

**Mesa redonda:**

**“Alimentación y nutrición para una vida saludable: qué heredamos y que debemos incorporar”**

**Organizada por:** Begoña Olmedilla y Ascensión Marcos (ICTAN-CSIC) y la Sociedad Española de Nutrición.

Dirigida a: Público en general.

Lugar: **Sede central del CSIC, salón de actos. c/ Serrano 117. (metro: República Argentina, L-6)**

Hora: **de 17:00 h a 19:00 h**

**Ponentes:**

Ángeles Carbajal (Facultad de Farmacia, UCM) - **Qué comemos en España. De dónde venimos y hacia dónde vamos.**

Rocío Estévez (ICTAN-CSIC) - **Alimentación y nutrición en la edad escolar: consideraciones para establecer una buena base para el futuro.**

Sonia Gómez Martínez (ICTAN-CSIC) - **La elección de hábitos adecuados en la adolescencia incide en la calidad de vida en la vejez.**



*Come bien para envejecer mejor*

**Día Nacional de la Nutrición 2013**  
XIIª EDICIÓN

<http://www.fesnad.org/>



**Día Nacional de la Nutrición 2013**  
XIIª EDICIÓN

*Come bien para envejecer mejor*

**28 DE MAYO**

fesnad  
www.fesnad.org

**Qué comemos en España.**  
**De dónde venimos y hacia dónde vamos**

Ángeles Carbajal Azcona  
Departamento de Nutrición  
28 de mayo de 2013  
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

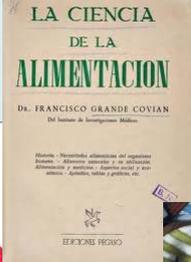
 UNIVERSIDAD COMPLUTENSE  
FARMACIA

**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

### Dieta-salud: La transición nutricional en España

“El hombre primero quiso comer para sobrevivir, luego quiso comer bien e incorporó la gastronomía, su mundo cultural. Ahora además quiere comer salud”

F. Grande Covián  
La ciencia de la alimentación  
Ed. Pegaso, Madrid, 1947



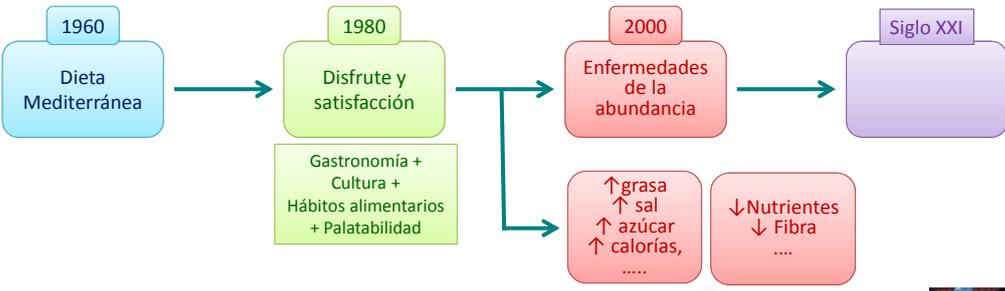

Carbajal, 2013

**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

### Dieta-salud: La transición nutricional en España

```

    graph LR
      A[1960  
Dieta Mediterránea] --> B[1980  
Disfrute y satisfacción  
Gastronomía + Cultura +  
Hábitos alimentarios +  
Palatabilidad]
      B --> C[2000  
Enfermedades de la abundancia]
      B --> D["↑grasa  
↑ sal  
↑ azúcar  
↑ calorías,  
....."]
      C --> E[Siglo XXI]
      D --> F["↓ Nutrientes  
↓ Fibra  
....."]
  
```




Carbajal, 2013

**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

## La evolución de la alimentación y la gastronomía en España

ESMAEL DIAZ YUBERO  
Real Academia de Gastronomía

### LOS AÑOS DEL DESARROLLO

A finales de los sesenta en España nos nutríamos de tal forma que llegamos a ser considerados como los más fervientes seguidores de la dieta Mediterránea, que unos pocos años antes había descubierto el profesor Keys, como la más equilibrada del mundo y sugerido que era esa exactamente la que debían practicar los americanos. Comíamos de todo, entre otras cosas legumbres en nuestros tradicionales cocidos en sus diferentes versiones regionales, pan, frutas, hortalizas, pescados, bebíamos vino y dormíamos la siesta. La bonanza económica no era exagerada, pero como veníamos de épocas duras la apreciábamos muy favorablemente.



es leche líquida concentrada

Biscotes-  
[S.L. s.a.], 1967  
Cartel:  
cronotografía  
BNE. AHG10147



Díaz-Yubero, 2010

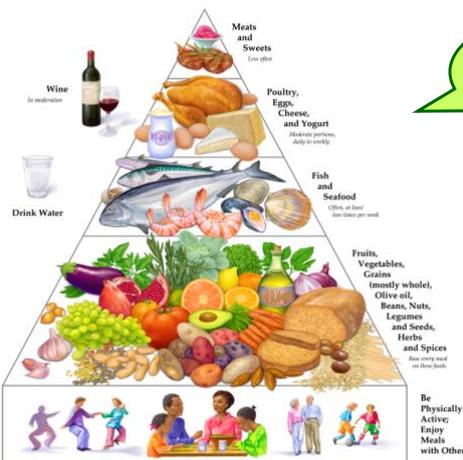
**LOS AÑOS DEL DESARROLLO**

A finales de los sesenta en España nos nutríamos de tal forma que llegamos a ser considerados como los más fervientes seguidores de la dieta Mediterránea, que unos pocos años antes había descubierto el profesor Keys, como la más equilibrada del mundo y sugerido que era esa exactamente la que debían practicar los americanos. Comíamos de todo, entre otras cosas legumbres en nuestros tradicionales cocidos en sus diferentes versiones regionales, pan, frutas, hortalizas, pescados, bebíamos vino y dormíamos la siesta. La bonanza económica no era exagerada, pero como veníamos de épocas duras la apreciábamos muy favorablemente.

Carbajal, 2013

**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

**Sana  
Nutritiva  
Palatable  
Variada  
Sostenible**



<http://www.oldwayspt.org/mediterranean-diet-pyramid>

**Modelo de dieta prudente y saludable. "nutrición óptima"**

+

**Programados genéticamente para ella**



↓

**Menor morbi-mortalidad  
Mayor esperanza de vida**

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

**BMJ**

Sofi et al., BMJ 2008;337:a1344

Sofi F et al. Am J Clin Nutr 2010;92:1189-1196

**RESEARCH**

**Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis**

**Conclusiones**

Una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea se asocia con una mejora de la salud, con reducciones significativas de:

- Mortalidad total (9%),
- Mortalidad cardiovascular (9%),
- Incidencia y mortalidad de cáncer (6%), y
- Incidencia de Parkinson y Alzheimer (13%).

Estos resultados parecen ser clínicamente relevantes para la salud pública y sería recomendable fomentar la Dieta Mediterránea para prevención primaria y secundaria de las principales enfermedades crónicas.

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

**La evolución de la alimentación y la gastronomía en España**

ISMAEL DÍAZ YUBERO  
Real Academia de Gastronomía

**LOS AÑOS DEL DESARROLLO**

A finales de los sesenta en España nos nutríamos de tal forma que llegamos a ser considerados como los más fervientes seguidores de la dieta Mediterránea, que unos pocos años antes había descubierto el profesor Keys, como la más equilibrada del mundo y sugerido que era esa exactamente la que debían practicar los americanos. Comíamos de todo, entre otras cosas legumbres en nuestros tradicionales cocidos en sus diferentes versiones regionales, pan, frutas, hortalizas, pescados, bebíamos vino y dormíamos la siesta. La bonanza económica no era exagerada, pero como veníamos de épocas duras la apreciábamos muy favorablemente. Surgieron cafeterías, que servían sándwichs y platos combinados, tortitas con nata por las tardes y algunos combinados, incluso algunos sin alcohol, como el San Francisco, las bebidas refrescantes embotelladas fueron ganando terreno a las horchatas, granizados de limón o agua de cebada, la tartera y el bocadillo que se llevaban al tajo fueron siendo sustituidas por los pollos asados en establecimientos especializados, surgieron las fondues, las tablas de quesos y las de patés. Las mariscadas se pusieron al alcance de más gente y en las bodas y restantes celebraciones se cambió el

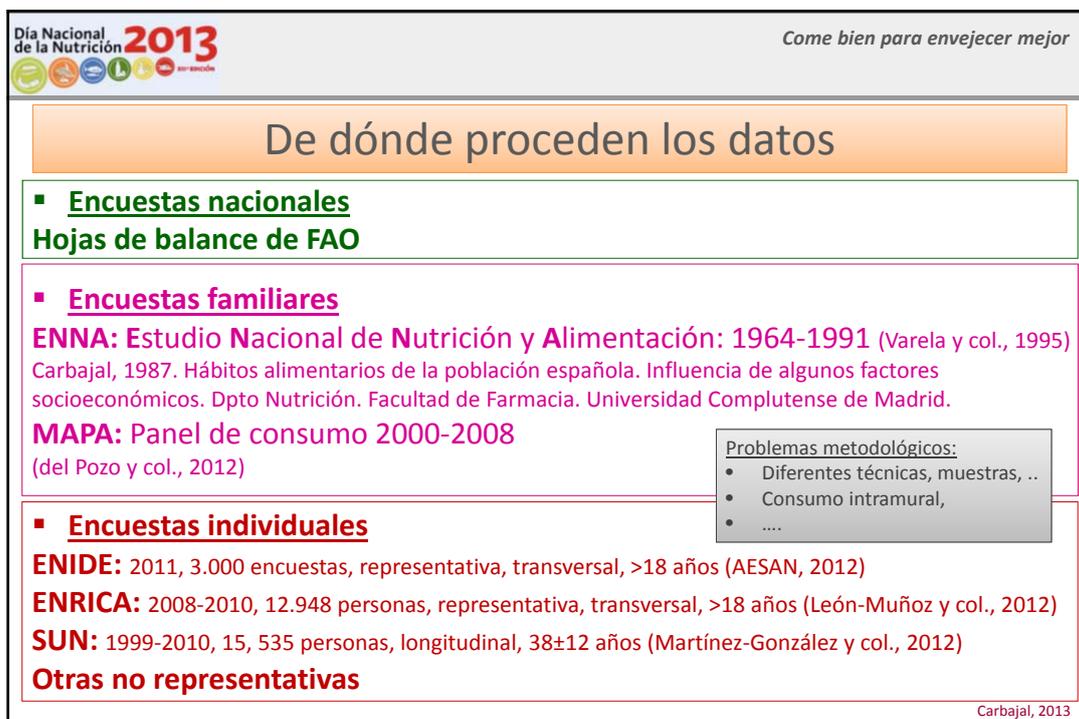
Carbajal, 2013

**Nueva**  
1962-1967  
es leche líquida concentrada

Biscotes-  
[S.L. K.S.], 1967  
Carné:  
cronofotografía  
INE. AHC10147

**horchatas**  
¡deliciosos y crujientes como ninguno!

Díaz-Yubero, 2010



**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

<https://www.ucm.es/innovadieta/>

**COMPLUTENSE** PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

INNOVADIETA. Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición

**Estructura web**

- «Quiénes somos» «Contacto» «Gastronomía y Salud»
- Docencia**
  - «Farmacia» «Injy» «CITA» «Universidad Mayores» «e-learning»
- Bibliografía**
  - «Búsquedas» «Hube» «Revistas» «Manuales» «Documentos» «Contenido»
- Valoración Nutricional**
  - «Alimentos» «Recomendaciones» «Encuestas» «Calculadoras»
- Nutrición en mass-media**
  - «Nacionales» «Internacionales» «Videos» «Newsletters»
- ABC de la Nutrición**
  - «De la A a la Z» «Glosario» «Otros enlaces» «FAQ»

**Noticias y novedades**

- 07-11-2013: El hombre en el mundo
- 21-10-2013: The Spice Trail: food and flavours from Southeast Asia. British Library (Digital Collection)
- 17-10-2013: Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física
- 19-07-2013: 12 pasos para comer saludablemente
- 27-10-2013: Deficiencia y sobrecarga de hierro. Revisión, 2010
- 12-08-2013: Cada año se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos

