

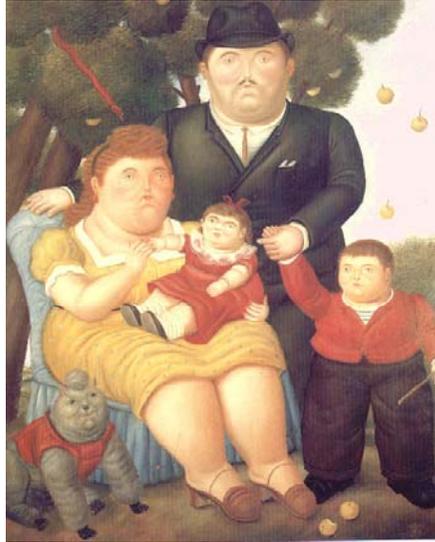
Alimentación, Nutrición y Economía.....Reflexiones

Gregorio Varela Moreiras

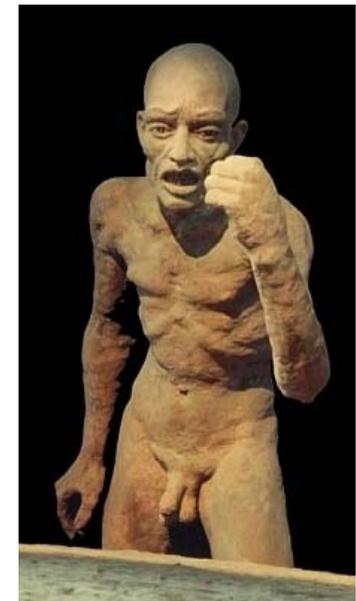
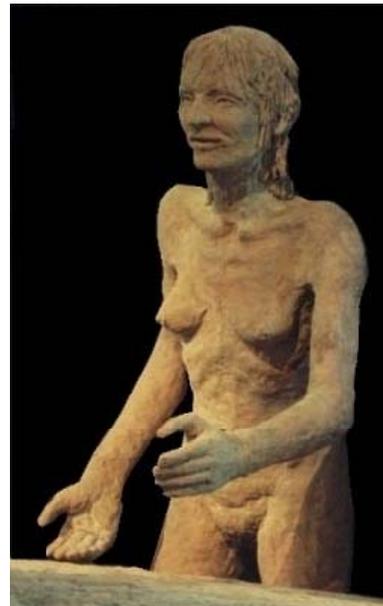
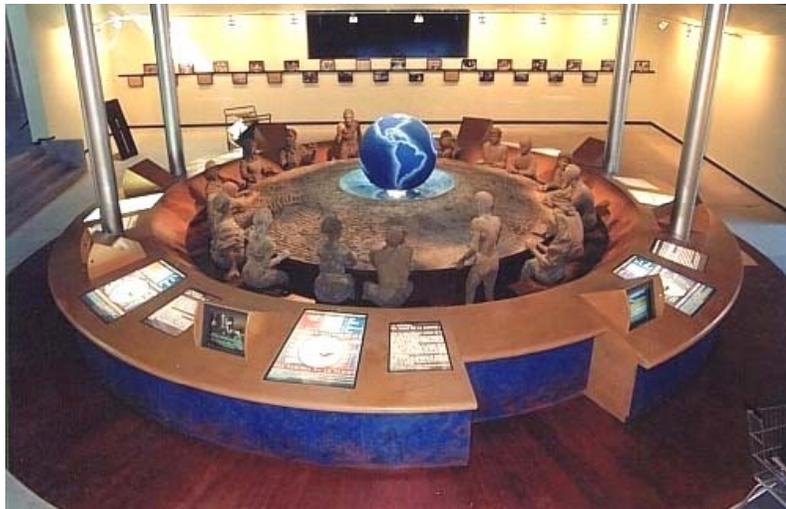
Catedrático de Nutrición USP-CEU

Presidente Fundación Española de la Nutrición



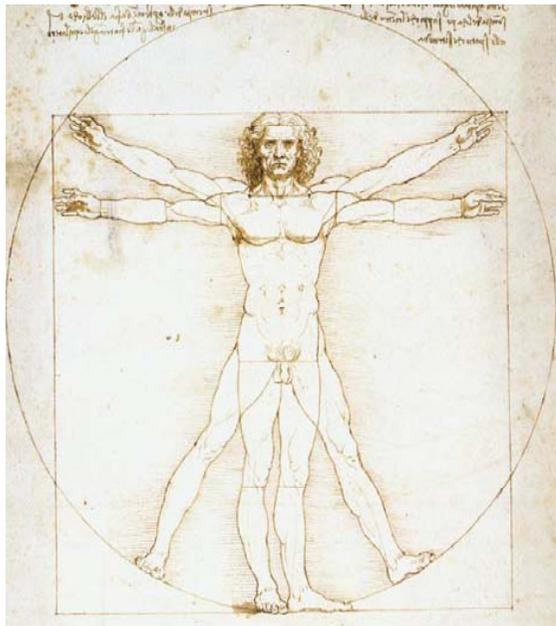


Dos mundos opuestos.....también en Nutrición



¿Cuántas comidas a lo largo de nuestras vidas?

¿Cuánto de beneficio y de riesgo?



Mujeres = 90720

Hombres = 82080



La reflexión necesaria....

- Más información sobre alimentación, nutrición y salud, pero hay muchas dudas sobre lo que es bueno o malo para comer.
- **Desconfianza hacia la tecnología e industria alimentaria**



La reflexión necesaria....

- Los alimentos de hoy son los más seguros de la historia.
- *Los consumidores no lo perciben: aditivos, colorantes, conservantes, genes, etc.*
- Los alimentos destacan por su valor sensorial y gastronómico.
- *Hoy parece que sólo son buenos aquellos que “pueden” ayudar a controlar el colesterol, la diabetes, o a adelgazar.*

