



## La alimentación: Un factor clave en la salud y prevención de las ENT

La alimentación no saludable constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles

### ¿Qué se sabe sobre la alimentación no saludable y las ENT ?

En el mundo, las dietas tradicionales, basadas en su mayor parte en alimentos de origen vegetal (cereales integrales, fruta, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos), se han visto remplazadas, en un periodo muy corto de tiempo, por alimentos de alta densidad energética que incluye alimentos de elevado contenido en grasa total y grasas saturadas, y azúcares refinados.

Globalmente, los más afectados son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” que usualmente son las menos saludables.

Se calcula que la ingesta de escasa cantidad de frutas y verduras causa un 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y un 31% de los casos de cardiopatía isquémica, produciendo 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo (el 5% del total)<sup>1</sup>

Existe evidencia convincente de que el consumo de alimentos altamente energéticos, como los alimentos procesados que son de alto contenido de grasas y/o azúcar, está asociado con la obesidad.

Las cantidades excesivas de sodio en la alimentación, han demostrado ser causa de presión arterial alta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo prevenible de muerte en el mundo.

El consumo de grasas saturadas es un factor de riesgo para enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2.

1 de cada 3 colombianos no consume frutas diariamente.

71.9% de los colombianos no consume verduras y hortalizas diariamente.

1 de cada 5 colombianos consume gaseosas o refrescos diariamente.

El 30% de los escolares reportó haber consumido bebidas carbonatadas 2 o más veces al día durante los últimos 30 días. (EMSE 2007)

16.7% de los colombianos adiciona más sal a los alimentos después de servidos en la mesa.

1 de cada 7 colombianos consume alimentos de paquete diariamente, siendo los niños y adolescentes quienes presentan una mayor frecuencia de consumo de estos alimentos.

15.2% de la energía consumida proviene de fuentes no saludables: margarina, manteca, azúcar y bebidas azucaradas. (ENSIN 2005).



### Causas y consecuencias

Los modos y condiciones de vida condicionan las prácticas de alimentación y se observan tendencias preocupantes en el mundo hacia el alto consumo de calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares refinados y el bajo consumo de alimentos que contienen fibra

La alimentación inadecuada junto con otros factores de riesgo, aumenta la prevalencia de ENT por mecanismos tales como:

- Aumento de la presión arterial
- Alteraciones en la glicemia
- Alteraciones del perfil de lípidos sanguíneos
- Sobrepeso u obesidad



## Estrategias para la acción

### Recomendaciones internacionales OPS 2011<sup>1</sup>

- Promover una política agrícola sostenible para aumentar la producción, oferta, el acceso y la aceptación de alimentos saludables y reducir los nocivos.
- Promover y consolidar entornos en la comunidad que faciliten el acceso a la dieta saludable en la promoción de la lactancia materna exclusiva, en la alimentación óptima de lactantes y niños y en la disponibilidad de comidas y bebidas saludables en los centros educativos
- Políticas que regulen promoción y mercadeo de alimentos para niños y adolescentes
- Prohibir en los centros educativos el mercadeo y la venta de bebidas azucaradas y de productos alimentarios con alto contenido de grasas y sodio, así como los de bajo valor nutricional.
- Aumentar la carga impositiva de las bebidas azucaradas y de los alimentos de alta densidad energética.



## Estrategias Nacionales

### Estrategias y acciones

#### Marco de la Ley 1355.

- Promoción de política de seguridad alimentaria y nutricional.
- Información, educación y comunicación
- Promoción de los Estilos de vida saludable: actividad física y alimentación saludable
- Marco regulatorio y control en los alimentos procesados: etiquetado, grasas trans, grasas saturadas.
- Alimentación Escolar

#### Saber más

[http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/unhealthy\\_diet\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/unhealthy_diet_text/en/)

