

Mesa redonda:

“Alimentación y nutrición para una vida saludable: qué heredamos y que debemos incorporar”

Organizada por: Begoña Olmedilla y Ascensión Marcos (ICTAN-CSIC) y la Sociedad Española de Nutrición.

Dirigida a: Público en general.

Lugar: **Sede central del CSIC, salón de actos. c/ Serrano 117. (metro: República Argentina, L-6)**

Hora: **de 17:00 h a 19:00 h**

Ponentes:

Ángeles Carbajal (Facultad de Farmacia, UCM) - ***Qué comemos en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos.***

Rocío Estévez (ICTAN-CSIC) - ***Alimentación y nutrición en la edad escolar: consideraciones para establecer una buena base para el futuro.***

Sonia Gómez Martínez (ICTAN-CSIC) - ***La elección de hábitos adecuados en la adolescencia incide en la calidad de vida en la vejez.***



Come bien para envejecer mejor

<http://www.fesnad.org/>



Come bien para envejecer mejor



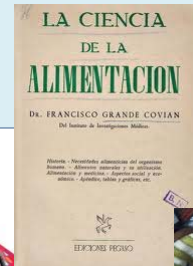
**Qué comemos en España.
De dónde venimos y hacia dónde vamos**



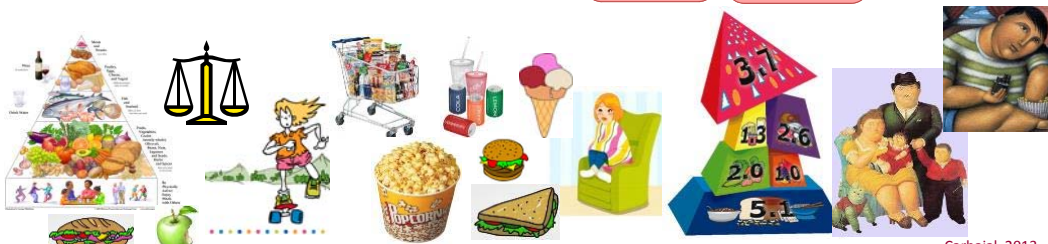
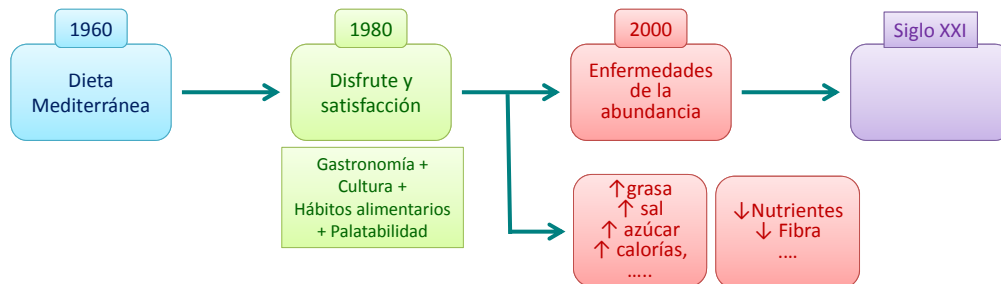
Ángeles Carbajal Azcona
Departamento de Nutrición
28 de mayo de 2013

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

F. Grande Covián
La ciencia de la alimentación
Ed. Pegaso, Madrid, 1947



Carbajal, 2013



Carbajal, 2013

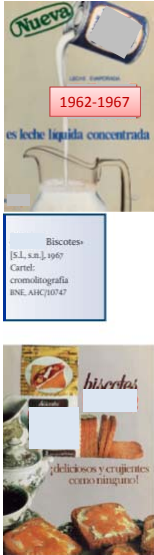
Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

La evolución de la alimentación y la gastronomía en España

ISMAEL DÍAZ YUBERO
Real Academia de Gastronomía

LOS AÑOS DEL DESARROLLO

A finales de los sesenta en España nos nutríamos de tal forma que llegamos a ser considerados como los más fervientes seguidores de la dieta Mediterránea, que unos pocos años antes había descubierto el profesor Keys, como la más equilibrada del mundo y sugerido que era esa exactamente la que debían practicar los americanos. Comíamos de todo, entre otras cosas legumbres en nuestros tradicionales cocidos en sus diferentes versiones regionales, pan, frutas, hortalizas, pescados, bebíamos vino y dormíamos la siesta. La bonanza económica no era exagerada, pero como veníamos de épocas duras la apreciábamos muy favorablemente.

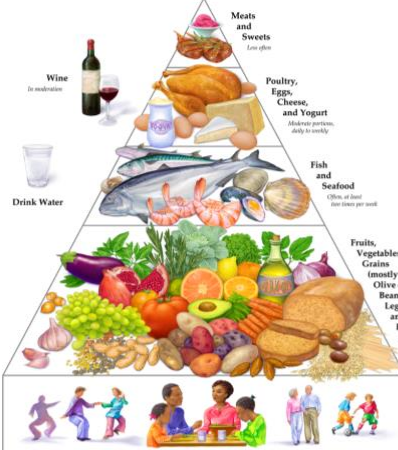


Díaz-Yubero, 2010

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

**Sana
Nutritiva
Palatable
Variada
Sostenible**



Meats and Sweets
Eat often

Poultry, Eggs, Cheese, and Yogurt
Eat often

Fish and Seafood
Eat often

Fruits, Vegetables, Grains (mostly whole), Beans, Nuts, Legumes and Seeds, Herbs and Spices
Eat every day

Drink Water

Wine
In moderation

Modelo de dieta prudente y saludable. "nutrición óptima"

+

Programados genéticamente para ella



↓

**Menor morbi-mortalidad
Mayor esperanza de vida**

Be Physically Active, Enjoy Meals with Others

<http://www.oldwayspt.org/mediterranean-diet-pyramid>

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

BMJ **RESEARCH**

Sofi et al., BMJ 2008;337:a1344
Sofi F et al. Am J Clin Nutr 2010;92:1189-1196

Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis

Conclusiones
Una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea se asocia con una mejora de la salud, con reducciones significativas de:

- Mortalidad total (9%),
- Mortalidad cardiovascular (9%),
- Incidencia y mortalidad de cáncer (6%), y
- Incidencia de Parkinson y Alzheimer (13%).

Estos resultados parecen ser clínicamente relevantes para la salud pública y sería recomendable fomentar la Dieta Mediterránea para prevención primaria y secundaria de las principales enfermedades crónicas.

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

La evolución de la alimentación y la gastronomía en España
ISMAEL DÍAZ YUBERO
Real Academia de Gastronomía

LOS AÑOS DEL DESARROLLO

A finales de los sesenta en España nos nutríamos de tal forma que llegamos a ser considerados como los más fervientes seguidores de la dieta Mediterránea, que unos pocos años antes había descubierto el profesor Keys, como la más equilibrada del mundo y sugerido que era esa exactamente la que debían practicar los americanos. Comíamos de todo, entre otras cosas legumbres en nuestros tradicionales cocidos en sus diferentes versiones regionales, pan, frutas, hortalizas, pescados, bebíamos vino y dormíamos la siesta. La bonanza económica no era exagerada, pero como veníamos de épocas duras la apreciábamos muy favorablemente. Surgieron cafeterías, que servían sándwichs y platos combinados, tortitas con nata por las tardes y algunos combinados, incluso algunos sin alcohol, como el San Francisco, las bebidas refrescantes embotelladas fueron ganando terreno a las horchatas, granizados de limón o agua de cebada, la tartera y el bocadillo que se llevaban al tajo fueron siendo sustituidas por los pollos asados en establecimientos especializados, surgieron las fondues, las tablas de quesos y las de patés. Las mariscadas se pusieron al alcance de más gente y en las bodas y restantes celebraciones se cambió el

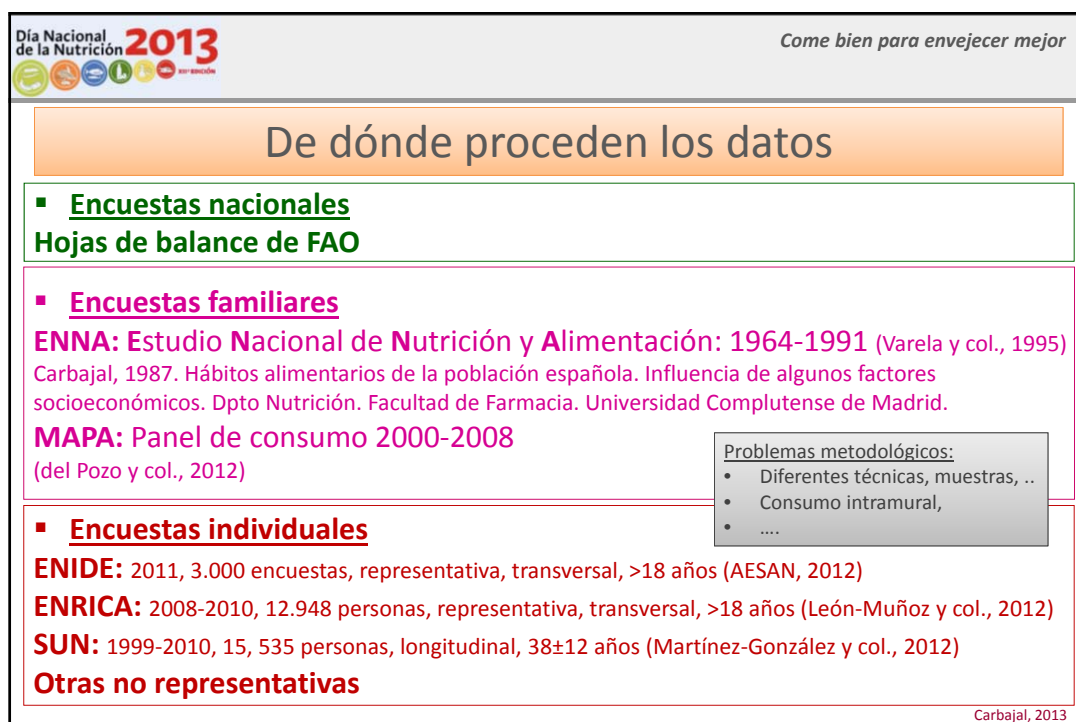
1962-1967
es leche líquida concentrada

Biscotes®
[S.L. S.A.], 1967
Cant: 100ml/100g
INE: AHC10747

hisoritas
¡deliciosos y crujientes como ninguno!

Díaz-Yubero, 2010

Carbajal, 2013



Día Nacional de la Nutrición 2013
Come bien para envejecer mejor

<https://www.ucm.es/innovadieta/>

COMPLUTENSE
PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

INNOVADIETA. Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición

Estructura web

- ¿Quiénes somos? «Contacto»
- «Gastronomía y Salud»
- Docencia**
- «Farmacia» «Inglés» «CyTA»
- «Universidad Mayores»
- «e-learning»
- Bibliografía**
- «Búsquedas» «Hubs»
- «Revistas» «Manuales»
- «Documentos» «Contenido»
- Valoración Nutricional**
- «Alimentos»
- «Recomendaciones»
- «Encuestas» «Calculadoras»
- Nutrición en mass-media**
- «Nacionales»
- «Internacionales» «Videos»
- «Newsletters»
- ABC de la Nutrición**
- «De la A a la Z» «Glosario»
- «Otros enlaces» «FAQ»

Noticias y novedades

- 07-11-2013
El hombre en el mundo
- 21-10-2013
The Spice Trail: food and flavours from Southeast Asia. British Library (Digital Collection)
- 17-10-2013
Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física
- 19-07-2013
12 pasos para comer saludablemente
- 27-10-2013
Deficiencia y sobrecarga de hierro. Revisión, 2010
- 12-08-2013
Cada año se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos

Curiosidades

- Receta de crema de calabaza y boniato
- Hábitos alimentarios en el mundo
- Bento, el "tupper" japonés

Innovadieta

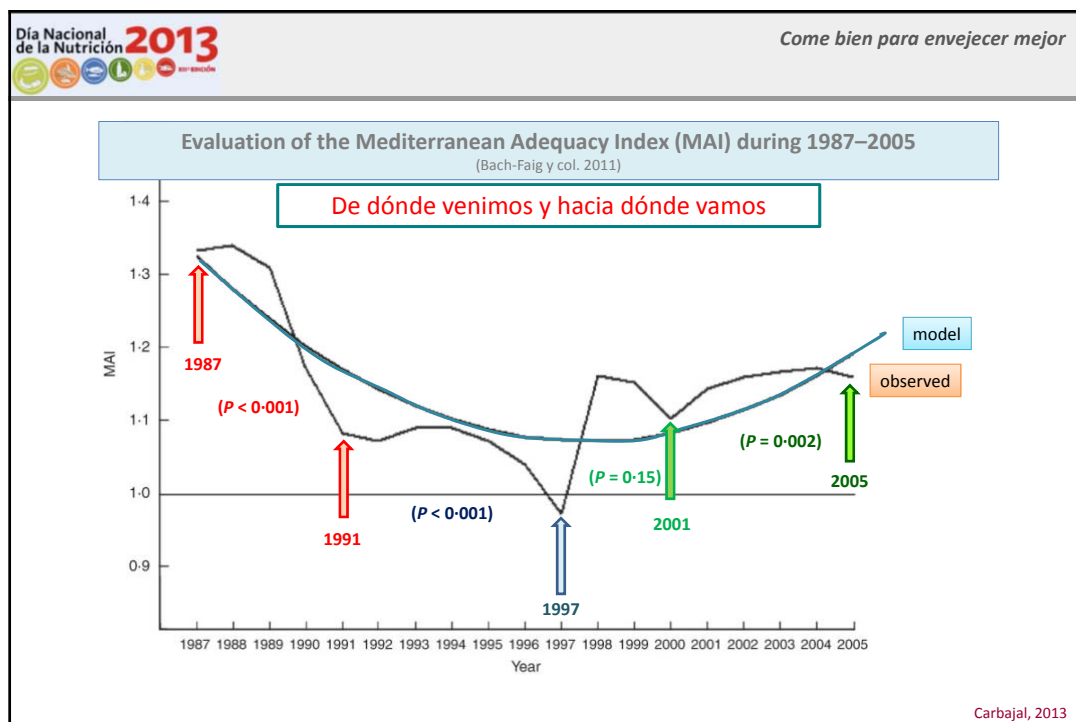
• Jornadas de Gastronomía, Salud y Tecnología •