ENVEJECIMIENTO



Objetivo, las Personas de Edad

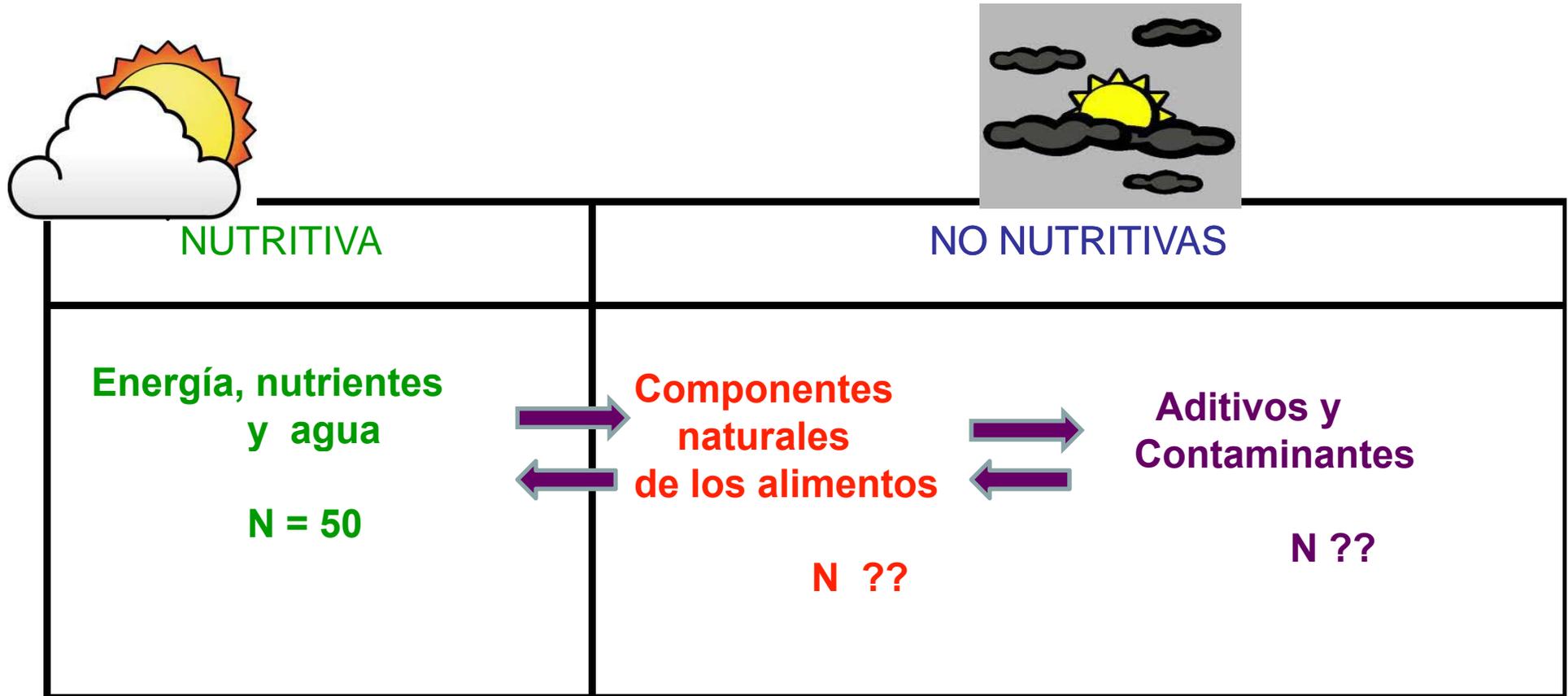


La DM está de moda...

- En 1985 había 126 citas en revistas médicas indexadas.
- **En 2012 (PubMed Septiembre hay 2586 citas indexadas).**
- **Google...septiembre 2012:**
 - “Mediterranean Diet”: 5.970.000 entradas.**
 - “Dieta Mediterránea”: 1.370.000 entradas.**

**La Dieta Mediterránea,
nuestro gran
Mensaje Nutricional!!!**

¿ Conocemos bien la DM?

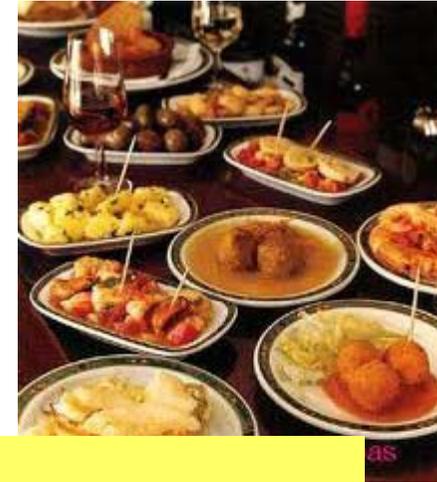


NO!!!

Hábitos alimentarios característicos de la dieta mediterránea

- **Aceite de oliva** como principal grasa culinaria
- **Abundancia de alimentos vegetales:**
 - Frutas y verduras frescas
 - Cereales (principalmente en forma de pan o pasta)
 - Legumbres
 - Frutos secos
- **Consumo frecuente de pescado**
- **Ingesta regular y moderada de vino en las comidas.**
- **Bajo** consumo de carnes rojas, leche, derivados lácteos, azúcares simples y productos elaborados que los contienen
- **Uso frecuente de especias y condimentos variados** (*limón, ajo, pimentón, hierbas aromáticas: orégano, perejil, tomillo, laurel, hinojo*)
- Un **estilo de vida...socialización** durante las comidas, la siesta, la práctica regular de actividad física...





No es importante sólo lo que se come, sino cómo se come...
La DM, un modelo de libertad



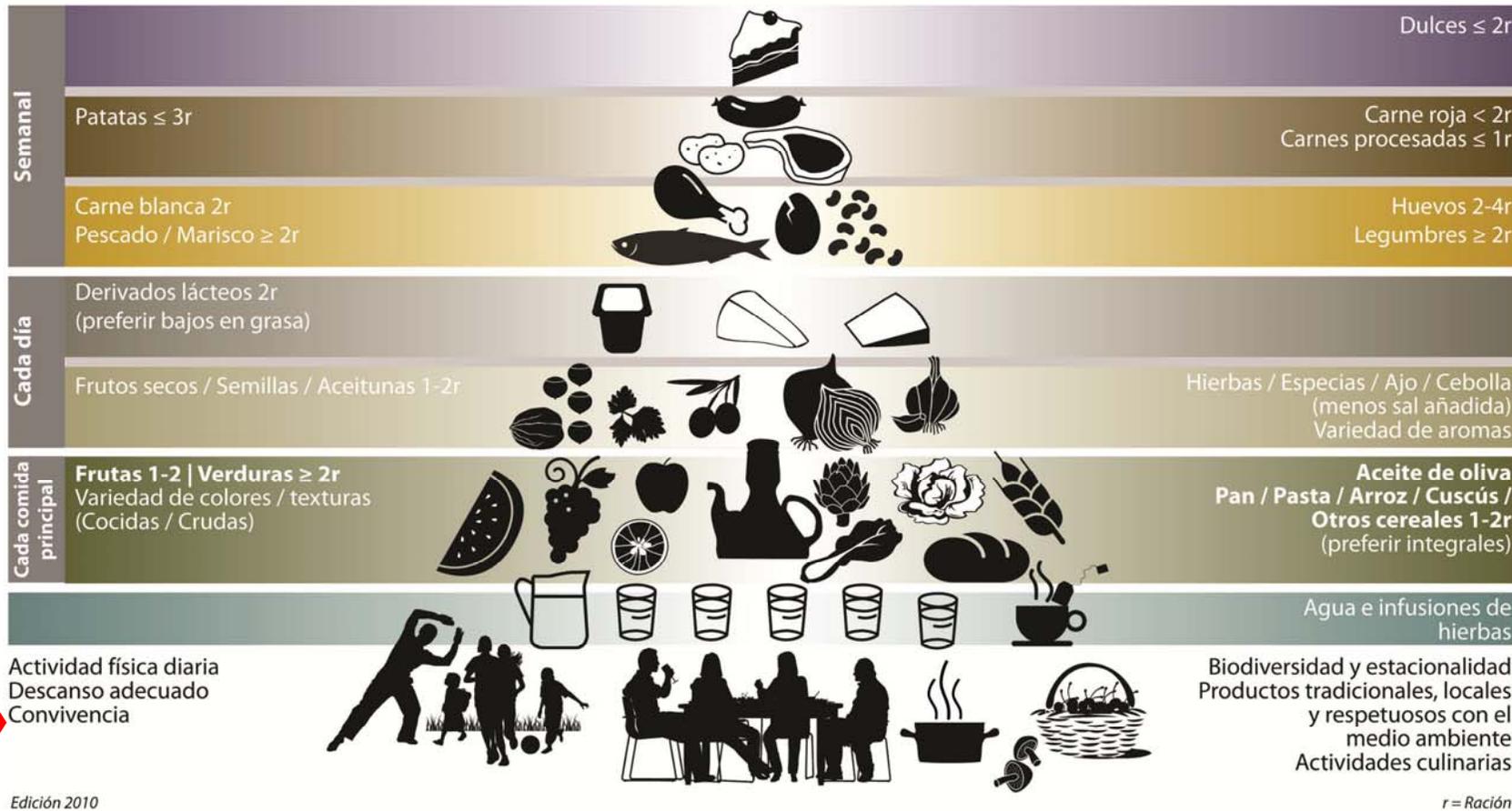
Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

