

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

IV Jornadas
"Agrodiversidad, cultura y salud"

Madrid, 3 a 5 de mayo de 2017
Dpto. Nutrición y Bromatología II: Bromatología
Facultad de Farmacia. UCM



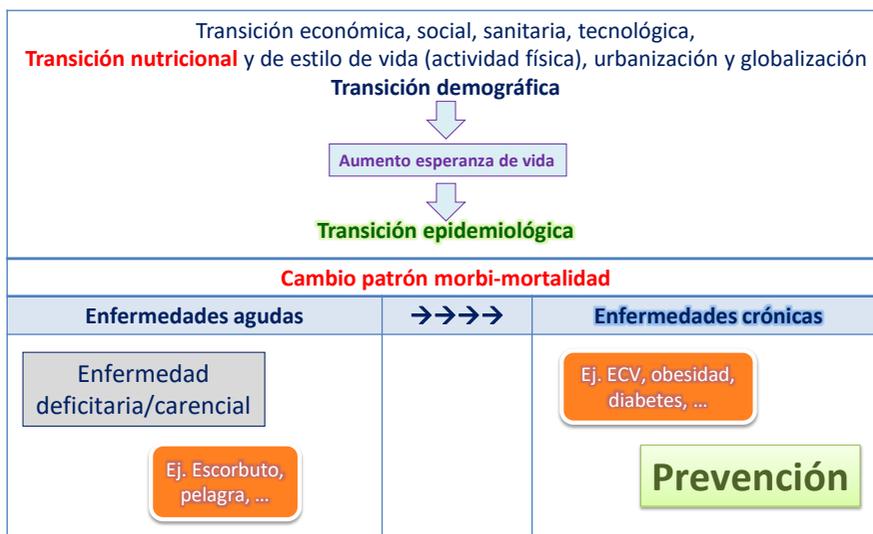
Niños comiendo uvas y melón Las vendedoras de fruta
Murillo, 1617 – 1682



Ángeles Carbajal Azcona
Departamento de Nutrición
Mayo de 2017

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

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

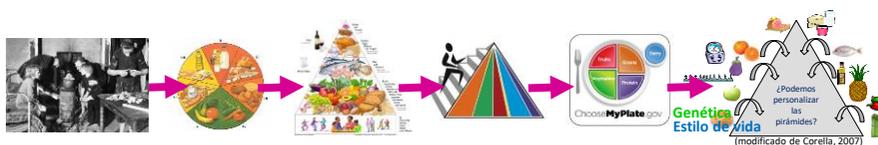
Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

“El hombre primero quiso comer para sobrevivir, luego quiso comer bien e incorporó la gastronomía, su mundo cultural. Ahora además quiere comer salud”

F. Grande Covián (1909 – 1995)
La ciencia de la alimentación
Ed. Pegaso, Madrid, 1947



“de la enfermedad carencial a la enfermedad crónica”



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos



Biscotes S.L. s.a. 1967
Carné: cronología BNE. AHC/10747



Díaz-Yubero, 2010

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.

Pero

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

1962-1967

Biscotes
[S.L. S.N.], 1967
Carátula
Cronología
BNE_AHC30747

Díaz-Yubero, 2010

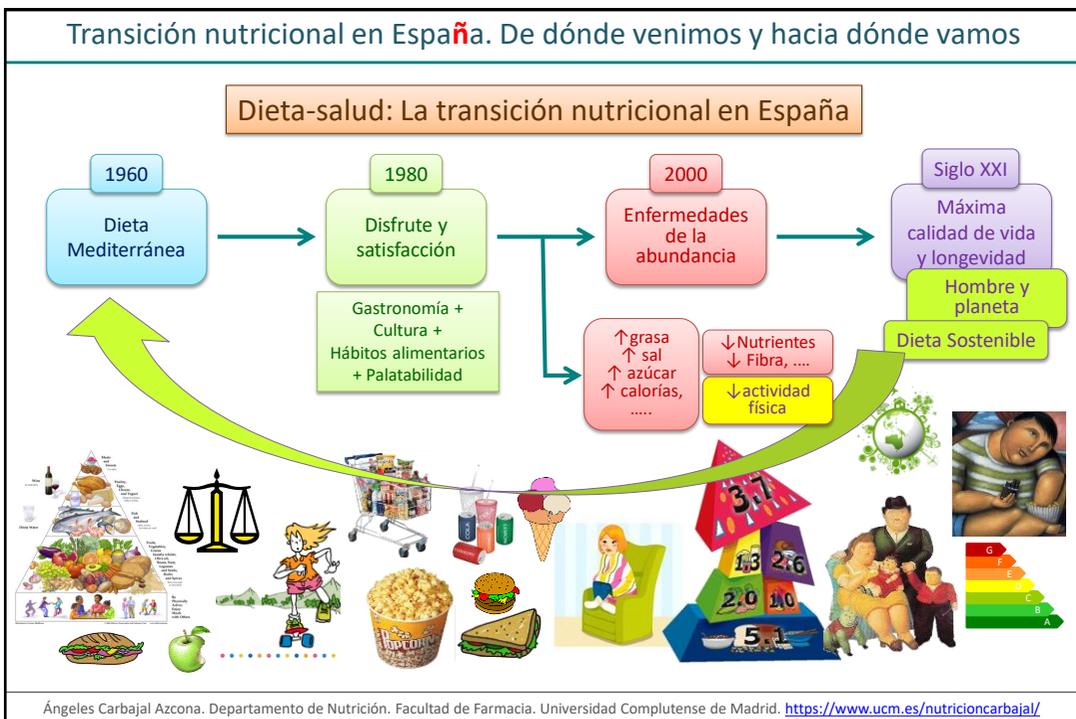
La evolución de la alimentación y la gastronomía en España

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 fondus, las tablas de quesos y las de patés. Las mariscadas se pusieron al

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>



Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Excelente ejemplo de fusión:
Gastronomía + Cultura + Nutrición + Salud + Sostenibilidad

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

Modelo de dieta prudente, saludable y sostenible.
"nutrición óptima"

+

Programados genéticamente para ella

↓

Menor morbi-mortalidad
Mayor esperanza de vida

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

BMJ

Sofi et al., BMJ 2008;337:a1344

RESEARCH

Sofi F et al. Am J Clin Nutr 2010;92:1189-1196

Sofi et al., Public Health Nutr. 2014 Dec;17(12):2769-82

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%).

Resultados clínicamente relevantes para la salud pública. Sería recomendable fomentar la Dieta Mediterránea para prevención primaria y secundaria de las principales enfermedades crónicas.

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Dieta Mediterránea

- La MDP es la que tiene menor impacto y la occidental (WDP) el mayor.



Table 1 Environmental footprints for MDP, WDP and SCP, and current real pressure for each footprint

	MDP	SCP _{FB}	SCP _{CS}	WDP	Current real pressure
Agricultural land use (10 ³ Ha year ⁻¹)	8 365	19 874	12 342	33 162	15 400
Energy consumption (TJ year ⁻¹)	239 042	493 829	285 968	611 314	229 178
Water consumption (Km ³ year ⁻¹)	13.2	19.7	13.4	22.0	19.4
Greenhouse gas emissions (Gg CO _{2-eq} year ⁻¹)	35 510	125 913	72 758	217 128	62 389

The subscripts FB and CS refer to estimates derived from food balance sheets and from consumption surveys, respectively.

Sáez-Almendros *et al. Environmental Health* 2013 12:118.

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Dieta Sostenible



- ✓ La adherencia a la DME en España reduciría:
 - ✓ Emisión de gases de efecto invernadero (72%)
 - ✓ Uso de tierra para agricultura (58%)
 - ✓ Consumo de energía (52%)
 - ✓ Gasto de agua (33%)



- ❖ La dieta occidental implicaría un aumento en todos los parámetros de entre 12 y 72%

Sáez-Almendros *et al. Environmental Health* 2013 12:118.

<http://eprints.sim.ucm.es/37550/>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Dieta Mediterránea



<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/informacion-nutricional>

→ Salud para el HOMBRE

- ✓ Nutritiva, frugal
- ✓ Variada, palatable, deliciosa
- ✓ Culturalmente aceptada, respetuosa con las tradiciones
- ✓ Económicamente asequible
- ✓ Preventiva de enfermedades crónicas
- ✓ Estilo de vida → "Elixir de eterna juventud"
- ✓ Dieta sostenible y respetuosa con el medio ambiente

→ Salud para el PLANETA

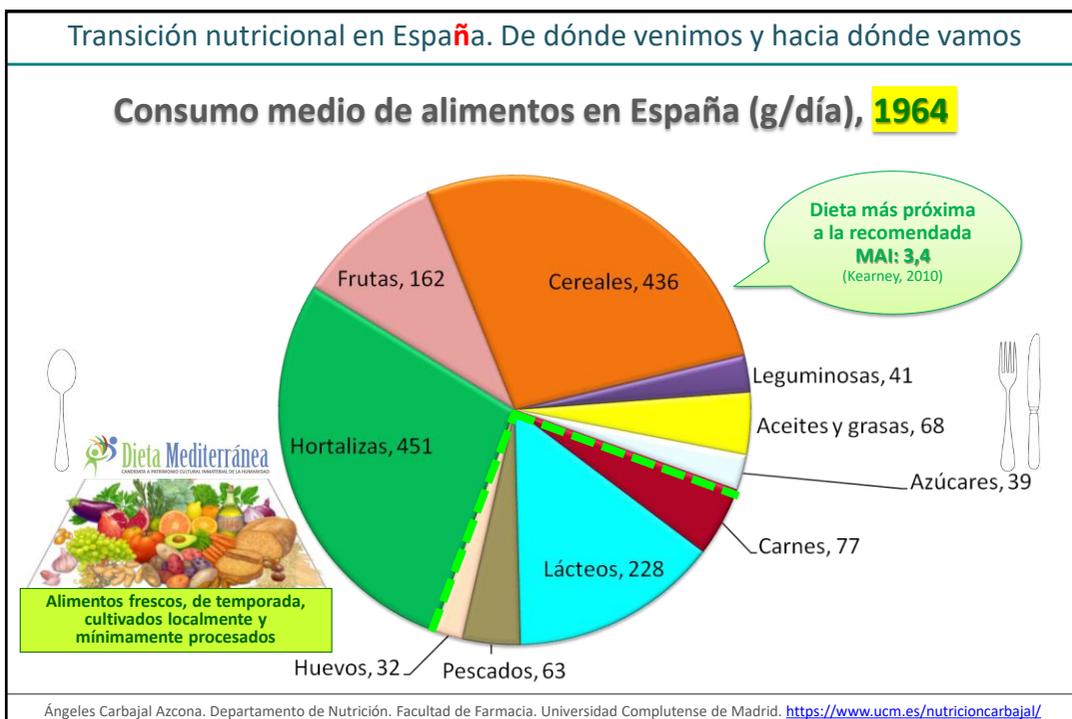
Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