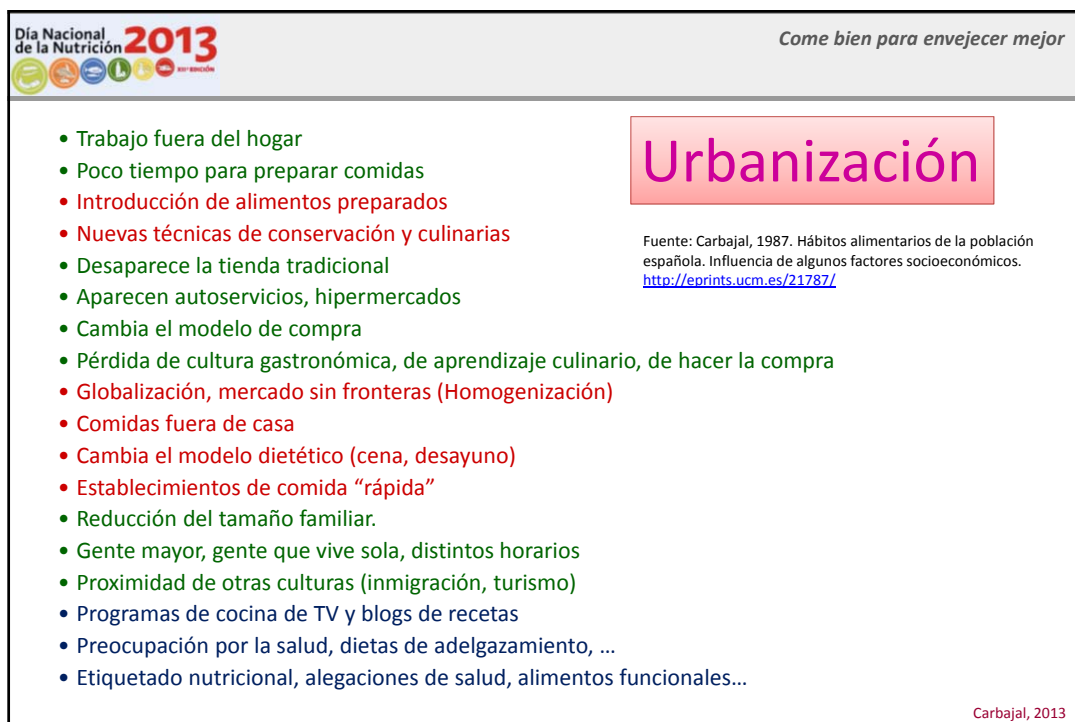
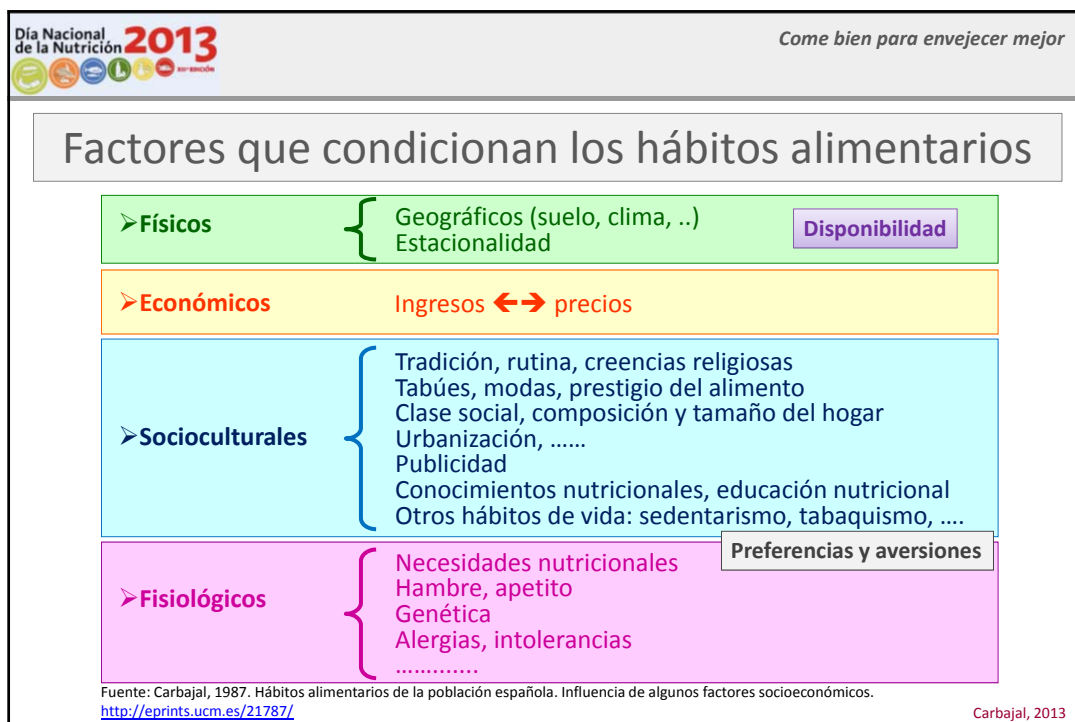
Próximo evento

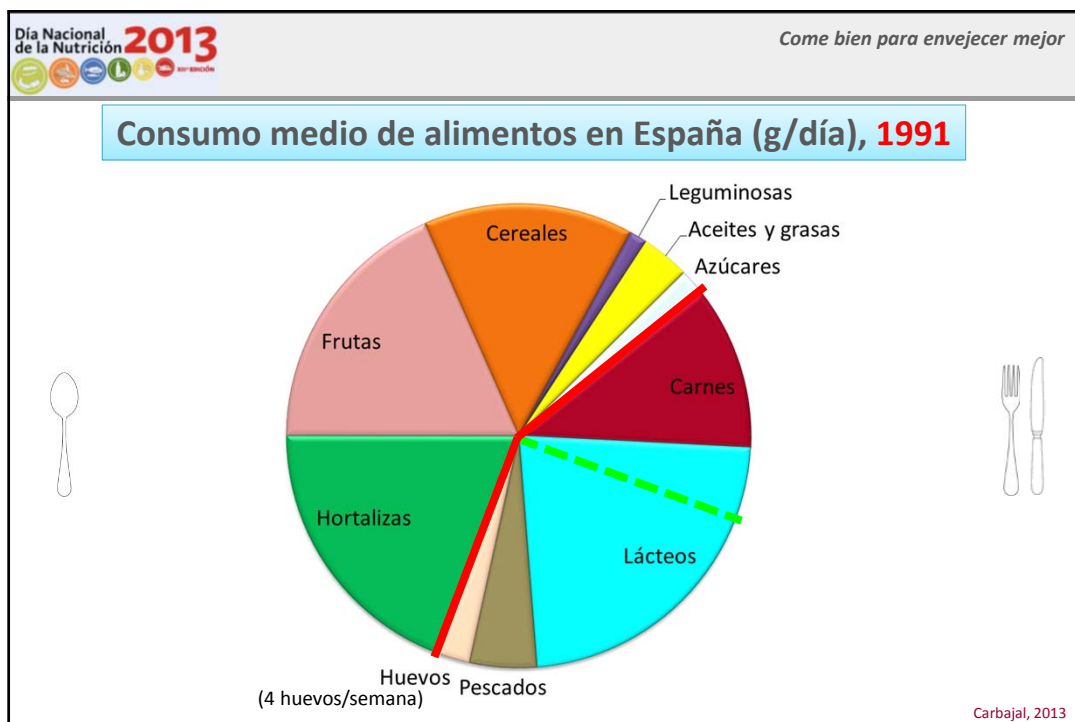
Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física
12-13 de Diciembre de 2013

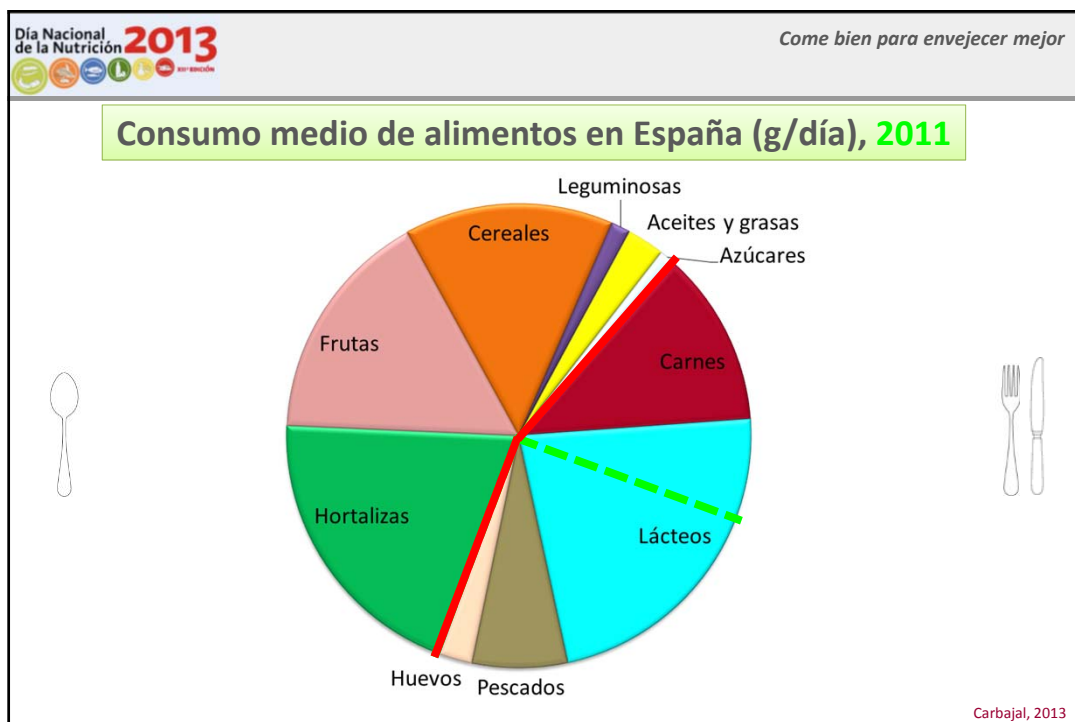
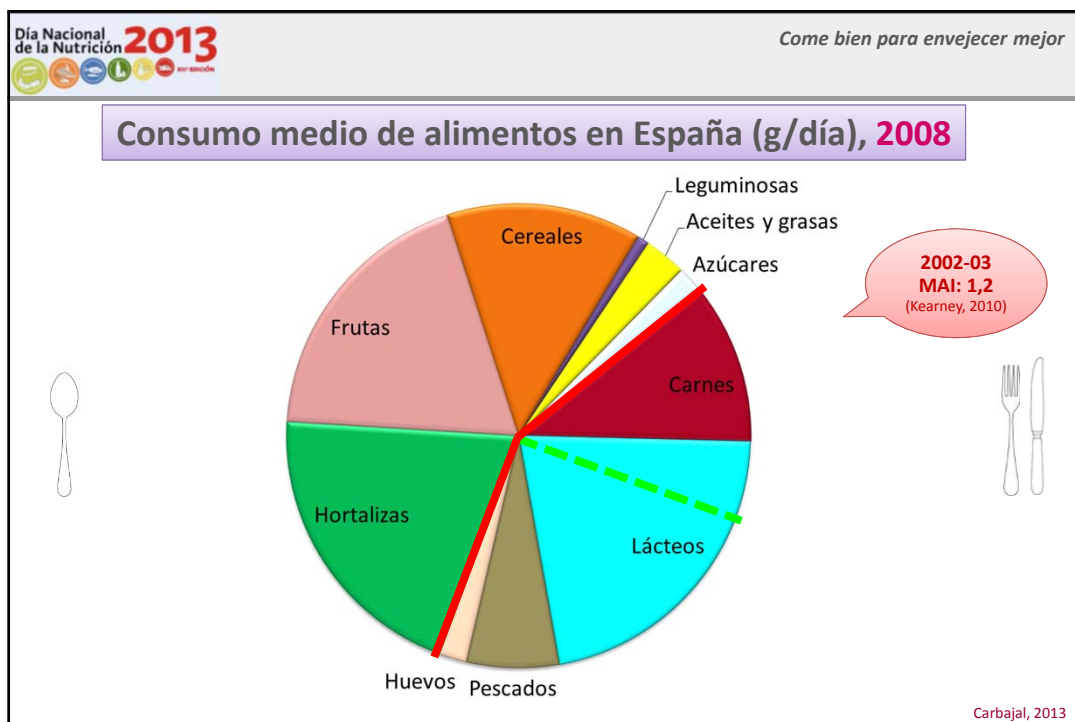
Picasso. Los limones - 1907