Edición 2010



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



La distinta suerte de los alimentos de la DM

El discurso favorable y el de la ignorancia



Nueces, aceite de oliva, vino.....Alimentos Funcionales



- Otros.....legumbres, pan, cereales.....los grandes olvidados.....¿IGNORANCIA?



DM = + sostenible = + felicidad y salud futura

Cálculo de los parámetros ambientales para cada dieta y valor real para el sector agro-alimentario español

| Parámetros ambientales | Valor real España | DM | DE |
|--|-------------------|--------------|---------------|
| Superficie agrícola (Ha) | 15.400.000,00 | 7.037.896,00 | 11.239.173,39 |
| Consumo Energía (TJ) | 229.178,42 | 222.620,41 | 268.019,81 |
| Consumo Agua (Km³) | 19.417.348,00 | 4.882.369,79 | 9.519.334,91 |
| Emisiones de GEI (Gg CO₂ eq) | 46.808,00 | 30.016,50 | 67.144,89 |

Sáez et al. In press

Europa y sus patrones de alimentación....

- **Norte.....mejora rápida**
- **Este.....empeoramiento acelerado**
- **Sur..... Empeorameinto acelerado**



La realidad en Europa

Europa del Norte, excelentes índices sanitarios:

- muy baja mortalidad infantil, talla elevada, baja incidencia de enfermedades infecciosas, baja frecuencia de epidemias, etc.
- una incidencia muy alta de enfermedades crónicas como cardiopatía isquémica, y una elevada incidencia de cáncer de diferente etiología.
- intervención nutricional en sus poblaciones.



La realidad en Europa

Europa del Este

- Empeoramiento muy acelerado en los últimos 20 años.
- Partían de unas dietas típicamente occidentales, llega la *caída del muro de Berlín*....mayor “calidad de vida”, pero empeoramiento nutricional.
- Mayor ingesta aún de alimentos ricos en grasa, principalmente saturada, y ricos en proteína de origen animal.



La realidad en Europa

Europa Mediterránea

- Empeoramiento progresivo muy preocupante.
- de ser el modelo de países en sociedades muy alejadas de este mar (países nórdicos o California) a una tipo *Western diet*.
- Consecuencias muy negativas.....Grecia, España y la obesidad. Pero también TCA por defecto en proporción elevada.

Forum of Nutrition
(formerly Bibliotheca Nutritio et Dieta)

