



[TENDENCIAS]

La Organización Mundial de la Salud define “dieta sana” con proteína y grasa

El organismo internacional lanzó una guía sobre nutrición con recomendaciones para las comunidades de todo el mundo.

Agencia EFE
Medios Regionales

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), lanzó una guía con recomendaciones para una “dieta sana”, que incluyen consumir entre un 10-15% de proteínas y un 15-30% de grasas, con respecto al total de calorías consumidas en el día.

En niños y adolescentes el consumo de grasas sobre el total de aportes calóricos puede aumentar incluso un poco más, hasta el 35%, pero no más del 10% deben ser grasas saturadas, mientras que hay que reducir al mínimo o incluso suprimir las grasas trans, especialmente las producidas industrialmente, indicaron OMS y FAO.

El aporte de los hidratos de carbono puede oscilar entre el 45 y el 75%, indica la guía de las dos agencias de la ONU, que aconseja también que los azúcares no superen el 10% del consumo calórico total, y reducir el de sal a dos



SHUTTERSTOCK

SE SUGIERE INGERIR ENTRE UN 10-15% DE PROTEÍNAS Y UN 15-30% DE GRASAS, CON RESPECTO AL TOTAL DE CALORÍAS CONSUMIDAS AL DÍA.

gramos al día.

OMS y FAO subrayan que tanto un exceso como un defecto de los aportes de proteínas, grasas y carbohidratos puede tener consecuencias negativas en la salud.

En el caso de consumir en exceso proteínas puede haber problemas metabólicos, con la grasa es obvio que puede conllevar un aumen-

to de peso, y excesivos carbohidratos pueden conducir a cambios de la glucosa en la sangre, advierte la declaración.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura coinciden en que la dieta sana debe cumplir cuatro condiciones: ser “adecuada”, “equilibrada”,

“moderada” y “diversa”.

Por “diversa” entienden que debe incluir el mayor número de tipos de alimentos y grupos alimentarios posible (carnes, pescados, vegetales, frutas, etcétera).

Aunque no entra en las ventajas o inconvenientes del vegetarianismo, sí aconseja que al menos los niños a partir de seis meses comple-

na con el consumo de alimentos de origen animal tales como carne, pescado o huevos.

La OMS y FAO advierten que “el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ya que aumentan el riesgo de problemas de salud que van desde el cáncer a las enfermedades cardiovasculares, pasando por el sobrepeso o la diabetes tipo



El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de problemas de salud”.

OMS y FAO,
comunicado.

dos”, pudiendo afectar a la capacidad mental, respiratoria o gastrointestinal.

La guía, señalaron desde OMS y FAO, se ha redactado atendiendo a estudios científicos, con el fin de promover unas dietas sanas que “pueden ayudar a prevenir deficiencias y excesos de nutrientes, enfermedades comunicables y no comunicables, y promover el bienestar”.

Cada gramo de grasas o lípidos significan 9 calorías, mientras que las proteínas entregan 5, lo mismo que los hidratos de carbono o carbohidratos. 🌱