**Curiosidades**

- Receta de crema de calabaza y boniato
- Hábitos alimentarios en el mundo
- Bento, el "tupper" japonés

**Innovadieta**

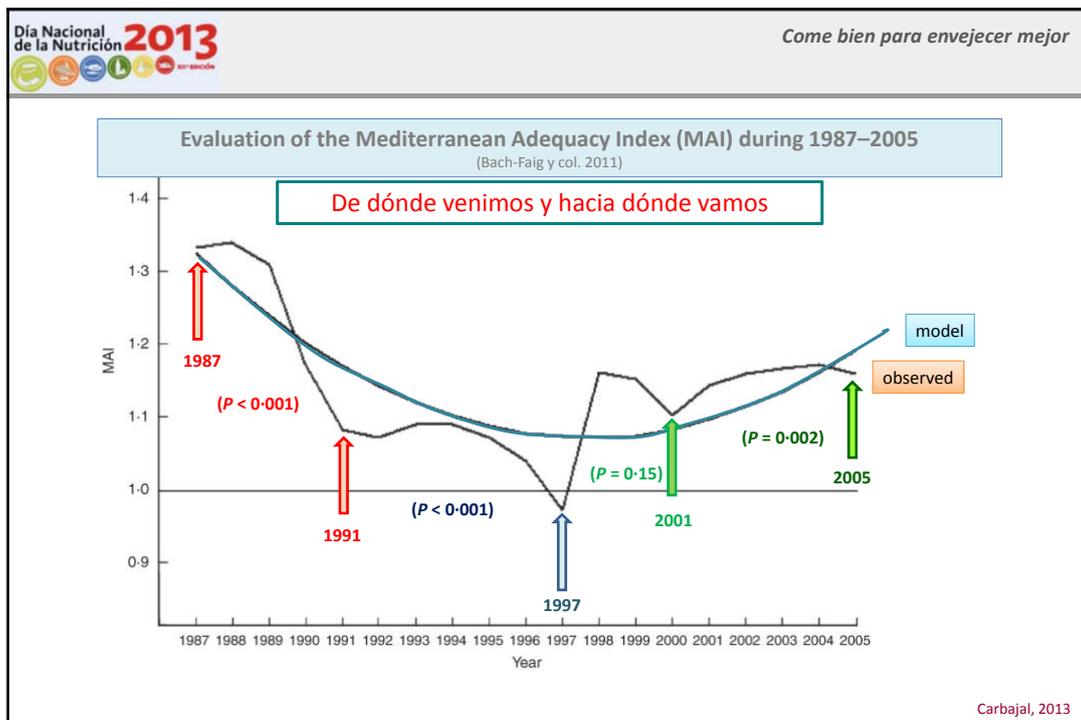
Jornadas de Gastronomía, Salud y Tecnología

**Próximo evento**

Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física  
12-13 de Diciembre de 2013



Carbajal, 2013



Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

## Factores que condicionan los hábitos alimentarios

➤ <b>Físicos</b>	Geográficos (suelo, clima, ..) Estacionalidad	Disponibilidad
➤ <b>Económicos</b>	Ingresos ↔ precios	
➤ <b>Socioculturales</b>	Tradición, rutina, creencias religiosas Tabúes, modas, prestigio del alimento Clase social, composición y tamaño del hogar Urbanización, ..... Publicidad Conocimientos nutricionales, educación nutricional Otros hábitos de vida: sedentarismo, tabaquismo, ....	
➤ <b>Fisiológicos</b>	Necesidades nutricionales Hambre, apetito Genética Alergias, intolerancias .....	Preferencias y aversiones

Fuente: Carbajal, 1987. Hábitos alimentarios de la población española. Influencia de algunos factores socioeconómicos.  
<http://eprints.ucm.es/21787/>

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

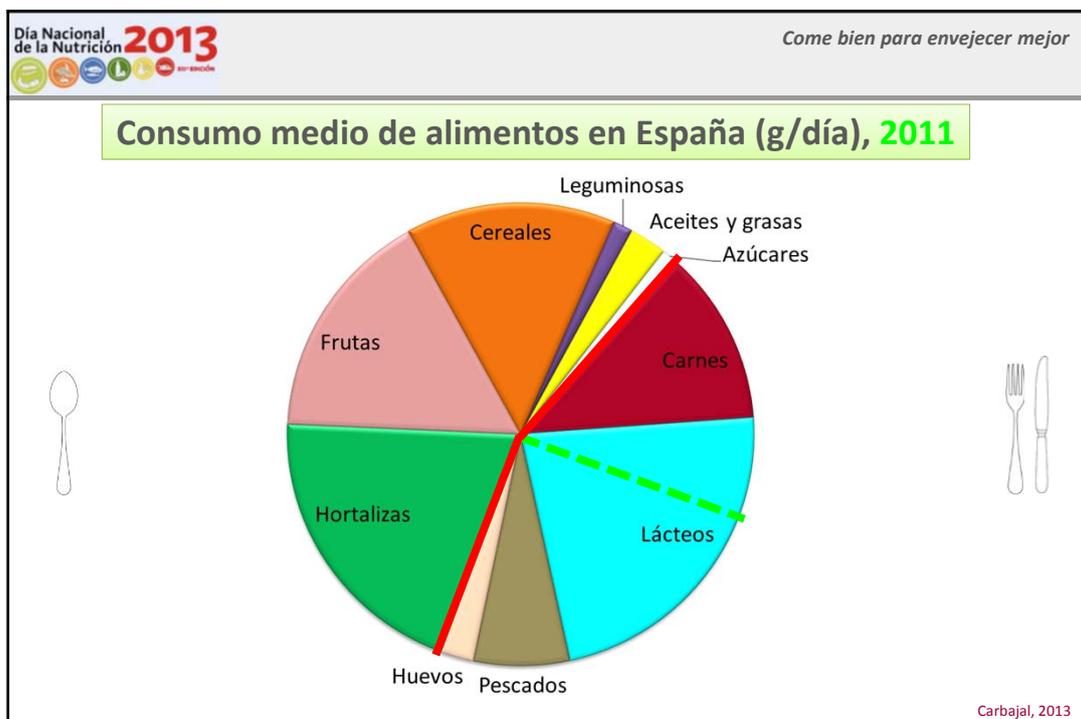
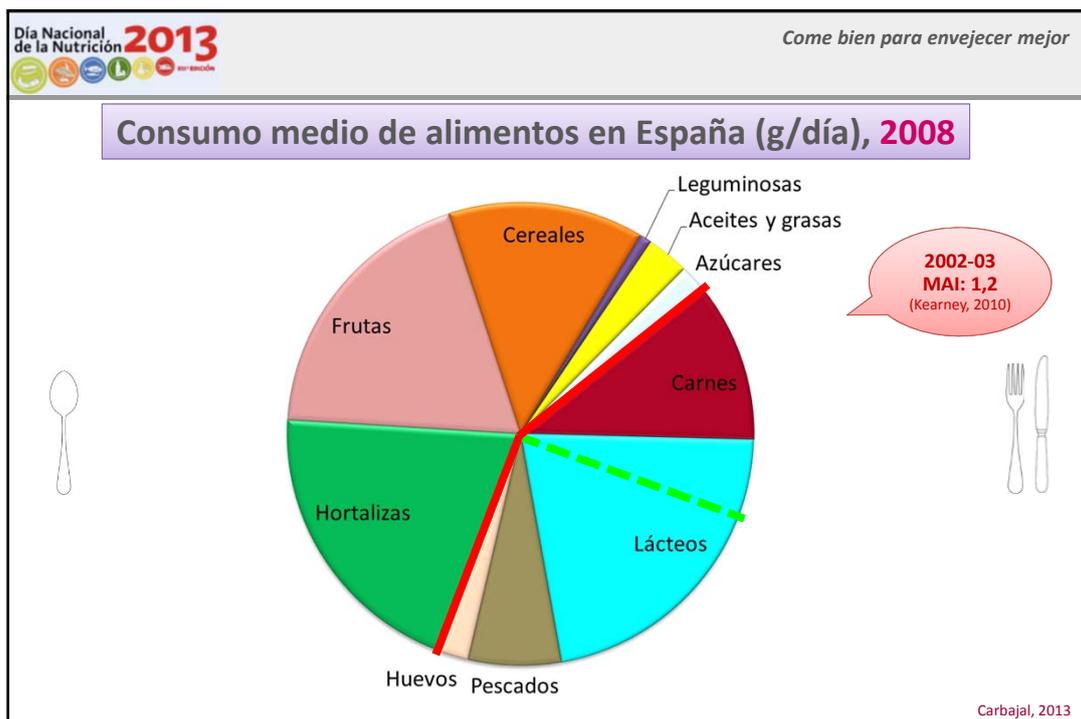
## Urbanización

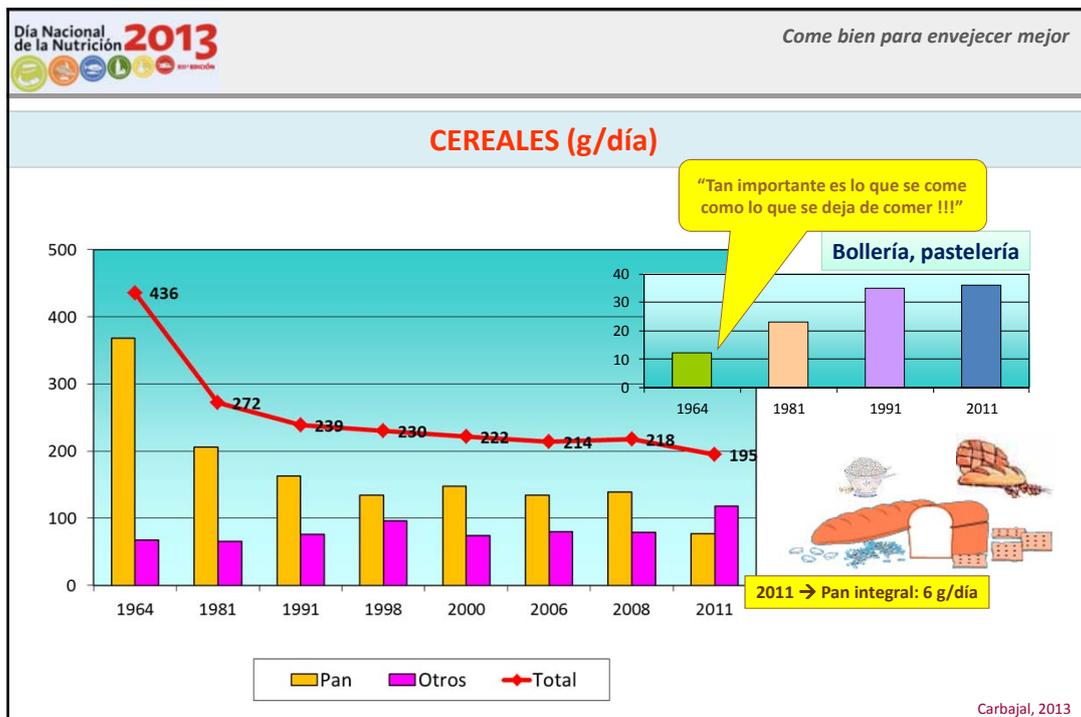
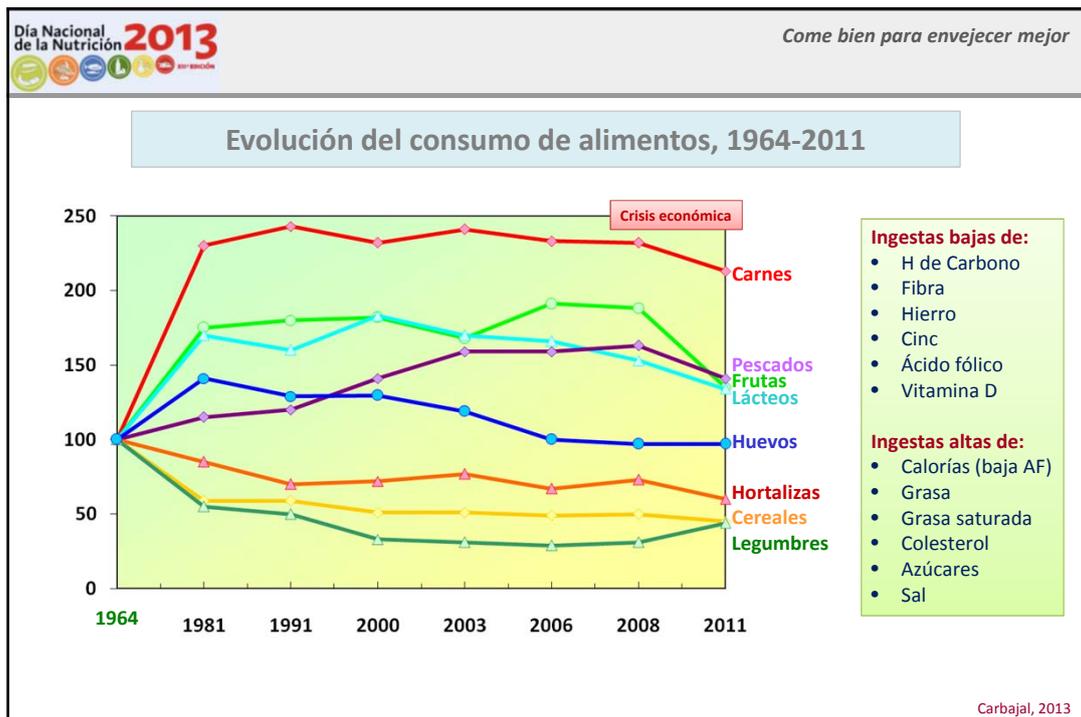
- Trabajo fuera del hogar
- Poco tiempo para preparar comidas
- Introducción de alimentos preparados
- Nuevas técnicas de conservación y culinarias
- Desaparece la tienda tradicional
- Aparecen autoservicios, hipermercados
- Cambia el modelo de compra
- Pérdida de cultura gastronómica, de aprendizaje culinario, de hacer la compra
- Globalización, mercado sin fronteras (Homogenización)
- Comidas fuera de casa
- Cambia el modelo dietético (cena, desayuno)
- Establecimientos de comida "rápida"
- Reducción del tamaño familiar.
- Gente mayor, gente que vive sola, distintos horarios
- Proximidad de otras culturas (inmigración, turismo)
- Programas de cocina de TV y blogs de recetas
- Preocupación por la salud, dietas de adelgazamiento, ...
- Etiquetado nutricional, alegaciones de salud, alimentos funcionales...

