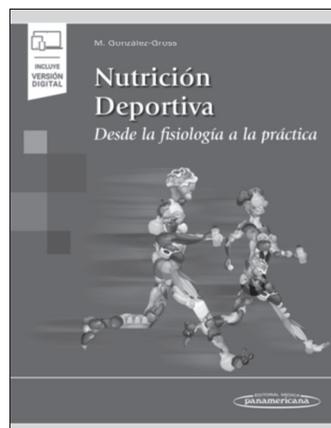


## Comentario de libros



### **Nutrición Deportiva: Desde la fisiología a la práctica, 2020**

**Publicación:** Libro formato papel (450 páginas) y electrónico

**Editorial:** Editorial Médica Panamericana

**ISBN:** 978-84-9-1106. 03-6

**Coordinación:** María Marcela González Gross. Catedrática de Nutrición y Deporte y Fisiología del Ejercicio en el área de Educación Física y Deportiva, en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid

La nutrición deportiva es, sin duda, un claro ejemplo de nutrición personalizada, con la complejidad añadida de tener en cuenta el tipo de deporte que se practica. En esta obra, en la que han participado más de 70 expertos en la materia coordinados por María Marcela González Gross, aborda su contenido desde la doble perspectiva de salud y rendimiento, contemplando desde el deportista amateur al de alto rendimiento.

La estructura de esta obra sigue el hilo conductor de la fisiología a la práctica. A lo largo de las diferentes secciones se establecen los conceptos básicos de nutrición, se estudian los nutrientes desde la perspectiva de la nutrición deportiva y se abordan las complejidades de la alimentación a lo largo de la temporada deportiva en función de la etapa vital en la que se encuentre el deportista. Además, se anali-

zan las relaciones del sistema inmune, el estrés oxidativo, la función mental o aspectos novedosos como la gastronomía deportiva, la nutrigenómica, el efecto antienviejimiento de la combinación de ejercicio y alimentación o los mitos y los errores más frecuentes en nutrición deportiva.

Con el objetivo de que todos los capítulos de Nutrición Deportiva tengan una estructura didáctica y sistemática se han incluido objetivos iniciales, resúmenes conceptuales, textos destacados y puntos clave finales para facilitar su comprensión y permitir una lectura amable sin alejarse del rigor expositivo. Además, se incluye un apartado final con preguntas de autoevaluación y de consejos y actividades prácticas que pretenden ser el 'trampolín' entre los contenidos teóricos desarrollados y la práctica de estos, invitando al lector a su reflexión y resolución.



### **OECD-FAO Agricultural Outlook 2020-2029, Rome 2020**

**Publicación:** 330 páginas

**Edición:** Publicaciones de la OCDE, París/FAO, Roma

**ISBN:** 978 92 6 458295 8 (PDF)

**Autoría:** OCDE y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

**Disponible en:** <https://doi.org/10.1787/1112c23b-en>

El informe Perspectivas agrícolas 2020-2029 realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) analiza la proyección del sistema agroalimentario durante los próximos

años y hacen una valoración del posible impacto del COVID-19. El informe recoge la experiencia de los países miembros colaboradores y las organizaciones internacionales sobre los productos básicos y proporciona proyecciones de mercado para la oferta y la demanda nacional, regio-

nal y mundial de los principales productos agrícolas, biocombustibles y pescado. Las proyecciones no se han modificado para reflejar las condiciones nuevas a consecuencia de la pandemia de COVID-19, pero esta situación proporciona un punto de partida para evaluar posibles impactos.

Confirma que los diferentes niveles de ingresos entre países y las diferencias de crecimiento van a suponer que haya diferencias notables de los patrones nutricionales entre los países. En los países de ingresos medios se prevé que los ingresos adicionales transformen las dietas de productos básicos a productos de mayor valor. En los países de altos ingresos la creciente preocupación por el medio ambiente y la salud seguramente suponga un cambio en las dietas de las proteínas de origen animal por fuentes alternativas, como la sustitución de la carne roja, especialmente la carne de res, hacia aves y pescado.

Durante los próximos años el uso de alimentos, piensos y biocombustibles no cambiará significativamente, porque no se esperan cambios estructurales importantes en la demanda de productos agrícolas. Se prevé que la disponibilidad promedio de alimentos per cápita alcance aproximadamente 3.000 kcal y 85 g de proteína por día para 2029; las grasas y los alimentos básicos representarán aproximadamente el 60% de la energía adicional.