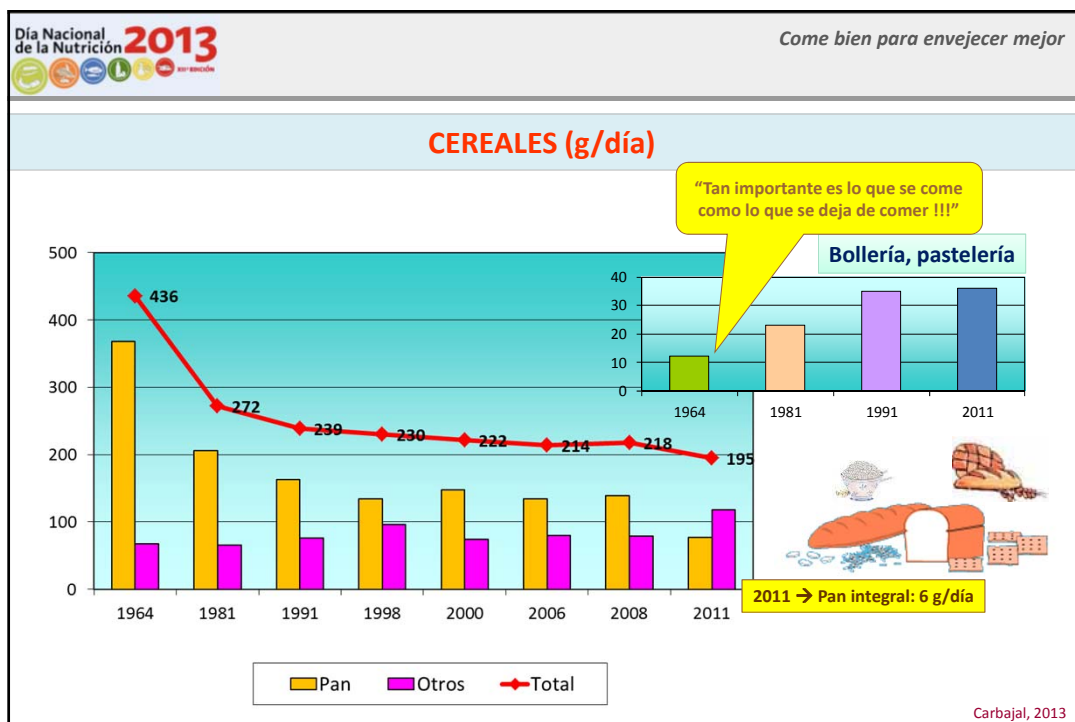
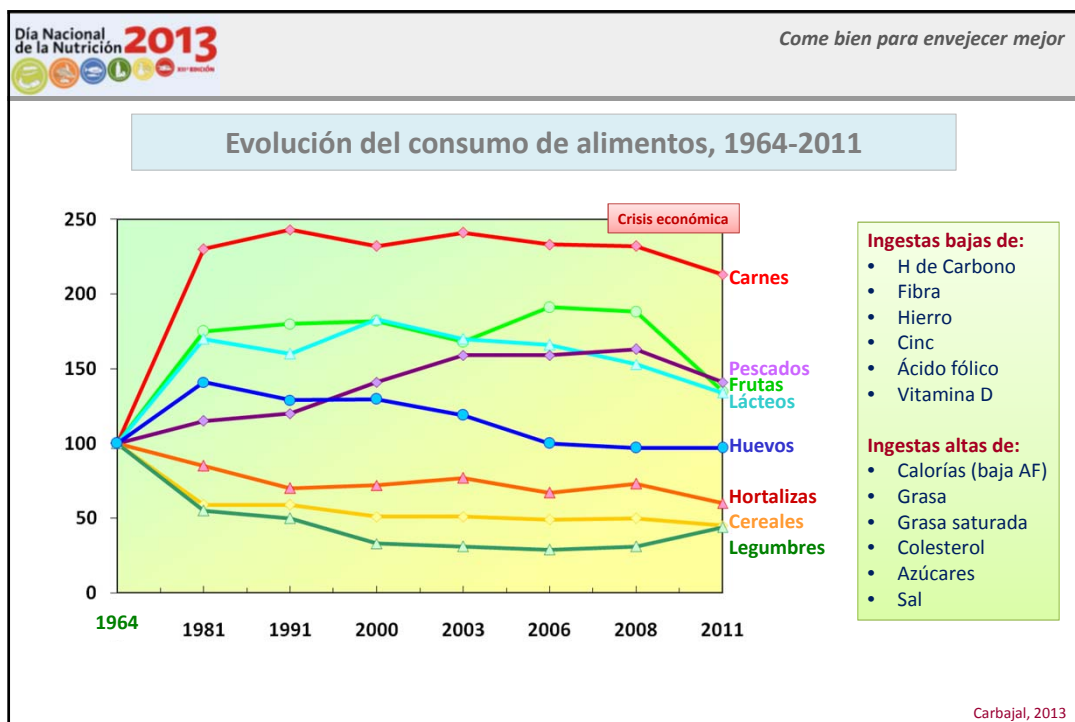
Carbajal, 2013

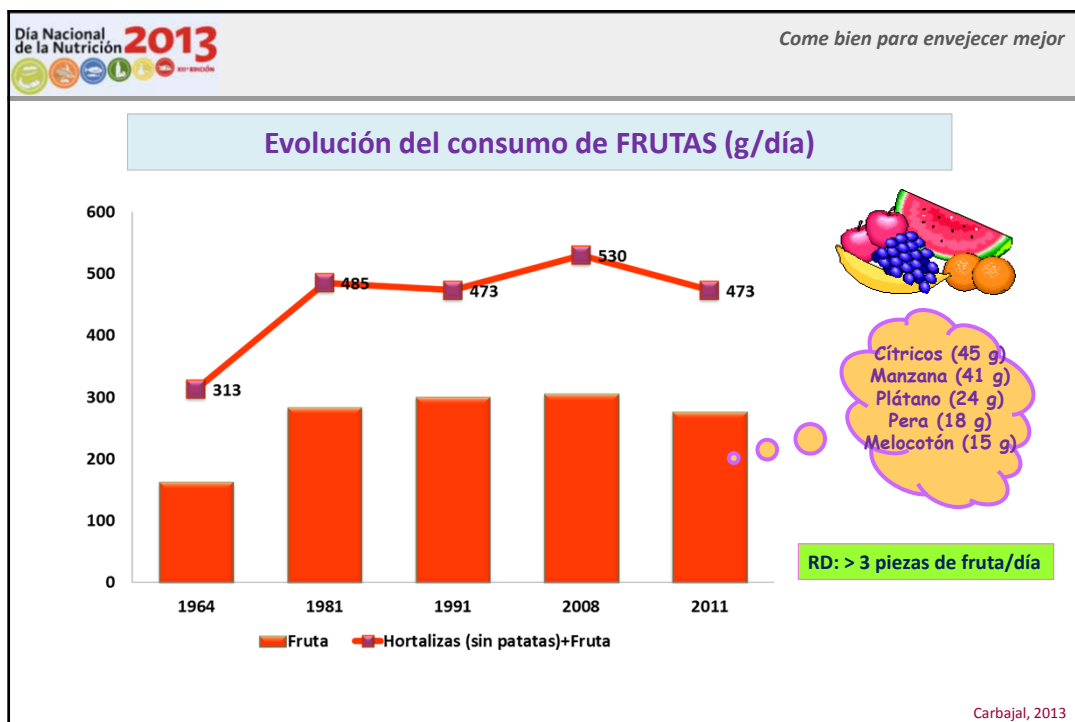
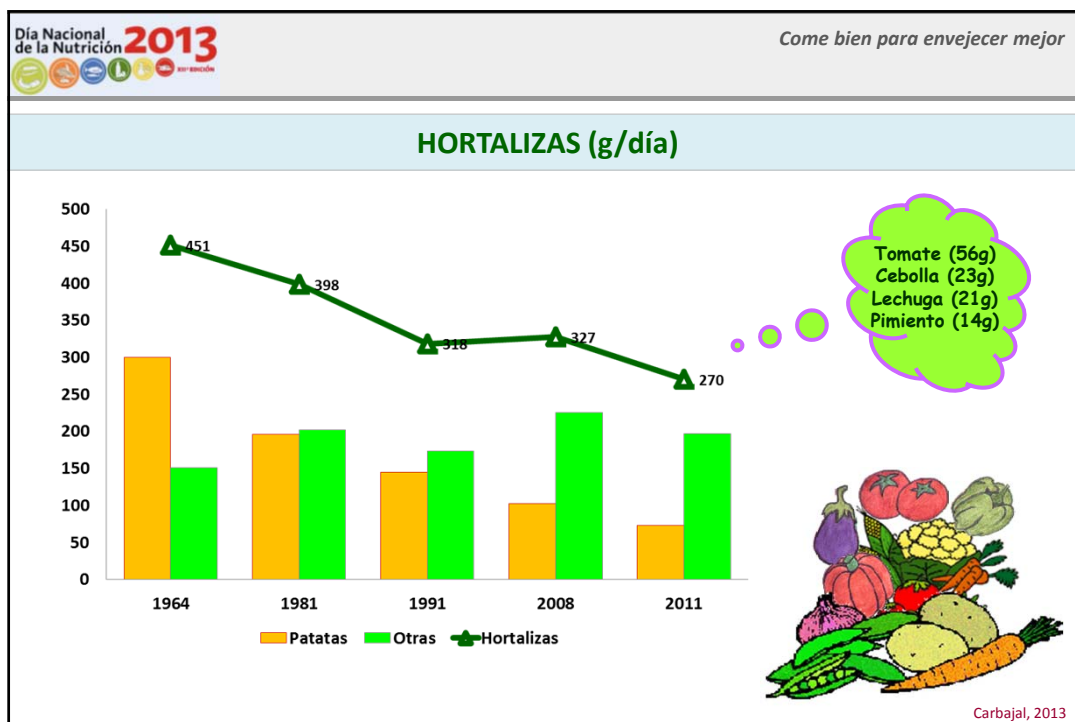


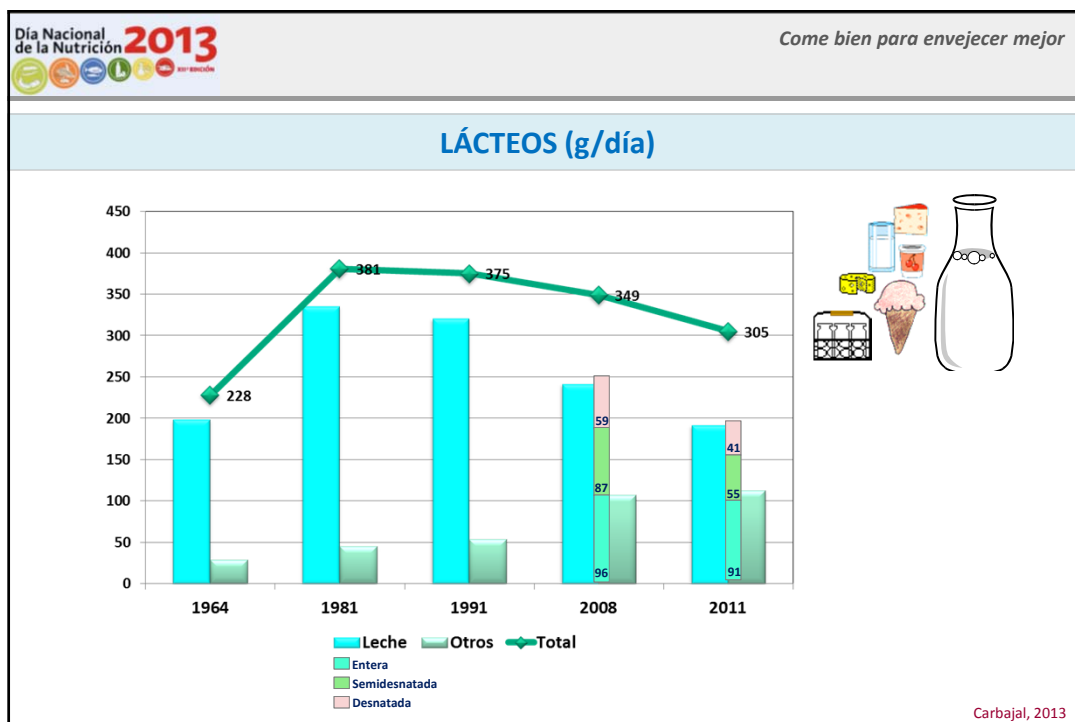
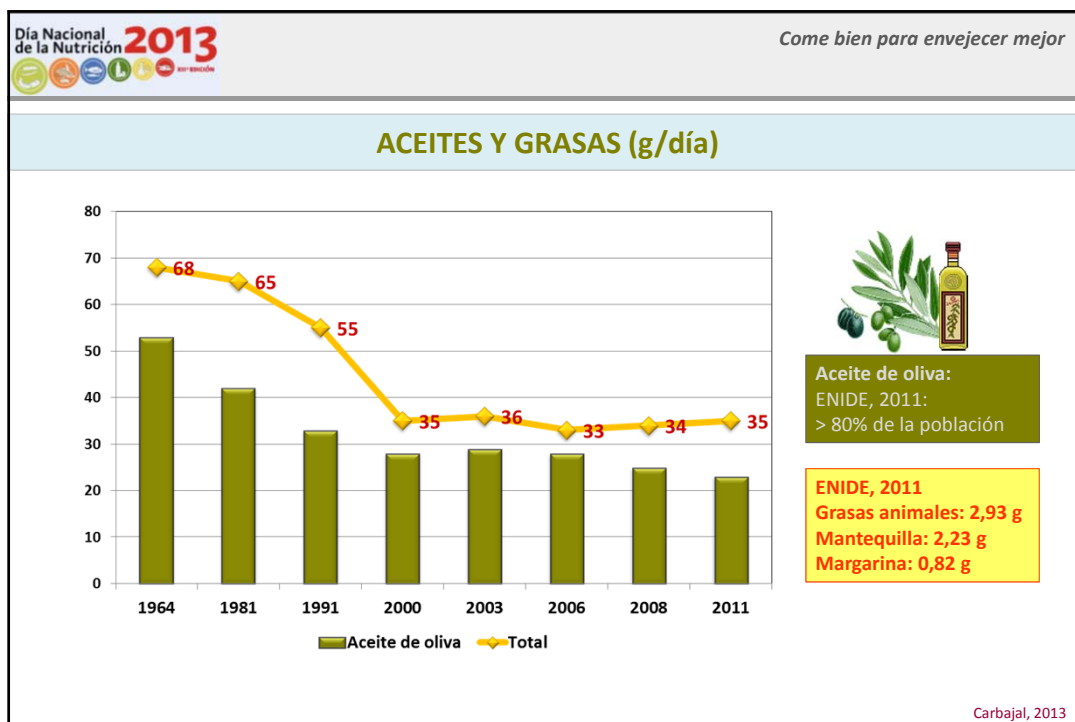


