
Dietas no saludables y malnutrición



Idioma Español

Las dietas no saludables y la malnutrición resultante son uno de los principales impulsores de las ENT.

Infórmate mejor sobre cómo las dietas y las ENT se conectan, cómo el fácil acceso a alimentos y bebidas no saludables dificultan las opciones más saludables, y qué medidas y políticas se pueden implementar para mejorar las dietas y promover la salud en nuestras comunidades.

Información básica

- Las dietas poco saludables y la malnutrición resultante son los principales impulsores de las enfermedades no transmisibles (ENT) en todo el mundo.
- La malnutrición incluye a la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, y a otras ENT relacionadas con la dieta, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares (cardíacas), los accidentes cerebrovasculares (ACV), y algunos tipos de cánceres.
- Nuestra comida cotidiana ha sufrido un drástico cambio en las últimas décadas. Ya sea por cambios en la oferta hacia alimentos más calóricos y grasos, como a formas de vida que nos llevan a comer fuera de casa, y también al aumento en el tamaño de las porciones de los alimentos, que se combina con una menor ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
- Las dietas saludables son inasequibles para las personas pobres en todas las regiones del mundo y estamos cada vez más expuestos a alimentos y dietas ultraprocesados y poco saludables que llevan a una salud más precaria.
- Las soluciones políticas para abordar las dietas deficientes se consideran de bajo costo. Las "mejores inversiones o *best buys*" de la Organización Mundial de la Salud (OMS) proponen intervenciones para reducir la ingesta de sal y azúcar, como lo son el etiquetado frontal, las herramientas fiscale, las iniciativas

educativas, y las medidas para eliminar las grasas trans industriales.

Dietas poco saludables y malnutrición

La malnutrición sucede cuando el cuerpo no recibe suficientes nutrientes adecuados para funcionar correctamente. Puede presentarse como desnutrición, como emaciación y retraso del crecimiento, pero también como sobrepeso, obesidad y ENT relacionadas con la dieta, como enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.

Muchos países experimentan ahora una "doble carga" de malnutrición. Es decir, cuando la desnutrición se encuentra con la sobrenutrición, cuando las dietas poco saludables contribuyen a un aumento de peso poco saludable y a una mala salud relacionada con la dieta. ^{[1] [1]} Estas dietas poco saludables consisten en alimentos y bebidas con altos niveles de energía (calorías), sal, azúcar y grasas, en particular grasas trans industriales (también conocidas como ácidos grasos trans, TFA o iTFA).

En todo el mundo, 1900 millones de personas adultas tienen sobrepeso u obesidad, mientras que 462 millones tienen bajo peso. ^{[2] [2]} En un estudio que analizó las muertes mundiales entre 1990 y 2017, se encontró que una de cada cinco muertes fue el resultado de una mala nutrición. ^{[3] [3]}

Lo que comemos -y nuestro estado nutricional- incide sobre las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes. Los alimentos, la dieta y el estado nutricional, incluyendo el sobrepeso y la obesidad, también están asociados con la presión arterial elevada, el colesterol en sangre, y la resistencia a la acción de la insulina. Estas condiciones no son sólo factores de riesgo para las ENT, sino también las principales causas de la enfermedad. Tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad ponen a los individuos en riesgo de desarrollar ENT y es fundamental abordar la malnutrición en todas sus formas de manera integrada, con un enfoque "a lo largo toda la vida".

A nivel mundial, las calorías obtenidas de la carne, azúcares, aceites y grasas han aumentado durante las últimas décadas, y las de alimentos ricos en fibra como los cereales integrales, legumbres y raíces han ido disminuyendo. El consumo de alimentos procesados y de conveniencia continúa aumentando rápidamente en los PIBM. Esta transición nutricional afecta los patrones dietéticos y la ingesta de nutrientes, que influyen en el riesgo de desarrollar ENT.

Los sistemas alimentarios han sufrido cambios dramáticos en las últimas décadas. Está bien establecido que esto ha tenido implicaciones en la nutrición, la seguridad alimentaria y la sostenibilidad ambiental. Los cambios en el sistema alimentario mundial también han tenido consecuencias dramáticas para las ENT al influir en la calidad nutricional de los alimentos disponibles, asequibles y aceptables para las y los consumidores.

¿Qué es una dieta saludable?

Según la OMS, las dietas saludables son ricas en fibra, frutas, verduras, lentejas, frijoles, nueces y cereales integrales. Estas dietas son equilibradas, diversas y satisfacen las necesidades de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos y fibra) y micronutrientes (minerales y vitaminas) de una persona según su etapa de vida.