De dónde venimos y hacia dónde vamos



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>



Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

↑↑ Abundancia de alimentos de origen vegetal: cereales, verduras y hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, especias y hierbas, setas

Lo que se come, calidad

- Nutrientes
- No nutrientes
- Baja densidad energética
- Alta densidad de nutrientes
- Hidratos de carbono complejos, lentamente digeridos y absorbidos (bajo IG)
- Fibra (soluble e insoluble)
- Proteína vegetal
- AGM y AGP (↓ n-6/n-3; ↓ AGS, No colesterol)
- Minerales (Mg, K, Se, P, ..) (↓ Na/K)
- Vitaminas (folato, B6, C, K, E, ..)
- Interacciones positivas: Vit. C y Fe no hemo, ...
- **Plétora de fitoquímicos bioactivos**

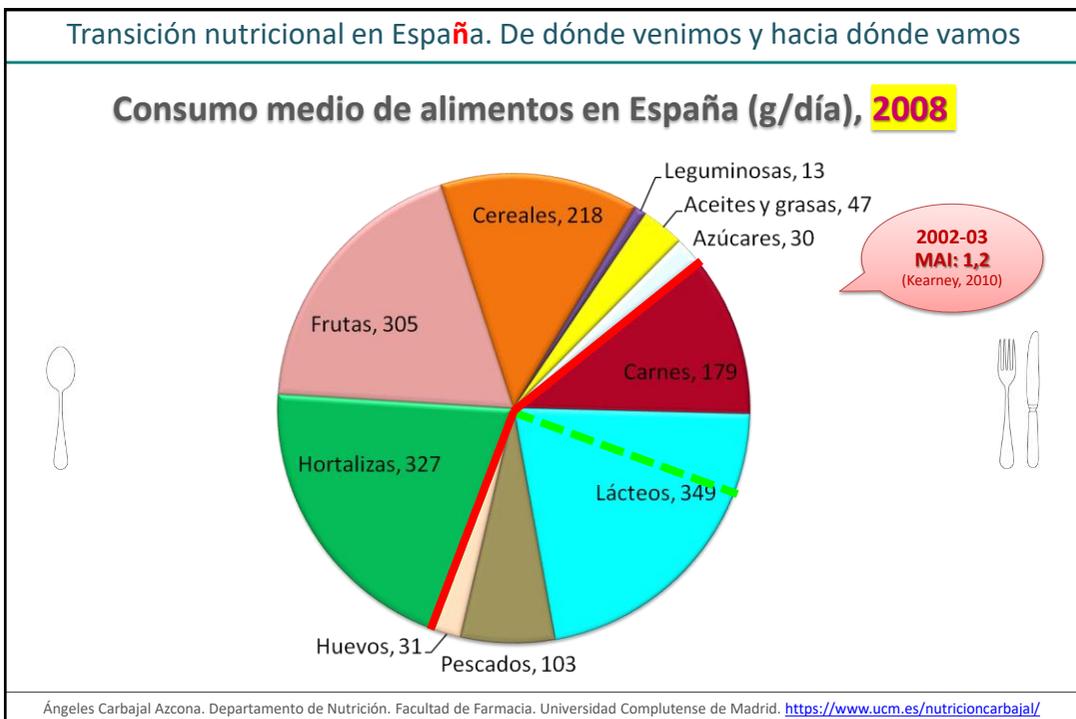
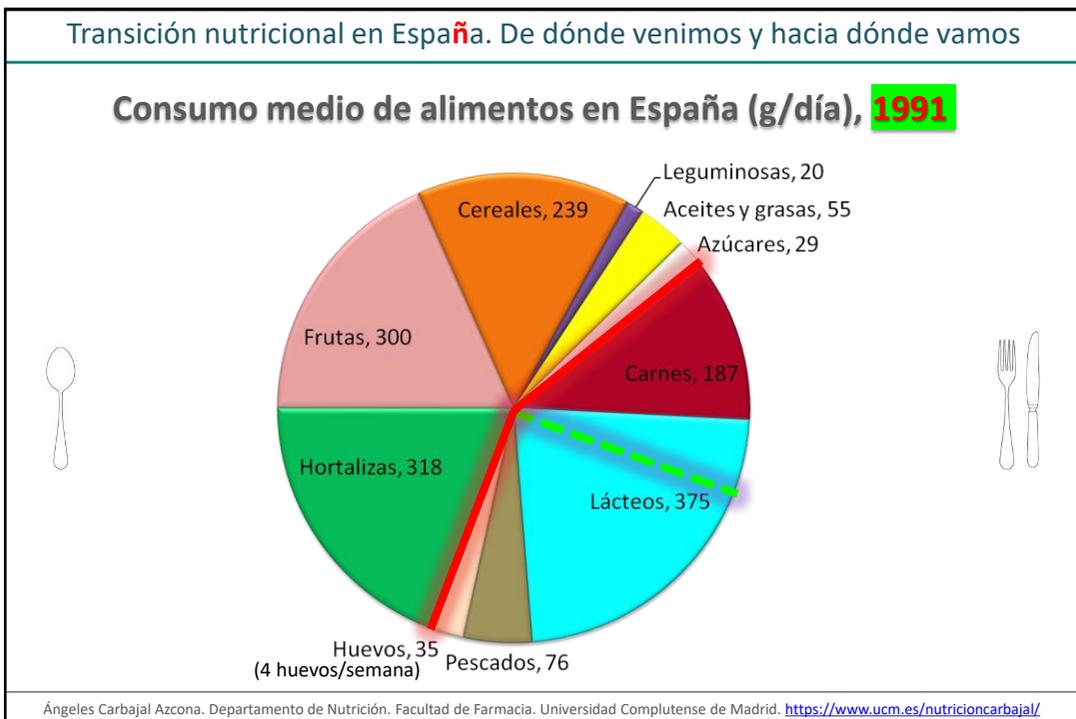
Alimentos frescos, de temporada, cultivados localmente y mínimamente procesados

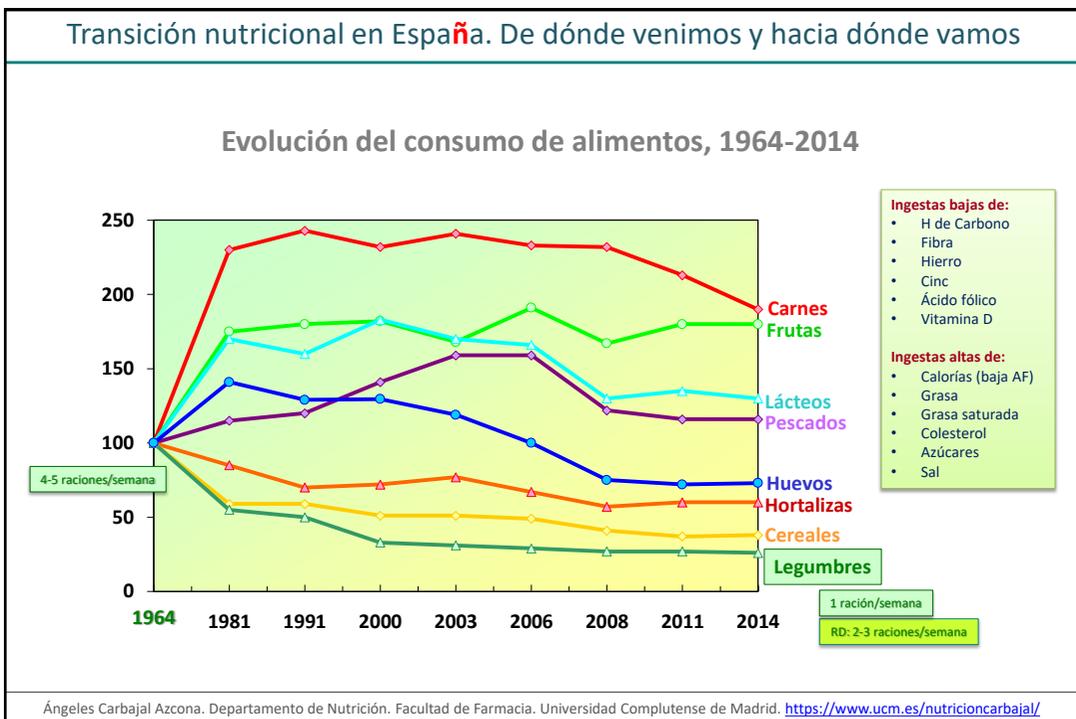
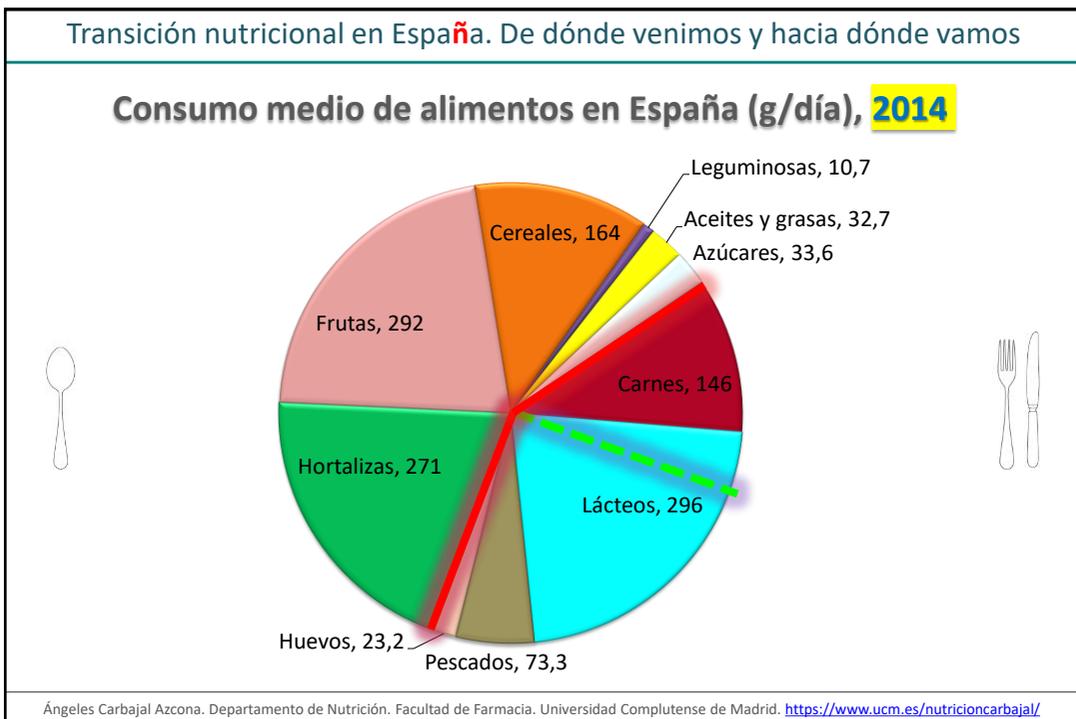
"Tan importante es lo que se come como lo que se deja de comer!!"

