

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN
ONLINE



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA



24 de noviembre de 2021

MESA 3

Tratamientos dietéticos-nutricionales
de precisión en salud y enfermedad

PONENCIA_2

De la ciencia a la mesa: Guías alimentarias

Pilar De Miguel-Etayo^{1,2,3,4,*}



¹Growth, Exercise, Nutrition and Development (GENUD) Research Group, Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Zaragoza, España. ²Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España. ³Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón), Zaragoza, España. ⁴Grado Nutrición Humana y Dietética, Universidad Isabel I, Burgos, España.

*pilardm@unizar.es

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), definen como la alimentación saludable "aquella que ayuda en el crecimiento y desarrollo de las personas y previene la malnutrición"¹. Sin embargo, se estima que más de 820 millones de personas en todo el mundo no disponen de alimentos suficientes y siguen dietas poco saludables lo que puede causar deficiencias de micronutrientes y contribuir a un aumento sustancial en la incidencia de obesidad y enfermedades no transmisibles (enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y diabetes) relacionadas con la alimentación². Se estima que la realización de cambios en la alimentación actual para adecuarse a un patrón de alimentación más saludable podría beneficiar sustancialmente la salud de la población ya que se ayudaría a evitar entre el 19-23.6% de muertes al año³.

Ante esta situación expertos internacionales han descrito los principios básicos necesarios para definir y establecer los modelos de alimentación sostenibles o "Dietas Saludables y Sostenibles" (*Sustainable Healthy Diets*) que quedaron definidos como aquellos "patrones de alimentación que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas, que tienen un bajo impacto ambiental y son accesibles, asequibles, seguros y equitativos, además de culturalmente aceptables"⁴.

La pauta para poner en práctica estos patrones alimentarios saludables y sostenibles, se ha plasmado como recomendaciones para la población basadas en la ciencia desde la Comisión Europea, lo que conocemos como guías alimentarias (*Food Based Dietary Guidelines*, FBDG) que brindan consejos y principios específicos al contexto sobre dietas y estilos de

vida saludables, que responden a las prioridades de salud pública y nutrición de un país^{5,6}. Al mismo tiempo, se debe tener en cuenta, que para el desarrollo de FBDG sostenibles, son muchas las fuentes de información que deben ser evaluadas e integradas críticamente, tales como evidencia científica de la relación entre dieta, nutrición, patrones alimentarios y salud; datos sobre la composición de los alimentos; datos sobre producción y sostenibilidad de alimentos; consumo de alimentos, costo, accesibilidad y aceptabilidad⁵.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable está determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), junto con el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. Los hábitos alimentarios se configuran desde las primeras etapas de la vida y se mantienen durante la edad adulta⁷. Los comportamientos alimentarios suponen la interacción de varios factores, entre los que se encuentra el ambiente escolar en el que los niños se desarrollan de forma global. Por ello, el comedor del centro educativo también es un espacio para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños en él y podría convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de enfermedades, y donde adquiere especial relevancia la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados⁸. Por ello, los menús que se ofrecen en la comida del medio día para la población escolar deben cubrir una tercera parte de las necesidades energéticas diarias para los diversos tramos de edad que se incluyen, siendo atractivos y suficientes en cantidad y calidad para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal.

En esta línea, se ha redactado el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, aprobado en 2010 por el Consejo Interterritorial de Salud⁸, sobre el que cada Comunidad Autónoma debe basarse para elaborar propias las normas que se aplican a la alimentación en el entorno escolar, tal y como ha recopilado el Grupo de Especialización de Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética⁹.

Por todo ello, debemos tener en cuenta que el comedor escolar es para los niños, las familias y el propio centro educativo un escenario para formar en hábitos alimentarios saludables y fomentar la gastronomía local junto con los modales en la mesa para disfrutar de un momento social y saludable.

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Healthy diets. Key facts, August 2018. Data reviewed September 2021. Data available at: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (2) FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2019. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. Data available at: <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>
- (3) Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet Commissions*. 2019; 393(10170): 447-92.
- (4) FAO y OMS. 2020. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>
- (5) Food and Agriculture Organization of the United Nations. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation Nicosia, Cyprus. 1996. Available at: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en/>
- (6) Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy. EFSA Journal*. 2010; 8(3): 1460.
- (7) Montañó Z, Smith JD, Dishion TJ, Shaw DS, Wilson MN. Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5. *Appetite*. 2015; 87: 324-9. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.219
- (8) Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Educación. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Aprobado el 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Data available at: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf
- (9) Grupo de Especialización de Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Mapa nacional de alimentación escolar. Guía de comedores escolares por CC.AA. Data available at: <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=126>