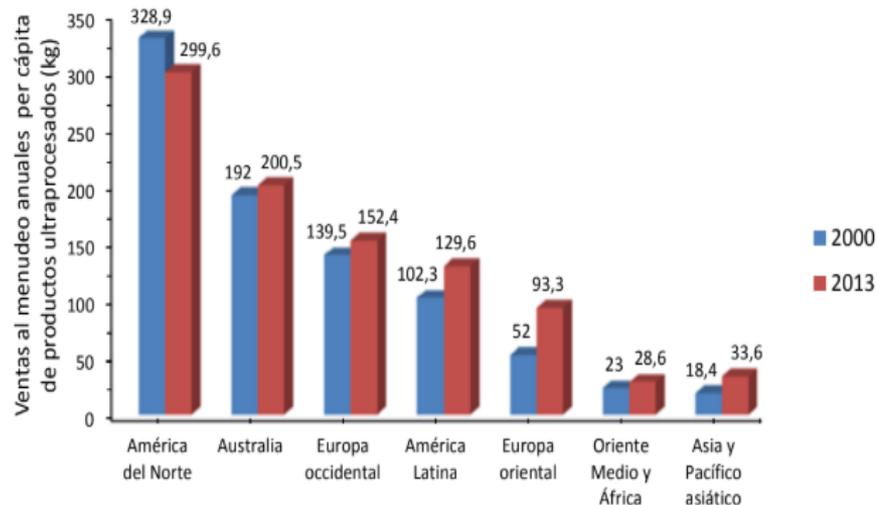


Pueden comprometer los mecanismos que señalan la saciedad y controlan el apetito, favoreciendo el consumo involuntario de calorías y aumentando el riesgo de obesidad

Venta Ultraprocesados

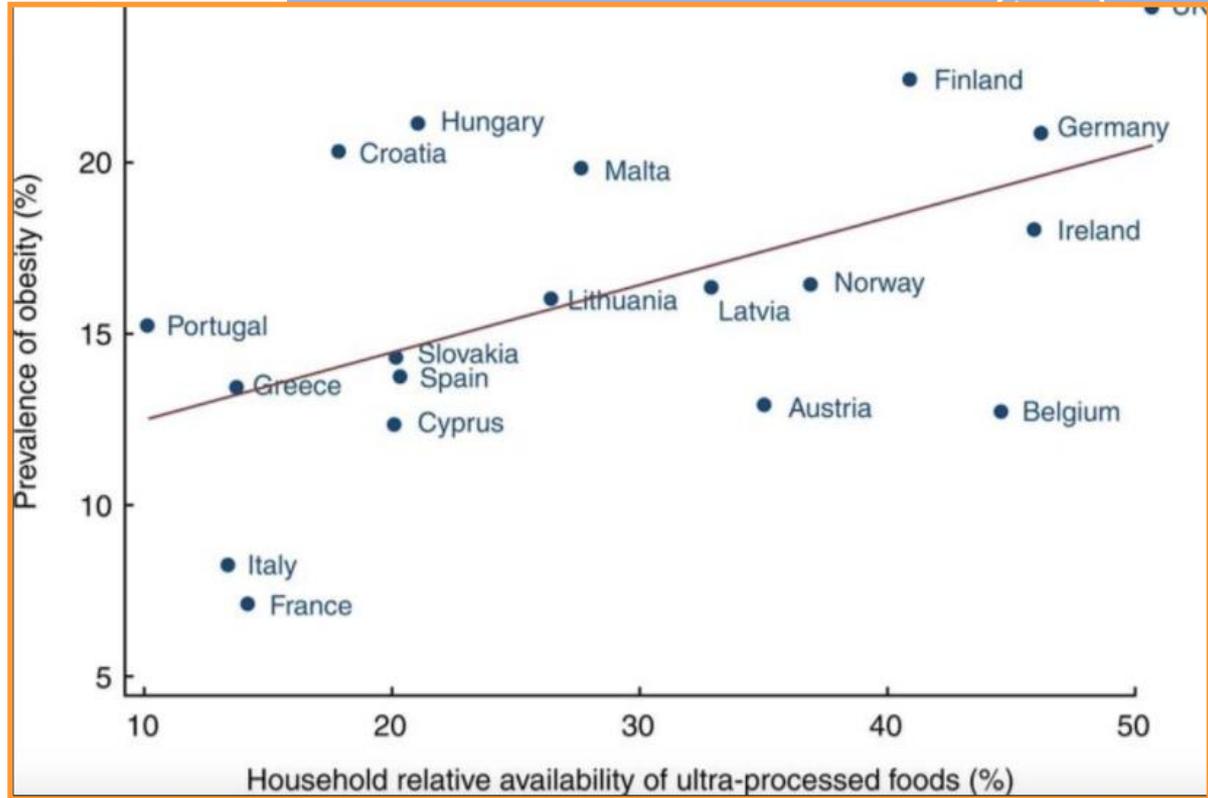
- En América Latina, el aumento fue de 26,7% (de 102,3 kg a 129,6 kg), y la región se mantuvo como el cuarto mayor mercado en cuanto a ventas per cápita.

Ventas al menudeo per cápita de productos alimentarios y bebidas ultraprocesados en regiones del mundo, 2000 y 2013



Los alimentos y bebidas ultraprocesados referidos son: bebidas gaseosas, snacks, cereales para el desayuno, dulces y caramelos, helados, galletas, jugos de frutas y verduras, bebidas deportivas y energizantes, té o café listo para beber, productos para untar, salsas y comidas listas. Las cantidades en litros se convierten en kilogramos. Fuente: Base de datos Passport de Euromonitor (2014) (38).

Relación entre prevalencia de obesidad y acceso a alimentos ultraprocesados



Reconocimiento de los ultraprocesados

- Sistema de advertencias como medida política para poder favorecer a la salud de la población.
- Chile, Perú, Canadá y Uruguay ya lo han impulsado
- En Arg. se firmó declaración de ministros del Mercosur, comprometiéndose a avanzar en estas políticas



En Argentina

Se trata de una acción conjunta de UNICEF, OPS, y la OMS, para prevenir la obesidad en niños y adolescentes de nuestro país. Se llevo a cabo una reunión en agosto de este año, para definir un plan estratégico con este objetivo y donde una de las medidas que se debate es sobre el etiquetado frontal de alimentos.

A esto se le suma, la propuesta de fomentar los entornos escolares saludables y la regulación de la publicidad.





Dieta saludable

Evitar
ultraprocesados



Aumentar
alimentos
naturales



Disminuir
procesados



Cuanto menos etiquetas tenga nuestra alimentación, mas saludables es.
Nuestra propuesta es consumir menos productos industrializados y fomentar el consumo de productos de elaboración casera.



! Dislipemia: resumen

- No restringir grasas saturadas: indicar lácteos enteros
- No indicar carnes rojas con frecuencia de consumo
 - No limitar el consumo de aceites crudos
 - Evitar embutidos y chacinados.
 - Control de HdC Refinados!!
 - Evitar Grasas trans = Ultraprocesados!!

2. Obesidad y ECV





3. Hipertensión: Resumen

- No es necesario el consumo de aguas bajas en Sodio
 - No restringir alimentos enlatados

Leyes de Escudero

1

Completa

2

Suficiente

3

Adecuada

4

Armónica

5

BASADA EN EVIDENCIA
CIENTÍFICA

