

ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS POLITICAS PUBLICAS

**Manuel Peña MD, PhD
Quito, 26 de agosto, 2014**

Cambios en el patrón alimentario:

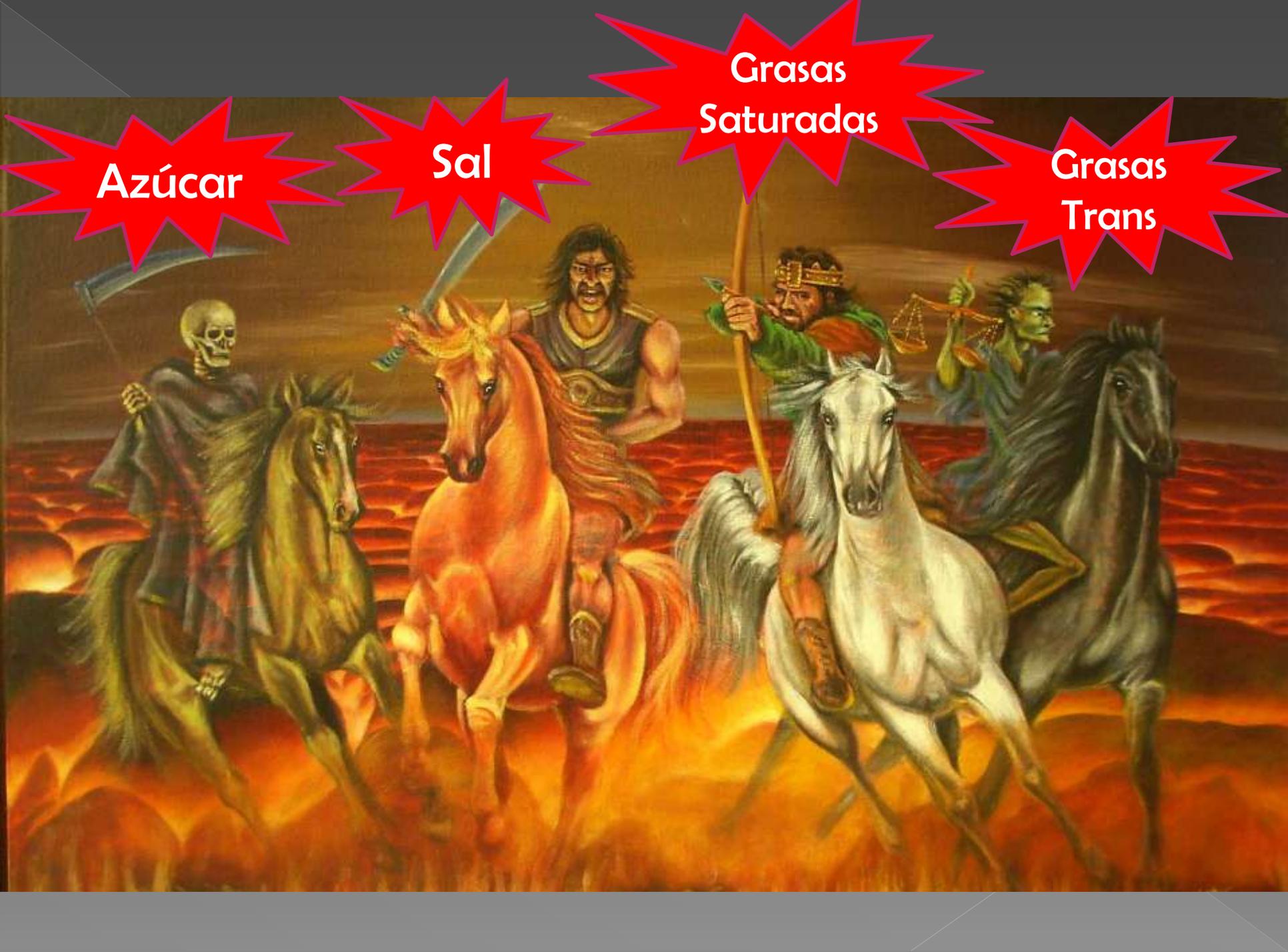
- > Declinación de la Lactancia Materna exclusiva
- > ***Aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas***
- > Reducción del consumo de alimentos naturales, verduras, frutas, semillas y leguminosas
- > Incremento en el consumo de grasas saturadas y trans, azúcares, sodio, energía