Editor: I. Elmadfa

Vol. 62

European Nutrition and Health Report 2009

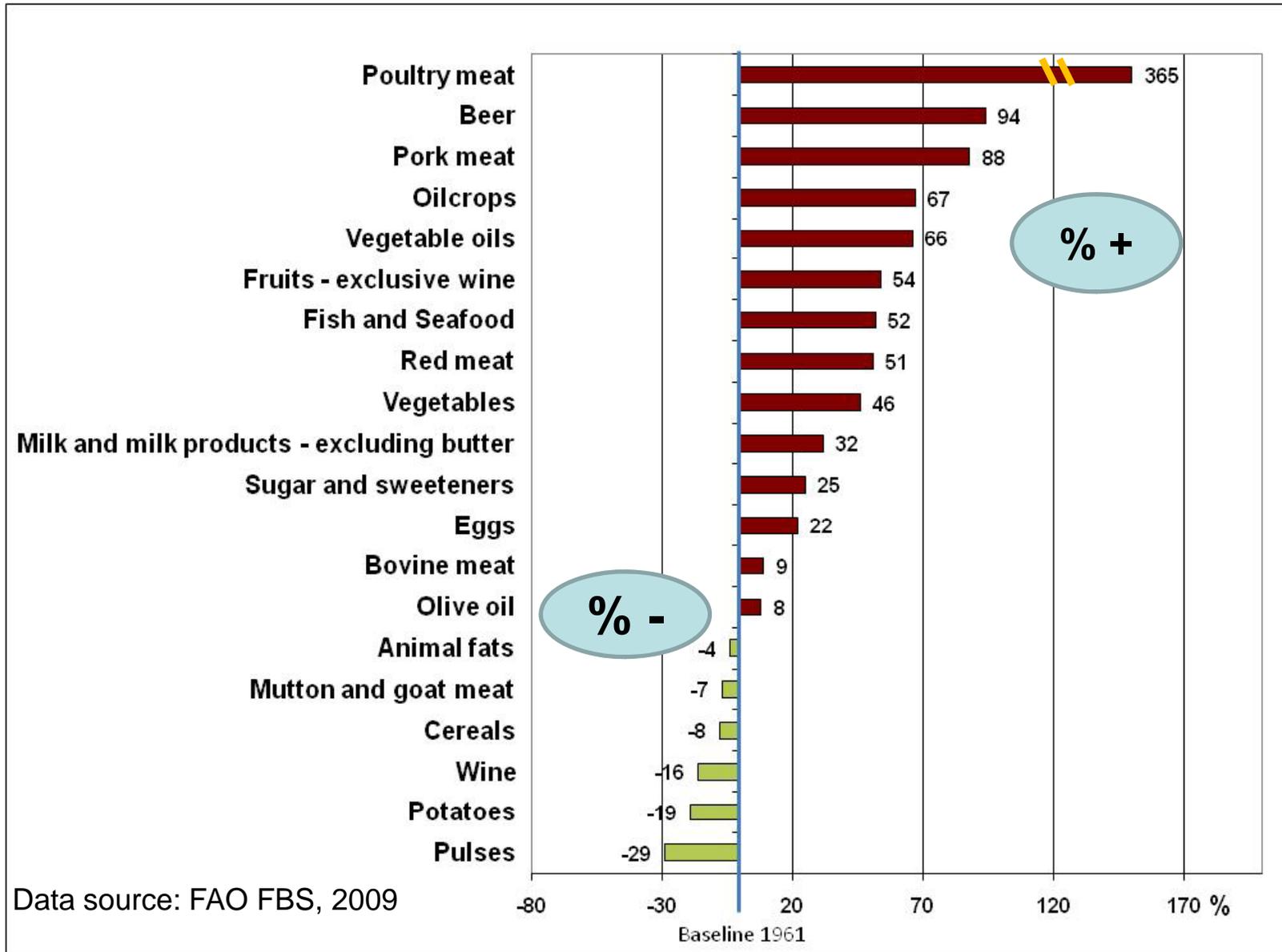
Editor
I. Elmadfa



KARGER

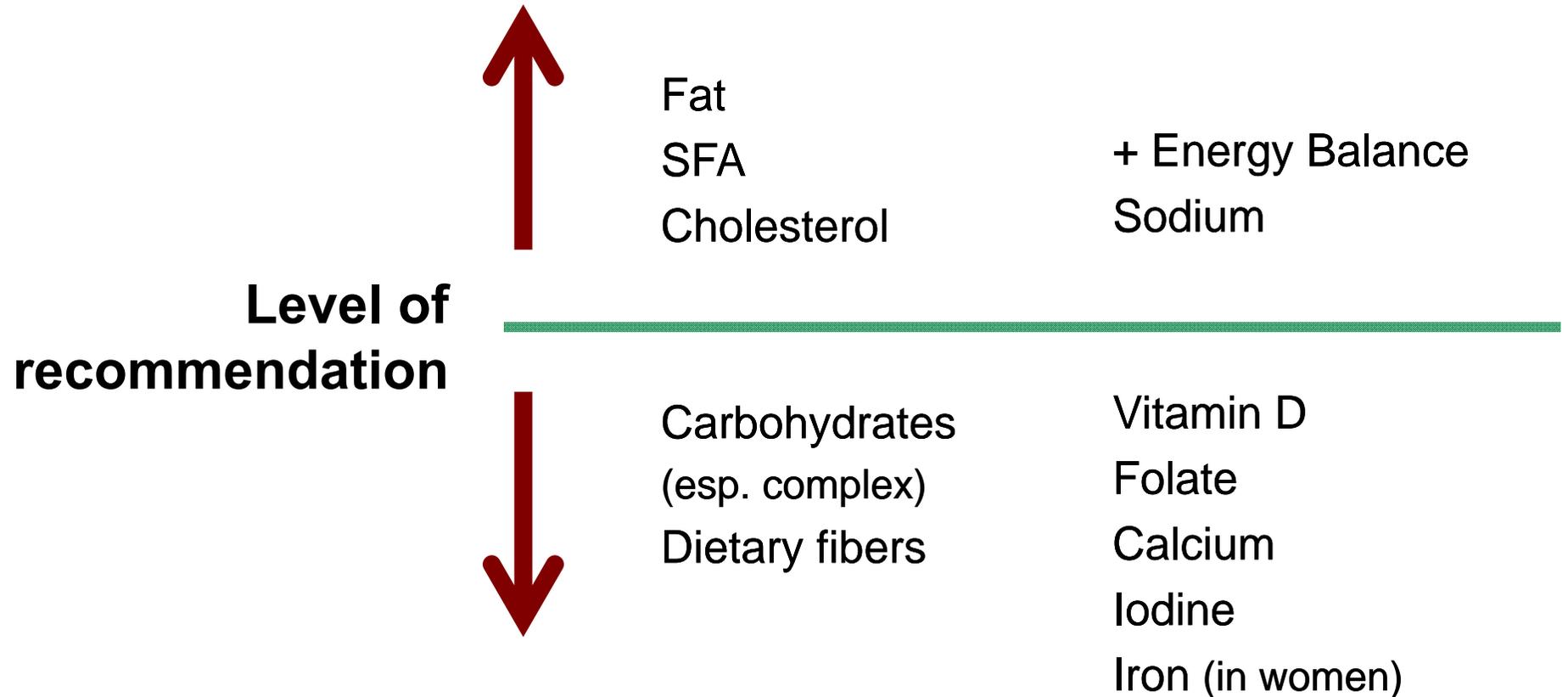
EC-funded,
Agreement Nr. 2006128
Project-Coordination:
Ibrahim Elmadfa
Institute of Nutritional Sciences
University of Vienna

Comparison of the Food Supply in the EU 1961 vs. 2003



Nutrient Intake in the EU at a glance

(valid for all age groups)



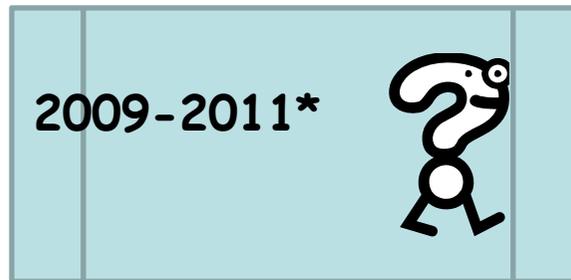
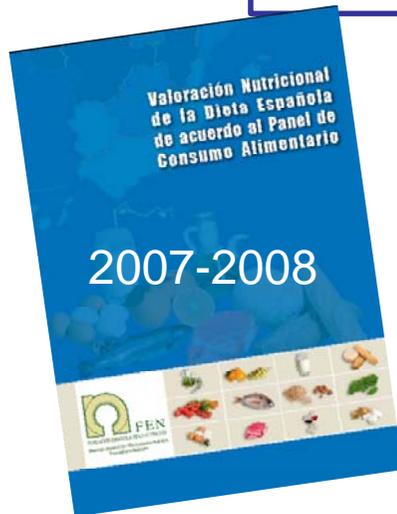


La Alimentación de los españoles hoy: fortalezas y debilidades

Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA). 2012.