Generalmente, las dietas saludables contienen:

- Ingesta de grasas de menos del 30% de la energía total. Deben ser principalmente grasas no saturadas, con menos grasas saturadas. No se deben consumir grasas trans.
- Ingesta de azúcar de menos del 10% de la energía total, pero preferiblemente menos del 5%.
- Ingesta de sal inferior a 5 g al día.
- Consumo de frutas y hortalizas al menos 400 g al día. ^{[4] [4]}

Según estimaciones de la OMS y de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), aproximadamente 795 millones de personas no tienen suficiente comida, mientras que 1900 millones consumen demasiado, manifestándose en deficiencias de micro y macronutrientes, obesidad y sobrepeso.

Los sistemas alimentarios y los cambios en la forma en que comemos

La capacidad de una persona para mantener una dieta saludable a menudo no está bajo su control; está influenciada por el entorno alimentario en el que vive, la nutrición en la vida temprana, los ingresos y la accesibilidad.[5] El "sistema alimentario" se refiere a todos los procesos de llevar los alimentos desde la producción a nuestros platos. El sistema alimentario a menudo está determinado por la ubicación, el clima, la cultura, el comportamiento de las y los consumidores, las prácticas de la industria y el entorno regulatorio, entre otros factores.

Mayor cantidad de alimentos y bebidas ultraprocesados

Durante varias décadas, los hábitos alimentarios han cambiado drásticamente en todo el mundo. La globalización y la urbanización han allanado el camino para un aumento de los productos alimenticios y bebidas de conveniencia, la comida chatarra y el comer fuera de casa, con mucho menos personas que cultivan o preparan sus alimentos desde cero.

Estos alimentos y bebidas baratos y listos para consumir suelen ser "ultraprocesados", ricos en calorías, grasas, sal y azúcar y bajos en nutrientes. Se producen para ser muy apetecibles y atractivos para consumir, como lo son las hamburguesas, las papas o patatas fritas, las galletas, los dulces, las barras de cereales y las bebidas azucaradas.[6]

Los alimentos y bebidas ultraprocesados suelen tener una vida útil prolongada, lo que los hace atractivos para empresas como los supermercados, en lugar de productos frescos perecederos. El marketing intensivo de la industria, especialmente dirigido a la infancia, también ha aumentado el consumo de este tipo de productos. Cada vez más, estos productos están desplazando a los productos frescos, nutritivos y poco procesados, cambiando las dietas de la población y los sistemas alimentarios.

Las poblaciones vulnerables y las personas más pobres de todas partes del mundo luchan por acceder y mantener una dieta saludable. Es en estos entornos es donde los productos alimenticios y las bebidas ultraprocesados son más frecuentes. Se estima que tres mil millones de personas no pueden permitirse opciones alimentarias más saludables, ya que la pobreza tiene un impacto negativo en la calidad nutricional de los alimentos.[7]

¿Qué enfermedades están relacionadas con las dietas poco saludables y la desnutrición?

Las dietas poco saludables y la desnutrición resultante están vinculadas a varias enfermedades no transmisibles, que incluyen:

- **Sobrepeso y obesidad:** también se asocia con presión arterial elevada, colesterol alto, diabetes, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, cánceres y resistencia a la acción de la insulina.
- **Enfermedad cardiovascular (enfermedad cardíaca) y accidente cerebrovascular.**
- **Diabetes tipo 2 e hipertensión (presión arterial alta).**
- **Algunos cánceres,** incluido el cáncer de esófago; cáncer de tráquea, bronquios y pulmón; cáncer de labio y cavidad oral; cáncer de nasofaringe; cáncer de colon y recto. [8]

Estas enfermedades son impulsadas por factores de riesgo dietéticos comunes, que incluyen:

- **Alto consumo de sal:** uno de los principales factores de riesgo dietético de muerte y enfermedad en todo el mundo. El alto consumo de sal aumenta la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y algunos cánceres.
- **Alto consumo de azúcar:** el exceso de azúcar puede contribuir a la caries dental y al aumento de peso, lo que lleva al sobrepeso y la obesidad, así como a una presión arterial más alta, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y algunos cánceres. [9]
- **Ingesta alta de grasas trans:** relacionada con enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.
- **Bajo consumo de frutas y verduras:** relacionado con varios tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

- **Baja ingesta de fibras**, granos, nueces, semillas, micronutrientes, relacionada con la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y algunos cánceres. [10]

Desnutrición infantil

La nutrición en la vida temprana tiene impactos importantes en la probabilidad de enfermedades y mala salud más adelante en la vida. Pero la desnutrición infantil sigue siendo uno de los mayores desafíos de la salud pública en la actualidad.