Azúcar

Sal

Grasas
Saturadas

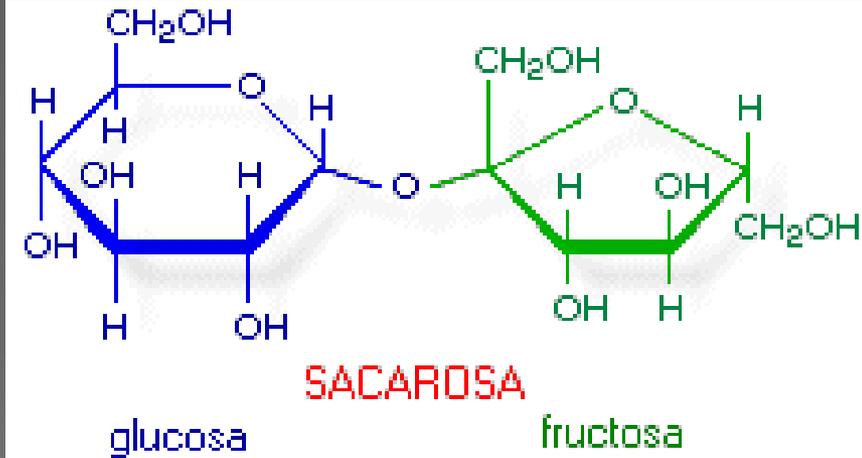
Grasas
Trans



Azúcar



Azúcar = sacarosa



Saccharum officinarum



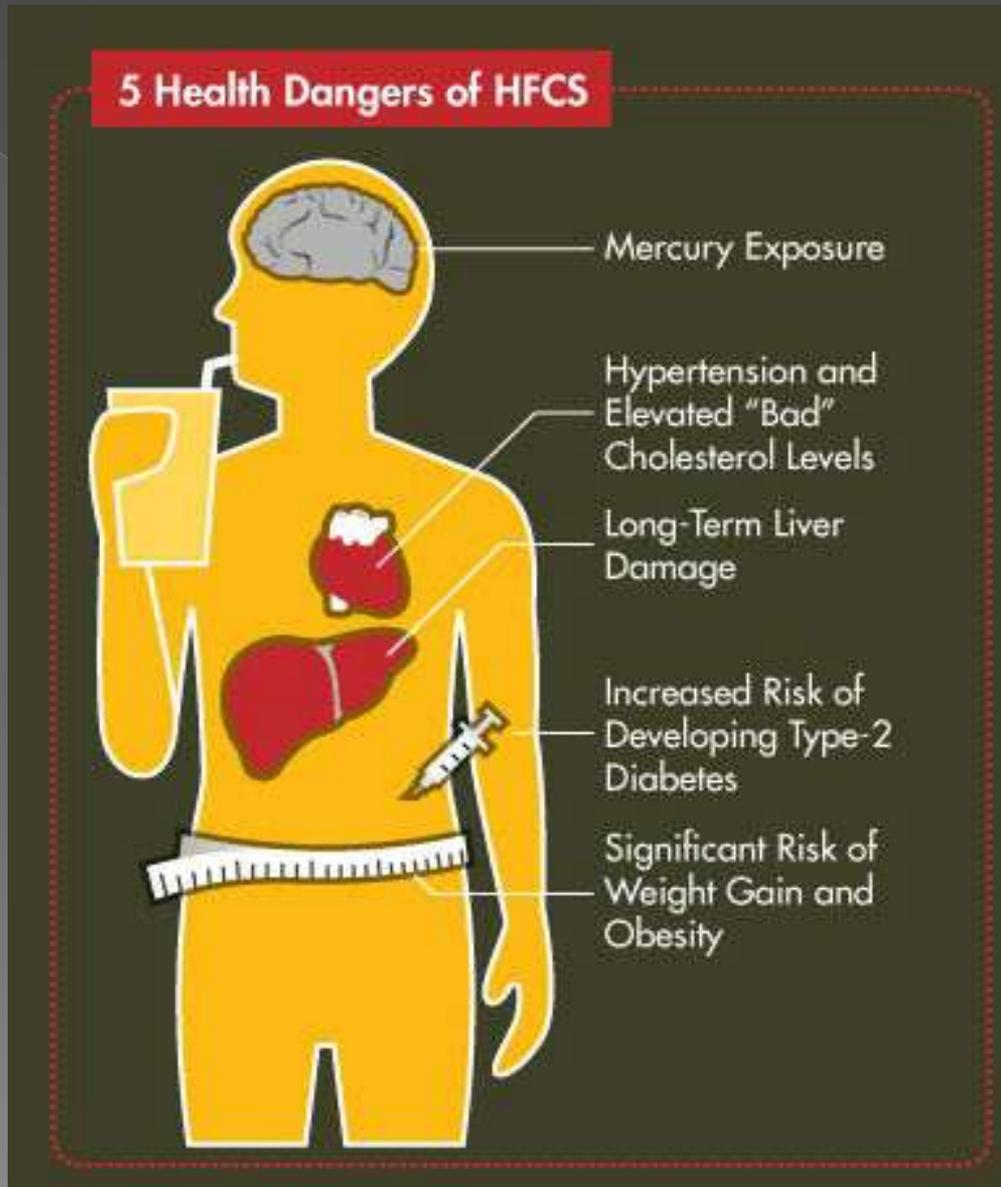
Beta vulgaris

Productos con HFCS -1967-



Más dulce, mayor duración, menos costosa

Jarabe de Maíz rico en Fructosa



CONSUMO CRÓNICO ETANOL	CONSUMO CRÓNICO FRUCTUOSA
Desórdenes hematológicos	
Hipertensión	Hipertensión (Ac. Úrico)
Cardiomiopatía	Infarto de miocardio
Dislipidemia	Dislipidemia
Pancreatitis	Pancreatitis
Obesidad (resistencia insulina)	Obesidad (resistencia insulina)
Malnutrición	Obesidad
Esteato-hepatitis	Esteato-hepatitis