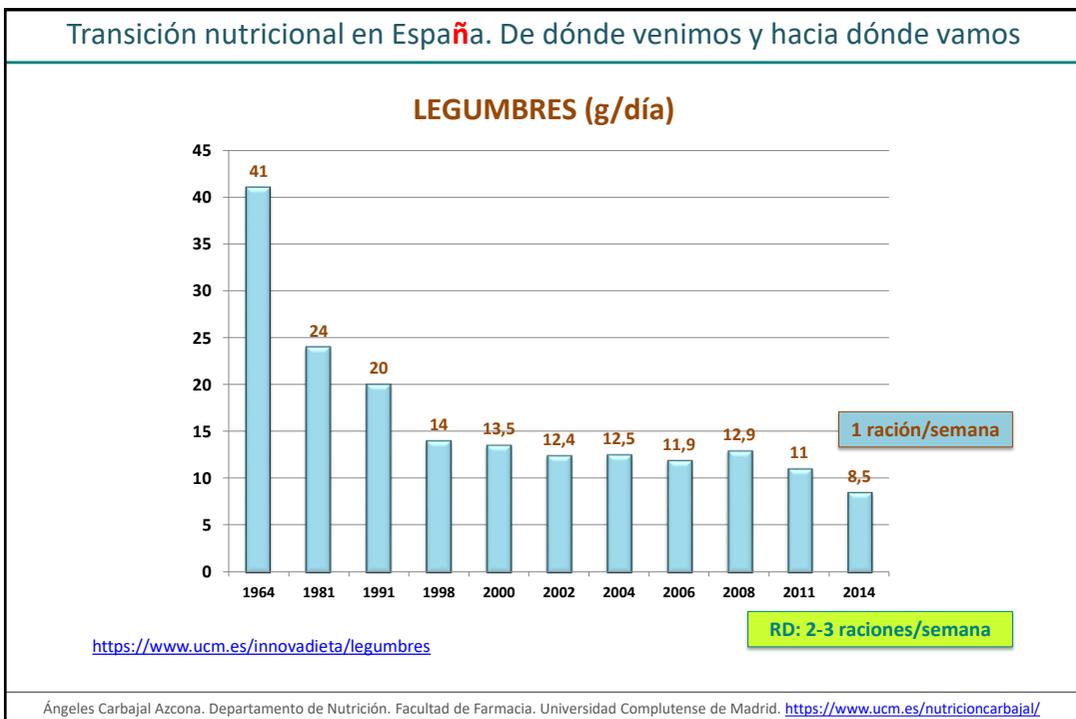
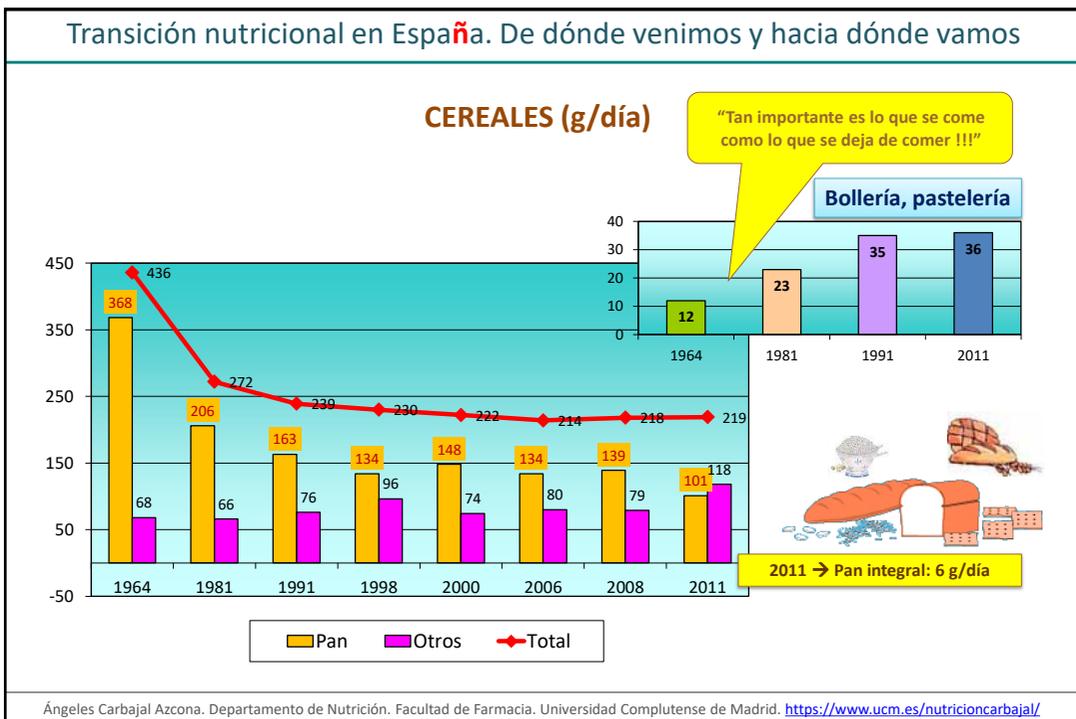
- Ensaladas consumidas crudas y aliñadas con aceite de oliva y otros condimentos y especias (↑ biodisponibilidad, la calidad sensorial del alimento, **menos sal**)
- Frutas frescas como postre o entre horas (**No bollería / pastelería**)
- Frutos secos, aceitunas, pepinillos, .. como aperitivo (**No snacks con AGS y Na**)
- Infusiones, adobos,

Cómo se come

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

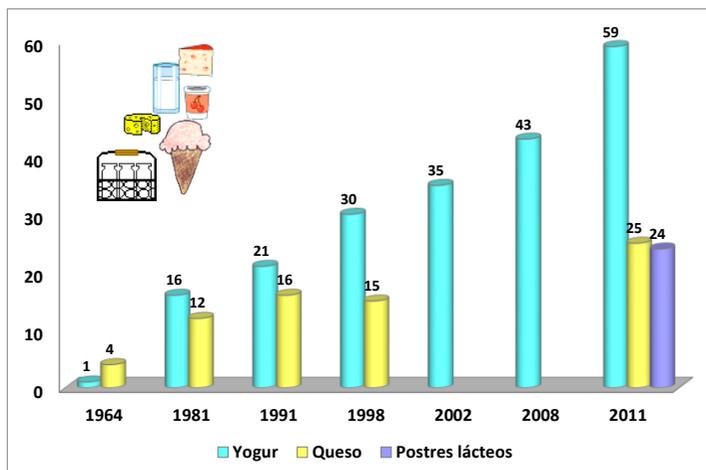






Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

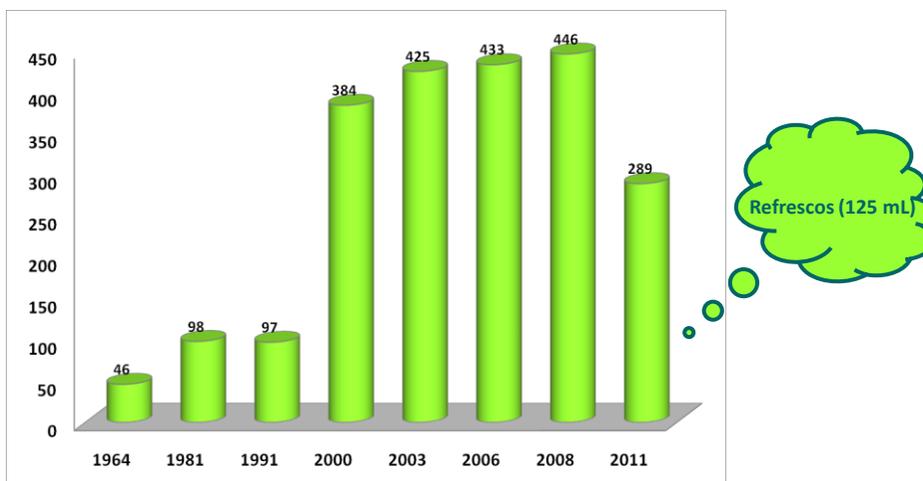
PRODUCTOS LÁCTEOS (g/día)



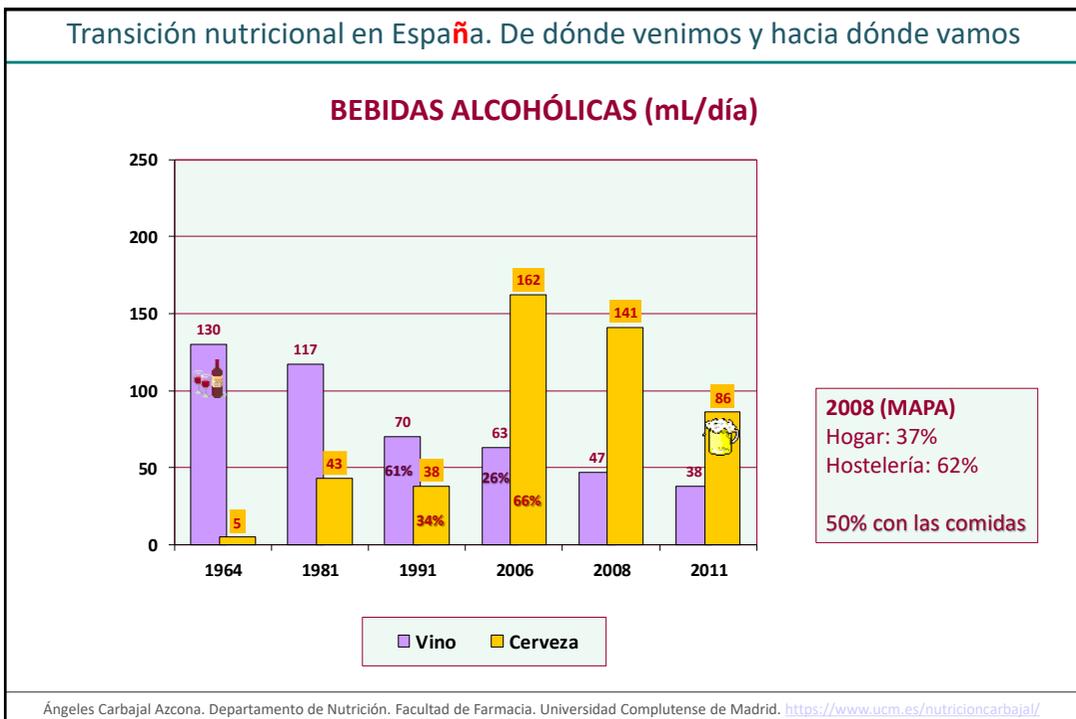
Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