En 2020, se estima que el 22% y el 7% de los niños menores de cinco años se vieron afectados por el retraso del crecimiento y la emaciación, respectivamente, y el 7% tenía sobrepeso. La mayoría de estos niños viven en países de ingresos bajos y medios. Asia y África representan nueve de cada diez de todos los niños con retraso del crecimiento y emaciación y más de siete de cada diez niños afectados por el sobrepeso [11].

La lactancia materna es una de las formas más efectivas de asegurar el desarrollo de un sistema inmunológico saludable en los niños, protegiendo contra la desnutrición infantil y la mala salud durante todo el ciclo de vida. Pero la comercialización agresiva de semillas de fórmula y alimentos para bebés pone en duda a las madres, lo que compromete la lactancia materna y otras prácticas de alimentación saludable en la primera infancia. [12] Las políticas que protegen y promueven la lactancia materna, incluida la regulación de la industria de sucedáneos de la leche materna, son intervenciones críticas de salud pública.

¿Qué se puede hacer para abordar las dietas poco saludables y la desnutrición?

Las estrategias para abordar las dietas malsanas y la malnutrición, que provocan sobrepeso, obesidad y muchas enfermedades no transmisibles, deben formar parte de un paquete integral de políticas destinadas a mejorar el sistema alimentario.

Una de las políticas de nutrición más sencillas es la eliminación de las grasas trans producidas industrialmente, o ácidos grasos trans (iTFA), del suministro mundial de alimentos. Si todos los países eliminaran este compuesto nocivo que causa enfermedades cardíacas, se podrían salvar 17 millones de vidas para el año 2040. Se estima que se podrían prevenir 2,5 millones de muertes adicionales cada año si el consumo mundial de sal se redujera al nivel recomendado [13].

La implementación de políticas de nutrición sólidas no solo acelerará el progreso hacia las metas mundiales de ENT, sino que es esencial para construir poblaciones más saludables y resilientes que estén mejor preparadas para enfrentar futuras emergencias de salud, como COVID-19.

Es más, la OMS considera que muchas medidas nutricionales son rentables y se incluyen en sus "Mejores compras" de intervenciones recomendadas para reducir la carga de las ENT en todo el mundo. [14]

Las medidas específicas incluyen:

- **Reformulación de alimentos y bebidas** para que contengan menos sal, azúcar y grasas, con el objetivo de eliminar todas las grasas trans.
- **Limitar el marketing y la promoción de alimentos y bebidas no saludables**, especialmente para niños y adolescentes, incluso en línea y en los lugares donde se congregan.
- **Etiquetas nutricionales en la parte delantera del envase** que advierten claramente del alto contenido de ingredientes, como grasas, azúcar y sal. Los sistemas de etiquetado frontal del envase se han implementado ahora en más de 30 países (donde los gobiernos han liderado y apoyado su desarrollo), y los sistemas están en desarrollo en muchos otros países.
- **Impuestos a las bebidas azucaradas** para reducir el consumo de azúcar.
- **Subsidios para frutas y verduras** para aumentar la ingesta de opciones de alimentos más saludables.
- **Incrementar los incentivos para que los productores y minoristas** cultiven, utilicen y vendan frutas y hortalizas frescas.
- Proteger y promover la **lactancia materna**.

- **Promover la concientización** sobre una mejor nutrición a través de campañas en los medios de comunicación.
- **Educación y asesoramiento nutricional** en preescolares, escuelas, lugares de trabajo y centros de salud.

Estudio de caso: Medidas audaces en México lideran el camino

México tiene una de las prevalencias más altas de ENT relacionadas con la dieta y obesidad en el mundo. Alrededor de tres cuartas partes de las personas en México viven con sobrepeso u obesidad, incluido un tercio del total de niñas y niños. Las afecciones relacionadas con la dieta, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, están aumentando en prevalencia.

México ha dado grandes pasos para mejorar la salud al reducir la alta prevalencia de enfermedades crónicas en gran parte prevenibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres. Pero el gobierno y la sociedad civil de la salud se han enfrentado a feroces desafíos de las grandes empresas detrás de los productos que enferman a las personas. A medida que la pandemia se afianzaba en 2020 y los líderes mundiales debatían la crisis, el Ministro de Salud de México llamó la atención sobre cómo la negligencia en la prevención de las ENT había hecho que la gente del mundo fuera más vulnerable al nuevo coronavirus.