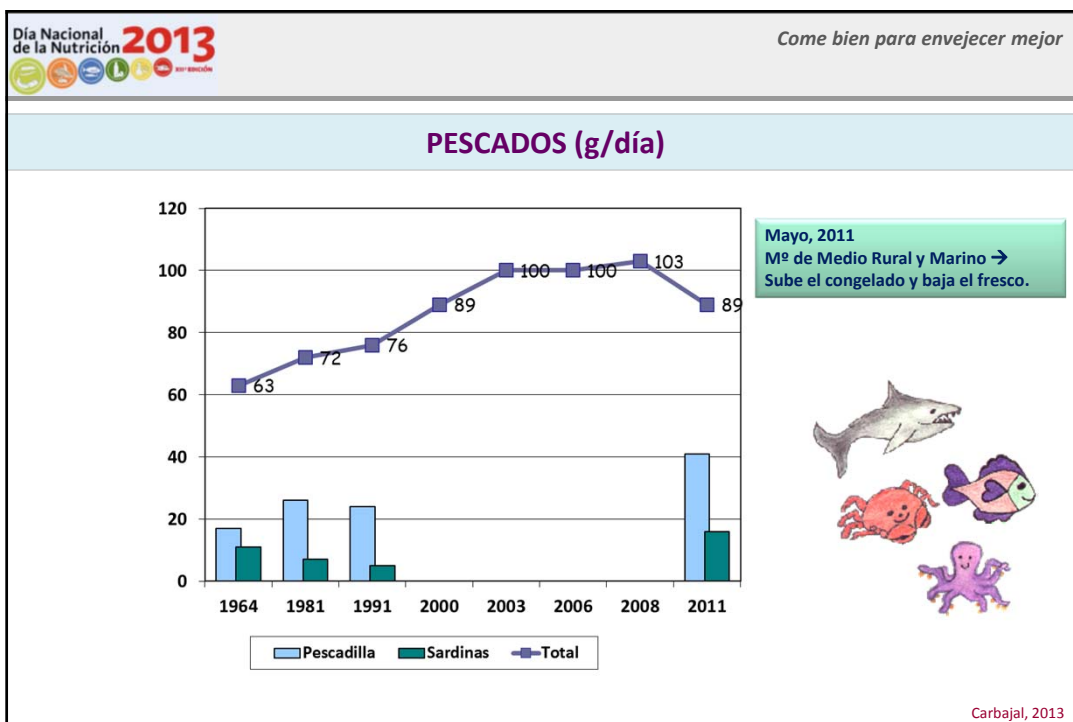
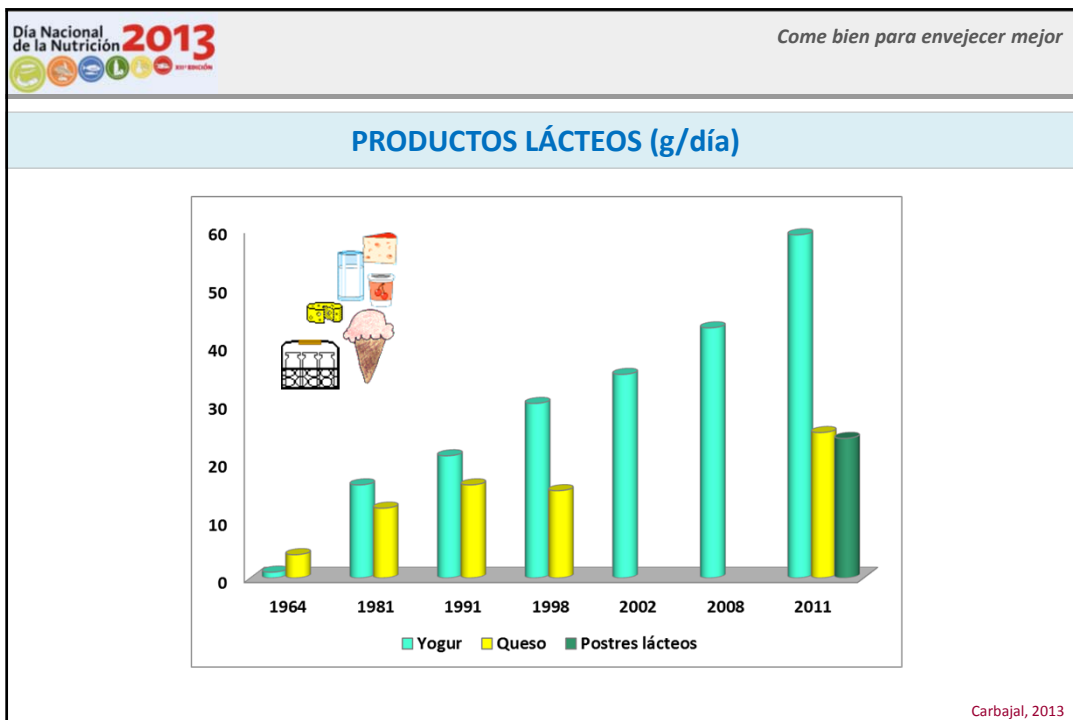


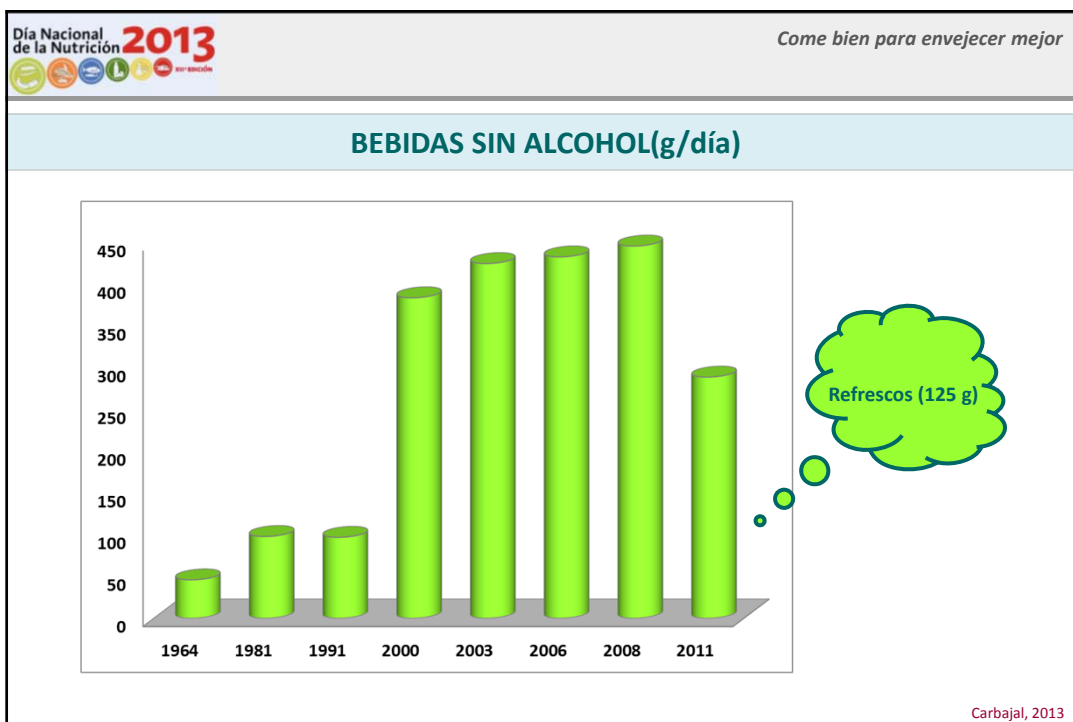
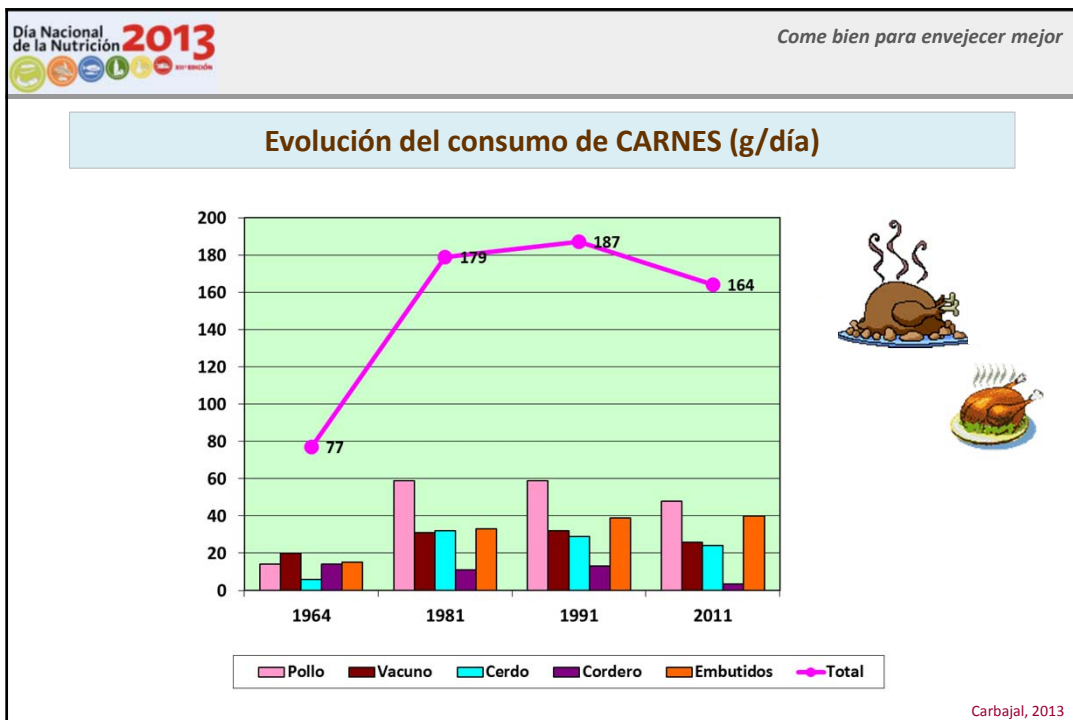