BEBIDAS SIN ALCOHOL (mL/día)



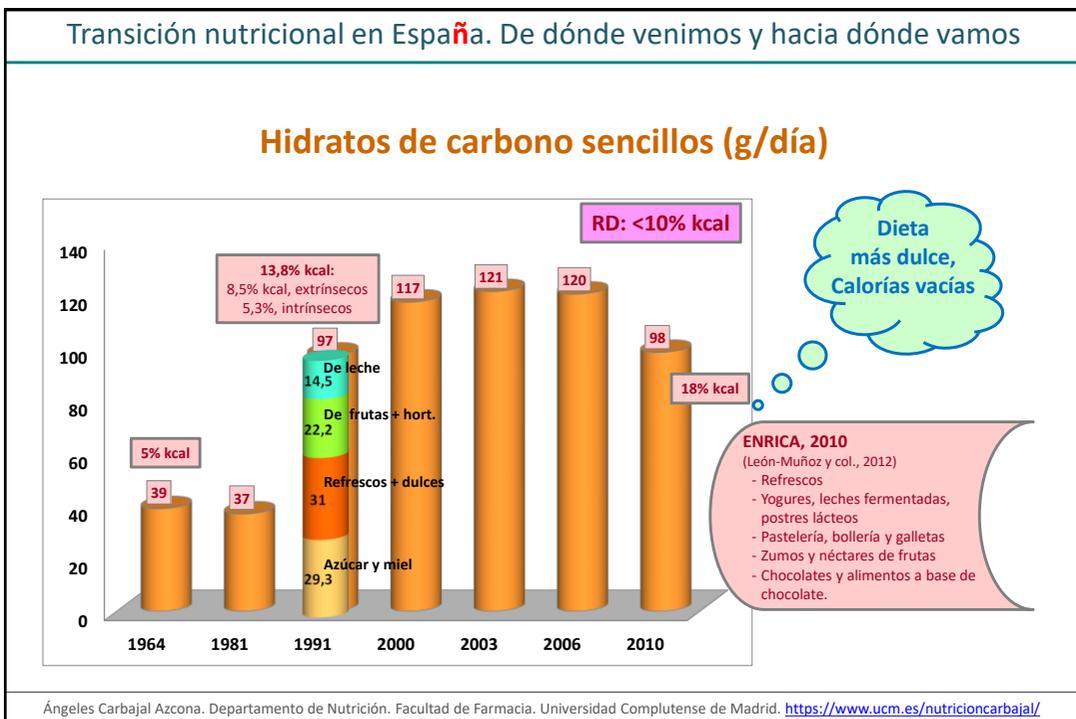
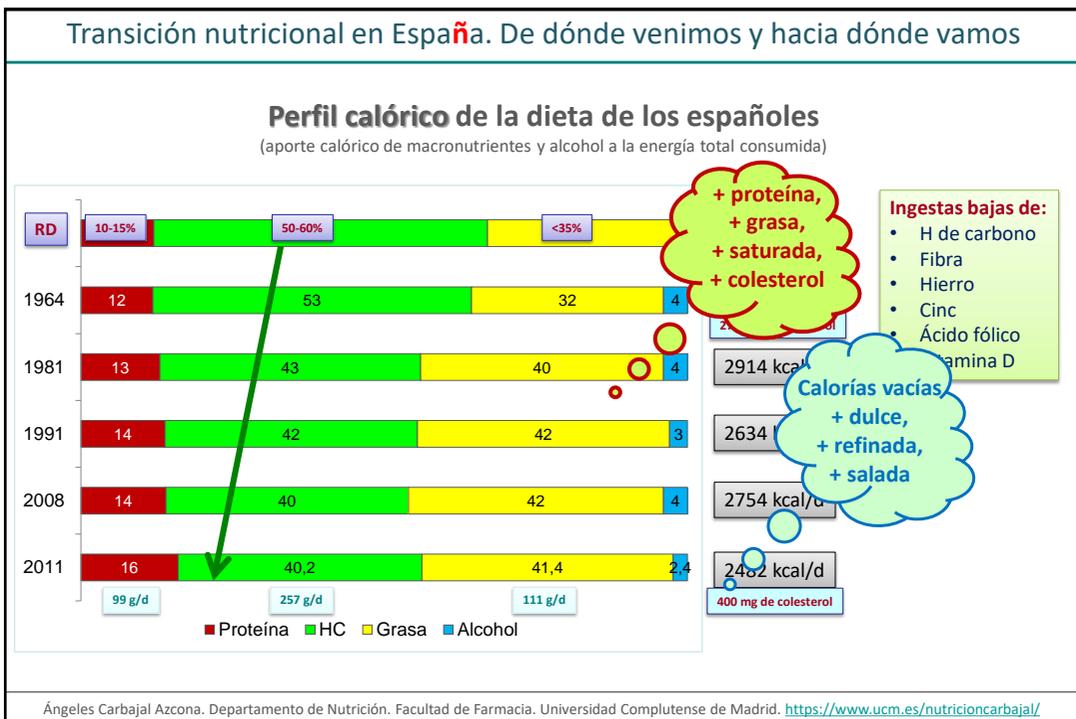
Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>



Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

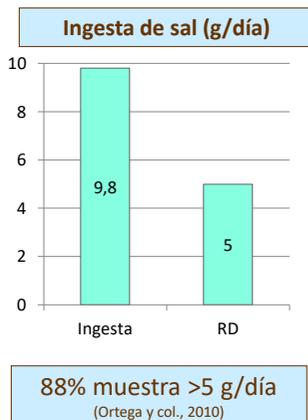
Teníamos una de las mejores dietas,
Pero ... No vamos por el buen camino ...

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>



Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Sal / Sodio



<http://www.plancuidatemas.es/conocelasal/por-que-necesitamos-la-sal.htm>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

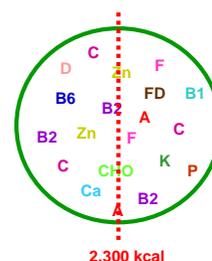
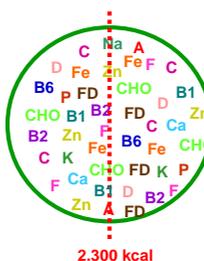
Vitaminas y minerales

Ingestas bajas de:

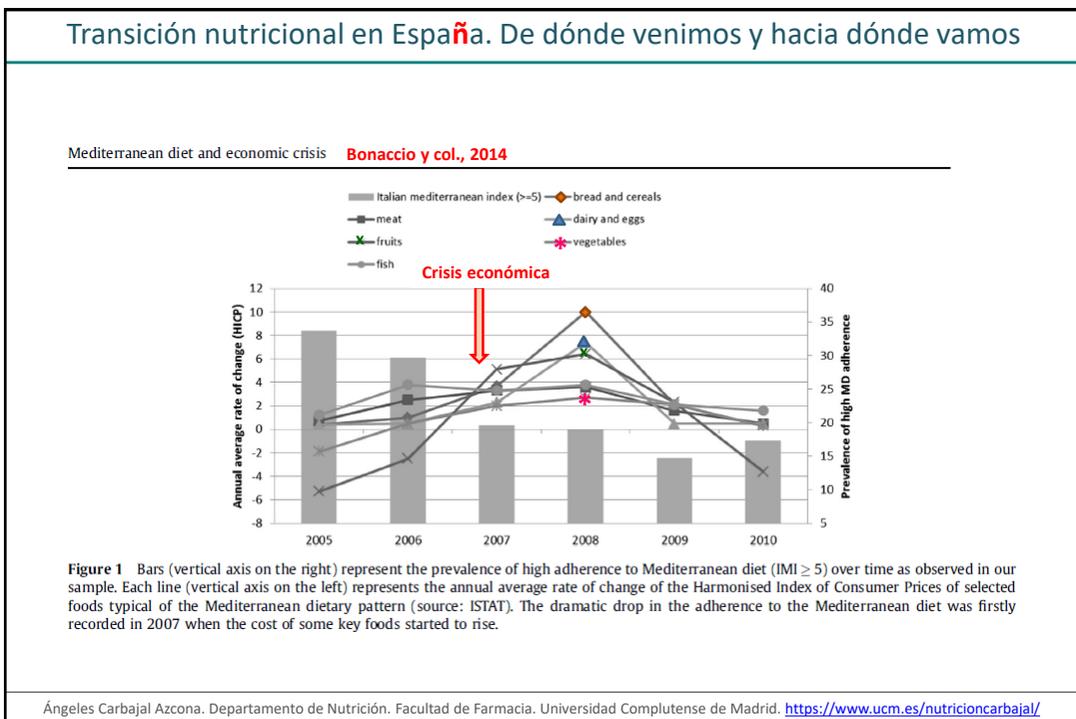
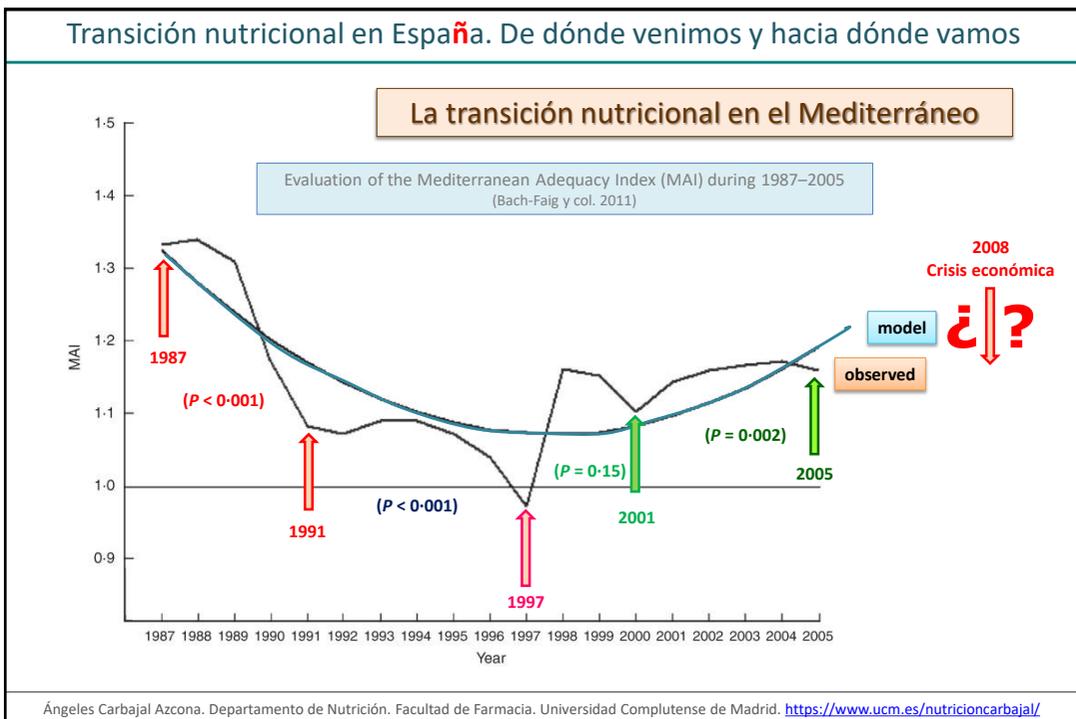
- Hierro
- Cinc
- Ácido fólico
- Vitamina D