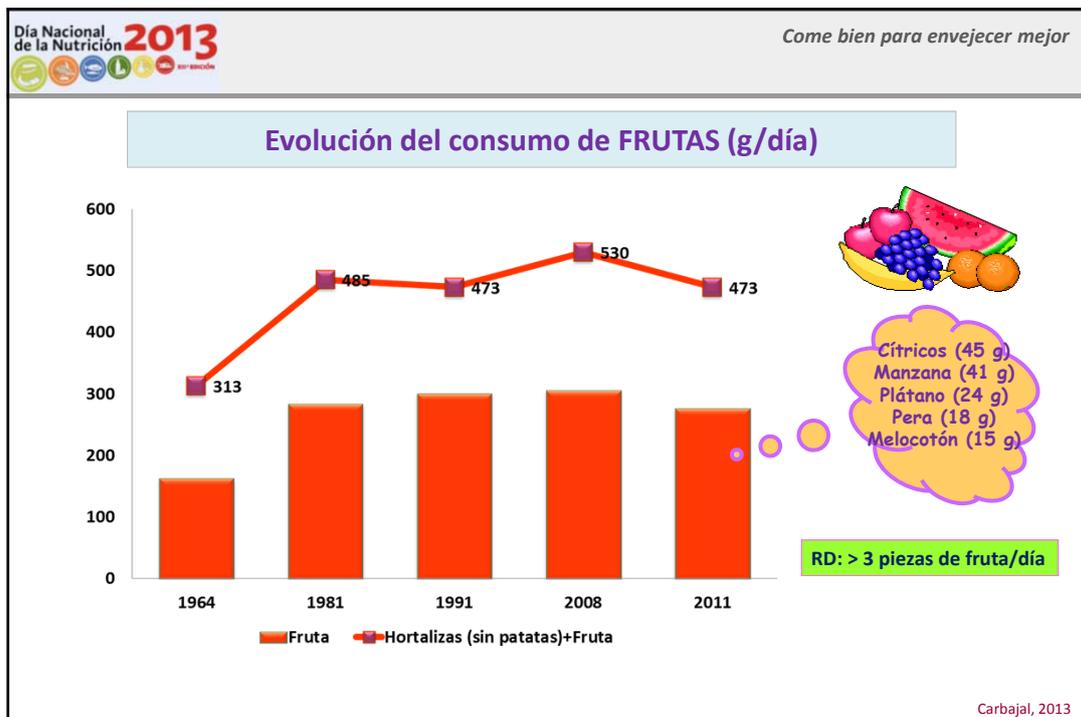
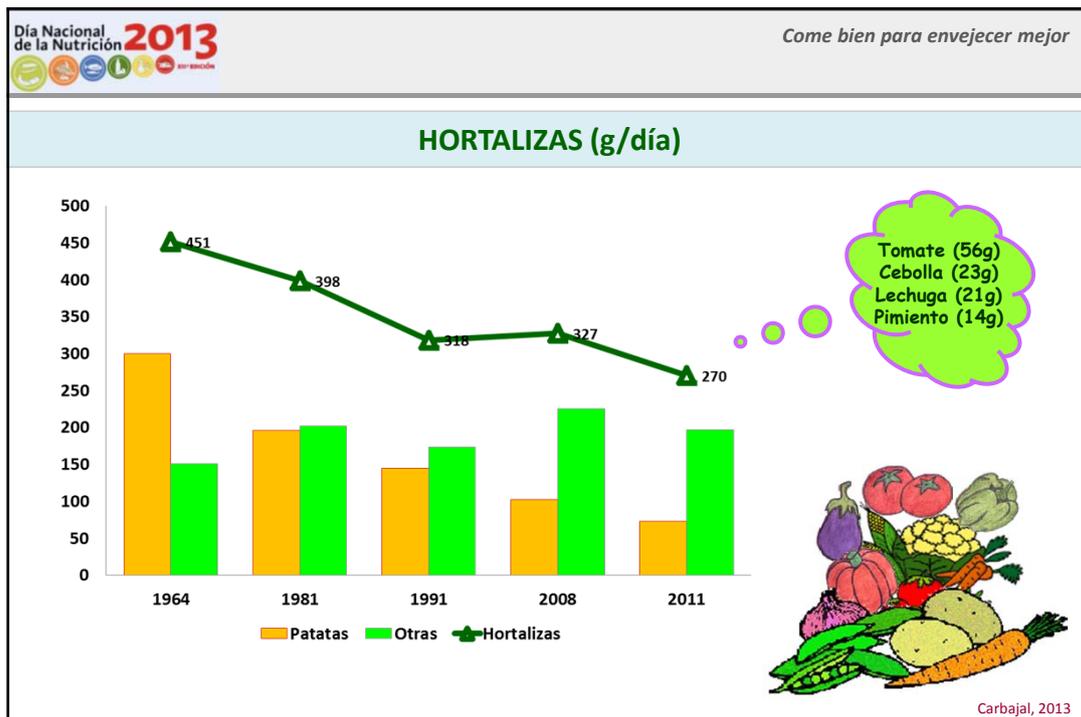
Fuente: Carbajal, 1987. Hábitos alimentarios de la población española. Influencia de algunos factores socioeconómicos.  
<http://eprints.ucm.es/21787/>

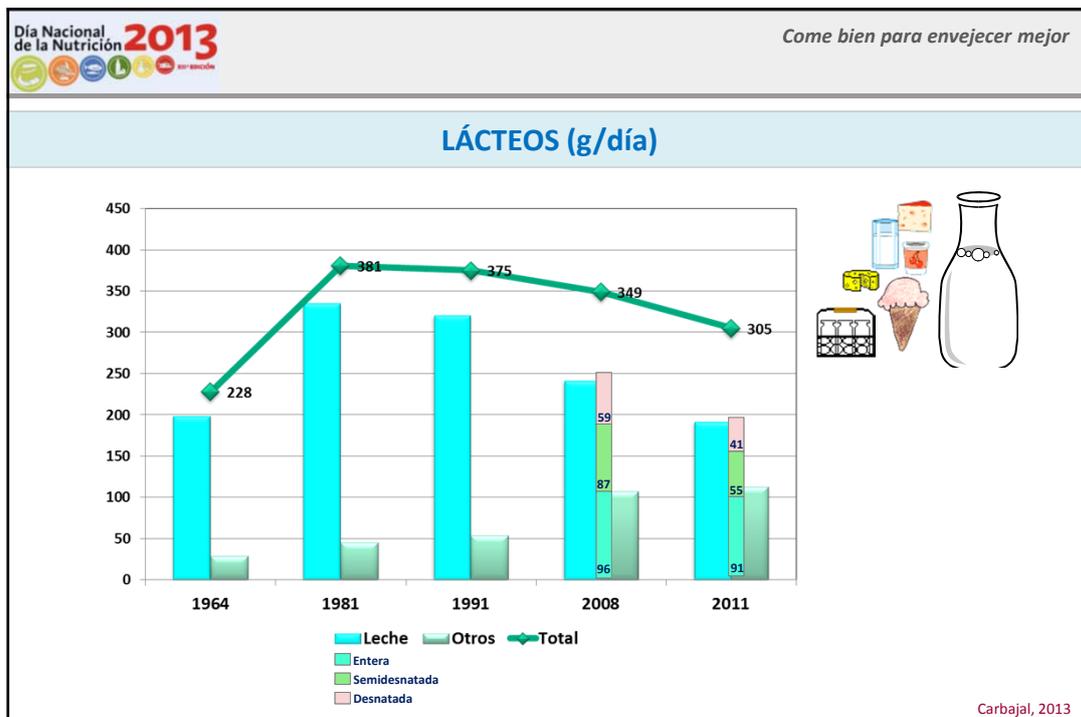
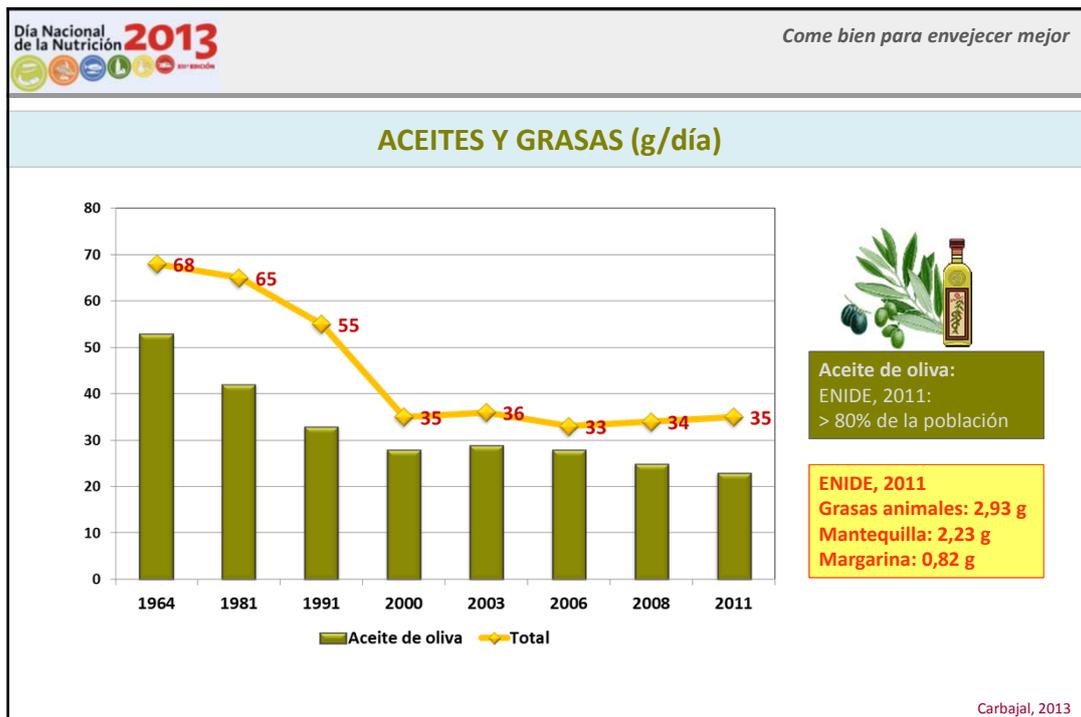
Carbajal, 2013

