

● 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-



UNA “DIETA SANA”, SEGÚN LA OMS, DEBE CONTENER MUCHA FRUTA, VERDURA Y NO OBIAR 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-

tenden 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”. ☞



TUBERCULOSIS: CINCO PAÍSES CONCENTRI

## TUBERCULOSIS SU Y VUELVE A SER LA INFECCIOSA MÁS I

Tras ser superada durante tres años consecutivos por el covid-19, la tuberculosis volvió a ser la enfermedad infecciosa más letal en 2023, causando cerca de 1,2 millones de muertes en el mundo, muy por encima de las 320.000 que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que provocó el coronavirus causante de la pandemia de principios de década.

La cifra supone, no obstante, un ligero descenso con respecto a la mortalidad global por tuberculosis registrada en 2022, cuando provocó cerca de 1,3 millones de muertes, indicó la OMS al presentar su informe anual sobre la incidencia de esta enfermedad.

La organización con sede en Ginebra atribuye esta bajada de la mortalidad a la restauración de los sistemas de diagnóstico y tratamiento contra la tuberculosis y otras enfermedades, que se habían visto mermados durante la fase aguda de la pandemia.

El documento destacó por otro lado un ligero aumento en el número de personas que en-

BRASIL: DESCUBREN SAPO-PULGA

EFE