Convenio Marco de colaboración entre el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y la Fundación Española de la Nutrición



Panel de Consumo Alimentario 2009-2011

Hogar



2009; n=8.000
2010, 2011; n=12.000

1. Zonas geográficas y Comunidades Autónomas
2. Nivel socioeconómico del hogar
3. Tamaño de hábitat
4. Edad del responsable de compras
5. Actividad del responsable de compras

Consumo extradoméstico
(2009-2010)

Hostelería



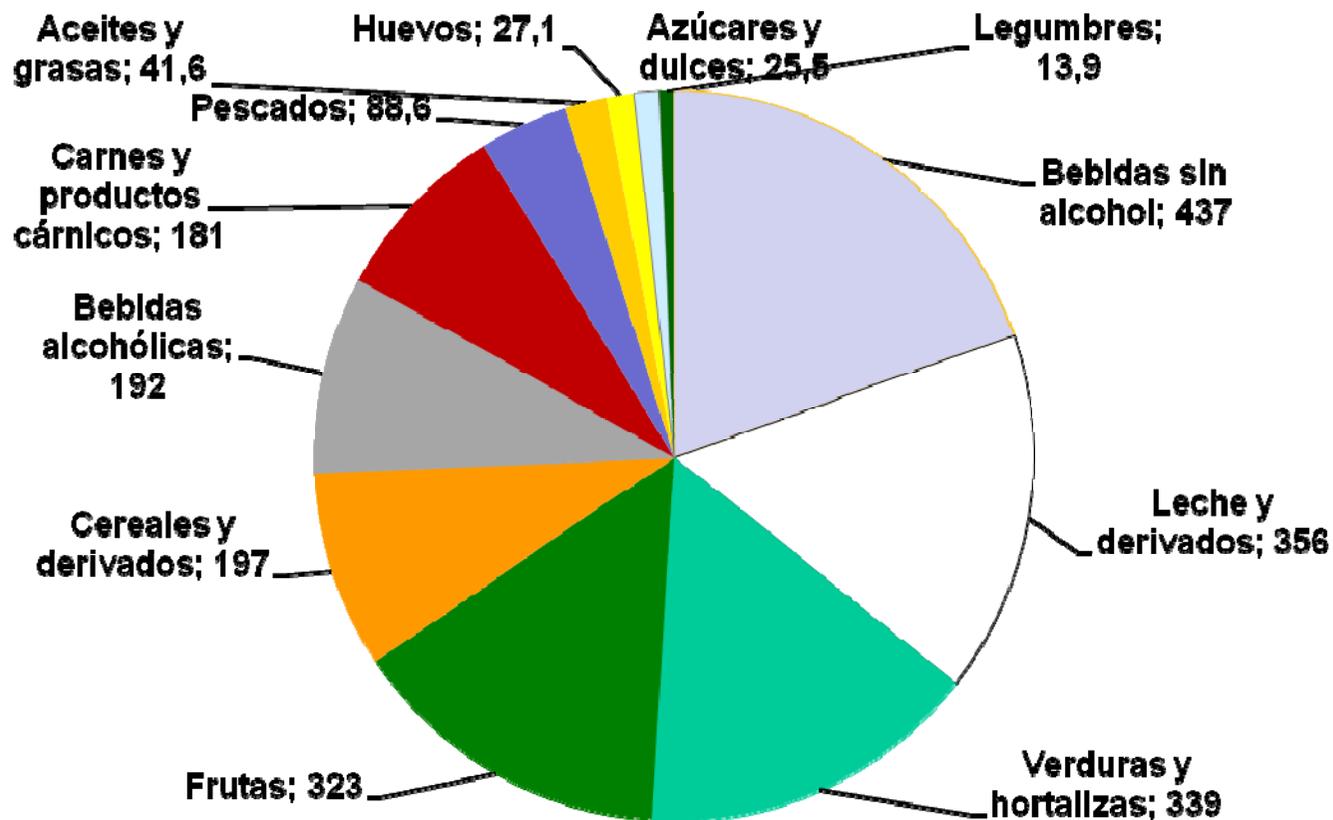
Instituciones



1. Panel de consumo alimentario en Hostelería/Restauración Comercial y Social
2. Panel de consumo extradoméstico realizado a los consumidores



Distribución del Consumo de los distintos grupos de alimentos (2012)



Hogar, hostelería e instituciones (g/persona y día)



¿Se ajusta esta elección de alimentos
a las recomendaciones



Ajuste de la dieta global consumida, por la población adulta española, a las raciones recomendadas (2012) (FEN/MAGRAMA)

| Alimentos | Raciones recomendadas | Raciones consumidas | |
|---|-----------------------|---------------------|----|
| Cereales, cereales integrales y patatas (día) | ≥6 | 4 | ↓ |
| Verduras y hortalizas (día) | ≥2-3 | 1,4 | ↓ |
| Frutas (día) | ≥2-3 | 2 | = |
| Aceite de oliva y de girasol (día) | 3-4 | 3,7 | = |
| Lácteos (día) | 2 | 2,6 | ↑ |
| Pescados (semana) | 3-4 | 4,9 | ↑ |
| Carnes magras (semana) | 3 | 5,1 | ↑ |
| Huevos (semana) | 3 | 3,2 | ↑ |
| Legumbres (semana) | 3-4 | 1,4 | ↓ |
| Frutos secos (semana) | 2-4 | 2,5 | = |
| Grasas, dulces y embutidos (semana) | Ocasional | 12,5 | ↑↑ |