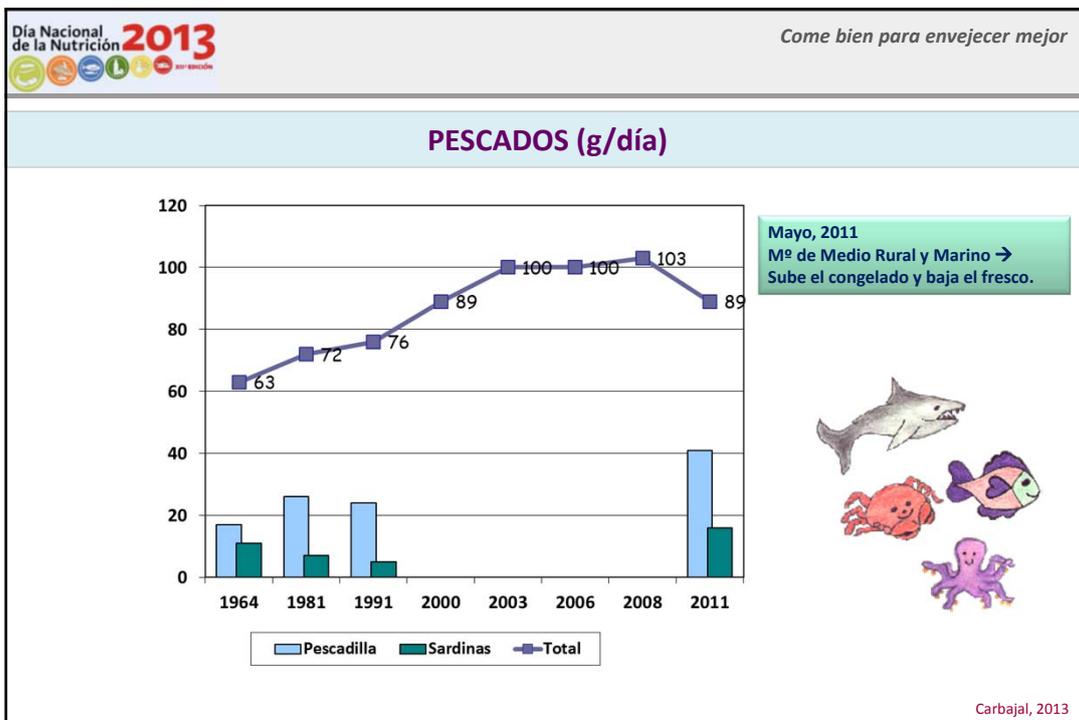
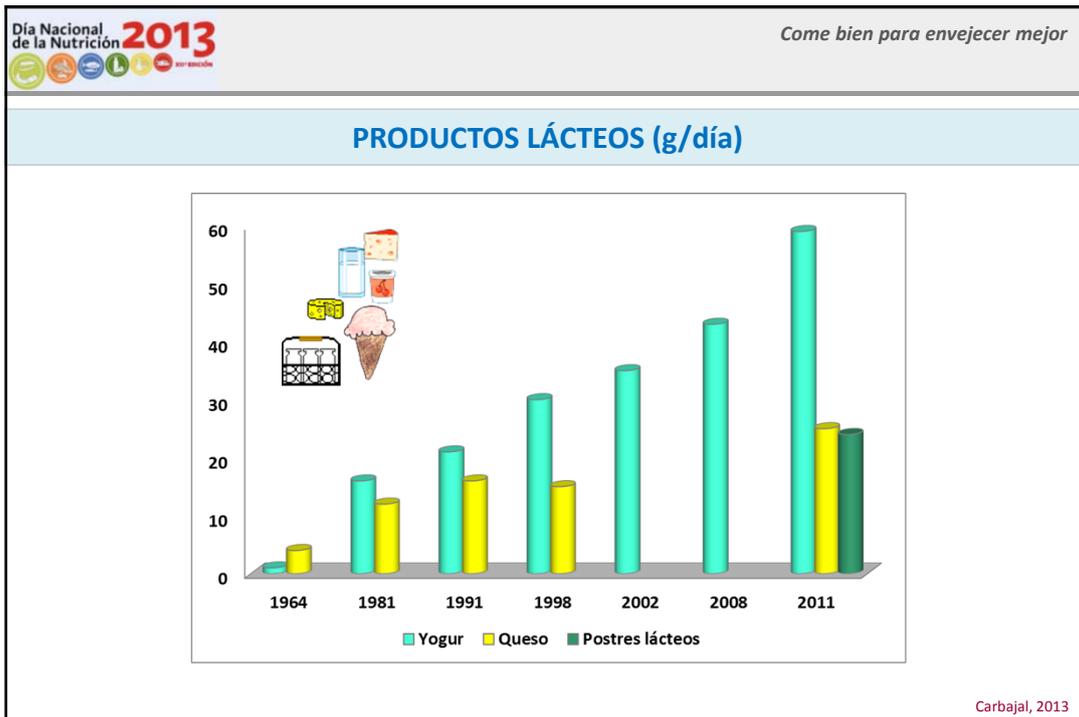


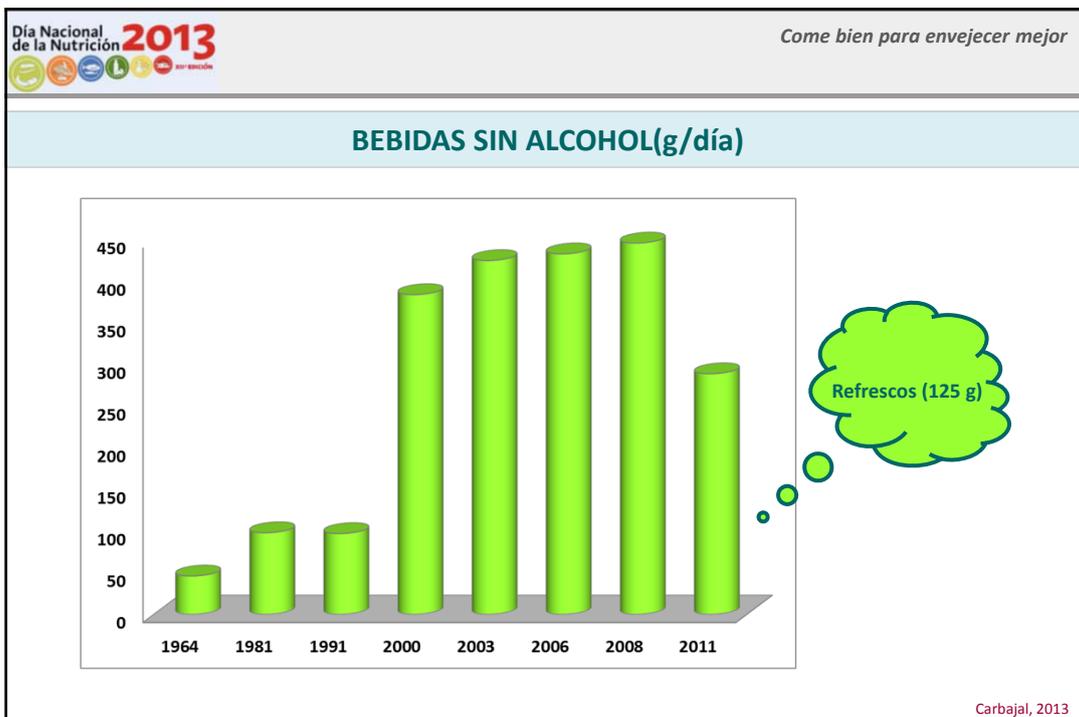
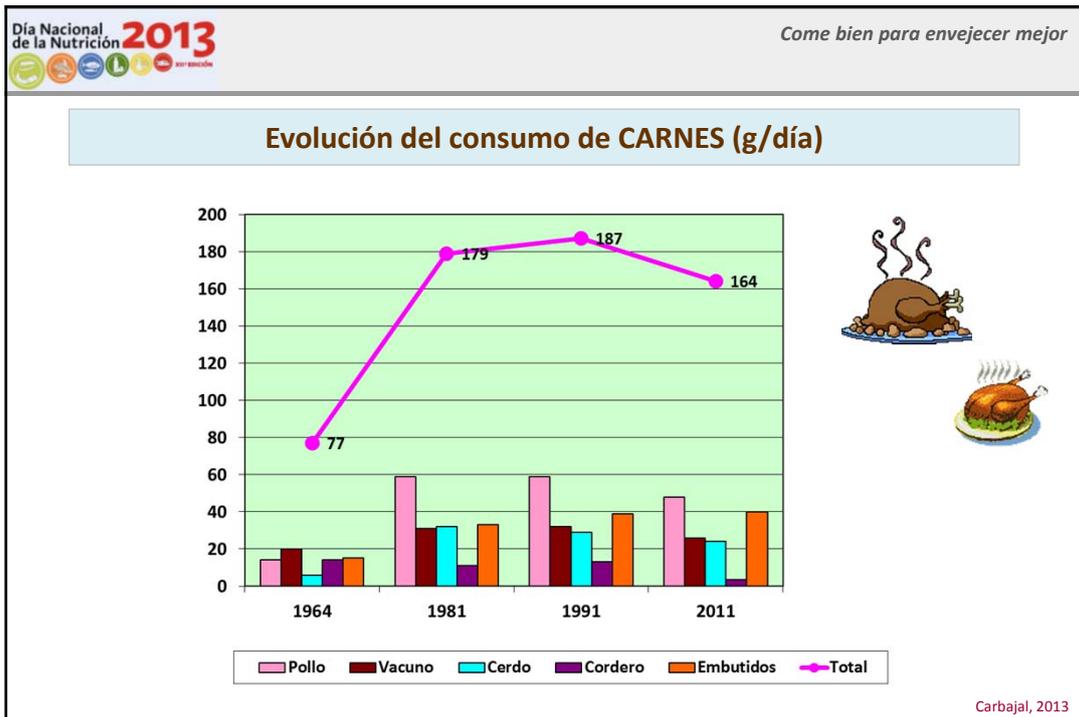