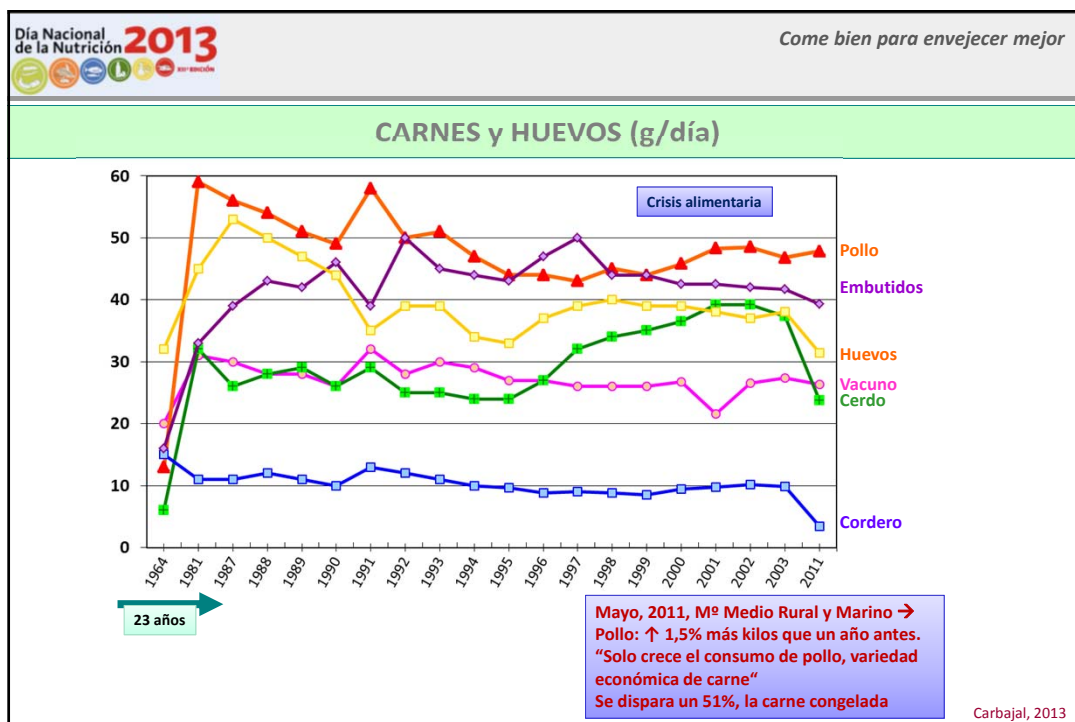
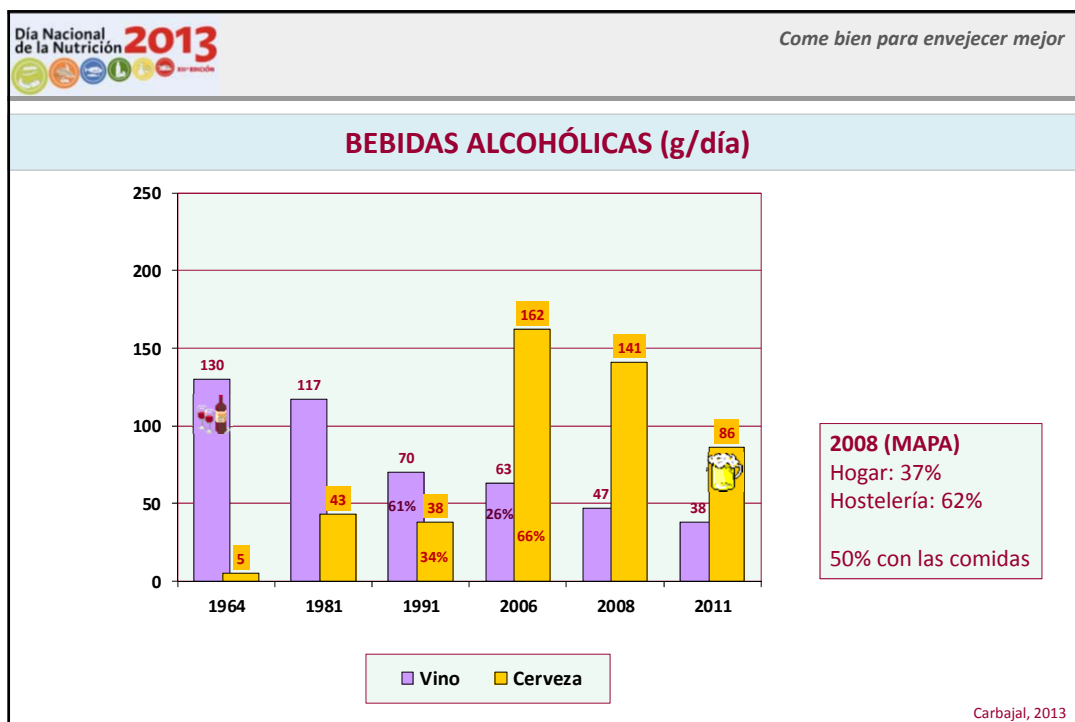


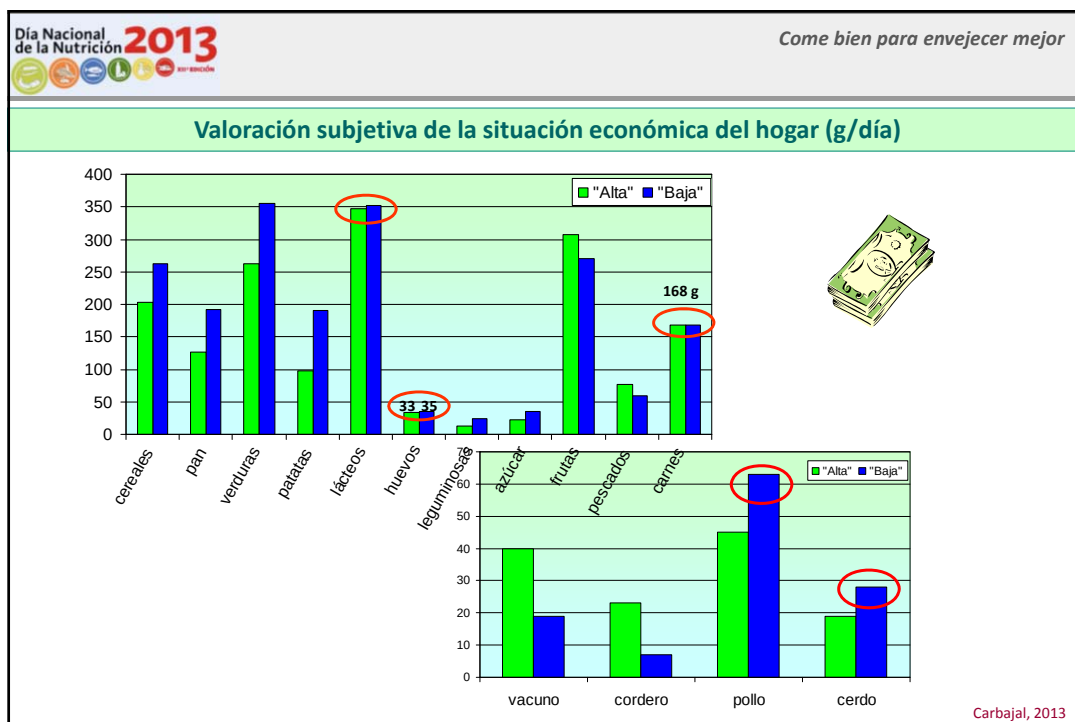
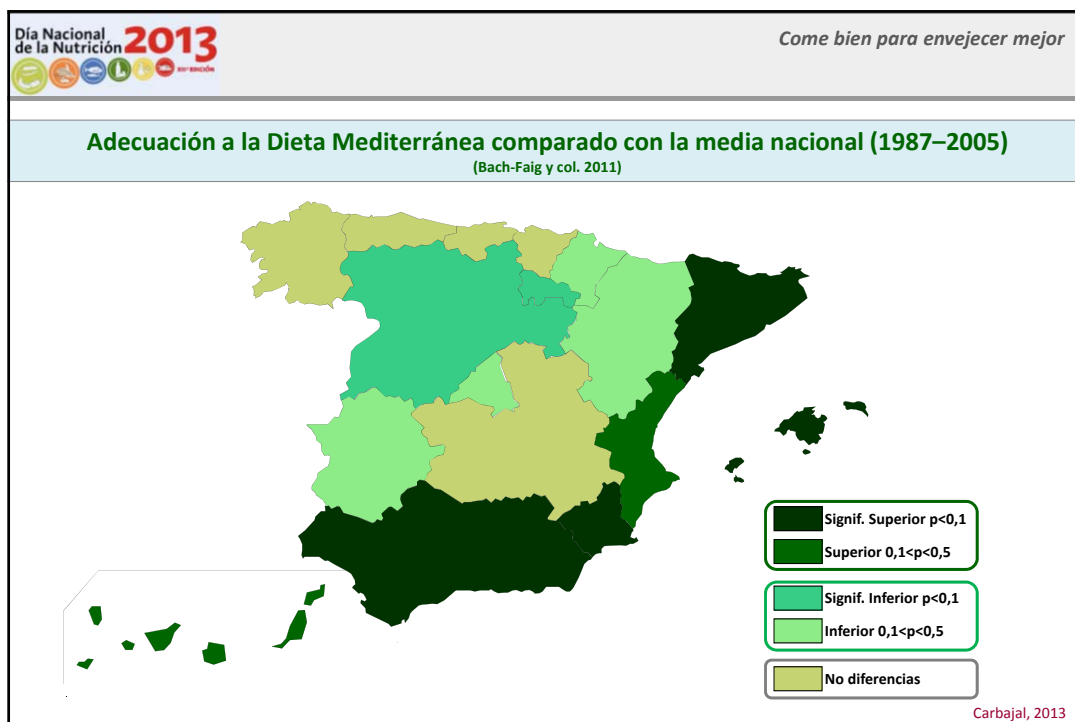