Ingesta global de energía, macronutrientes y fibra

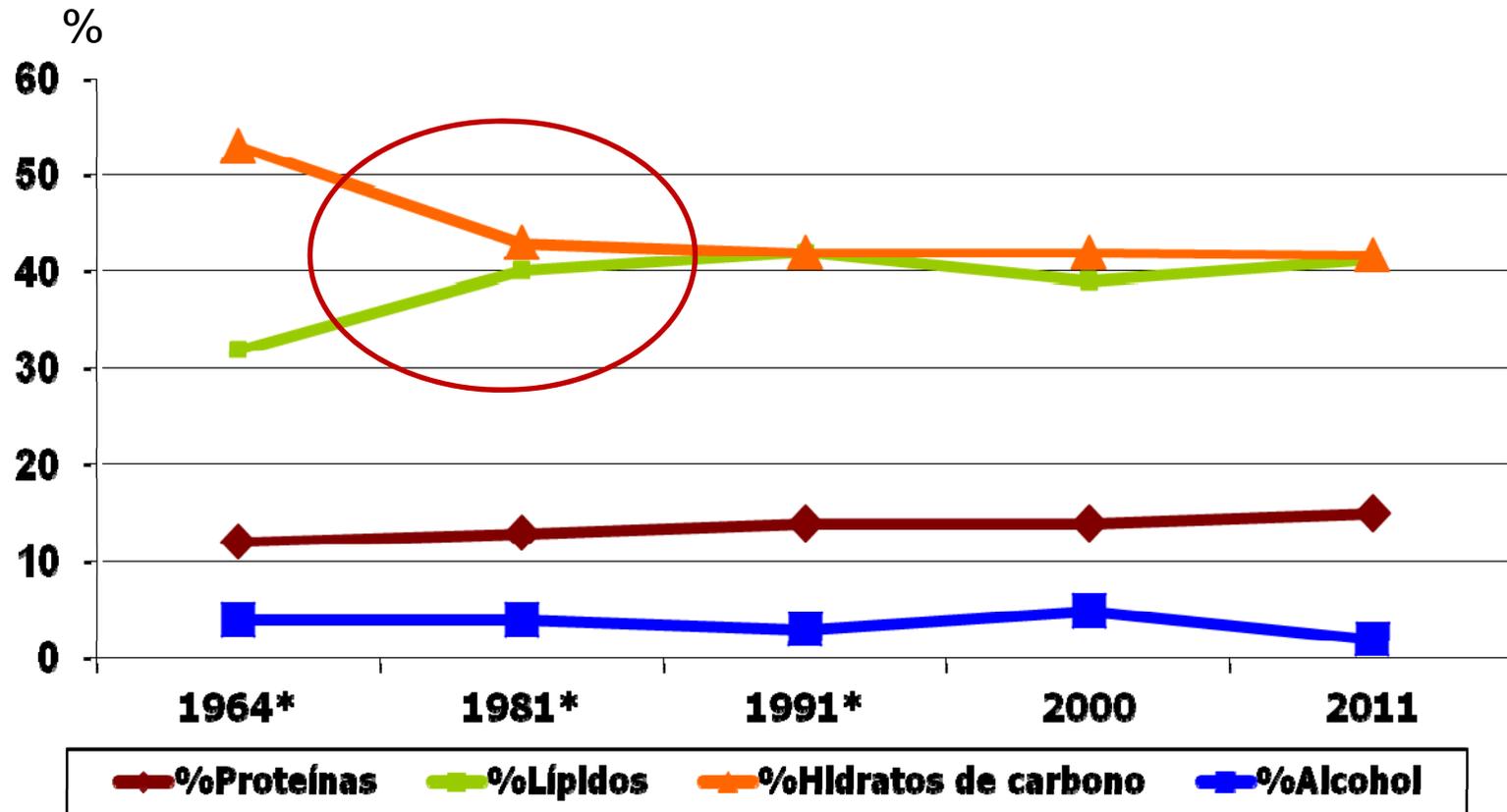
| | 2000 | 2003 | 2006 | 2010 | |
|-------------------------|------|------|------|------|---|
| Energía (kcal) | 2730 | 2767 | 2761 | 2609 | ↓ |
| Proteína (g) | 93,3 | 96,0 | 93,5 | 91,0 | ↓ |
| Lípidos (g) | 120 | 122 | 126 | 127 | ↑ |
| Hidratos de carbono (g) | 284 | 288 | 282 | 259 | ↓ |
| Fibra (g) | 18,7 | 19,1 | 18,8 | 18,3 | ↓ |



Índices de calidad de la dieta



Evolución del perfil calórico de la dieta de los hogares españoles (1964-2011)



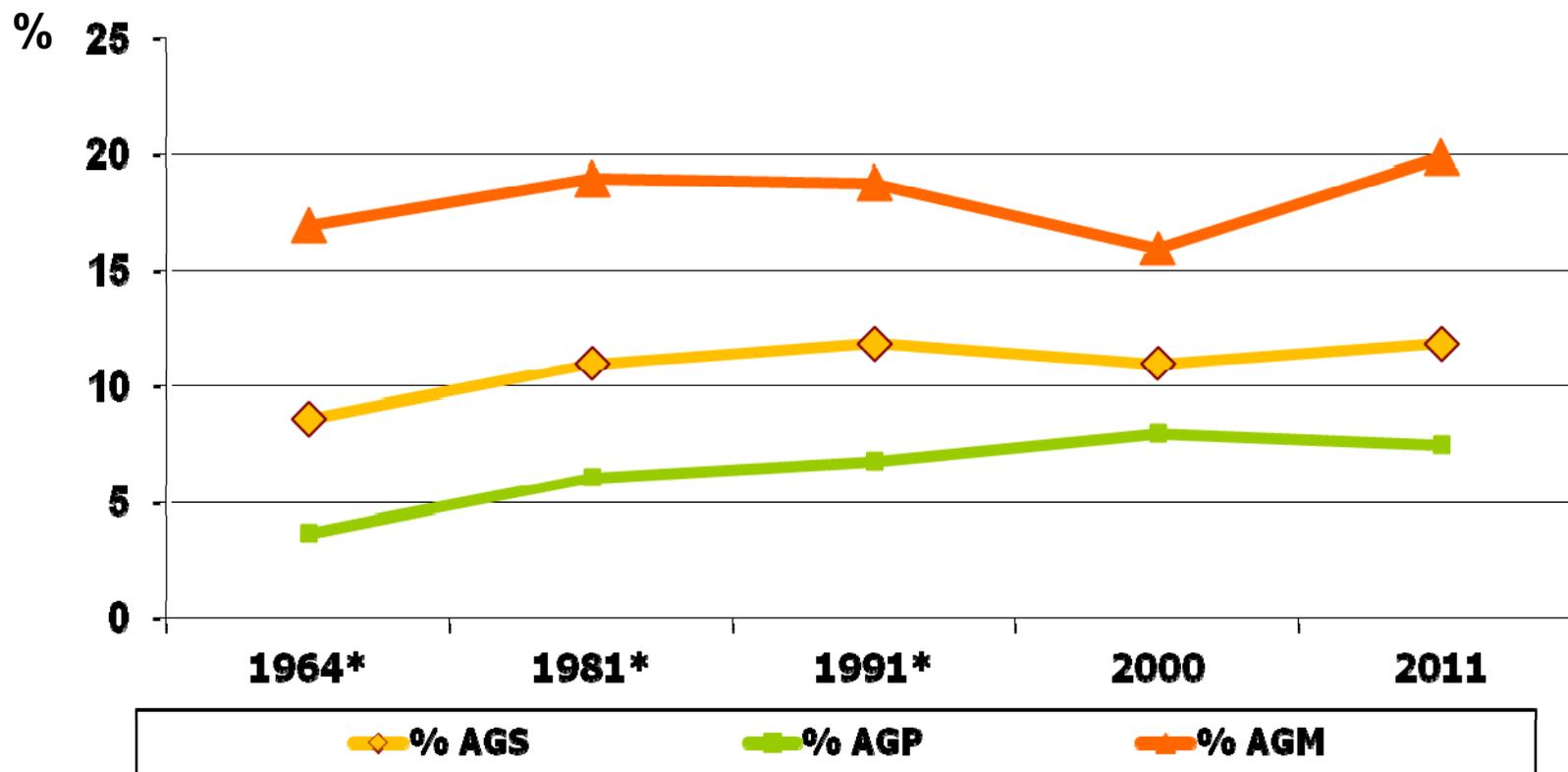
Recomendado → Proteínas 10-15%
Lípidos: <30-35%
Hidratos de carbono: 50-60%

Alcohol: <10%

* Varela G y col. 1991



Evolución del perfil lipídico de la dieta de los hogares españoles (1964-2011)



Recomendado*: AGS: <10%;
*FAO/WHO 2008 AGP: 6-11%;
AGM: 15-20%

* Varela G y col. 1991

¿En qué hemos fallado?

