

## Libros

### ***Sustainable Healthy Diets – Guiding principles, 2019***

Publicación: 44 páginas

Edita: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

ISBN 978-92-5-131875-1 (FAO)

Autoría: FAO and WHO. Rome, 2019.

Disponible en:

<http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>



Teniendo en cuenta el impacto ambiental perjudicial de los sistemas alimentarios actuales y las inquietudes planteadas sobre su sostenibilidad, existe una necesidad urgente de promover dietas saludables y de bajo impacto ambiental. Estas dietas también deben ser socioculturalmente aceptables y económicamente accesibles para todos.

Reconociendo la existencia de puntos de vista divergentes sobre los conceptos de dietas sostenibles y dietas saludables, los países han solicitado orientación de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre lo que constituye una dieta saludable sostenible. Las dos organizaciones celebraron conjuntamente una consulta internacional de expertos sobre dietas sostenibles y saludables del 1 al 3 de julio de 2019 en la sede de la FAO en Roma, Italia, para abordar estos problemas. La Consulta acordó los principios rectores de lo que constituye "Dietas saludables sostenibles". Esto llega en un momento en que el debate sobre la sostenibilidad de las dietas ocupa un lugar destacado en la agenda de los gobiernos, las organizaciones internacionales, las organizaciones de la sociedad civil, el sector privado y la academia.

Estos principios rectores adoptan un enfoque holístico de las dietas; consideran las recomendaciones nutricionales internacionales; el costo ambiental de la producción y consumo de alimentos; y la adaptabilidad a los contextos sociales, culturales y económicos locales. En la consulta, los expertos acordaron el término "Dietas saludables sostenibles" que abarca las dos dimensiones: sostenibilidad y salubridad de las dietas. Los países deben decidir las compensaciones de acuerdo con sus situaciones y objetivos.

Estos principios rectores enfatizan el papel del consumo de alimentos y las dietas para contribuir al logro de los ODS a nivel de país, especialmente los Objetivos 1 (sin pobreza), 2 (hambre cero), 3 (buena salud y bienestar), 4 (calidad educación), 5 (igualdad de género) y 12 (consumo y producción responsables) y 13 (acción climática).

## ***The Heavy Burden of Obesity. The economics of prevention, OECD 2019***

Publicación: octubre 2019; 254 páginas

Edita: OECD

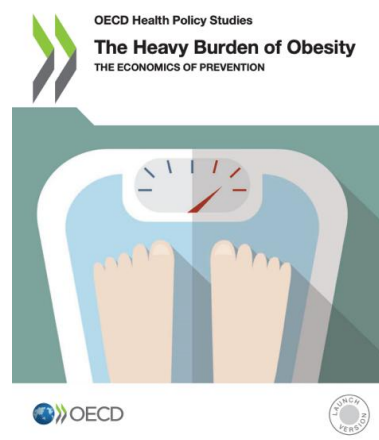
ISBN 978-92-64-33004-7 (print)

ISBN 978-92-64-48458-0 (pdf)

Editor: OECD Health Policy Studies, 2019

Disponible en:

<https://doi.org/10.1787/67450d67-en>



El informe de la OCDE revela que en la actualidad más de la mitad de la población padece sobrepeso en 34 de los 36 países de la OCDE y que casi una de cuatro personas es obesa. Las tasas medias de obesidad en adultos en los países de la OCDE han aumentado desde el 21% en 2010 hasta el 24% en 2016, lo que significa que en la actualidad hay 50 millones más de personas obesas.

Los menores están pagando un alto precio por la obesidad. Los niños que padecen sobrepeso muestran un menor rendimiento académico en la escuela, tienen más probabilidades de faltar al colegio y, cuando crecen, tienen menos probabilidades de acabar los estudios de educación superior. Además, muestran una menor satisfacción ante la vida y tienen hasta el triple de probabilidades de sufrir acoso escolar, lo que a su vez puede repercutir en un menor rendimiento académico.