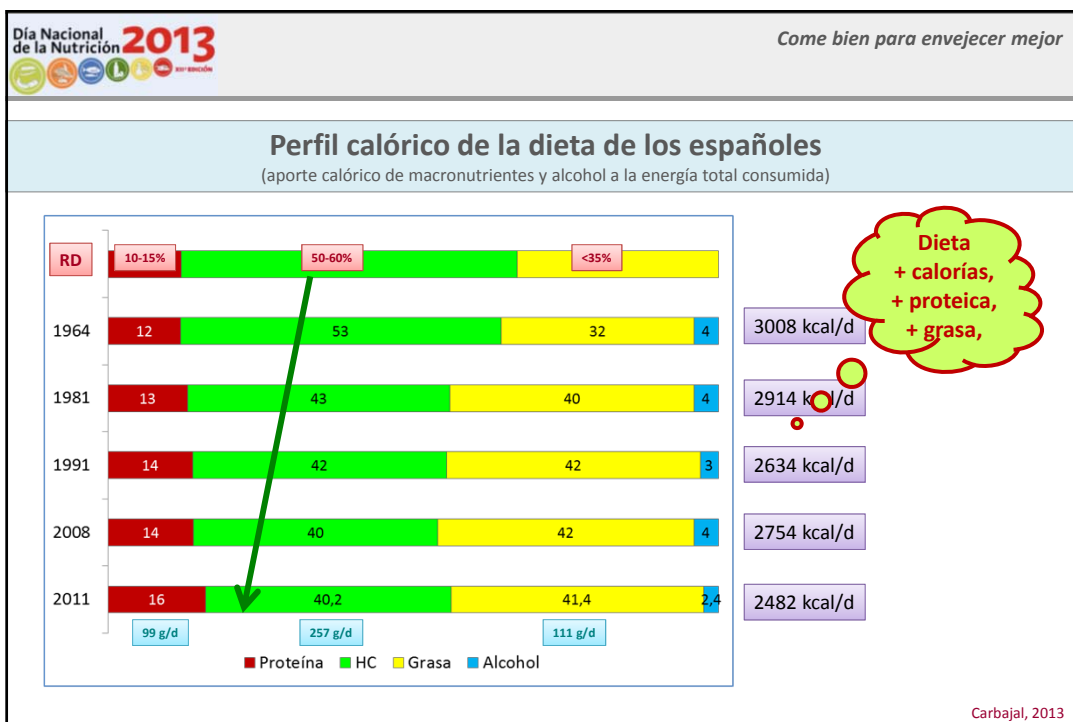


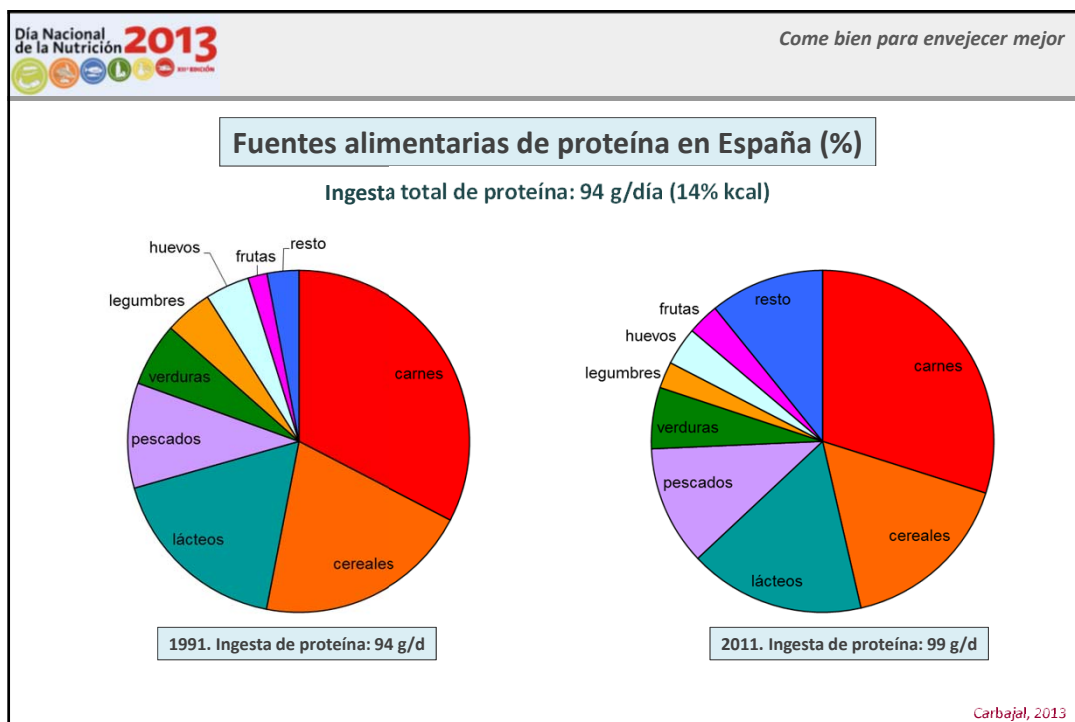
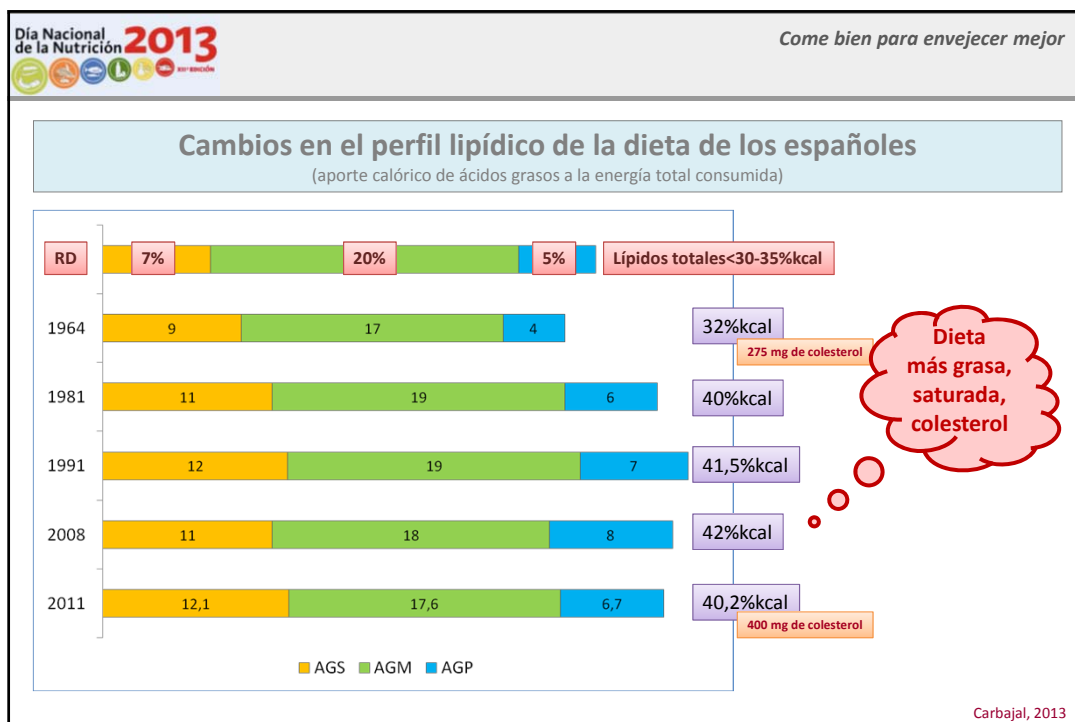


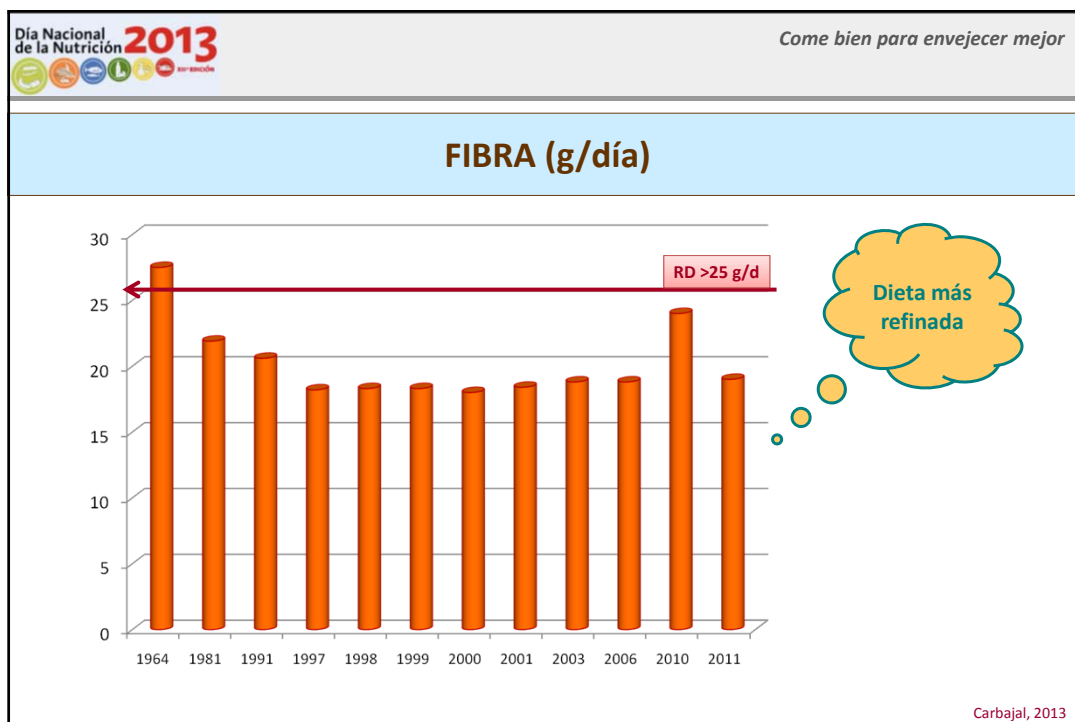
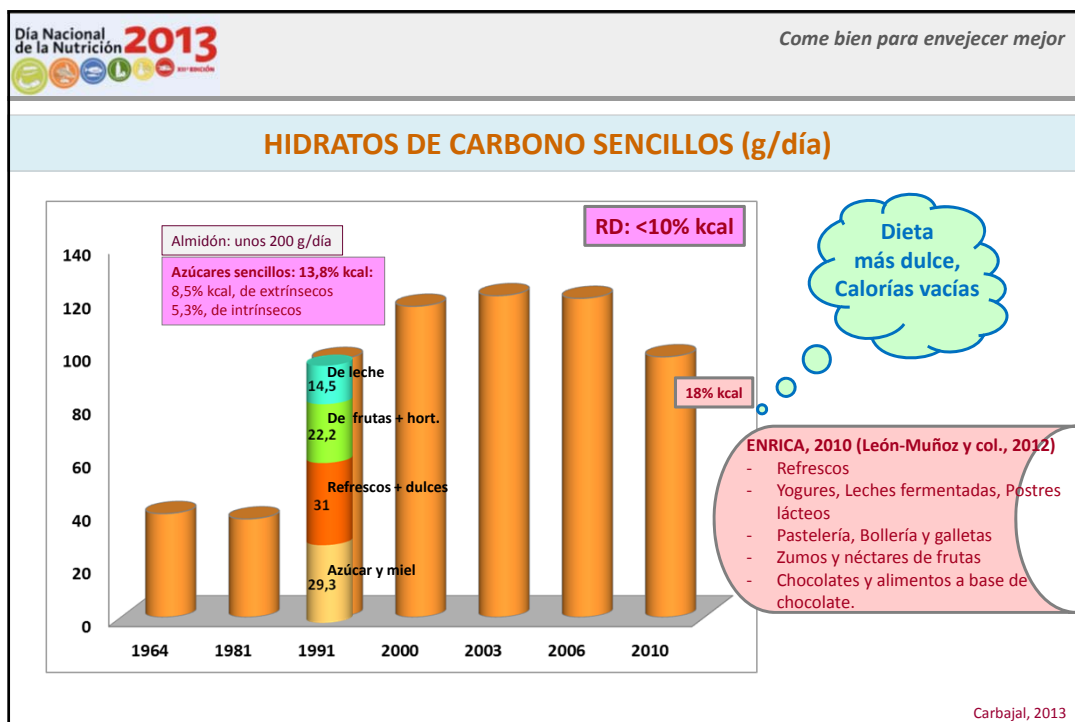
Día Nacional de la Nutrición 2013
Come bien para envejecer mejor

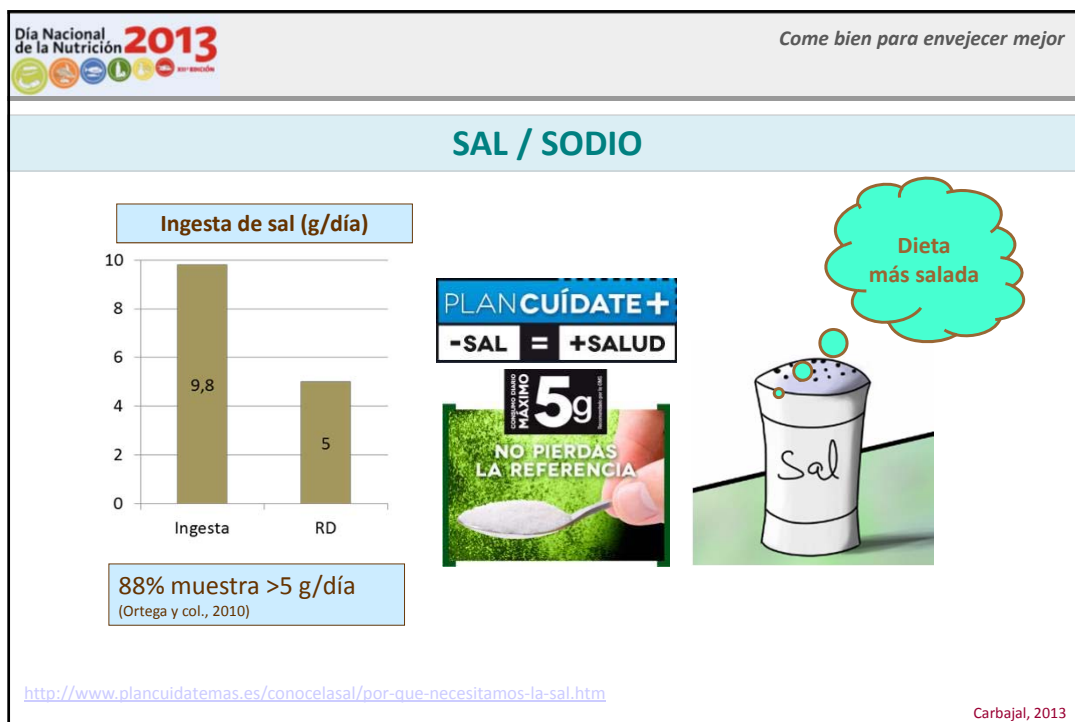
Calidad nutricional de la dieta consumida en España

Carbajal, 2013









Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Estudio TRANSFAIR

"Assessment of trans fatty acid intake and relationship with risk factors for cardiovascular diseases in European countries"

Ingesta media de ácidos grasos *trans* en 14 países europeos (g/d y % kcal) y procedencia

(Carbajal y col., 2000)

Islandia	5.4 (2.1)	Grasas hidrogenadas
Holanda	4.3 (1.5)	Grasas hidrogenadas
Bélgica	4.1 (1.4)	Carnes y derivados
Noruega	4.0 (1.5)	Grasas hidrogenadas
Reino Unido	2.8 (1.3)	Grasas hidrogenadas
Suecia	2.6 (1.1)	Bollería, pastelería,..
Dinamarca	2.5 (1.0)	--
Francia	2.3 (1.1)	Mantequilla
Alemania	2.2 (0.8)	Mantequilla
Finlandia	2.1 (0.8)	Grasas hidrogenadas
España	2.1 (0.7)	Carnes y derivados
Portugal	1.6 (0.6)	Carnes y derivados
Italia	1.6 (0.5)	Queso
Grecia	1.4 (0.5)	Queso

Media Europa: 0,5-1,7%kcal
(EFSA, 2010)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

VITAMINAS Y MINERALES

Ingestas bajas de:

- Hierro
- Cinc
- Ácido fólico
- Vitamina D

Dieta con baja densidad de nutrientes

Densidad de nutrientes

2.300 kcal

2.300 kcal

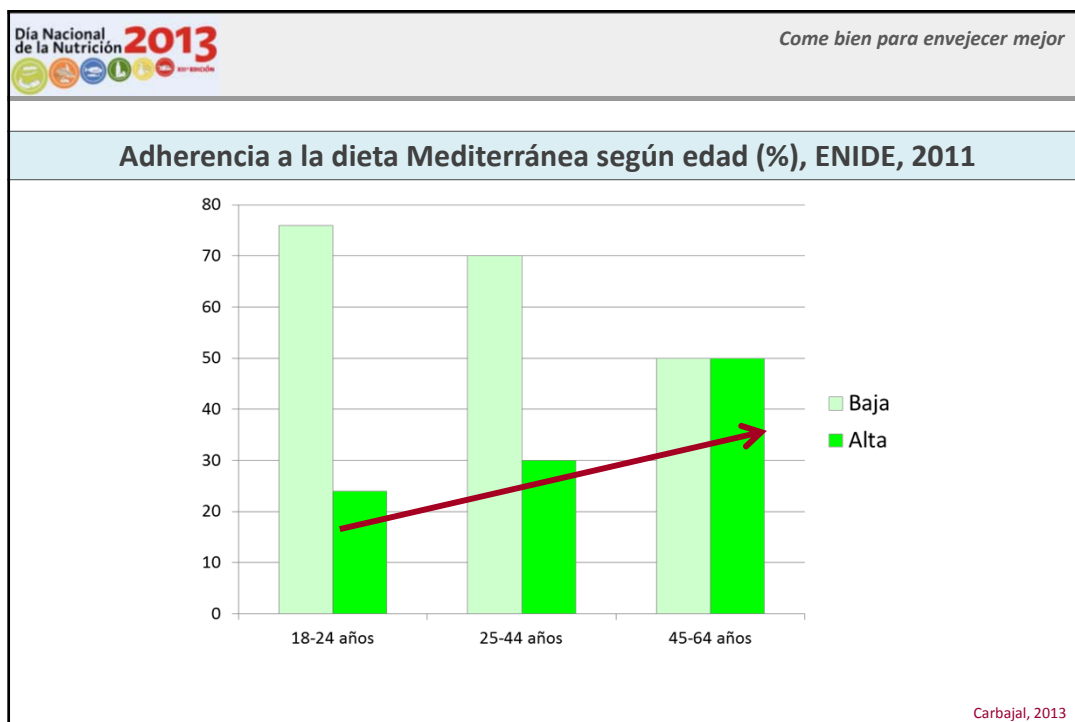
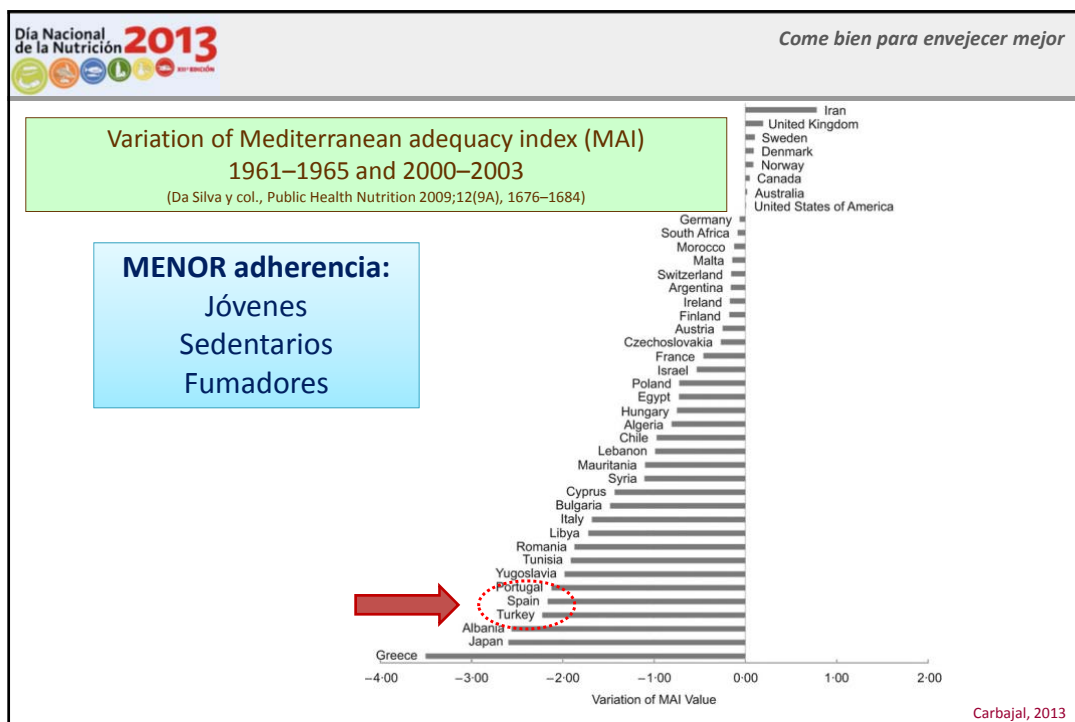
Carbajal, 2013

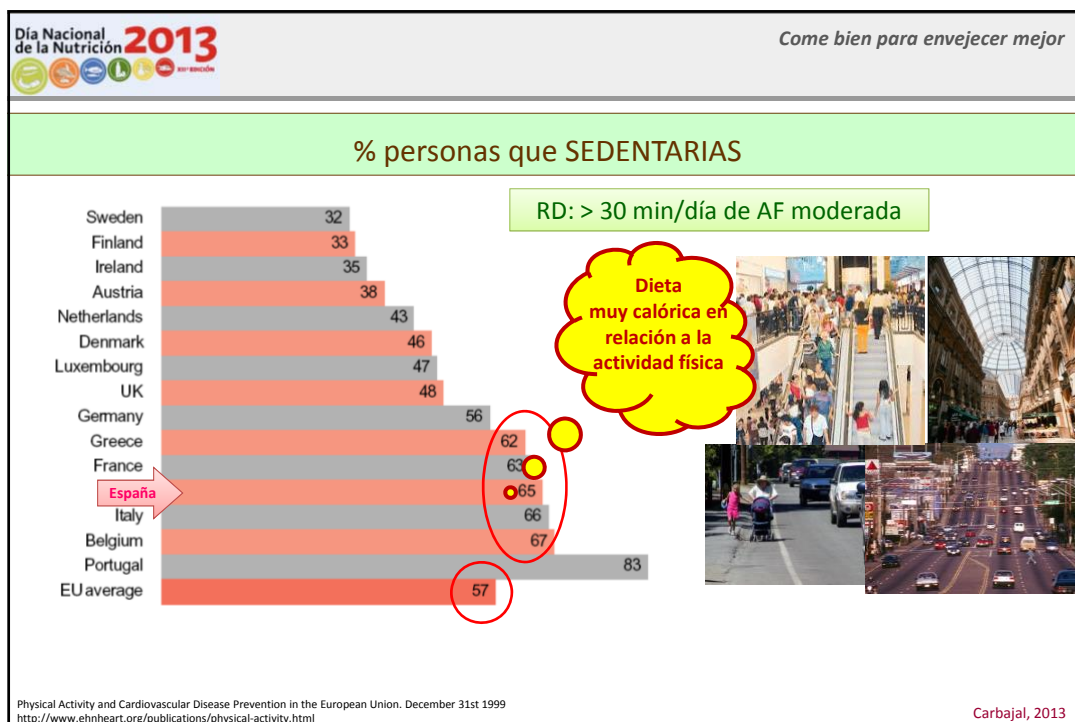
Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

¿Hacia dónde vamos en España?

Carbajal, 2013





Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

6 de Abril de 2011
Día Mundial de la Actividad Física

Acumula 30 minutos de actividad física cada día

"Juntos por una vida activa y feliz"

Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

6 de Abril
Día Mundial de la Actividad Física

Acumula 30 minutos de actividad física cada día

"Actividad física sin barreras"

Pla d'Activitat Física
Generalitat

Desde el año 2002 la Organización Mundial de la Salud mediante resolución oficial "insta a los Estados Miembros a celebrar anualmente un día **'Move for Health'** (Por tu salud, muévete) para promover la actividad física como elemento fundamental de salud y bienestar". El mensaje principal a transmitir es:

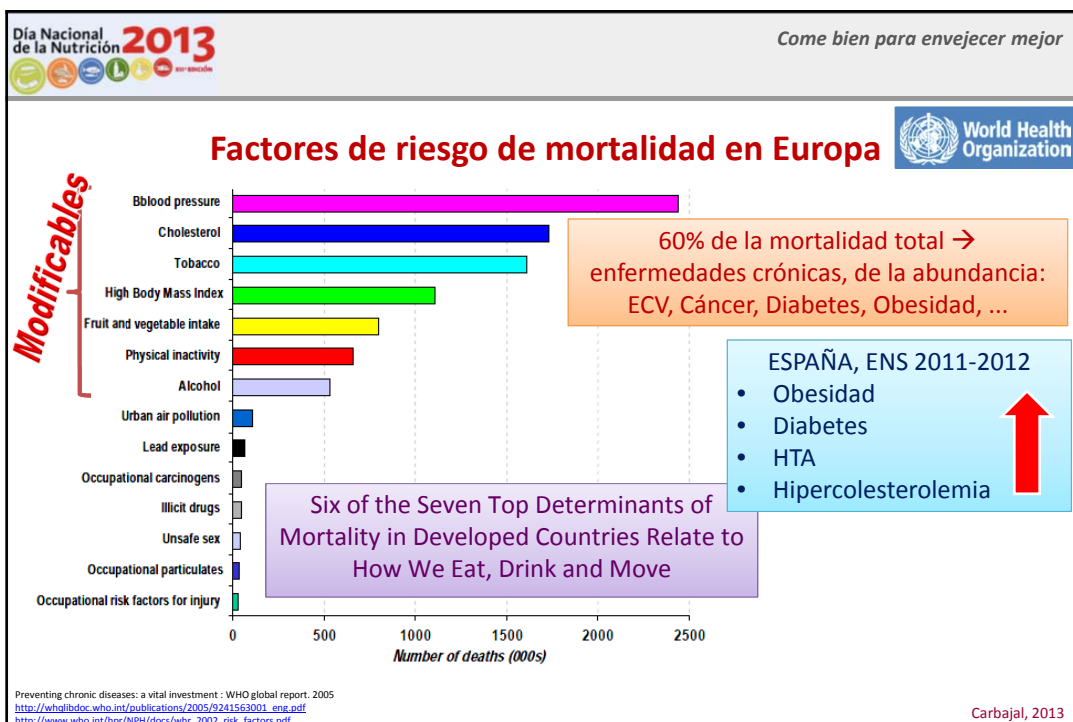
Al menos, 30 minutos de actividad física moderada cada día.

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Parece que vamos por el **mal** camino
¿Cuáles son las **consecuencias**?

Carbajal, 2013

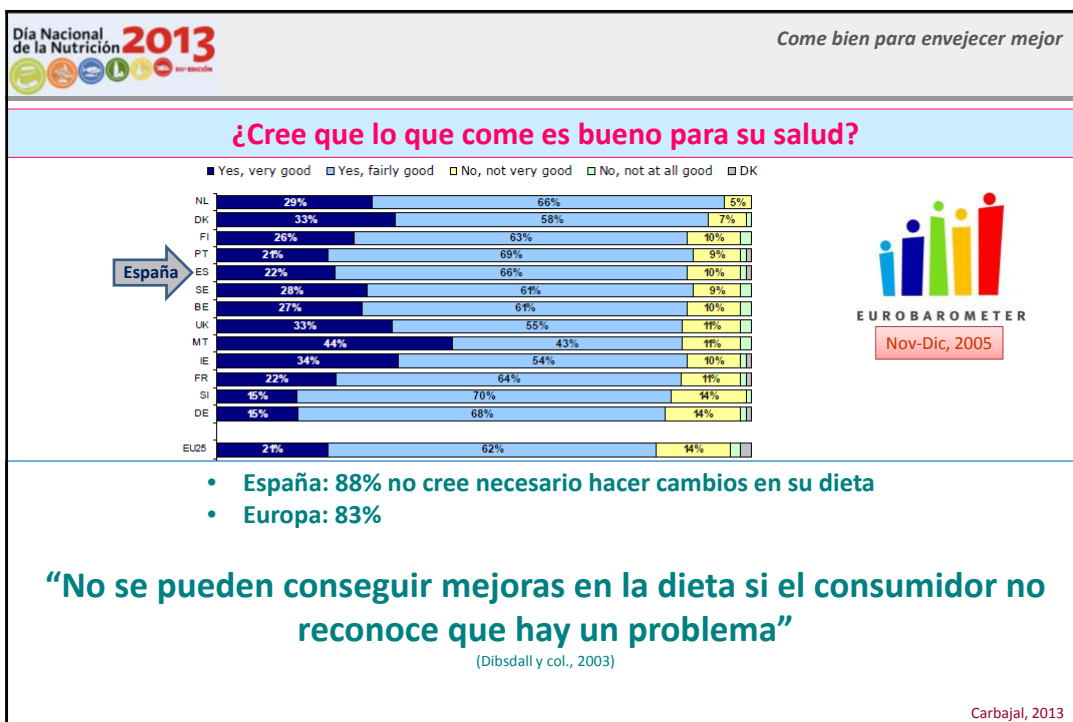


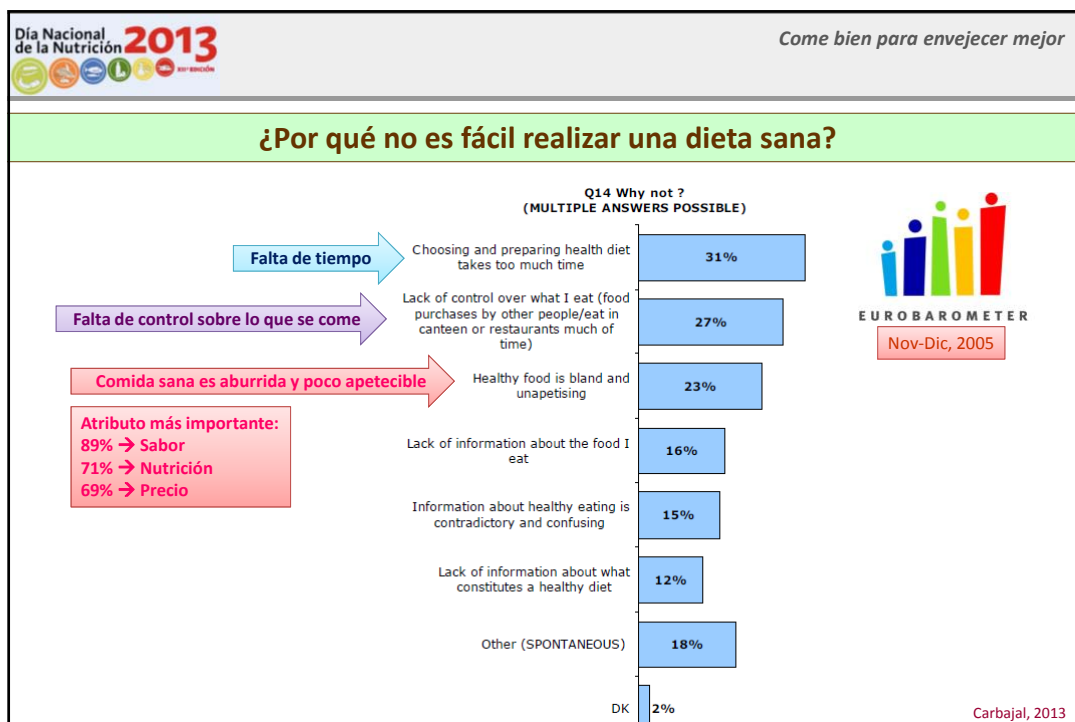
Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

