

● ALIMENTACIÓN

OMS Y FAO DEFINEN QUÉ ES “DIETA SANA”: HASTA 15% DE PROTEÍNAS Y NO MÁS DE 30% DE GRASAS

SALUD. *Agencias dieron cuatro condiciones para que comer cause bienestar.*

Efe

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 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 ne-



SHUTTERSTOCK

UNA “DIETA SANA”, SEGÚN LA OMS, DEBE CONTENER MUCHA FRUTA, VERDURA Y NO OBLVIAR CARBOHIDRATOS.

gativas en la salud.

En el caso de consumir en exceso proteínas puede haber problemas metabólicos, con la grasa es obvio que puede conllevar un aumento de peso, y excesivos carbohidratos pueden conducir a cambios de la glucosa en la sangre, advierte la declaración.

CUATRO CONDICIONES

OMS y FAO coinciden en que la dieta sana debe cumplir cuatro condiciones: ser “adecuada”, “equilibrada”, “moderada” y “diversa”. Por “diversa” en-

tienden que debe incluir el mayor número de tipos de alimentos y grupos alimentarios posible (carnes, pescados, vegetales, frutas, etc).

Aunque no entra en las ventajas o inconvenientes del vegetarianismo, sí aconseja que al menos los niños a partir de seis meses complementen la lactancia materna con el consumo de alimentos de origen animal tales como carne, pescado o huevos.

OMS y FAO advierten especialmente contra el consumo 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 dos, pudiendo afectar a la capacidad mental, respiratoria o gastrointestinal.

La guía, señalaron 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”. 