

## Libros

### ***Pequeños cambios para comer mejor / Petits canvis per a menjar millor, 2019***

Publicación: 84 páginas

Edita: Agencia de Salud Pública de Cataluña. Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya

Depósito legal: B 3279-2019

Autoría: Manera M, Salvador Castell G.

Accesible en línea (catalán)  
[http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/)

Accesible en línea (castellano)  
[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/misite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/misite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf).



La nueva guía alimentaria de Cataluña, elaborada por la Agencia de Salud Pública de Catalunya, es una actualización de los consejos para la población sobre alimentación, salud y sostenibilidad. Tanto la guía completa, como los posters, el vídeo y el díptico resumen, suponen un nuevo planteamiento en la comunicación de recomendaciones sobre hábitos alimentarios, con un esquema sencillo que establece 3 grupos de mensajes con los alimentos y conductas que hay que potenciar, aquellos que conviene mejorar su calidad, variedad o tipo, y los que conviene reducir.

En el caso de los alimentos que se deben promocionar y aumentar su consumo, encontramos las frutas y hortalizas, las legumbres y los frutos secos. También en este grupo, se sitúa la vida activa y social, como elemento conductual a potenciar. Los alimentos que se aconseja escoger frente a opciones parecidas pero menos nutritivas y saludables son el agua (frente a bebidas azucaradas y alcohólicas), los alimentos integrales (frente los refinados), el aceite de oliva virgen (frente a otros aceites y grasas) y los alimentos de temporada y proximidad. Por último, los alimentos a reducir son la sal y los alimentos salados, los azúcares y los alimentos y bebidas azucaradas, la carne roja y procesada y los alimentos ultraprocesados.

La guía, documento de explicación y justificación de los 12 consejos, aporta información, recursos, herramientas y consejos prácticos para poder llevar a cabo, con facilidad, los pequeños cambios que deben permitir a la población una transición hacia una alimentación más saludable y sostenible.

En la elaboración de la guía, que ha tenido como base la revisión de los estudios publicados y la diferencia de consumo entre los patrones actuales y la recomendaciones, han participado 52 profesionales de los ámbitos de la nutrición, la salud, la seguridad alimentaria, la sostenibilidad, el consumo, la educación, la pediatría, la comunicación, etc., que pertenecen a 7 universidades, 6 departamentos de la Generalitat de Catalunya, 8 sociedades científicas y colegios profesionales, y 6 entidades y fundaciones.

### ***Comunicar para el desarrollo: una propuesta de divulgación radiofónica en la lucha contra el hambre y la malnutrición en Nicaragua, 2019***



Publicación: 125 páginas

Edita: Universidad de Alicante y Nunut Nutrididáctica

ISBN: 978-84-943603-4-3

Coordinadora: Eva María Trescastro López. Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Alicante.

Autoría: Barranquero Carretero A, Caballero N, Gómez Guerrero M, González Moncada CI, González Moncada MM, Landaeta-Jiménez M, López Nomdedeu C, Ponce López MC, Quiles i Izquierdo J, Roperó Lara AB, Sifontes Y.

La monografía “Comunicar para el desarrollo: una propuesta de divulgación radiofónica en la lucha contra el hambre y la malnutrición en Nicaragua” es el resultado del proyecto de Cooperación Universitaria para el Desarrollo financiado en el año 2015 por el Vicerrectorado de Relaciones Internacionales de la Universidad de Alicante, que bajo el mismo título, pusieron en marcha investigadores del departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante, junto con la Fundación Fontilles, la Fundación Bengoa de Caracas (Venezuela) y la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

La publicación recoge la experiencia del proyecto, permite completar la acción de cooperación universitaria, al hacer realidad la transferencia de conocimientos y la socialización de la experiencia que se ha llevado a cabo. Los seis primeros capítulos recogen, de la mano de los expertos que han colaborado con el proyecto, una síntesis de las principales cuestiones que ayudaron a perfilar, de acuerdo con los criterios metodológicos que guían las actividades de cooperación para el desarrollo, la intervención educativa y de promoción de la salud que se recoge en el último capítulo de la monografía. Los resultados obtenidos con el proyecto confirman el papel de la radio como un importante medio de enseñanza-aprendizaje, capaz de facilitar conductas que promueven la salud y la seguridad alimentaria y nutricional.

## ***Building momentum: lessons on implementing a robust front-of-pack food label, 2019.***

Publicación: 44 páginas

Publicación accesible en línea:

<https://www.wcrf.org/sites/default/files/PPA-Building-Momentum-Report-2-WEB.pdf>

Edita: World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research.



La implementación de políticas nutricionales basadas en la evidencia es esencial para hacer frente a la creciente carga causada por las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta, como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Los formuladores de políticas enfrentan barreras y desafíos cada vez mayores para introducir e implementar tales políticas, y esta investigación busca establecer formas para ayudar a los responsables de la formulación de políticas a superar estas barreras y desafíos.

El segundo informe de esta serie, lessons on implementing a robust front-of-pack food label, ofrece una orientación general sobre cómo diseñar una etiqueta para alimentos en la parte frontal del paquete que ayude a superar los problemas de falta de política, así como a defender su etiqueta frente a desafíos legales y no legales, incluidas tácticas comunes utilizadas por la industria. Los estudios de caso se incluyen en todo el informe de los países que están en proceso o que ya han implementado una etiqueta para el frente del paquete.

## ***Pequeños cambios para comer mejor, 2018.***

Publicación: 84 páginas

Edita: Agencia de Salud Pública de Cataluña

Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya

Depósito legal: B 3279-2019

Autoría: Maria Manera, Gemma Salvador



La nueva guía alimentaria de Cataluña, elaborada por la Agencia de Salud Pública de Catalunya, es una actualización de los consejos para la población sobre alimentación, salud y sostenibilidad. Tanto la guía completa, como los posters, el vídeo y el díptico resumen, suponen un nuevo planteamiento en la comunicación de recomendaciones sobre hábitos alimentarios, con un esquema sencillo que establece 3 grupos de mensajes con los alimentos y

conductas que hay que potenciar, aquellos que conviene mejorar su calidad, variedad o tipo, y los que conviene reducir.

En el caso de los alimentos que se deben promocionar y aumentar su consumo, encontramos las frutas y hortalizas, las legumbres y los frutos secos. También en este grupo, se sitúa la vida activa y social, como elemento conductual a potenciar. Los alimentos que se aconseja escoger frente a opciones parecidas pero menos nutritivas y saludables son el agua (frente a bebidas azucaradas y alcohólicas), los alimentos integrales (frente los refinados), el aceite de oliva virgen (frente a otros aceites y grasas) y los alimentos de temporada y proximidad. Por último, los alimentos a reducir son la sal y los alimentos salados, los azúcares y los alimentos y bebidas azucaradas, la carne roja y procesada y los alimentos ultraprocesados.

La guía, documento de explicación y justificación de los 12 consejos, aporta información, recursos, herramientas y consejos prácticos para poder llevar a cabo, con facilidad, los pequeños cambios que deben permitir a la población una transición hacia una alimentación más saludable y sostenible.

En la elaboración de la guía, que ha tenido como base la revisión de los estudios publicados y la diferencia de consumo entre los patrones actuales y la recomendaciones, han participado 52 profesionales de los ámbitos de la nutrición, la salud, la seguridad alimentaria, la sostenibilidad, el consumo, la educación, la pediatría, la comunicación, etc., que pertenecen a 7 universidades, 6 departamentos de la Generalitat de Catalunya, 8 sociedades científicas y colegios profesionales, y 6 entidades y fundaciones.