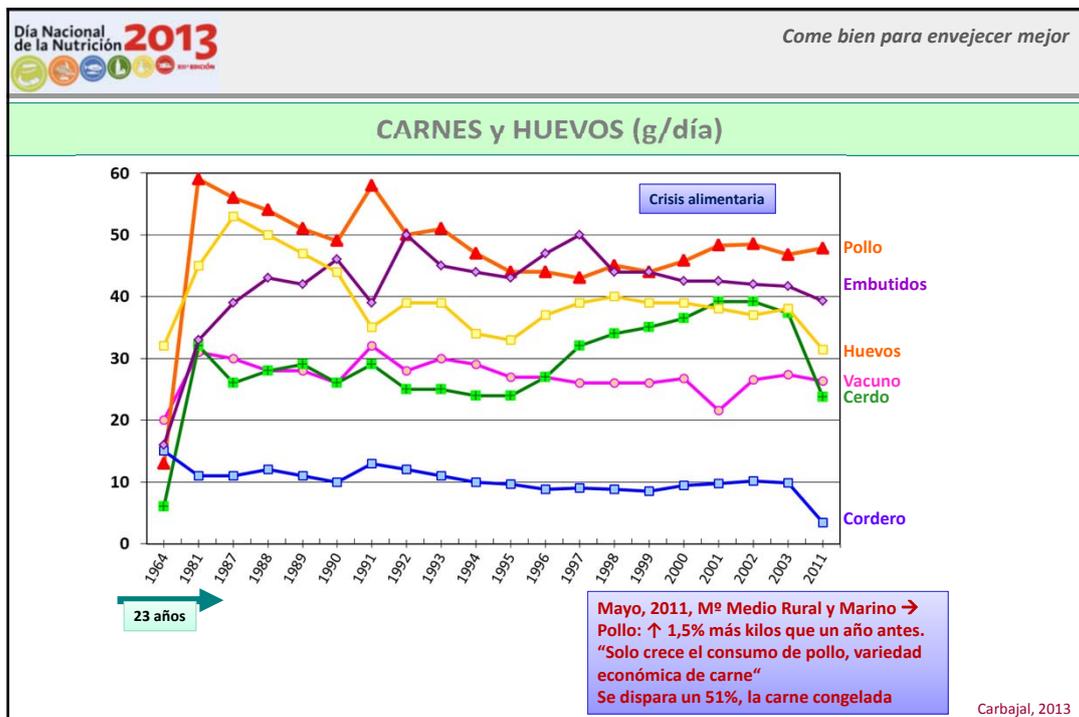
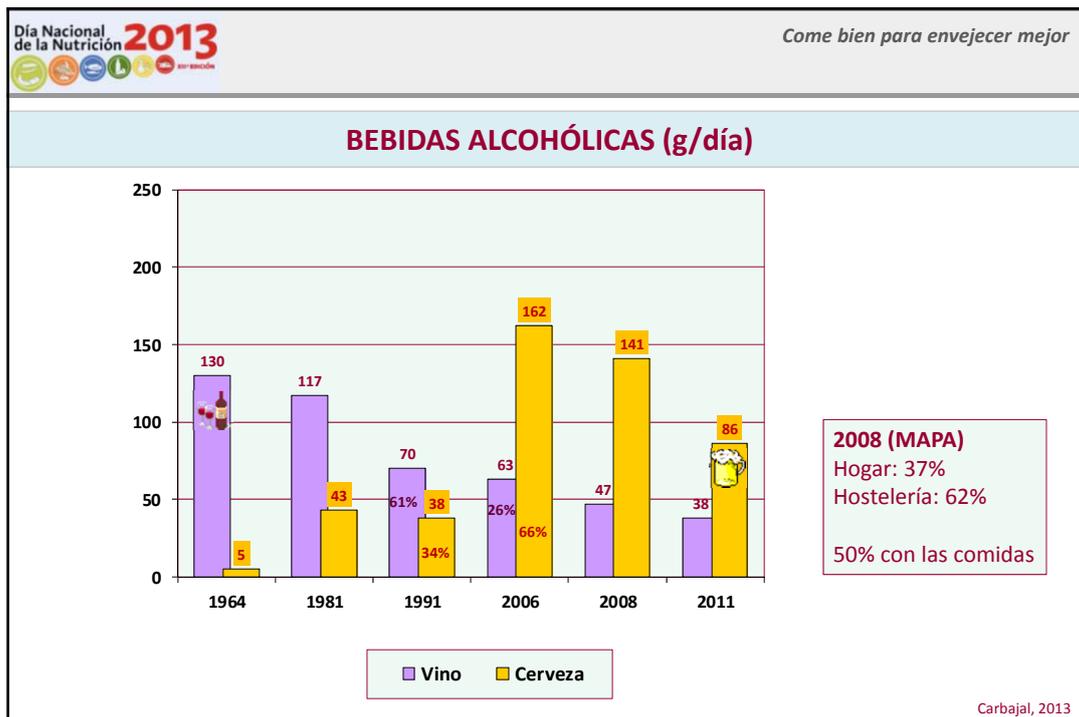


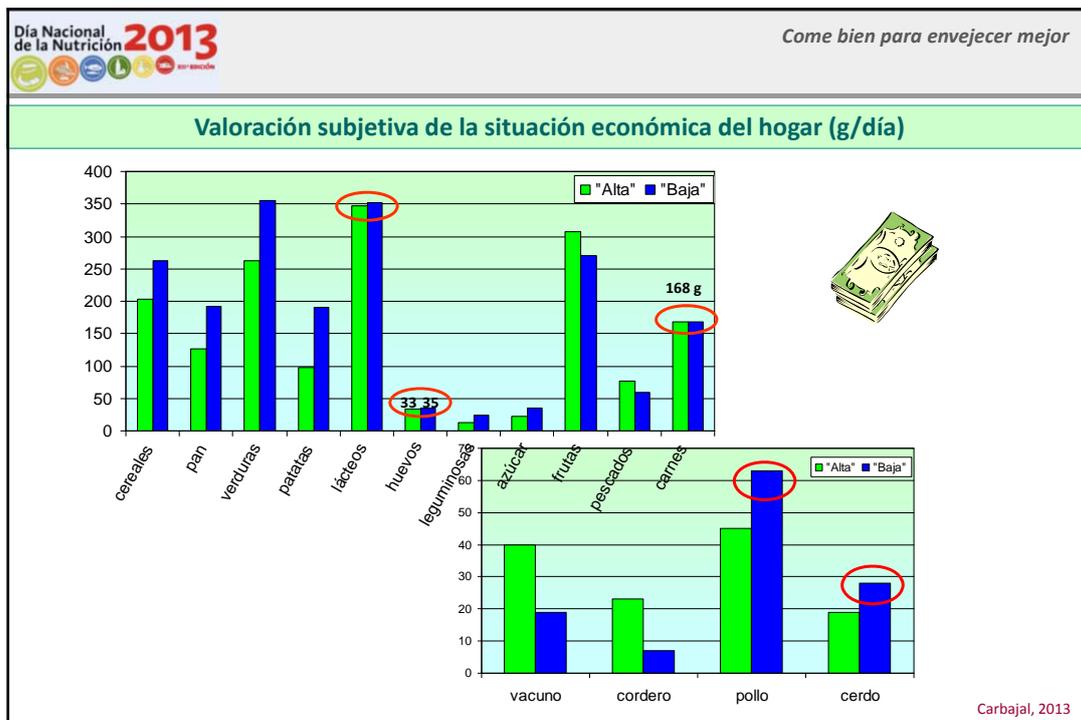
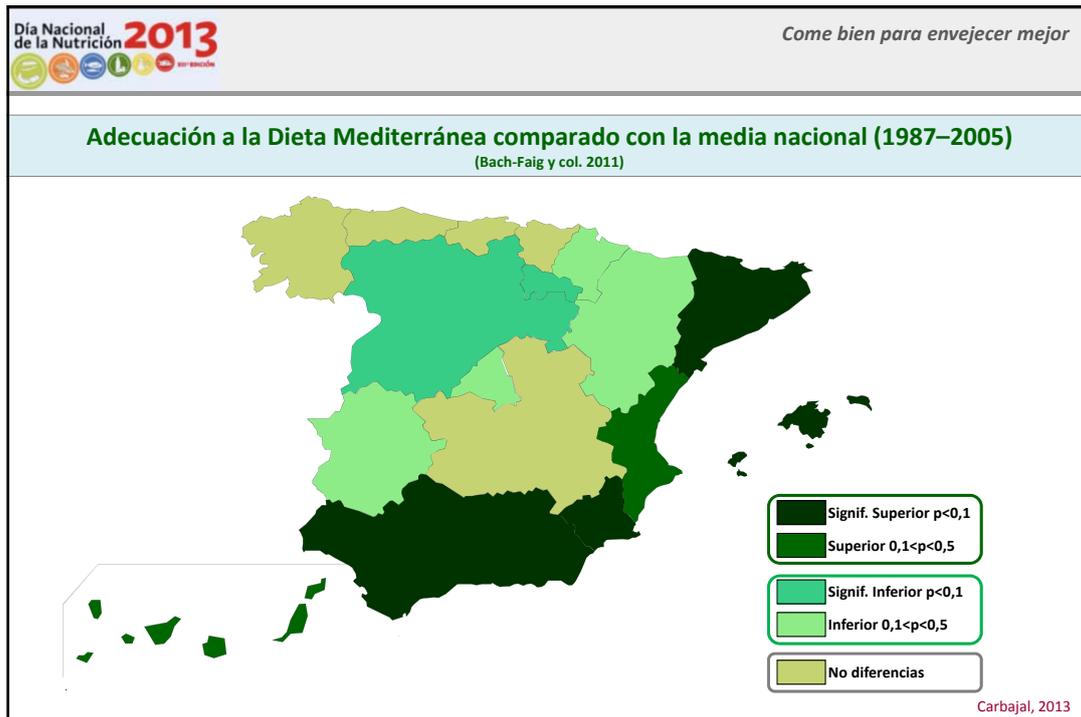