EDITED BY
KELLY D. BROWNELL and MARK S. GOLD



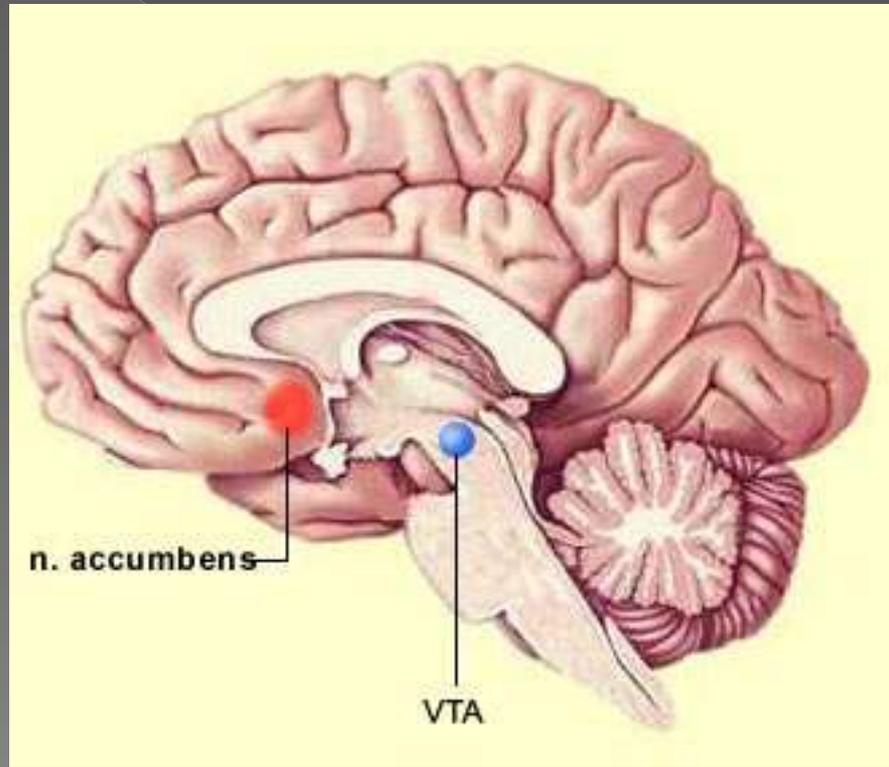
FOOD *and* ADDICTION

A COMPREHENSIVE HANDBOOK

OXFORD

- Algunos alimentos actúan en el cerebro como adictivos. Ej. Azúcar, que puede secuestrar el cerebro, anular la voluntad, el buen juicio y la responsabilidad personal, y así afectar a la salud.
- Las sustancias adictivas son manipuladas por la industria para maximizar su palatabilidad, generar dependencia y además son publicitados agresivamente.

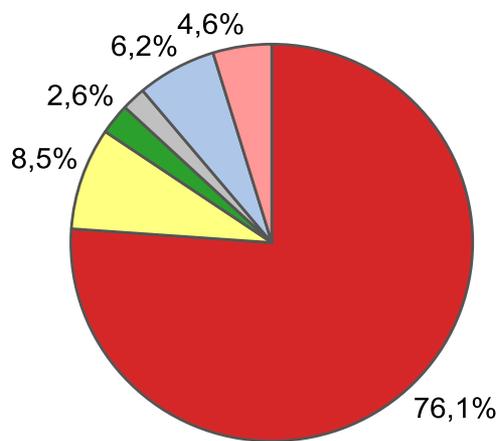
Nucleus Accumbens



¿Por qué las bebidas azucaradas?

- **Mayor fuente de azúcar añadida**
- **Calorías vacías y tóxicas**
- **Pobre compensación calórica**
- **El azúcar es adictiva**
- **Dirigida a poblaciones vulnerables**

Avisos publicitarios de alimentos y bebidas en la televisión según clasificación nutricional. Guayaquil, febrero 2013



clasificación final

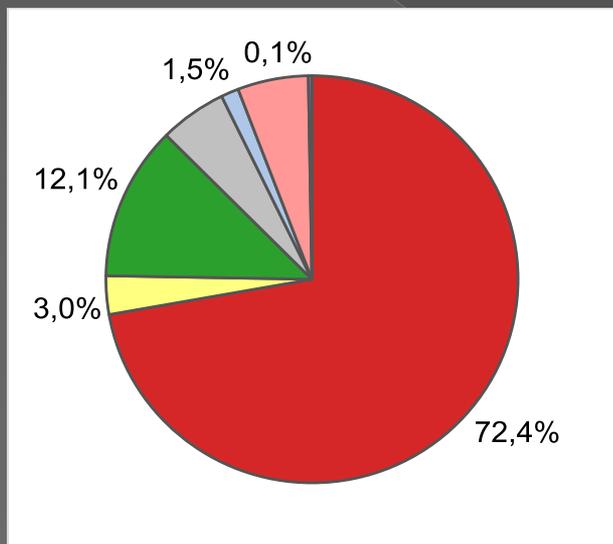
- No saludable
- Poco saludable
- Saludable
- Aceite
- Agua
- Comidas rápidas

clasificación final

No saludable	11.764
Poco saludable	1.308
Saludable	398
Aceite	303
Agua	960
Comidas rápidas	717
Total general	15.450

Guayaquil

Avisos publicitarios de alimentos y bebidas en la televisión según clasificación nutricional. Quito, agosto 2013



clasificación final

- No saludable
- Poco saludable
- Saludable
- Aceite
- Agua
- Comidas rápidas
- Restaurante

clasificación final	
No saludable	15.814
Poco saludable	666
Saludable	2.643
Aceite	1.143
Agua	318
Comidas rápidas	1.241
Restaurante	15
Total general	21.840

Quito

Grasas
Saturadas

Grasas
Trans



• Fuentes principales de grasa



Grasas saturadas

Las grasas saturadas se encuentran en productos animales tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema y las carnes grasosas, al igual que en los aceites como el de coco, de palma y de semilla de palma