Los adultos obesos tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas, tales como la diabetes, y una menor esperanza de vida. En los 28 países de la UE, los hombres y las mujeres que ocupan el grupo de ingresos más bajo tienen, respectivamente, un 90% y un 50% más de probabilidades de ser obesos, en comparación con aquellos que se encuentran en el grupo de ingresos más altos, lo que contribuye a consolidar la desigualdad. Las personas que sufren como mínimo una enfermedad crónica asociada con el sobrepeso tienen un 8% menos de probabilidades estar empleadas el año siguiente. En caso de que tengan un empleo, tienen un 3,4% más de probabilidades de ausentarse o de ser menos productivos.

Los nuevos análisis de la OCDE incluidos en el informe revelan que invertir en iniciativas tales como un mejor etiquetado de los alimentos en las tiendas o la regulación de la publicidad de los alimentos infantiles poco saludables pueden generar grandes ahorros. Cada dólar estadounidense invertido en la prevención de la obesidad generaría un retorno económico de hasta seis dólares, según el informe. En la actualidad, los países de la OCDE dedican el 8,4% de su presupuesto total en salud al tratamiento de enfermedades relacionadas con la obesidad. Esta cifra es aproximadamente equivalente a 311 mil millones de dólares americanos o a 209

dólares americanos per cápita al año. La obesidad está detrás del 70% de todos los costes de tratamientos relacionados con la diabetes, del 23% relacionados con las enfermedades cardiovasculares y del 9% del cáncer.

La reducción en un 20% del contenido calórico de los alimentos de alta densidad energética, tales como las patatas fritas y los productos de confitería, podría evitar hasta 1 millón de casos de enfermedades crónicas al año, y en especial de cardiopatías. Las iniciativas orientadas a la población general, tales como la presentación de la información nutricional en los alimentos y los menús y las campañas en los medios de comunicación, podrían salvar la vida de entre 51.000 y 115.000 personas de aquí al año 2050 en los 36 países incluidos en el análisis.

### ***Consensus Statement: Healthy Beverage Consumption in Early Childhood. Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations, 2019***



Publicación: 16 páginas

Publicación accesible en línea:  
<https://healthyeatingresearch.org/research/consensus-statement-healthy-beverage-consumption-in-early-childhood-recommendations-from-key-national-health-and-nutrition-organizations/>

Edita: Healthy Eating Research, 2019.

Autoría: Lott M, Callahan E, Welker DE, Story M, Lott S

La investigación muestra que lo que beben los niños, desde el nacimiento hasta los 5 años, puede tener un gran impacto en su salud, ya que las bebidas contribuyen significativamente a la ingesta alimentaria durante este período. Sin embargo, con tantas opciones disponibles en el mercado, puede ser confuso para los progenitores y cuidadores saber qué bebidas son saludables y cuáles evitar. Muchos organismos autorizados han emitido guías y recomendaciones para la ingesta saludable de bebidas, pero existen brechas importantes ya que estas recomendaciones no han sido exhaustivas en los grupos de edad cubiertos o en los tipos de bebidas discutidas. Dada la importancia del consumo de bebidas en la primera infancia y la necesidad de recomendaciones integrales y consistentes basadas en evidencia, Healthy Eating Research convocó a un panel de expertos que representa a 4 organizaciones nacionales clave de salud y nutrición para desarrollar recomendaciones integrales para el consumo de bebidas consistentes con una dieta saludable para niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Las organizaciones representadas en el panel de expertos han sido la

Academia de Nutrición y Dietética, la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica, la Academia Estadounidense de Pediatría y la Asociación Estadounidense del Corazón. Las recomendaciones de bebidas presentadas por este panel de expertos se basan en la mejor evidencia disponible y proporcionan mensajes consistentes que pueden ser utilizados por los sanitarios proveedores de atención médica, los profesionales de la salud pública y los padres, madres y cuidadores para mejorar los patrones de ingesta de bebidas de bebés y niños pequeños.