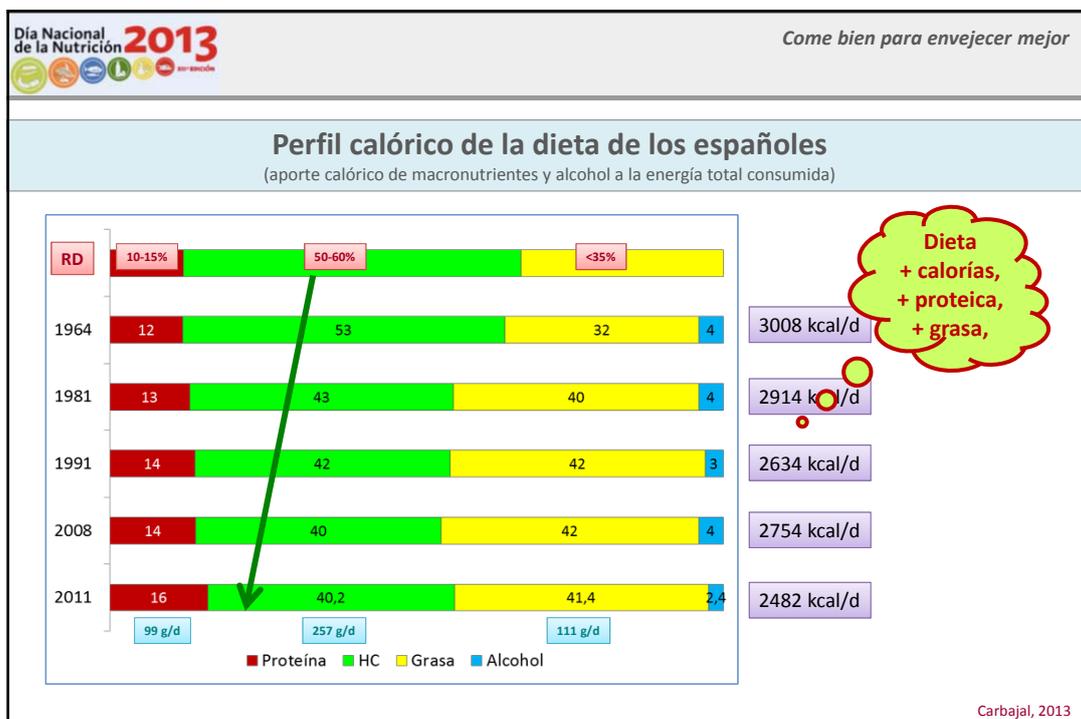


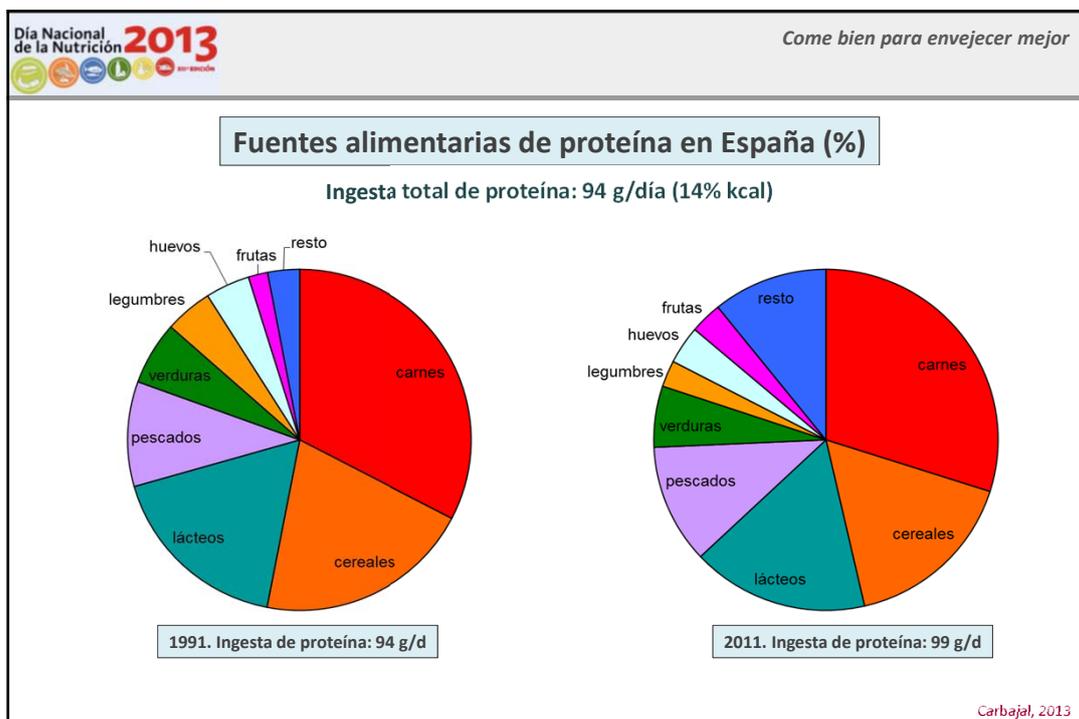
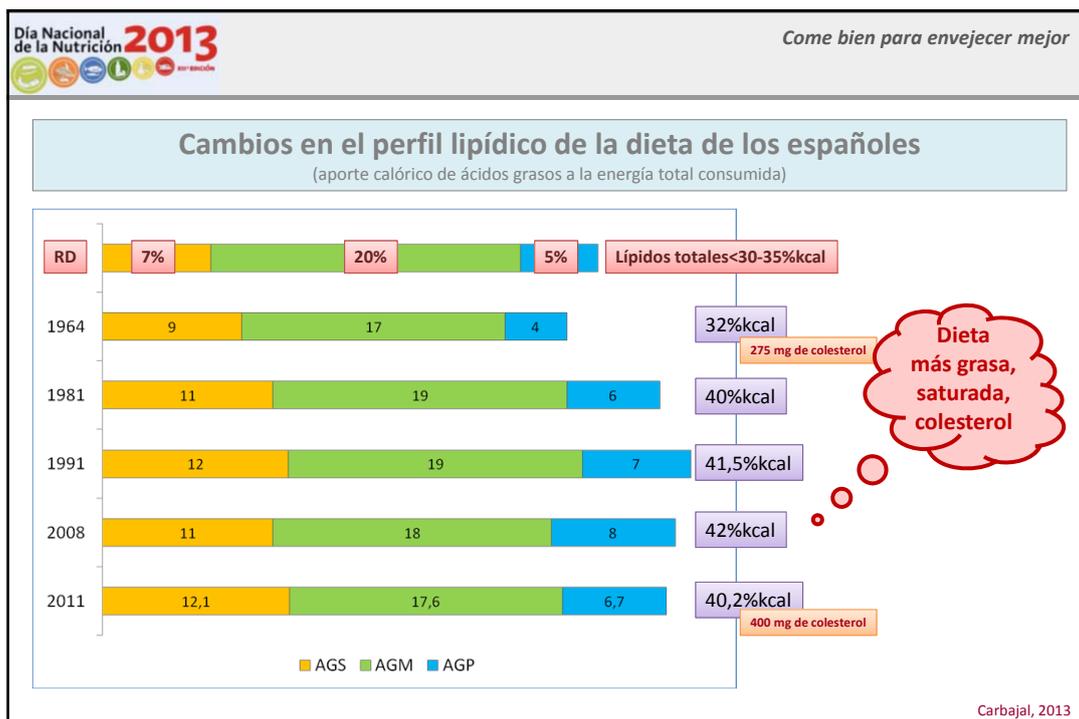
Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

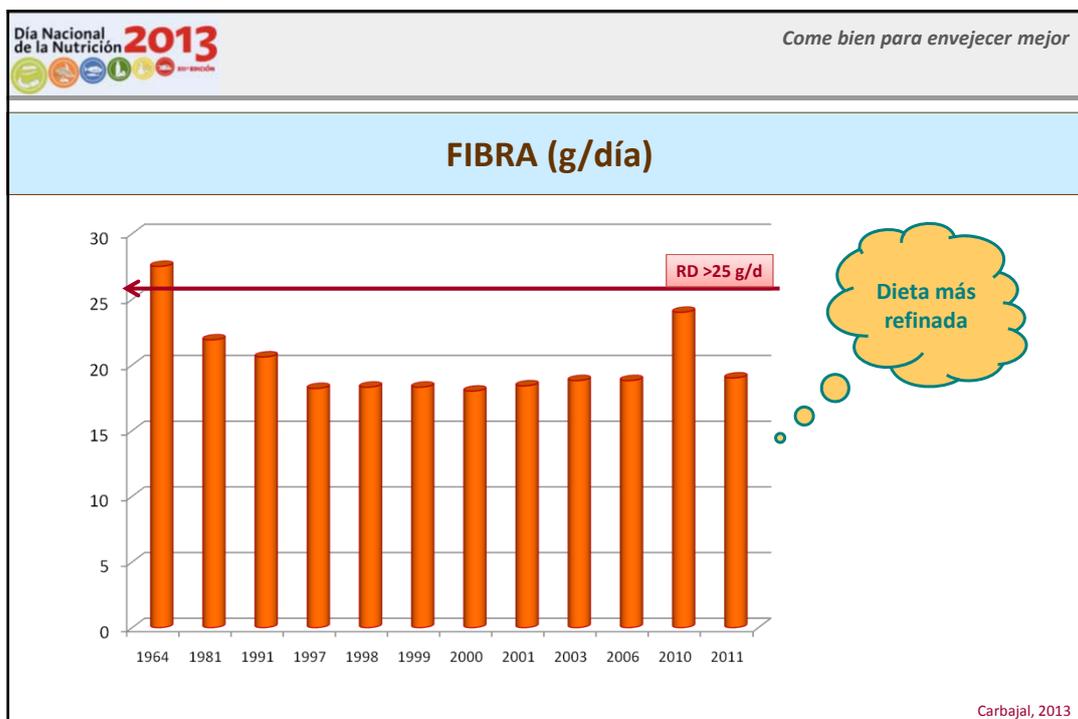
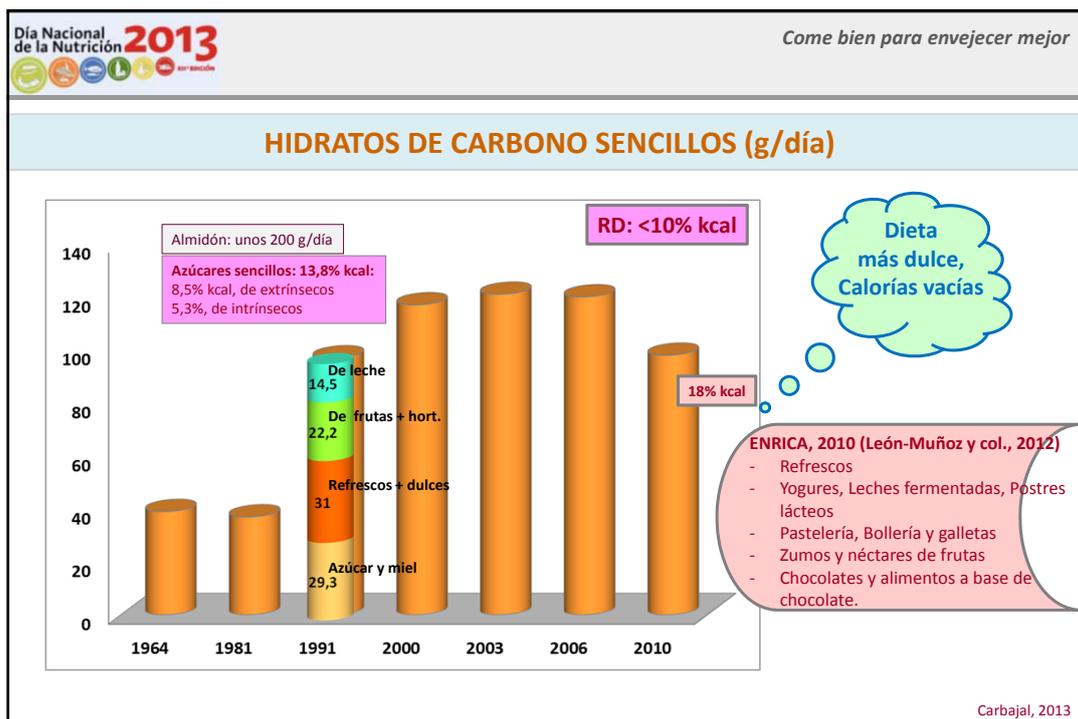
Come bien para envejecer mejor

## Calidad nutricional de la dieta consumida en España

Carbajal, 2013







**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

### SAL / SODIO

**Ingesta de sal (g/día)**

Categoría	Valor (g/día)
Ingesta	9,8
RD	5

88% muestra >5 g/día  
(Ortega y col., 2010)

**PLAN CUÍDATE+**

**-SAL = +SALUD**

NO PIERDAS LA REFERENCIA

5g

Dieta más salada

<http://www.plancuidatemas.es/conocelasal/por-que-necesitamos-la-sal.htm>

Carbajal, 2013

**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

### Estudio TRANSFAIR

*"Assessment of trans fatty acid intake and relationship with risk factors for cardiovascular diseases in European countries"*

Ingesta media de ácidos grasos *trans* en 14 países europeos (g/d y % kcal) y procedencia  
(Carbajal y col., 2000)

Islandia	5.4 (2.1)	Grasas hidrogenadas
Holanda	4.3 (1.5)	Grasas hidrogenadas
Bélgica	4.1 (1.4)	Carnes y derivados
Noruega	4.0 (1.5)	Grasas hidrogenadas
Reino Unido	2.8 (1.3)	Grasas hidrogenadas
Suecia	2.6 (1.1)	Bollería, pastelería,..
Dinamarca	2.5 (1.0)	--
Francia	2.3 (1.1)	Mantequilla
Alemania	2.2 (0.8)	Mantequilla
Finlandia	2.1 (0.8)	Grasas hidrogenadas
<b>España</b>	<b>2.1 (0.7)</b>	<b>Carnes y derivados</b>
Portugal	1.6 (0.6)	Carnes y derivados
Italia	1.6 (0.5)	Queso
Grecia	1.4 (0.5)	Queso

Media Europa: 0,5-1,7%kcal  
(EFSA, 2010)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