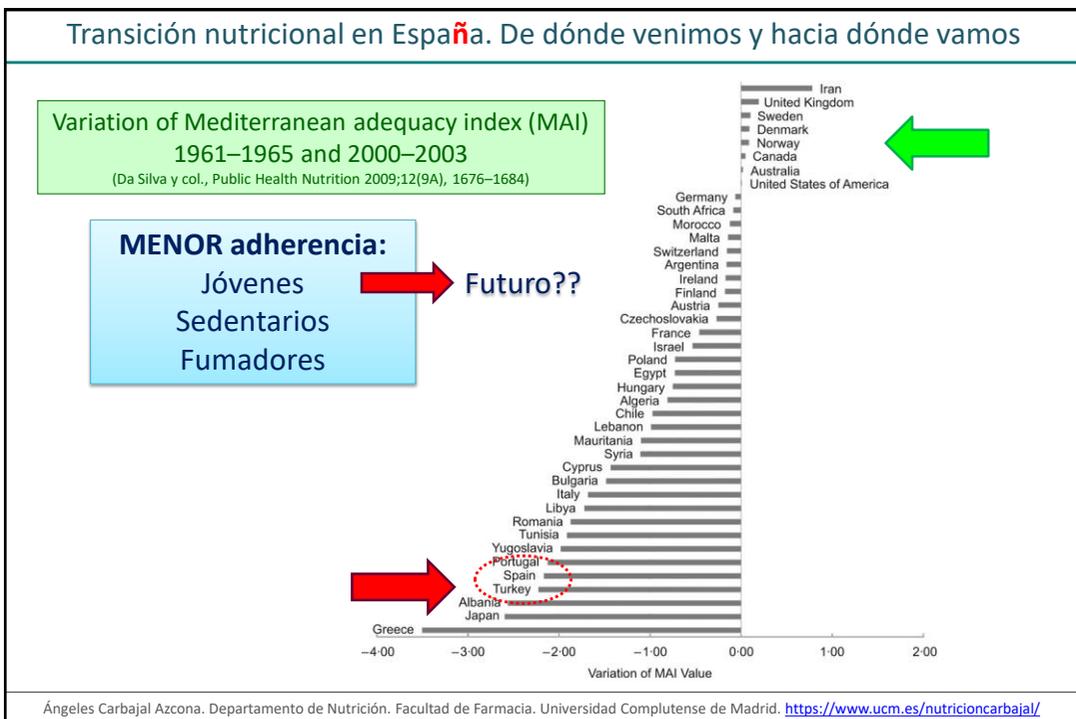
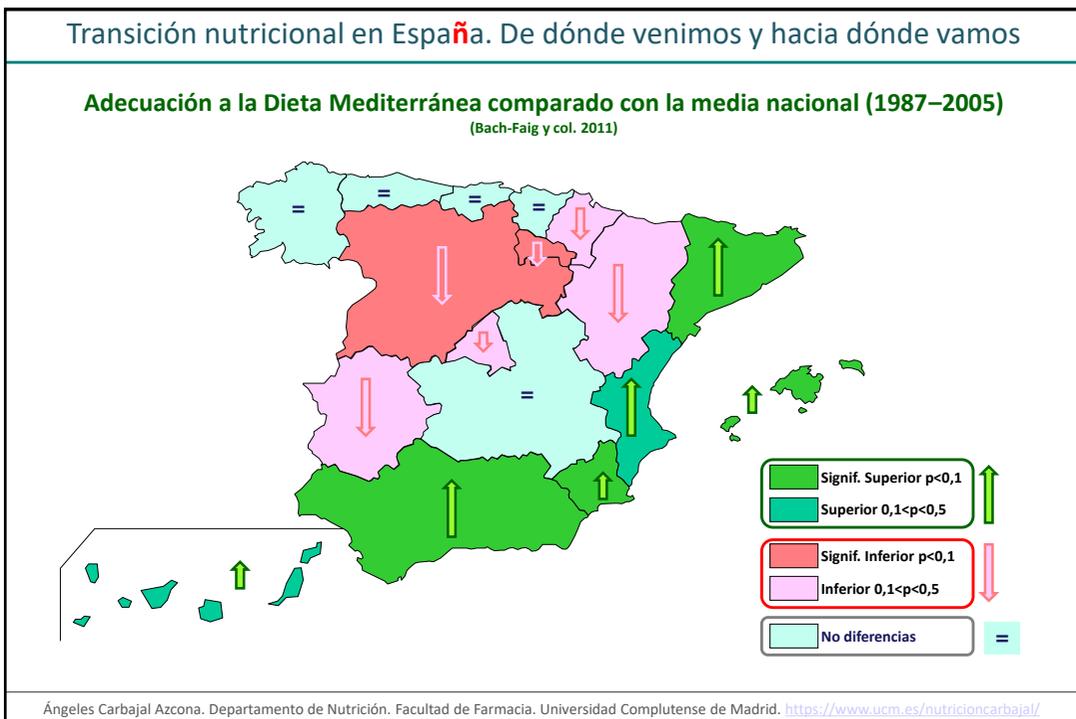


Densidad de nutrientes



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>







Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

2009
Metro de Madrid



http://www.saitu.es/saitu/2009/02/27/hartosdelcache/1235739311_887959.html

2009
Metro Odenplan
Estocolmo



<http://www.thefuntheory.com/piano-staircase>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

¿Por qué?



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Factores que condicionan los hábitos alimentarios

➤ Físicos	Geográficos (suelo, clima, ..) Estacionalidad	Disponibilidad
➤ Económicos	Ingresos ↔ precios	Sostenibilidad
➤ Socioculturales	Tradición, rutina, creencias religiosas Tabúes, modas, prestigio del alimento Clase social, cultura, composición y tamaño del hogar Urbanización, Publicidad, Marketing Conocimientos nutricionales, educación nutricional Otros hábitos de vida: sedentarismo, tabaquismo,	
➤ Fisiológicos	Necesidades nutricionales Hambre, apetito, aspectos sensoriales Emociones, estrés, ansiedad, depresión, Genética Alergias, intolerancias,	Preferencias y aversiones

(Carbajal, 1987)
<http://eprints.ucm.es/21787/>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