Las autoridades de salud instaron a los mexicanos a hacer la transición a dietas y hábitos más saludables para reducir la carga de COVID-19. Sin embargo, la industria de la comida chatarra sigue funcionando a pesar de los esfuerzos del gobierno, utilizando la crisis alimentaria pandémica para poner alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasa en las manos de los niños tanto como sea posible, sin tener en cuenta el impacto dañino de estos alimentos.

Entonces, aunque el gobierno federal mexicano persiste con su impuesto a las sodas efectivo, también ha fortalecido su posición con un etiquetado fuerte en el frente del paquete y la eliminación de grasas trans para crear ambientes más saludables para la gente de México.

“Se proyecta que el impuesto a las bebidas azucaradas en México prevenga 239,900 casos de obesidad, de los cuales casi el 40% sería entre los niños”.

Pero impaciente por que las regulaciones federales entren en vigencia y se implementen, el Congreso de la región de Oaxaca fue un paso más allá, votando para prohibir la venta de comida chatarra a los niños por completo y colocando el control de las compras en manos de los padres. La Ley Anti Chatarra (Ley Anti-Comida Chatarra), se aplica a tiendas, escuelas y máquinas expendedoras. La aplicación es compleja, pero existe un fuerte apoyo público para defender la salud de la población más vulnerable: las y los niños. Una cosa es segura, con el aumento de las tasas de obesidad y ENT relacionadas con la dieta en la mayoría de los países, muchos más deben tomar medidas más importantes y valientes como México para arreglar los sistemas alimentarios y proteger a su infancia de los alimentos y bebidas que nos enferman a todas las personas.

Related Resource: [Compromisos SMART ambiciosos para abordar las enfermedades no transmisibles, el sobrepeso y la obesidad](#) [5]

[Compromissos inteligentes \(SMART\) e corajosos para combater DCNTs, sobrepeso e obesidade \(versão em português\)](#) [6]

[INFOGRÁFICO: Compromissos inteligentes \(SMART\) e corajosos para combater DCNTs, sobrepeso e obesidade \(versão em português\)](#) [7]

[2016 Global Nutrition Report](#) [8]

[Compromisos SMART ambiciosos para abordar las enfermedades no transmisibles, el sobrepeso y la obesidad](#) [5]

[WHO - Diet & Physical Activity](#) [9]

[WCRF International - Curbing Global Sugar Consumption](#) [10]

[WCRF International - NOURISHING Framework](#) [11]

[Declaración: La importancia de las campañas en medios de comunicación para prevenir las ENT en Jamaica y en todo el mundo](#) [12]

Related Content: [El número de niños y niñas que vive con obesidad en el mundo se multiplicó por diez en las últimas cuatro décadas](#) [13]

[cancer](#) [14]

[diabetes](#) [15]

Panel Image Link: https://ncdalliance.org/sites/default/files/resource_files/130565.pdf

Panel Image Link Text: [Global Nutrition Report 2016, PDF]

Search Keywords: nutrición

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/dietas-no-saludables-y-malnutrici%C3%B3n>

Enlaces

- [1] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)32506-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)32506-1/fulltext)
- [2] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- [3] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- [4] <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cb4474en>
- [5] <https://ncdalliance.org/es/resources/compromisos-smart-ambiciosos-para-abordar-las-enfermedades-no-transmisibles-el-sobrepeso-y-la-obesidad>
- [6] <https://ncdalliance.org/es/resources/compromissos-inteligentes-smart-e-corajosos-para-combater-dcmts-sobrepeso-e-obesidade-vers%C3%A3o-em-portugu%C3%AAs>
- [7] <https://ncdalliance.org/es/node/8615>
- [8] <https://ncdalliance.org/es/node/8514>
- [9] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>
- [10] <http://www.wcrf.org/int/policy/our-policy-work/curbing-global-sugar-consumption>
- [11] <http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework>
- [12] <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/declaración-la-importancia-de-las-campañas-en-medios-de-comunicación-para-prevenir-las-ent-en-jamaica-y-en-todo-el-mundo>
- [13] <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/el-n%C3%BAmero-de-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-que-vive-con-obesidad-en-el-mundo-se-multiplic%C3%B3-por-diez-en-las-%C3%BAltimas-cuatro-d%C3%A9cadas>
- [14] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/cancer>
- [15] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/diabetes>