## VITAMINAS Y MINERALES

**Ingestas bajas de:**

- Hierro
- Cinc
- Ácido fólico
- Vitamina D

Dieta con baja densidad de nutrientes

Densidad de nutrientes

2.300 kcal      2.300 kcal

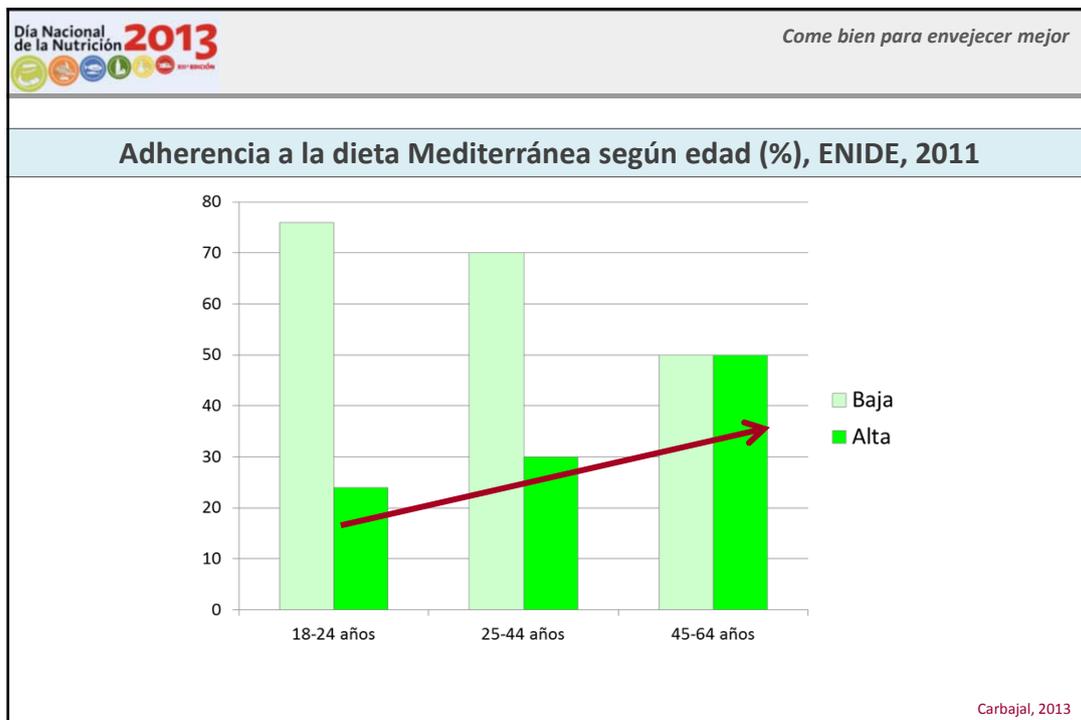
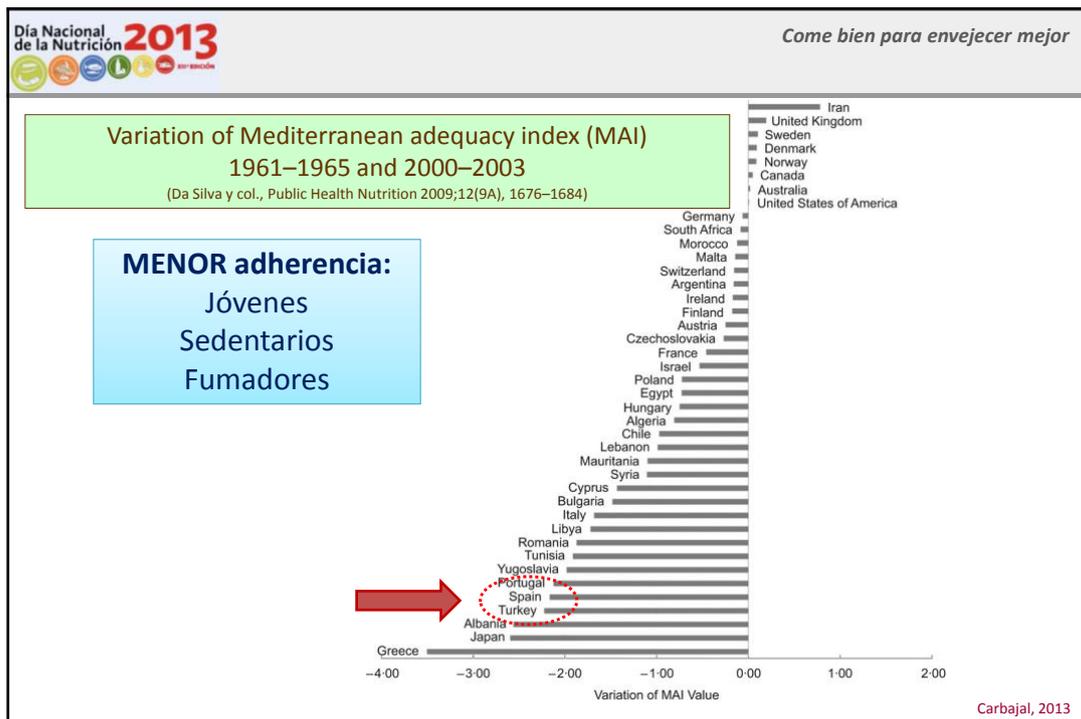
Carbajal, 2013

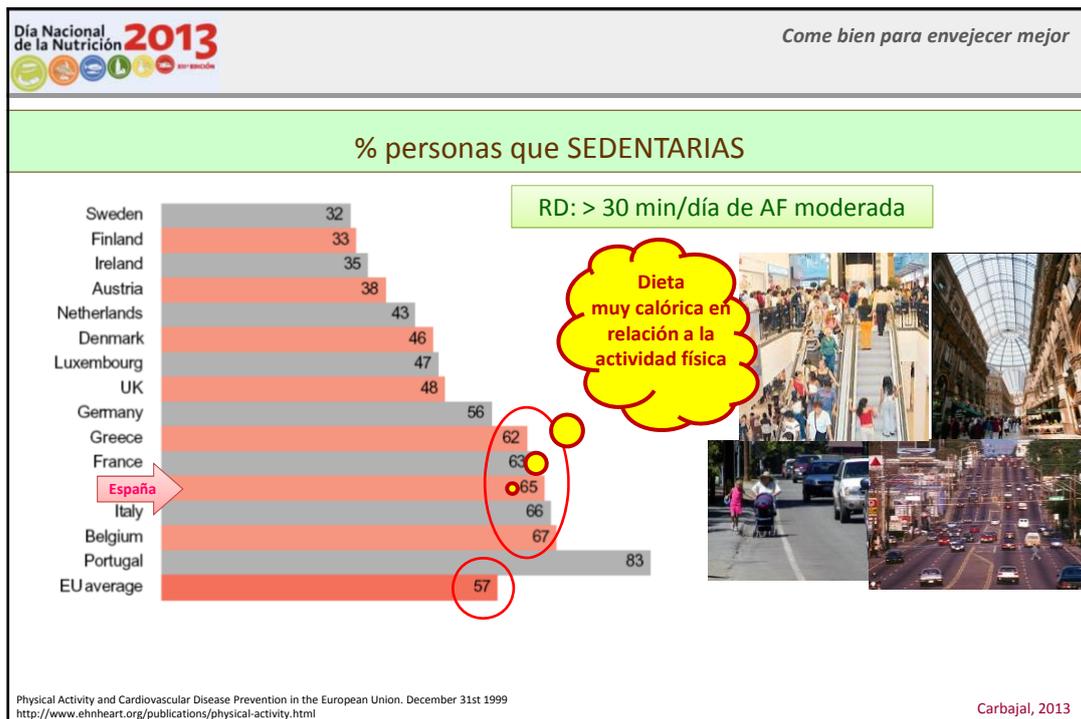
Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

## ¿Hacia dónde vamos en España?

Carbajal, 2013





**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

6 de Abril de 2011  
**Día Mundial de la Actividad Física**

**Acumula 30 minutos de actividad física cada día**

"Juntos por una vida activa y feliz"

Pla d'Activitat Física Esport i Salut  
www.pafes.cat

6 de Abril  
**Día Mundial de la Actividad Física**

**Acumula 30 minutos de actividad física cada día**

"Actividad física sin barreras"

Pla d'Activitat Física Generalitat L.L. fundació agrupació

Desde el año 2002 la Organización Mundial de la Salud mediante resolución oficial "insta a los Estados Miembros a celebrar anualmente un día 'Move for Health' (Por tu salud, muévete) para promover la actividad física como elemento fundamental de salud y bienestar". El mensaje principal a transmitir es:

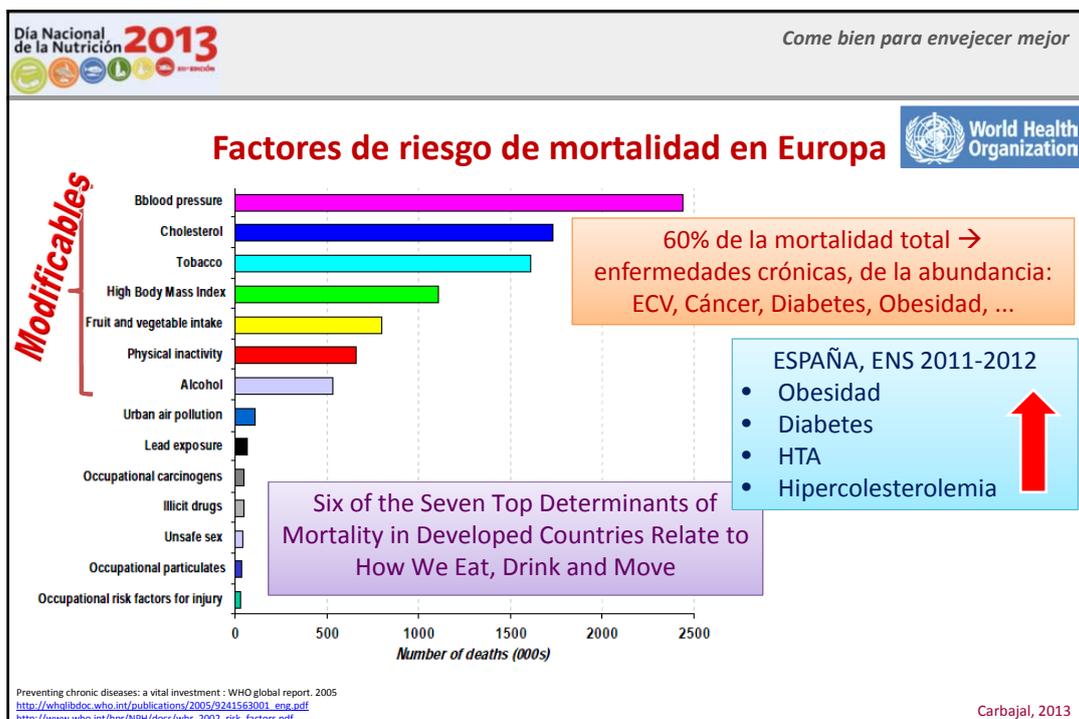
**Al menos, 30 minutos de actividad física moderada cada día.**

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

Parece que vamos por el mal camino  
¿Cuáles son las consecuencias?

Carbajal, 2013



Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

Si teníamos una de las mejores dietas,  
¿Por qué no somos capaces  
de volver a ella?

Porque hay todavía muchas barreras

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

¿Cree que lo que come es bueno para su salud?

■ Yes, very good ■ Yes, fairly good □ No, not very good □ No, not at all good □ DK

País	Yes, very good	Yes, fairly good	No, not very good	No, not at all good	DK
NL	29%	66%	5%		
DK	33%	58%	7%		
FI	26%	63%	10%		
PT	21%	69%	9%		
ES	22%	66%	10%		
SE	28%	61%	9%		
BE	27%	61%	10%		
UK	33%	55%	11%		
MT	44%	43%	11%		
IE	34%	54%	10%		
FR	22%	64%	11%		
SI	15%	70%	14%		
DE	15%	68%	14%		
EU25	21%	62%	14%		

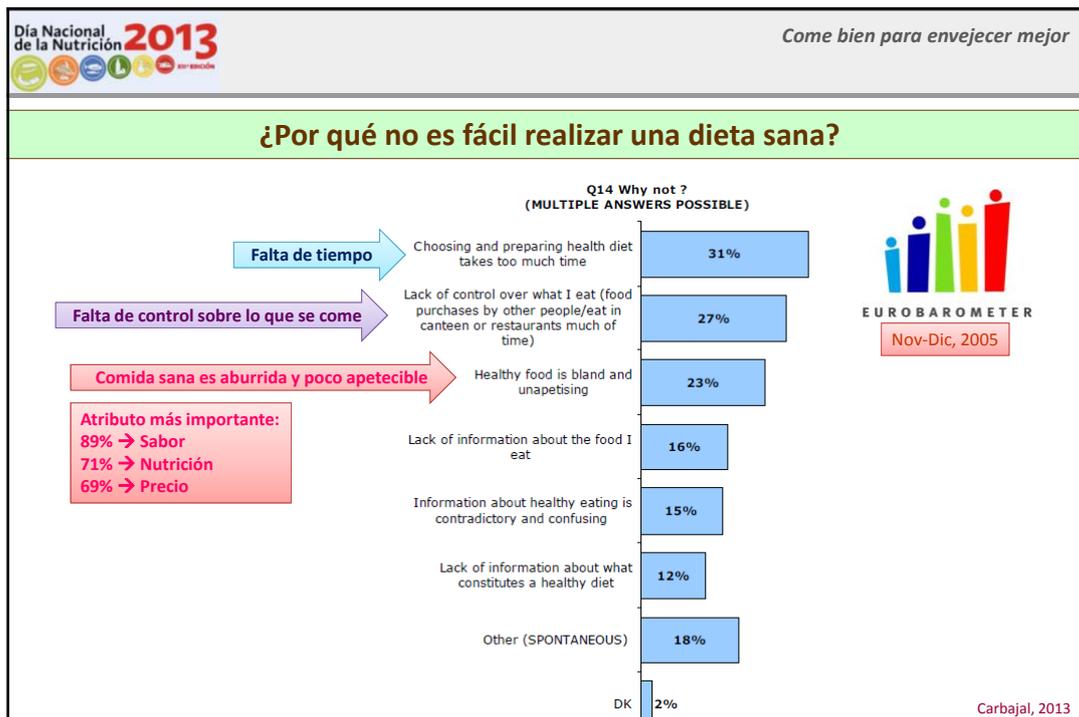
Especially highlighted: España (22% Yes, very good; 66% Yes, fairly good; 10% No, not very good; 1% No, not at all good; 1% DK)