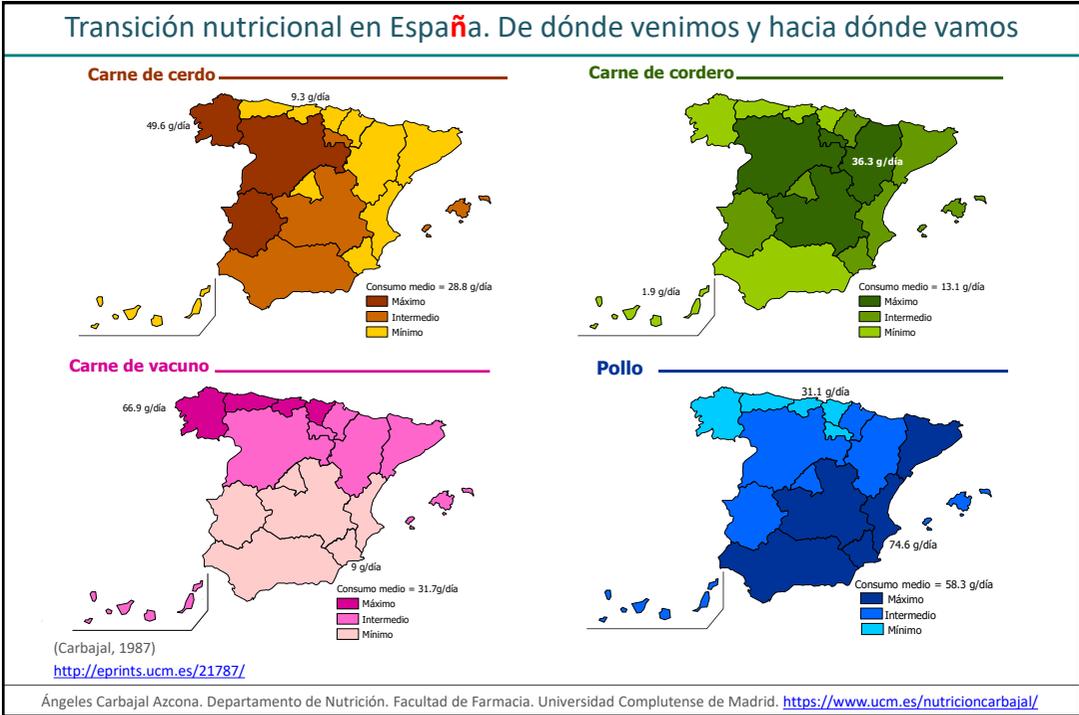
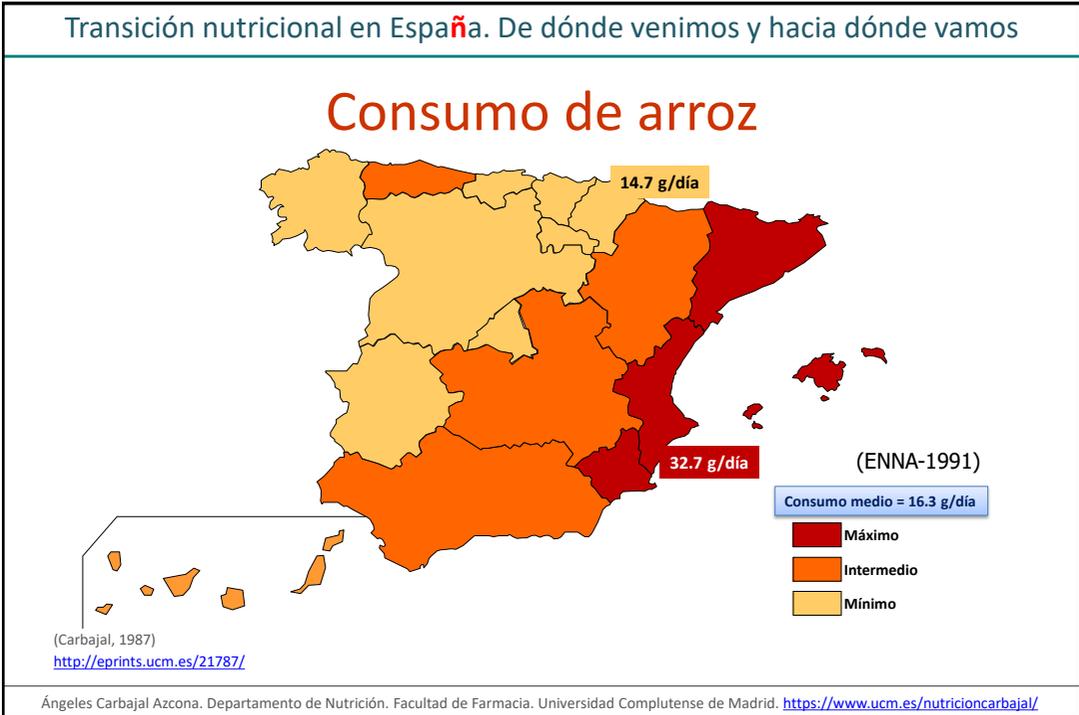
Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

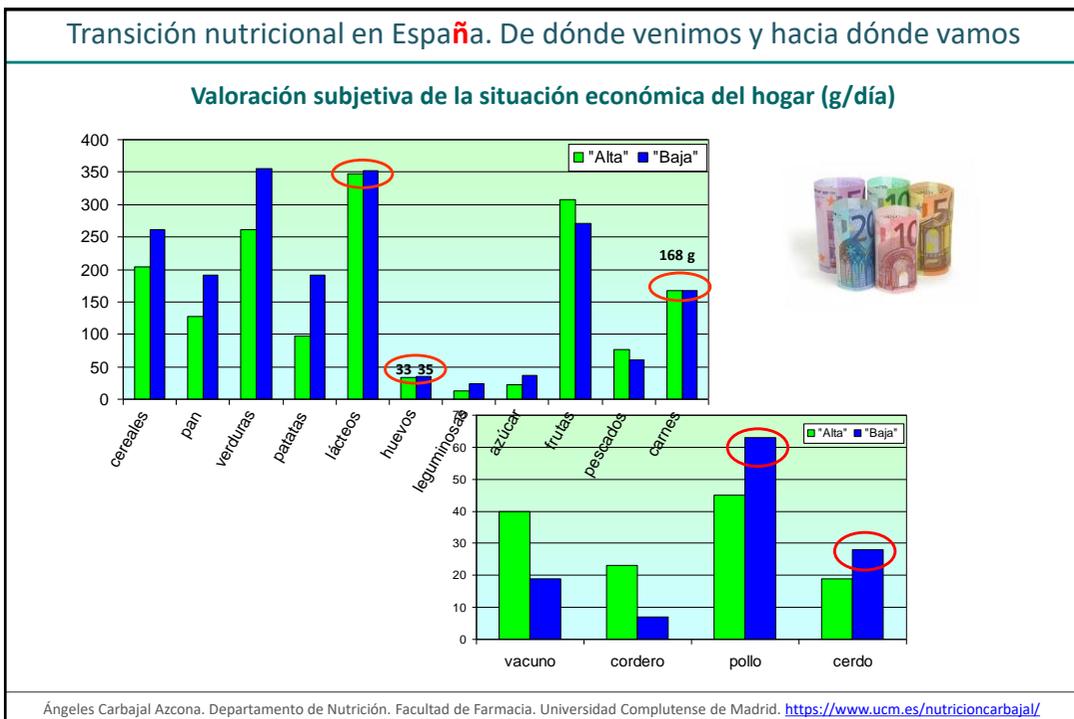
Factores que condicionan los hábitos alimentarios

Urbanización

- Cambio rural → urbano
- Trabajo fuera del hogar, mayores ingresos
- Poco tiempo para preparar comidas
- Introducción de alimentos preparados
- Nuevas técnicas de conservación y culinarias
- Desaparece la tienda tradicional
- Aparecen autoservicios, hipermercados
- Cambia el modelo de compra
- Pérdida de cultura gastronómica, de aprendizaje culinario, de hacer la compra
- Globalización, mercado sin fronteras (Homogenización)
- Comidas fuera de casa
- Cambia el modelo dietético (cena, desayuno)
- Establecimientos de comida "rápida"
- El hombre también se ocupa de la cocina
- Reducción del tamaño familiar. Gente mayor, gente que vive sola, distintos horarios
- Proximidad de otras culturas (inmigración, turismo)
- Programas de cocina de TV y blogs de recetas
- Preocupación por la salud
- Etiquetado nutricional, alegaciones de salud, alimentos funcionales...
- Inactividad física
- Dietas de adelgazamiento
- Tabaquismo
- Envejecimiento población
- etc., etc.,

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>





Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Contexto cultural, religioso, Creencias, Modas, ...

Funcional
Ecológico
Orgánico
"Gluten free"
Vegano
Nuevos alimentos
"Superfoods"
Texturas
Listo para llevar,
....

Teff, cereal integral originario de Etiopía.

Global food and drink launches with teff as an ingredient, by sub-category, 2011 - 2015*
*2015 includes January to September
Source: Mintel GNPD

22%

Bread & bread products

12%

Baking ingredient & mixes

11%

Sweet biscuits/cookies

10%

Chocolate countines

6%

Corn-based snacks

<http://www.ainia.es/insights/superfoods-alimentacion-y-salud-todo-en-uno/>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Portion Distortion II Interactive Quiz



20 Years Ago



270 calories
5 cups

Today



630 calories
11 cups

Calorie Difference:
360 calories



210 calories



333 calorías



590 calorías

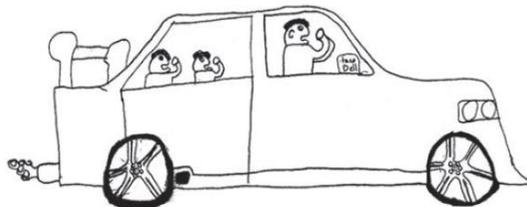


500 calories

http://hp2010.nhlbi.nih.net/oei_ss/menu.htm#s12

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos



This child was asked to draw a picture of her family eating their favorite meal together.

Courtesy of Cooking with Kids.

44 CHAPTER 2 Determinants of Food Choice and Dietary Change: Implications for Nutrition Education

- Super size me, Documental sobre consumo de raciones grandes. M Spurlock, 2004 | El cine como herramienta de educación para la salud (Gobierno de Aragón) | Alimentación | Supersize Me: A Discussion Guide for Educators (Ontario Society of Nutrition Resources)

<https://www.ucm.es/innovadieta/videos>
https://www.documaniatv.com/social/engordeme-super-size-me-video_ef11de427.html
<https://vimeo.com/206788157>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

EL PAIS, sábado 14 de agosto de 2004
NECROLÓGICAS

Julia Child, cocinera estadounidense

Julia Child, famosa cocinera durante años en Estados Unidos gracias a su programa de televisión, en donde ponía en práctica sus conocimientos culinarios, ha muerto a los 91 años en su casa de California, según anunció ayer su editor. Child se hizo famosa por convertir las recetas de alta cocina francesa en sencillos platos que se podían realizar en cualquier cocina norteamericana. Desde los años cincuenta intentó contrarrestar, con su sonrisa, buen humor y excelente toque culinario, la tendencia hacia las comidas precocinadas, envasadas, congeladas y estandarizadas que han hecho de los estadounidenses los más gordos del planeta.



Julia Child, en una fotografía de 1965. (REUTERS)

Su primer programa en la televisión, que se convirtió en un auténtico éxito, comenzó en el año 1963 con el nombre de *The Chef France*. Con su batidor metálico y su fino humor, la cocinera acompañaba sus recetas con comentarios sobre las pequeñas equivocaciones que todo el mundo comete a la hora de ponerse ante los fogones.

Julia Child había nacido en 1912 en Pasadena (Estado de California) y durante su infancia, según ella misma contaba, apenas pisó la cocina de su casa. Durante la Segunda Guerra Mundial, Child trabajó como oficinista en la Oficina de Servicios Estratégicos, estando destinada en Washington, Sri Lanka y China. Más tarde, vivió en París con su marido, Paul Child, que trabajaba para la Embajada estadounidense. Según ella misma admitió, aprendió a cocinar con un mínimo de habilidad...

Cook!

Pionera en divulgar en los medios de comunicación las recetas culinarias



2009

1963

Her kitchen is probably the most famous kitchen in the world.