Trans-fatty acids

Trans-fatty acids are found in fried foods, commercial baked goods, processed foods and margarine



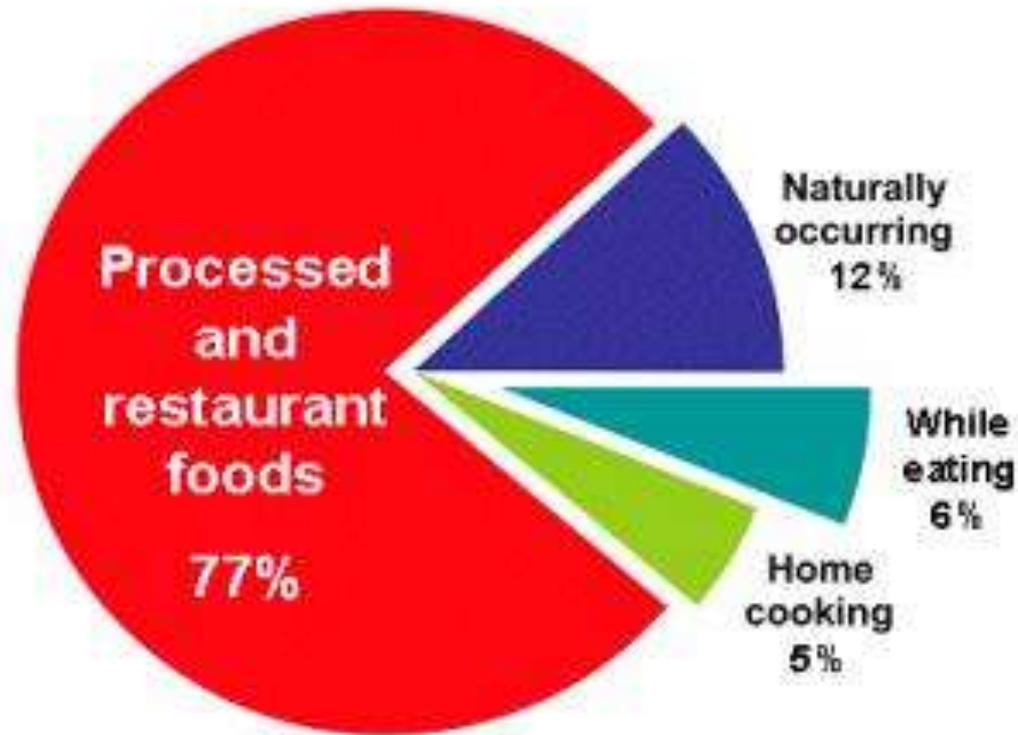
Ácidos Grasos TRANS

- ✓ En 1960s Campañas contra Grasas Saturadas y surgen los AG trans industriales
- ✓ Más duraderos, más baratos, semisólidos a temp ambiente, útil en repostería, menor rancidificación
- ✓ El consumo de AG trans **naturales** es bajo y no afecta la salud
- ✓ Lo que sí afecta son los “aceites vegetales parcialmente hidrogenados”, que son dañinos (enf. cardiovascular, dislipidemia, Alzheimer, endometriosis, DM II, cancer)

Sal



Most Sodium Comes from Processed and Restaurant Foods



Source: Mattes, RD, Donnelly, D. Relative contributions of dietary sodium sources. Journal of the American College of Nutrition 1991;10(4):383-393.

Cinco Acciones Prioritarias para abordar el componente nutrición en el marco de los Derechos Humanos (O. De Schutter, Relator de Derecho a la Alimentación, 2012)

1. Gravar impuestos a alimentos no saludables
2. **Establecer regulaciones legales a alimentos ricos en grasas saturadas, sal y azúcar**
3. Prohibir / restringir publicidad de “alimentos no saludables”, especialmente a niños.
4. Revisar los subsidios a determinados productos agrícolas
5. Estimular y apoyar la producción local de alimentos para que los consumidores tengan acceso a alimentos nutritivos, frescos y saludables

DAVID (Siglo XVI)



DAVID (Siglo XXI)