¿Qué estamos haciendo mal?.....

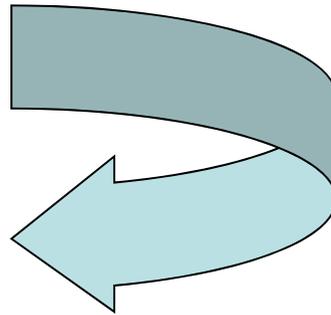
Las reflexiones necesarias

¿somos autónomos ó heterónomos?



- La alimentación es un **proceso voluntario**...”de la granja a la boca”
- Tenemos tendencia a ***echar la culpa a otros***: “no sé lo que como”; “¿qué nos estarán dando?”; “si yo como lo de siempre...”; “nos envenenan”, etc.
- Sólo tienen “excusa” las ***personas dependientes*** y los ***pacientes hospitalizados***.
- **Alimentación institucional**: desde que nacemos a la muerte....¿en manos de otros?

REALIZAR **5** COMIDAS O MÁS FUERA DE CASA A LA SEMANA PARECE SER EL DESTINO DE LA MAYORÍA DE HABITANTES DE LAS CIUDADES ACTUALES.....



De la **Guardería** a la **Residencia de Ancianos**, pasando por **Escuela, Instituto, Universidad, Comedor de Empresa**

¿Es el *catering* uno de los grandes retos para la DM?

**Nunca hubo tanto
donde elegir, ni
menos tiempo y
capacidad para
hacerlo**



La SOCIEDAD de CONSUMO

- *Oferta desmesurada en productos y servicios a unos consumidores sin capacidad de hacer una elección racional.*
- *Nuestras “abuelas” vivían entre un centenar corto de alimentos, y apenas media docena de sistemas culinarios.*
- *Un hipermercado de hoy tiene más de 28.000 productos, y con una vida media muchos de ellos de apenas 8 años.....fenómeno nuevo....¿hábitos alimentarios?*

En la sociedad del pasado....

- **Los elementos de un plato suelen estar mezclados, *hermanados* entre sí por la *cocción*.**
- **Los productos se relacionan entre sí por *fusión*, que propicia la *mezcla de los gustos y texturas*, fruto de la *cocción conjunta*.**
- **La *salsa*, el sabor del conjunto, procede de la *mezcla de los sabores de todos los ingredientes*.**
- **El grueso del plato puede ser indistintamente *carne, pescado, legumbres o vegetales*.**



En la sociedad industrial....

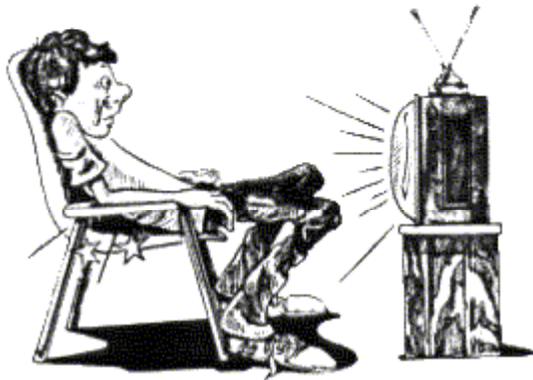


- El elemento *principal* del plato suele ser un *trozo de carne o pescado de buen tamaño, o huevos.*
- El alimento secundario suelen ser *vegetales, sobre todo hortalizas o patatas.* La mayoría de los *hidratos de carbono* aún ocupan un lugar más secundario. Los vegetales son la *guarnición, lo prescindible.*
- El *sabor del plato* lo proporciona una *salsa preparada aparte.*
- Los productos se relacionan entre sí por *yuxtaposición, por estar uno junto a otro o uno recubierto por otro en el mismo plato*

¿Cómo elegimos nuestros alimentos? **1960** vs. **2012**

- *Mantener la salud*
- *Placer*
- *“Heredados”*
- *Relación tamaño/precio*
- *Facilidad de preparación*
- *Duración*

Tumbing... ha nacido un nuevo deporte!



Y contagia....



**Somos los MÁS sedentarios
de Europa..... después de
Portugal**

La Dieta del futuro



Dieta suficiente



Dieta óptima

Healthy Eating:
just one food
doesn't make it
-or break it

Eat Well, Live Well!
www.dietitians.ca



- Mayor oferta alimentaria
 - Mezcla de culturas
 - Más opciones
- Alimentos de conveniencia
 - Fáciles de preparar
- Comida a domicilio
- Nuevos alimentos
 - Alimentos funcionales
- Nuevas técnicas de cocinado y conservación



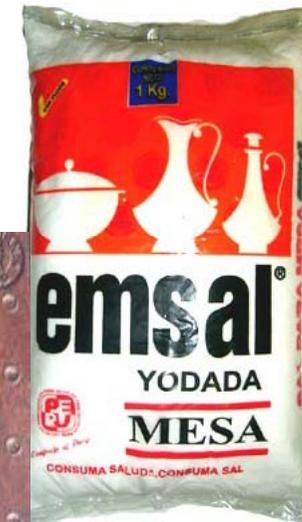
1. At present, dietary advice is aimed at the population as a whole







- Se añaden micronutrientes y macronutrientes
 - Iodo a la sal
 - Vitaminas y minerales a los cereales de desayuno
 - lisina en la harina (UK)
 - Vit. A en el azúcar
 - Ácido fólico a cereales....





- Se añaden micronutrientes y macronutrientes
 - Ac.grasos omega3
 - Ácido Linoléico Conjugado
 - Ácido Fólico
 - Vitaminas y minerales





Se añaden componentes biológicos no nutritivos

- Fitosteroles
- Prebióticos y probióticos
 - Fructo-Oligosacáridos (fibra)
 - Productos BIO
- Isoflavonas
- Ginseng, melisa



Nuevos estilos de vida y nuevas maneras de comer

- 1) La **prolongación del período dedicado al trabajo remunerado y fuera del hogar por parte de las mujeres**.....ha disminuido el tiempo dedicado a *cocinar*;
- 2) Las **modificaciones** producidas en los **tiempos de trabajo y en los ritmos sociales** en general;
- 3) Los **cambios** en las **estructuras familiares** (de 3,5 a 2,9 entre 1970 y 2000), y más hogares con personas solas;
- 4) Las **aplicaciones tecnológicas**: nuevos equipamientos domésticos (el micro-ondas) y “alimentos más fáciles de preparar”.