<http://www.boquetegourmet.com/tag/julia-child>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos



Elena Santonja (1932-2006) - Con las manos en la masa

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Food bloggers: Bio keywords



7 de cada 10 internautas de todo el mundo confían en las opiniones que los consumidores cuelgan en Internet (Nielsen Global Online Consumer Survey)

El 46% de usuarios de Facebook y el 44% de Twitter los han utilizado para hablar de un producto o marca (The impact of Social Media)

Sonia Riesco
Observatorio de Mercado, AZTI-Tecnalia

**Tecnología,
on-line shopping,
E-comercio, app,**

Analysis of 6,783 bios of self-identified food bloggers/vloggers | September 2017

<https://www.brandwatch.com/blog/react-food-influencers-2017/>
[https://www.nielsen.com/content/dam/niensglobal/vn/docs/Reports/2015/Nielsen%20Global%20E-Commerce%20and%20The%20New%20Retail%20Report%20APRIL%202015%20\(Digital\).pdf](https://www.nielsen.com/content/dam/niensglobal/vn/docs/Reports/2015/Nielsen%20Global%20E-Commerce%20and%20The%20New%20Retail%20Report%20APRIL%202015%20(Digital).pdf)

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

¿Cuáles son las consecuencias?



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

60% de la mortalidad total → enfermedades crónicas, de la abundancia: ECV, Cáncer, Diabetes, Obesidad, ...

80% del gasto sanitario en España

ESPAÑA, ENS 2011-2014 (INE)

- Obesidad
- Diabetes
- HTA
- Hipercolesterolemia

La dieta actual de los países desarrollados es:

- **Nutricionalmente desequilibrada, poco saludable**
- **Socialmente injusta**
- **Moralmente inaceptable**
- **Ecológicamente insostenible**

(Riechman, 2015)

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

¿Seremos capaces de erradicar el hambre del mundo?

Actualmente conviven los extremos

Enfermedades de la abundancia

2

>1.900 mill. people (>18 y) overweight of whom 600 mill. obese

3

≈ 1.000 mill. - "Hidden hunger"
Deficiencia de Fe, I, retinol, Zn, Folato, Vit. D, Ca

29 de abril de 2017 a las 17:40 h

Alimentos	
743.687.985	Personas desnutridas en el mundo
1.641.517.723	Personas con sobrepeso en el mundo
676.995.013	Personas obesas en el mundo
22.562	Personas que murieron de hambre hoy
\$ 380.313.996	Dinero gastado en enfermedades relacionadas a la obesidad en EEUU hoy
\$ 139.470.307	Dinero gastado en programas de pérdida de peso en EEUU hoy

Agua	
22.155.666	Agua consumida este año (millardos de litros)
273.815	Muertes por enfermedades ligadas al agua este año
611.987.835	Personas sin acceso a agua potable

Malnutrición, inseguridad alimentaria y hambre

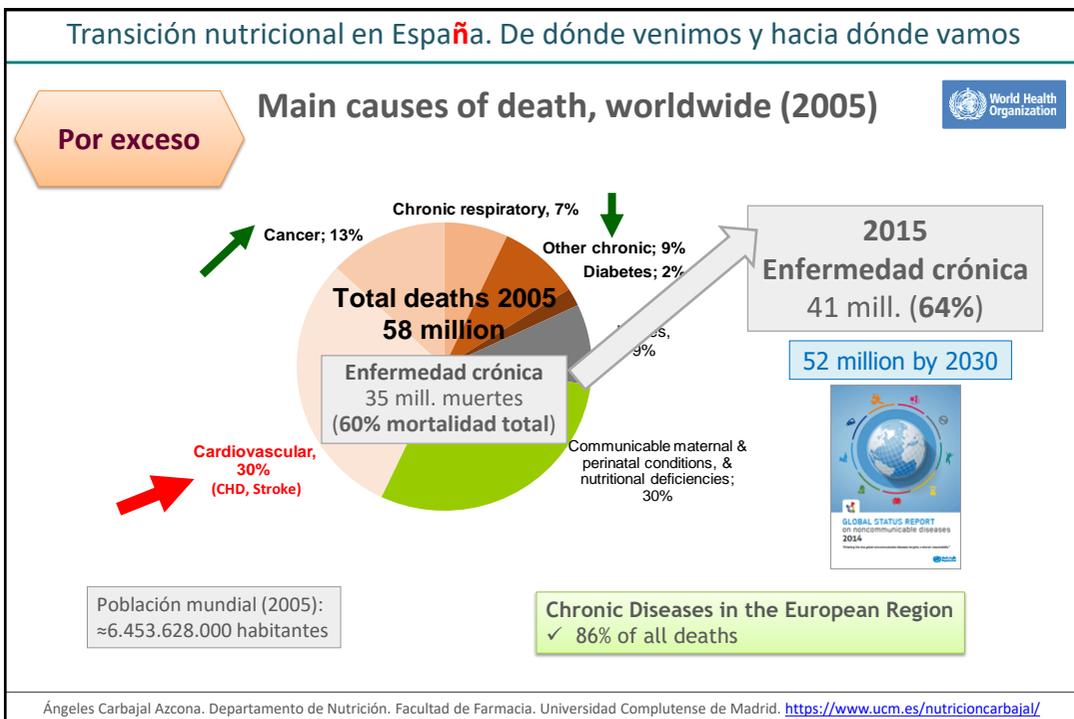
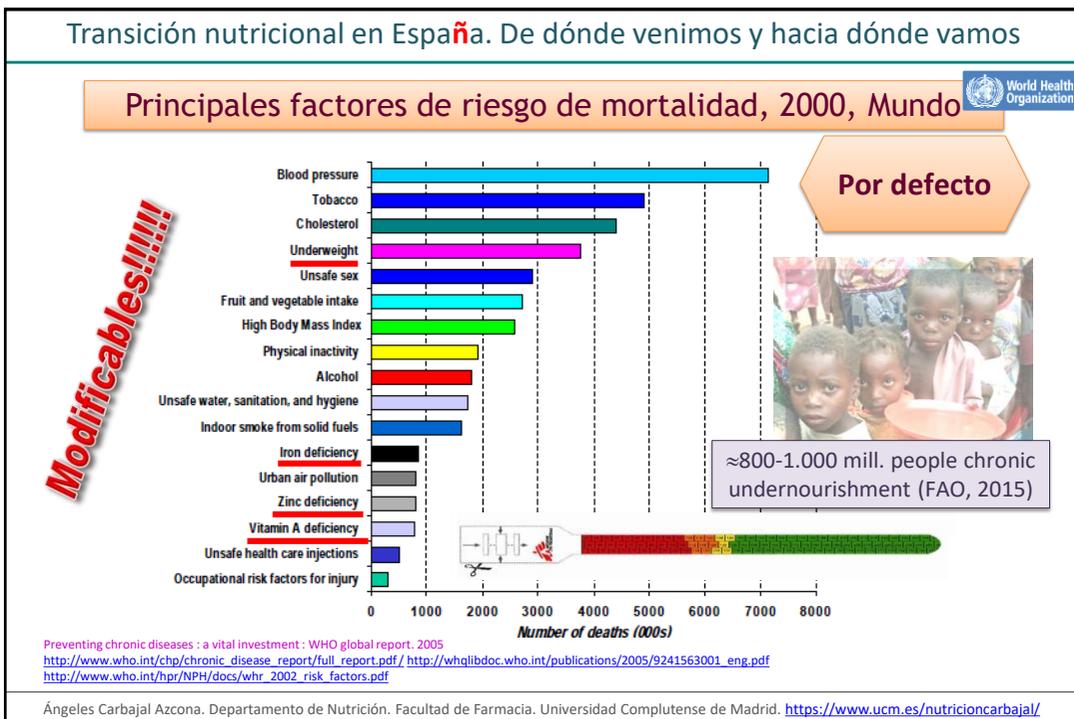
1

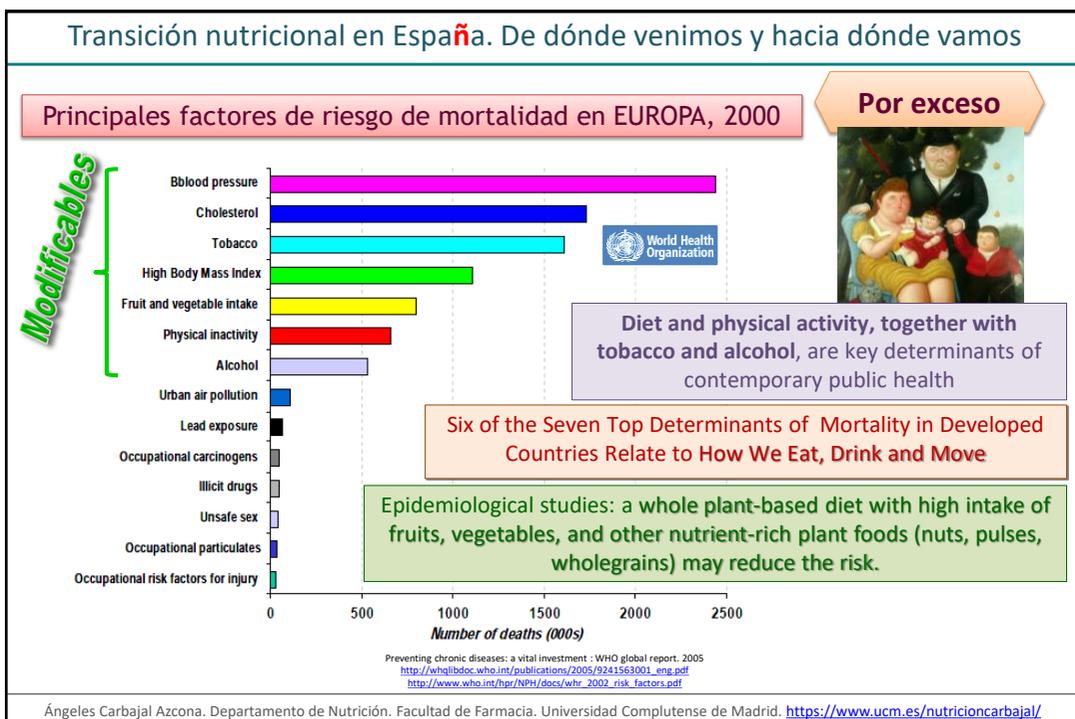
≈800-1.000 mill. people chronic undernourishment (FAO, 2015)

África Subsahariana

Total = 1 010 millones Total = 795 millones

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>





Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

La prevención/retraso de la EC es posible

4 FR modificables:

- V

• Cambios en la dieta
- V

• Peso corporal adecuado
- V

• Incremento actividad física
- V

• Dejar de fumar

Mensaje es muy sencillo:
"Consuma más alimentos de origen vegetal"

↓

Prevención:

≈ 80% CHD/ECV
90% DM2
33-60% Cáncer

WHO, 2003; Strong y col.-Lancet 2005;366:1758; Epping-Jordan y col.-Lancet 2005;366:1667

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Si teníamos una de las mejores dietas,
¿Por qué no somos capaces de
mantener/cambiar los hábitos alimentarios?