EUROBAROMETER  
Nov-Dic, 2005

- España: 88% no cree necesario hacer cambios en su dieta
- Europa: 83%

“No se pueden conseguir mejoras en la dieta si el consumidor no reconoce que hay un problema”  
(Dibsdall y col., 2003)

Carbajal, 2013



**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

### Importancia del valor nutritivo y otros atributos de los alimentos

Porcentaje de personas que lo consideran "muy importante"

(Guthrie et al, 1999; Food Marketing Institute's Trends survey)

Atributo	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	2000
Nutrición	76	75	75	77	75	76	74	78	77	76	71
Sabor	87	88	90	89	91	90	90	88	87	89	89
Precio	64	66	71	75	74	70	69	66	66	64	69
Seguridad del producto	74	71	72	71	72	69	69	75	73	75	71
Almacenamiento	40	43	43	46	45	41	41	43	44	45	46
Tiempo de preparación	37	36	38	41	36	36	35	38	39	36	37
Facilidad de preparación	36	33	34	36	37	34	35	36	37	37	36
Envase reciclable	--	--	48	45	41	38	34	34	31	31	29

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013**  

 Come bien para envejecer mejor

¿Qué podemos **h**acer?

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013**  

 Come bien para envejecer mejor

El principal desafío no es 

**QUÉ** hacer,

sino **CÓMO** hacerlo !!

(Puska, 2007)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013**  
 Come bien para envejecer mejor

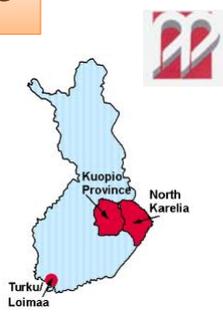
**The Mediterranean paradox and the Finnish "miracle"**  
 Bonaccio y col. Thrombosis Research 129 (2012) 401-404

Annals of **Nutrition & Metabolism**  
 Ann Nutr Metab 2009;54(suppl 1):33-38  
 DOI: [10.1159/000220825](https://doi.org/10.1159/000220825)

**Fat and Heart Disease: Yes We Can Make a Change – The Case of North Karelia (Finland)**

Pekka Puska  
 National Institute for Health and Welfare

**Conclusión:**  
 “La experiencia finlandesa muestra la posibilidad y el gran potencial de prevenir la ECV y la promoción de la salud del corazón mediante cambios dietéticos en la población”



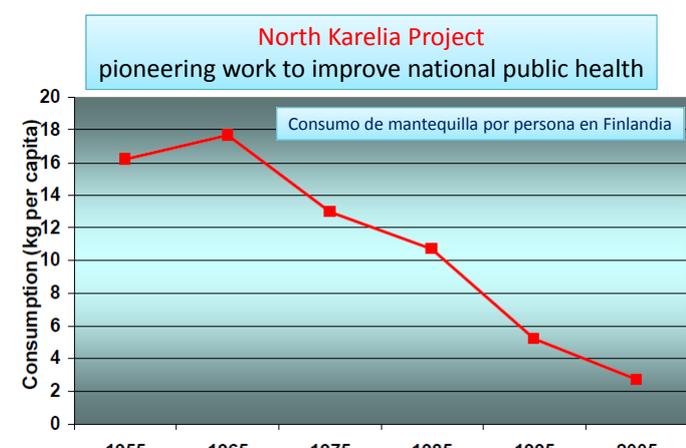
Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013**  
 Come bien para envejecer mejor

**The Mediterranean paradox and the Finnish "miracle"**  
 Bonaccio y col. Thrombosis Research 129 (2012) 401-404

**North Karelia Project**  
 pioneering work to improve national public health

Consumo de mantequilla por persona en Finlandia

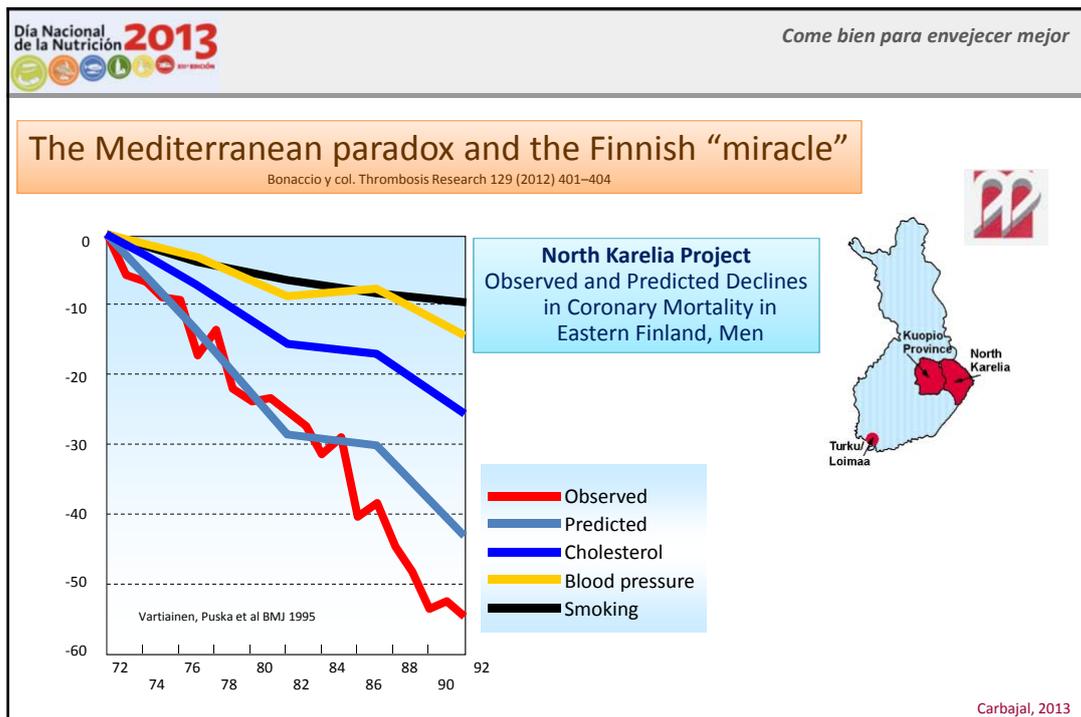


Year	Consumption (kg per capita)
1955	16.5
1965	17.5
1975	13.0
1985	10.5
1995	5.0
2005	2.5

(Puska, 2007)



Carbajal, 2013



Día Nacional de la Nutrición 2013 *Come bien para envejecer mejor*

**Se puede y .... se debe**

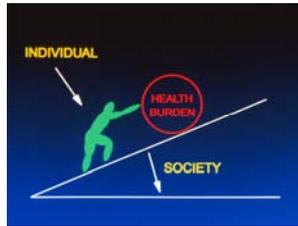
Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Por asociación*

*Come bien para envejecer mejor*

## Salud

- Importante valor humano
- Importante para el desarrollo social y económico



(Puska, 2007)

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición 2013 *Por asociación*

*Come bien para envejecer mejor*

### Declaración de Ottawa para la promoción de la salud (1986)



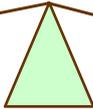
- Responsabilidad Personal  
"Nadie puede cuidar mejor de tu salud que tu mismo"
- Responsabilidad Pública  
"Hacer que la elección saludable sea lo más fácil posible"

Carbajal, 2013

**Día Nacional de la Nutrición 2013** *Come bien para envejecer mejor*

## No nos olvidemos del hambre del mundo!!

Actualmente conviven los extremos


**Alimentos** 28 de mayo de 2013 a las 14:00 h

900.855.881	Personas desnutridas en el mundo
1.574.876.117	Personas con sobrepeso en el mundo
524.958.706	Personas obesas en el mundo
18.539	Personas que murieron de hambre hoy
\$ 288.483.595	Dinero gastado en enfermedades relacionadas a la obesidad en EEUU hoy
\$ 114.598.775	Dinero gastado en programas de pérdida de peso en EEUU hoy

Carbajal, 2013

## OBESITY AND OVERWEIGHT WHO, 2003

**FACTS:** > 1.000 millones

- Globally, there are more than 1 billion overweight adults, at least 300 million of them obese.
- Obesity and overweight pose a major risk for chronic diseases, including type 2 diabetes, cardiovascular disease, hypertension and stroke, and certain forms of cancer.



### ¿Seremos capaces de erradicar el hambre del mundo?

**Número de personas subnutridas en el mundo en desarrollo**

3,5 million death/year

Fuente: FAO

**Número de personas subnutridas 2001-03 (millones)**

Fuente: FAO

Informe SOFI, 2006. <http://www.fao.org/docrep/009/a0750s/a0750s00.htm>  
 2013, <http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/es/>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

Día Nacional de la Nutrición **2013**  

Come bien para envejecer mejor

## Recuperemos la Dieta Mediterránea en España

Carbajal, 2013

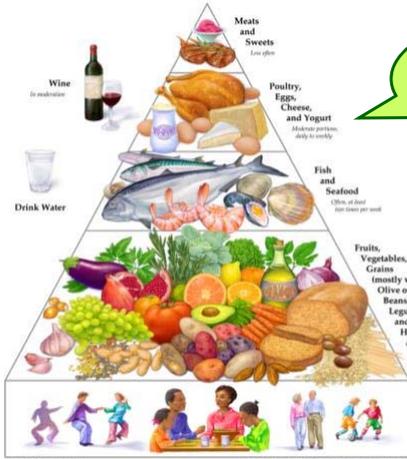
Día Nacional de la Nutrición **2013**  

Come bien para envejecer mejor



Patrimonio Cultural Inmaterial  
16-nov-2010

Ostentar este título comporta una serie de derechos y obligaciones:  
Tenemos la tarea de vigilar, conservar, proteger, fomentar y garantizar el acceso a la Dieta Mediterránea.



Modelo de dieta prudente y saludable. "nutrición óptima"

*"Our challenge is to persuade children to tell their parents to eat as Mediterraneans do" (Keys, 1995)*

Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

**Nunca es tarde!!!**

LIBRO BLANCO DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA

I.3.d. Personas mayores

Francisca Pérez Llamas  
Universidad de Murcia

Ángeles Carbajal Azcona  
Universidad Complutense de Madrid

*“Los jóvenes deben saber que algún día serán viejos”*  
(G MARAÑÓN. 1956. ENTREVISTA EN RNE)

*“De haber sabido que iba a vivir tanto tiempo, me hubiera cuidado más”*  
EUBIE BLAKE AL CUMPLIR LOS 100 AÑOS (KIRKWOOD, 2000. PP:77) (1)

En: Libro blanco de la Nutrición, FEN, 2013  
[www.fen.org.es/imgPublicaciones/31032013124951.pdf](http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/31032013124951.pdf)

FEN  
FUNDACIÓN CARBAJAL AZCONA  
Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas  
Fundación de Nutrición



Carbajal, 2013

Día Nacional de la Nutrición **2013** por asociación

Come bien para envejecer mejor

*Hay que poner especial atención en los niños y jóvenes que son los que más rápidamente están abandonando la Dieta Mediterránea y los hábitos alimentarios se forman y asientan en esta etapa de la vida.*



**Muchas gracias!!**

Carbajal, 2013