Nuevos estilos de vida y nuevas maneras de comer

- **Individualización** y **Simplificación** de las comidas:
 - a)** *aumenta el número de comidas que se hacen en solitario;*
 - b)** *se amplían considerablemente las franjas horarias de todas y cada una de las ingestas;*
 - c)** *se amplían y diversifican los lugares donde se realizan las ingestas, tanto en el hogar como fuera;*

Nuevos estilos de vida y nuevas maneras de comer

- La **desconcentración** o transferencia de las *comidas sólidas* (relativamente concentradas en la comida y en la cena) en beneficio de las "pequeñas" comidas (el desayuno, el "bocata" o "tentempié" de la mañana, la merienda y el "bocata" de la noche son las más frecuentes y más copiosas).
- El **menú** de las comidas principales **se simplifica**: la comida principal al "nuevo estilo" se organiza alrededor de un solo plato.

Nuevos estilos de vida y nuevas maneras de comer

- La **desimplantación**: las "nuevas" comidas no tienen lugar a horarios fijos: "brunch"; "aperitivo-comida"; "merienda-cena".
- La **deslocalización**: la "comida tradicional" tenía lugar en la cocina o en el comedor.....¿ahora?
 - a) se añaden la habitación (0,9 % de las meriendas y 0,5 % de las cenas) y el sofá (10,6 % de las cenas).
 - b) En el exterior, al restaurante, el café y el comedor de empresa, se añaden la calle y los parques o jardines (2,1 % de las comidas del mediodía)....

Los nuevos espacios para comer en el hogar

Antes...



Ahora....





Nuestras nuevas formas de comer





La “nutrición silenciosa”

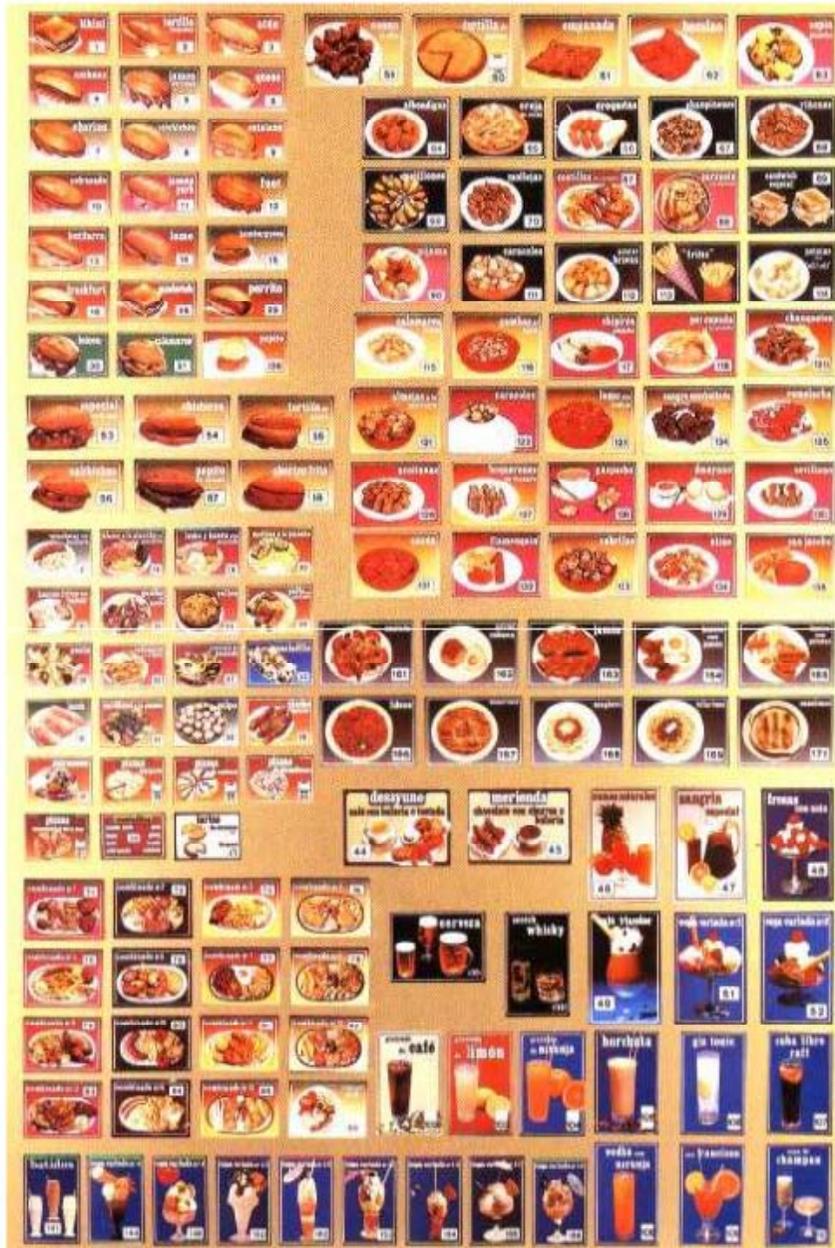
- Se trata de hacer todo rápidamente y varias cosas al mismo tiempo.
- **“Alimento rápido”**: *el que se recibe dentro de los tres minutos de ordenarlo y se consume en veinte minutos o menos (Tagle).*
- Además....es **el mundo en silencio**:
 - *Para comprar en el supermercado no hay que hablar.*
 - *Para comer en un “self-service” se toman los platos en silencio.*
 - *Con los “TV dinners” se come ensimismado...*



Son los alimentos los que nos convocan. Y expresan.

NO lo hacen los nutrientes ni las sustancias bioactivas







La Dieta Mediterránea Tradicional, como principio Año 2014....la clave!

ES LO QUE COMEMOS
Y CÓMO LO COMEMOS.

Es el aceite y es el retr. Es el pan y es el hablar.
Es el vino y es el andar. Es el tomate y es la cultura.
Es el pescado y es el paisaje.
No es solo una dieta. Es un estilo de vida.

DIETA MEDITERRÁNEA

Nuestra dieta, nuestro mejor legado.

alimentación.es
Saber más para comer mejor



***El gran reto actual: mantener/
recuperar la Dieta Mediterránea con la
ayuda de las nuevas tecnologías***

Año 2014.....DM

Los Emprendedores

?????





gvarela@ceu.es
gvarela@fen.org.es



CEU
*Universidad
San Pablo*



Facultad de Farmacia