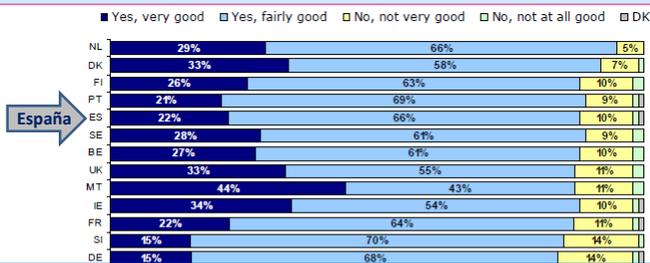


Porque hay todavía muchas barreras

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

¿Cree que lo que come es bueno para su salud?



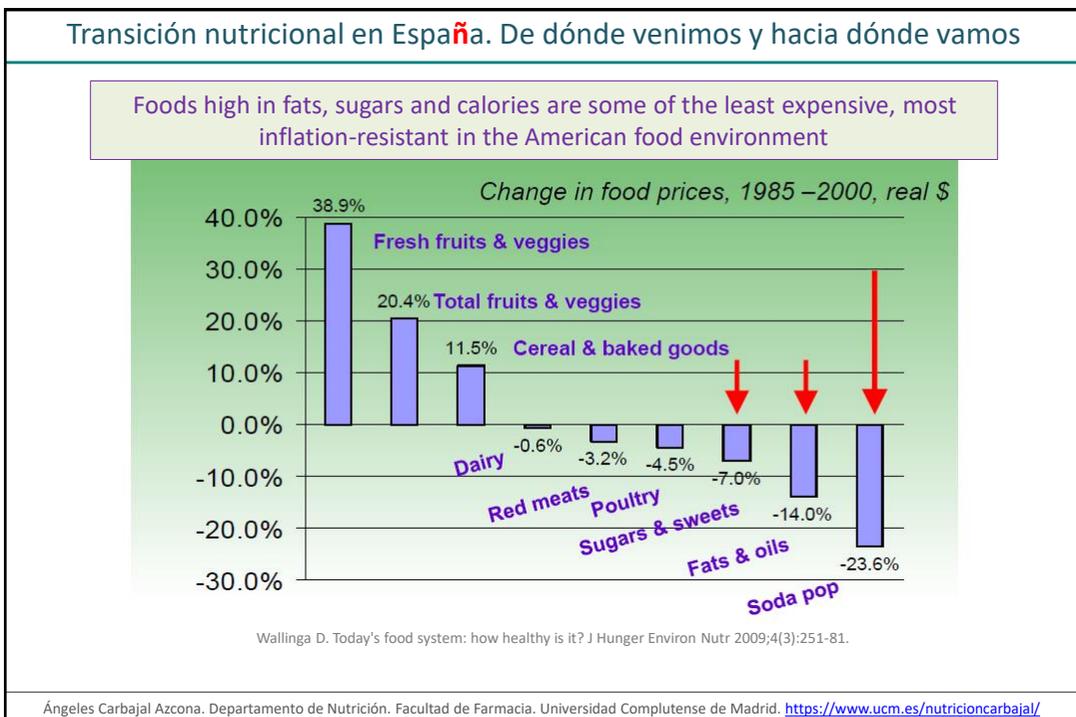
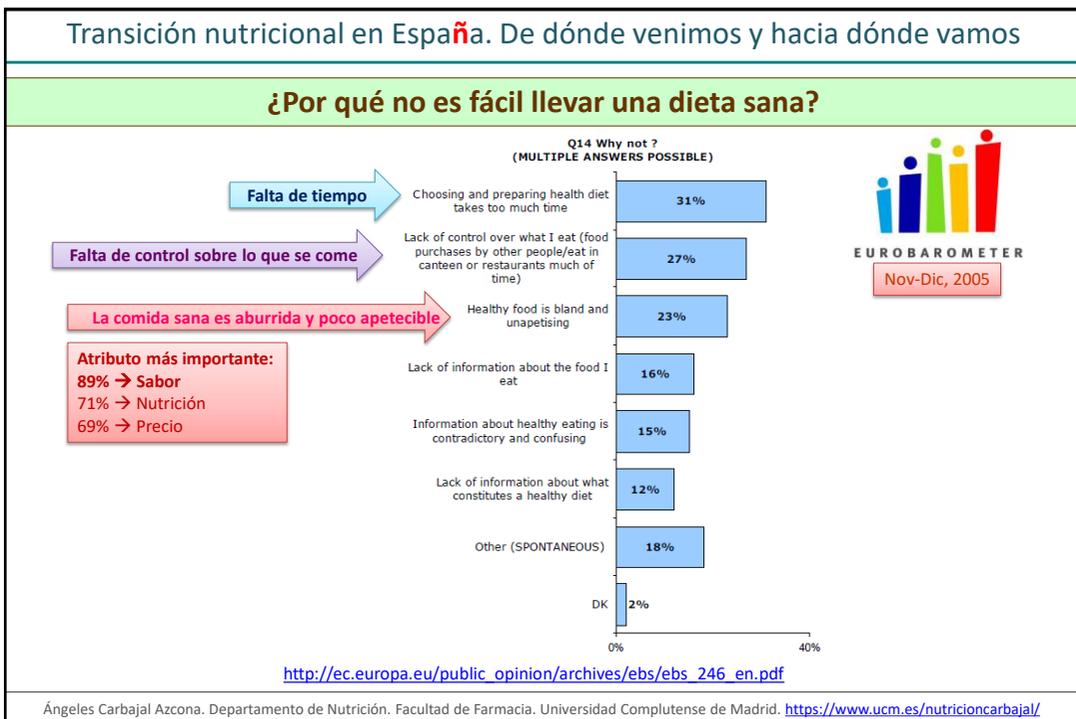
- España: 88% no cree necesario hacer cambios en su dieta
- Europa: 83%

“No se pueden conseguir mejoras en la dieta si el consumidor no reconoce que hay un problema”

(Dibsdall y col., 2003)

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_246_en.pdf

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>



Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

The Food Pyramid compared to advertising investments (Mil €)

	Sweet	359		Pasta	35
	Beef	14		Bread	21
	Cheeses	88		Potatoes	5
	Cookies	40		Rice	2
	Fish	26		Legumes	0.1
	Poultry	15		Fruits	17
	Eggs	0.9		Vegetables	12
	Pork	0.0			
	Yogurt	76			
	Milk	22			
	Oil	12			

Note: the amounts are indicated in millions of euros.
Source: Nielsen, 2011.

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

¿Qué podemos hacer?



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

El principal desafío no es
QUÉ hacer,
sino **CÓMO** hacerlo !!

Información y Educación



Pekka Puska, Professor Director General, National Public Health Institute (KTL)
President Elect, World Heart Federation (WHF) Vice President, Int. Ass. of National
Public Health Institutes (IANPHI) FINLANDIA. St. Petersburg 11.-12.12.2007

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

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



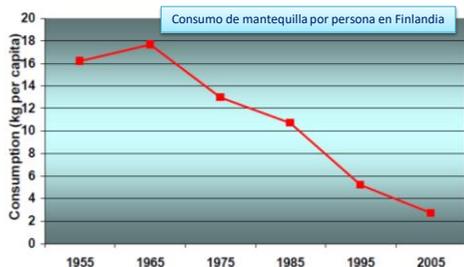
Conclusión:

“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”

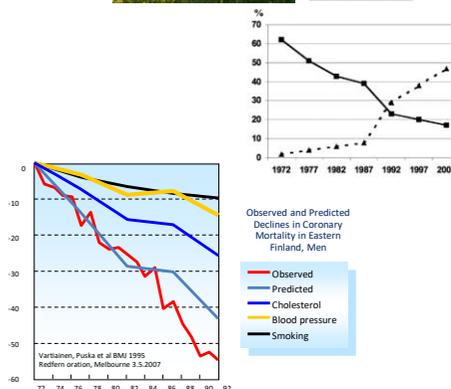
Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

North Karelia Project
pioneering work to improve national public health



Pekka Puska, Professor Director General, National Public Health Institute (KTL)
President Elect, World Heart Federation (WHF) Vice President, Int. Ass. of National
Public Health Institutes (IANPHI) FINLANDIA, St. Petersburg 11.-12.12.2007



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Se puede y se debe

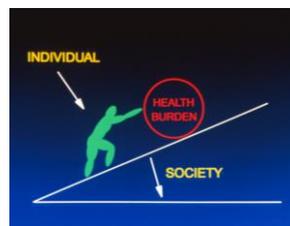


Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

Salud

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



Pekka Puska, Professor Director General, National Public Health Institute (KTL)
President Elect, World Heart Federation (WHF) Vice President, Int. Ass. of National
Public Health Institutes (IANPHI) FINLANDIA, St. Petersburg 11.-12.12.2007

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

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"

Pekka Puska, Professor. National Public Health Institute – KTL
Helsinki, Finland . Badenweiler 25-27 Feb, 2007

Información y Educación

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

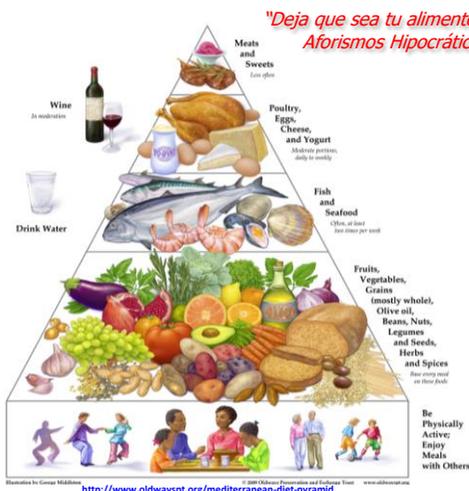
Recuperemos la Dieta Mediterránea en España

Dieta Mediterránea



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**

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



Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos

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.

We will never overcome the increasing rates of chronic disease by treating ONLY adults or improving their diets

Importance of Early Diet on Lifelong Health, 2015 -- Kent Thornburg, Oregon Health & Sciences University. <http://health.oregonstate.edu/moore-center/whole-grain-summit>

Muchas gracias por su atención

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos



Meléndez: Bodegón (pepinos, tomates y recipientes) - 1774
Óleo sobre lienzo. 41,6 x 62,5 cm. Museo del Prado. Madrid

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Transición nutricional en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos



Robert Seldon Duncanson (1821-1872)
Naturaleza muerta con fruta y frutos secos

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>