**Si teníamos una de las mejores dietas,
¿Por qué no somos capaces
de volver a ella?**

Porque hay todavía muchas barreras

Carbajal, 2013





Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Importancia del valor nutritivo y otros atributos de los alimentos

Porcentaje de personas que lo consideran "muy importante"

(Guthrie et al, 1999; Food Marketing Institute's Trends survey)

Atributo	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	2000
Nutrición	76	75	75	77	75	76	74	78	77	76	71
Sabor	87	88	90	89	91	90	90	88	87	89	89
Precio	64	66	71	75	74	70	69	66	66	64	69
Seguridad del producto	74	71	72	71	72	69	69	75	73	75	71
Almacenamiento	40	43	43	46	45	41	41	43	44	45	46
Tiempo de preparación	37	36	38	41	36	36	35	38	39	36	37
Facilidad de preparación	36	33	34	36	37	34	35	36	37	37	36
Envase reciclable	--	--	48	45	41	38	34	34	31	31	29

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013

Come bien para envejecer mejor

¿Qué podemos **hacer?**

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013

Come bien para envejecer mejor

El principal desafío no es 

QUÉ hacer,

sino **CÓMO** hacerlo !!

(Puska, 2007)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013
Come bien para envejecer mejor

The Mediterranean paradox and the Finnish "miracle"

Bonaccio y col. Thrombosis Research 129 (2012) 401–404

Annals of Nutrition & Metabolism
Ann Nutr Metab 2009;54(suppl 1):33–38
DOI: [10.1159/000220825](https://doi.org/10.1159/000220825)

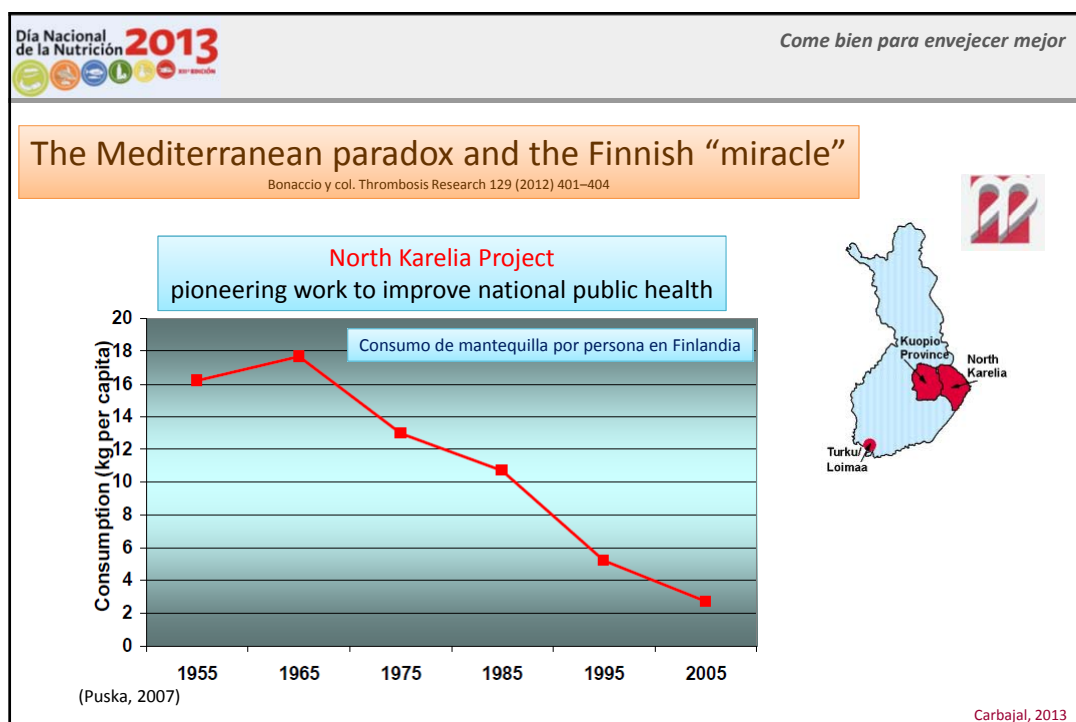
Fat and Heart Disease: Yes We Can Make a Change – The Case of North Karelia (Finland)

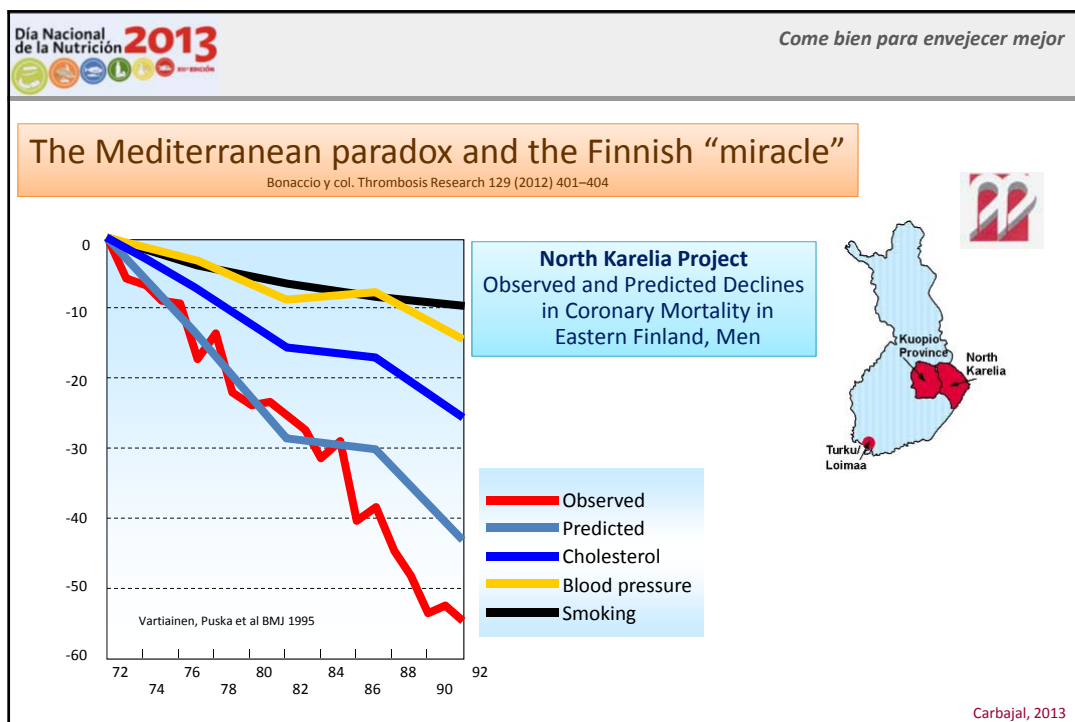
Pekka Puska
National Institute for Health and Welfare

Conclusión:
“La experiencia finlandesa muestra la posibilidad y el gran potencial de prevenir la ECV y la promoción de la salud del corazón mediante cambios dietéticos en la población”



Carbajal, 2013





Día Nacional de la Nutrición 2013
Come bien para envejecer mejor

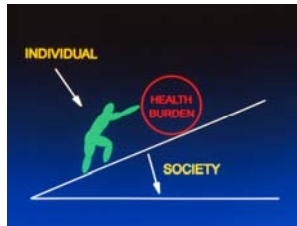
Se puede y se debe

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Salud

- Importante valor humano
- Importante para el desarrollo social y económico



(Puska, 2007)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Declaración de Ottawa para la promoción de la salud (1986)



- Responsabilidad Personal
"Nadie puede cuidar mejor de tu salud que tu mismo"
- Responsabilidad Pública
"Hacer que la elección saludable sea lo más fácil posible"

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

No nos olvidemos del hambre del mundo!!

Actualmente conviven los extremos





Alimentos 28 de mayo de 2013 a las 14:00 h

900.855.881	Personas desnutridas en el mundo
1.574.876.117	Personas con sobrepeso en el mundo
524.958.706	Personas obesas en el mundo
18.539	Personas que murieron de hambre hoy
\$ 288.483.595	Dinero gastado en enfermedades relacionadas a la obesidad en EEUU hoy
\$ 114.598.775	Dinero gastado en programas de pérdida de peso en EEUU hoy

Carbajal, 2013

OBESITY AND OVERWEIGHT WHO, 2003

FACTS: >1.000 millones

- Globally, there are more than 1 billion overweight adults, at least 300 million of them obese.
- Obesity and overweight pose a major risk for chronic diseases, including type 2 diabetes, cardiovascular disease, hypertension and stroke, and certain forms of cancer.



¿Seremos capaces de erradicar el hambre del mundo?

Número de personas subnutridas en el mundo en desarrollo

3,5 million death/year

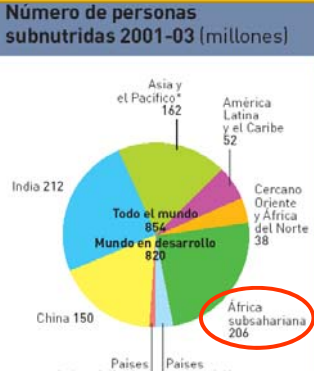


Crisis alimentaria mundial

Informe SOFI, 2006. <http://www.fao.org/docrep/009/a0750s/a0750s00.htm>
2013, <http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/es/>

Fuente: FAO

Número de personas subnutridas 2001-03 (millones)



* Excluidas China y la India

Fuente: FAO

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Recuperemos la Dieta Mediterránea en España

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Dieta Mediterránea

Patrimonio Cultural Inmaterial
16-nov-2010

UNESCO

Ostentar este título comporta una serie de derechos y obligaciones:
Tenemos la tarea de vigilar, conservar, proteger, fomentar y garantizar el acceso a la Dieta Mediterránea.

Meats and Sweets
Eat often

Poultry, Eggs, Cheese, and Yogurt
Moderate portions, daily to weekly

Fish and Seafood
Often or daily (two times per week)

Fruits, Vegetables, Grains (mostly whole), Olive oil, Beans, Nuts, Legumes and Seeds, Herbs and Spices
Eat every meal (at least 500g)

Wine
In moderation

Drink Water

Be Physically Active; Enjoy Meals with Others

Modelo de dieta prudente y saludable. "nutrición óptima"

<http://www.oldwayspt.org/mediterranean-diet-pyramid>

"Our challenge is to persuade children to tell their parents to eat as Mediterraneans do" (Keys, 1995)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 por asociación

Come bien para envejecer mejor

LIBRO BLANCO DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA

Nunca es tarde!!!

I.3.d. Personas mayores

Francisca Pérez Llamas
Universidad de Murcia
Ángeles Carbajal Azcona
Universidad Complutense de Madrid

"Los jóvenes deben saber que algún día serán viejos"
(G MARAÑÓN. 1956. ENTREVISTA EN RNE)

"De haber sabido que iba a vivir tanto tiempo, me hubiera cuidado más"
EUBIE BLAKE AL CUMPLIR LOS 100 AÑOS (KIRKWOOD, 2000. PP:77) (1)

En: Libro blanco de la Nutrición, FEN, 2013
www.fen.org.es/imgPublicaciones/31032013124951.pdf

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas
Fundación de Nutrición

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 por asociación

Come bien para envejecer mejor

Hay que poner especial atención en los niños y jóvenes que son los que más rápidamente están abandonando la Dieta Mediterránea y los hábitos alimentarios se forman y asientan en esta etapa de la vida.

Muchas gracias!!

Carbajal, 2013