



www.worldheart.org

Dieta No Saludable

# Los cambios en la dieta amenazan la salud globalmente

## La dieta no saludable causa la muerte

- Las dietas no saludables están ligadas a cuatro de los diez primeros factores de riesgo que causan la muerte: presión alta, azúcar en la sangre, sobrepeso y obesidad y el colesterol en la sangre.
- El consumo inadecuado de frutas y vegetales sube el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres son responsables por más de 1.7 millones de muertes al año.
- El consumo de la sal es un factor de riesgo determinante en los niveles de la salud cardiovascular y la presión de la sangre; la presión alta es el factor de riesgo de muerte número uno alrededor del mundo.
- El alto consumo de la grasa saturada y trans saturada está ligada a las enfermedades al corazón, la cual es la causa número uno de las muertes globalmente.

## Tendencias dietéticas amenazan la salud de países de economías bajas a medianas

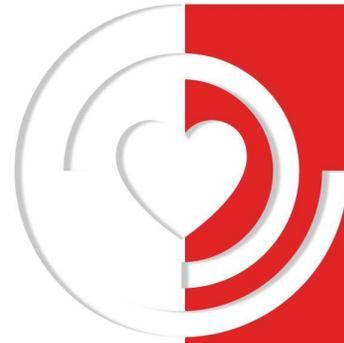
- En países de economías bajas, pobres, las dietas no saludables están ligadas a tres de los diez primeros factores que causan las muertes: hipertensión, colesterol alto y azúcar de la sangre elevados.
- El bajo consumo de frutas y vegetales es responsable por el 2.9 por ciento de las muertes en países de economías bajas y medianas.
- El promedio de energía ha cambiado enormemente en las últimas décadas. Mientras que a mediados de 1960, el 43 por ciento de la población del mundo vida en países que el consumo de calorías era más de 2,200 kcal al día y en el 200 esta cifra se más que duplicado hasta llegar a un 90%.

## Para mejorar las dietas y salvar vidas debemos de actuar ahora:

- Promover el consumo de frutas y vegetales.  
<http://ifava.org/toolkit/>
- Apoyar las políticas de comercio y agricultura que ayudan a que las frutas y los vegetales sean más accesibles y que tengan mejores precios.
- Promover los métodos de preparación de las comidas para minimizar el uso de grasa (hornear, azar la parrilla, hervir y freír con poco aceite y sal).
- Promover la lactancia materna y buenas prácticas de transición de no lactancia.
- Promover cambios institucionales hacia el uso de aceites y grasas más saludables ( reducir el uso de grasas saturadas y trans saturadas a no saturadas).
- Apoyar las campañas y políticas que limíten el mercadeo de comidas altas en grasas saturadas y trans saturadas, sal y azúcar y de bebidas azucaradas, particularmente en niños:  
-Red Europea de Reducción de Mercadeo de Niños .  
<http://www.helsedirektoratet.no/marketing>  
-<http://www.retireonald.org/>
- Promover dietas saludables en escuelas, lugares de trabajo y comunidades.
- Encuentre los factores de riesgo en su país.  
<https://apps.who.int/infobase/Index.aspx>  
[http://gamapserver.who.int/gho/interactive\\_charts/ncd/mortality/cvd/atlas.html](http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/mortality/cvd/atlas.html)



**WORLD HEART  
FEDERATION®**



## ¿Que es una dieta no saludable?

Son las dietas altas en azúcares, grasas saturadas y trans saturadas, bajas en alimentos que contienen fibra, y bebidas altamente azucaradas es lo que contribuye a enfermedades no comunicables (NCD) por sus siglas en Ingles y otros problemas de salud. Un consume alto de comidas rápidas y alimentos procesados aumentan estos riesgos de salud. De acuerdo con la Organización de Salud Mundial, una dieta optima incluye: un balance entre la energía consumida de los alimentos y el uso de esta energía a través de la actividad física; siendo el consumo de grasas menor a un 30%, disminuyendo las grasas saturadas, eliminando las grasas trans saturada; limitando el consumo de azúcar y sal e incrementando el consumo de frutas, legumbres, granos y semillas.

## ¿Que causa el cambio hacia las dietas no saludables?

Los alimentos saludables como las frutas y los vegetales a menudo no están disponibles o son muy caros en las comunidades pobres en países desarrollados y en desarrollo. El aumento urbano causa que las personas se alejen de producir y cocinar sus propios alimentos y busquen comidas preparadas las cuales son altas en azúcar, sal y grasa. El mercadeo influye las tendencias, las opciones de comida, y las comidas no saludables son altamente mercadeadas, especialmente en niños.

## ¿Quienes son los más afectados?

Globalmente, las comunidades pobres son las más afectadas por las dietas no saludables. En muchos países, la grasa y el azúcar se han convertido en la manera barata de consumir calorías siendo esto más económico que las frutas, vegetales y aun muchísimo más económico que los comestibles tradicionales como granos, frijoles o lentejas. Países de economías bajas a medianas constituyen los mercados con más crecimiento siendo estos suelos fértiles para campañas de mercadeo agresivas de comidas no saludables y bebidas enlatadas al igual que comidas rápidas.

## ¿Que puede hacerse?

Regular las políticas de los precios de las comidas, incluyendo la producción, los procesos y la distribución puede ayudar a que los alimentos saludables sean más económicos y estén más accesibles. La legislación y otras políticas que restringen el mercadeo pueden reducir la promoción de alimentos no saludables, especialmente para los niños. Los profesionales de salud pueden enfatizar la importancia de dietas saludables y ellos pueden hacer abogacía para políticas y prácticas que promuevan las dietas saludables. Las campañas de los programas de salud de las escuelas y la comunidad pueden educar a niños, padres, maestros y líderes de la comunidad en el impacto de la dieta en la salud y enseñarle a estos grupos como cambiar las condiciones que promueven las opciones no saludables.

Para referencias detalladas visite:  
<http://www.worldheart.org/children>

Hoja de datos desarrollada por la Federación Mundial del Corazón en colaboración con:



**HRIDAY**  
(Health Related Information  
Dissemination Amongst Youth)



Hecho posible con el financiamiento de la Fundación Medtronic.