Alrededor del 85% del crecimiento de la producción mundial de cultivos en los próximos diez años se atribuye a mejoras en el rendimiento por un uso más intensivo de insumos, inversiones en tecnología de producción y mejores

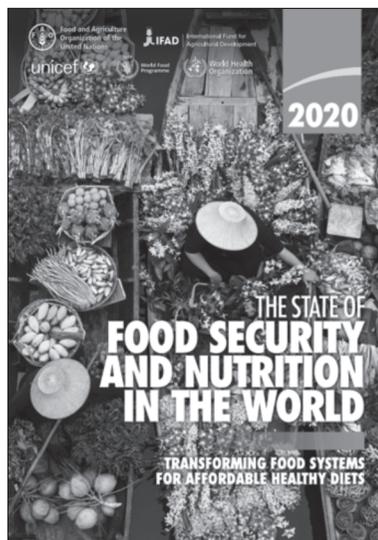
prácticas de cultivo. La producción ganadera crecerá un 14%, respaldada por los bajos precios de los piensos y los precios estables de los productos, lo que garantiza beneficios para los productores.

Suponiendo la continuación de las políticas y tecnologías actuales, las proyecciones de producción implican un crecimiento en las emisiones directas de GEI del 6%. La ganadería representará el 80% de este aumento. Se prevé que la mayor parte del aumento de las emisiones directas se produzca en las regiones emergentes y de bajos ingresos por el aumento de los sistemas de producción que son más intensivos en emisiones.

El comercio será cada vez más importante para la seguridad alimentaria en los países con recursos limitados, donde las importaciones son una gran parte importante de su consumo total de calorías y proteínas.

En abril de 2020 los expertos consideraron que el impacto del COVID-19 produciría un cambio tanto en la oferta como en la demanda de productos agrícolas y señalaron posibles interrupciones en el comercio y la logística. La pandemia podría crear un shock de mercado históricamente significativo. Los mercados agrícolas mundiales además se enfrentan a otras incertidumbres como la propagación de enfermedades o plagas o los eventos climáticos extremos.

Las preocupaciones de salud y sostenibilidad y las respuestas políticas frente a las tendencias de sobrepeso y obesidad cambiarán la demanda de alimentos.



## The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, 2020

Publicación: Informe de 320 páginas

Edición: FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO

La publicación puede descargarse en línea: <http://www.fao.org/3/ca9692en/CA9692EN.pdf>

Dispone de versión resumida en castellano: *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020* en <http://www.fao.org/3/ca9699es/CA9699ES.pdf>

Se ha hecho público el informe anual El Estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, este año el informe presta una especial atención a la "Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables".

Para el informe 2020 se ha actualizado la información de muchos países lo que ha permitido estimar la situación de la seguridad alimentaria de forma más precisa. En particular se ha revisado la serie completa

de estimaciones de la subalimentación correspondientes a China desde el año 2000, que ha dado lugar a una variación a la baja de la serie relativa al número de personas subalimentadas en el mundo. A pesar de este nuevo cálculo de la serie histórica, las cifras muestran que las personas afectadas por el hambre han aumentado desde el año 2014.

En 2019, con la actualización de información realizada, se estima que hay 690 millones de personas en el

mundo en situación de hambre. Y la previsión preliminar es que, con la pandemia del COVID-19, en 2020 esta cifra se incrementará entre 83 y 132 millones.

Si se mantienen las tendencias, la distribución del hambre cambiará en el 2030 haciendo que África sea la región con más personas subalimentadas en términos absolutos, lugar que en este momento ocupa Asia.

Más de 3.000 millones de personas en el mundo no pueden acceder a dietas saludables. Las dietas saludables son hasta cinco veces más costosas que las dietas que solo satisfacen las necesidades energéticas mediante alimentos con gran cantidad de almidón. El costo de una dieta saludable supera el umbral internacional de la pobreza, lo cual la hace inasequible para la población pobre. Se calcula que más del 57% de la población no se puede permitir una dieta saludable en África subsahariana y Asia meridional.

El informe llama la atención sobre el hecho de que todas las dietas tienen costos ocultos. Dos de los costos ocultos más importantes están relacionados con las consecuencias de los alimentos que consumimos y de los sistemas alimentarios que los suministran para la salud

(ODS 3) y para el clima (ODS 13). Se prevé que, con las tendencias actuales, los costos sanitarios relacionados con la dieta superen los 1,3 billones de dólares al año para 2030 y se estima que los costos sociales relacionados con la dieta (las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a los hábitos alimenticios de hoy) superarán los 1,7 billones de dólares al año para 2030. Si desarrollamos dietas saludables, podría haber una reducción del coste sanitario y del coste social: del 97% para el primero y de entre el 41-74% para el segundo.

El informe advierte también que no todas las dietas saludables son sostenibles y que no todas las dietas sostenibles son saludables. Promover dietas saludables requiere transformaciones importantes en los sistemas alimentarios, con soluciones adaptadas a los diferentes contextos y con diferentes compensaciones y sinergias para los países.

El mundo no está en vías de lograr el objetivo del Hambre Cero para 2030 ni de lograr otras metas mundiales sobre nutrición. Si continúan las tendencias recientes, el número de personas afectadas por el hambre superaría los 840 millones para 2030.