



Día Nacional de la Nutrición 2020

Grupo de Trabajo de Nutrición SEMERGEN



El día nacional de la nutrición se celebra el 28 de mayo de cada año, y este día se da valor a la necesidad de una alimentación sana y equilibrada. La importancia de esta celebración se fundamenta en mejorar los hábitos alimentarios de la población mundial, apoyándonos en la Pirámide de la Alimentación Saludable dirigida por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), y con la que Semergen colabora. Esta guía de alimentación está basada en una alimentación saludable, equilibrada, sostenible y responsable.



En los últimos años es preocupante para la salud nutricional el consumo cada vez mayor de comida rápida y precocinada, de menor valor nutricional. Al mismo tiempo se ha constatado una disminución o ausencia de la actividad física regular, así como el desconocimiento de una parte de la población de los beneficios de una buena alimentación para reducir el riesgo de enfermedades, lograr su recuperación o mejorar enfermedades crónicas no transmisibles y tener mejor calidad de vida.



Día Nacional de la Nutrición 2020

Grupo de Trabajo de Nutrición
SEMERGEN



La gran importancia de la alimentación en las enfermedades de nuestra sociedad se refleja al analizar las causas de muerte, muchas de ellas están relacionadas con la dieta y el alcohol. La primera causa de mortalidad en España son las enfermedades cardiovasculares, seguidas de las causadas por el cáncer.

Los hábitos alimentarios son un factor determinante del estado de salud de la población. En los países desarrollados la mejora del estado nutricional ha contribuido al descenso de las enfermedades no transmisibles, y los hábitos alimentarios inadecuados se relacionan con un gran número de enfermedades de alta prevalencia y/o mortalidad como son: la enfermedad coronaria, hipertensión arterial, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, osteoporosis, caries dental, anemia, bocio endémico o hepatopatía, entre otras.

Recordemos que la Atención Primaria es el eje central de nuestro sistema de salud, en el que suelen detectarse la mayoría de las patologías crónicas así como el inicio en el tratamiento de muchas de ellas y su seguimiento, motivo por el cual es esencial integrar la valoración nutricional en la rutina diaria para potenciar la prevención, diagnóstico, intervención y el tratamiento de aquellas patologías que están más influenciadas por patrones nutricionales desequilibrados. Sólo así se puede mejorar el estado global de salud de la población.

En resumen, recomendamos hábitos de vida saludable una dieta equilibrada basada en diferentes alimentos que incluyen pescados, verduras, frutas, frutos secos; y en un menor consumo de carnes y alimentos procesados, dulces así como bebidas azucaradas, con la utilización como grasa culinaria fundamental de aceite de oliva virgen.

Hacer ejercicio físico regularmente al menos 150 minutos semanales y seguir una dieta saludable con un adecuado aporte de los diferentes alimentos, contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y a conseguir un óptimo estado de salud.



Día Nacional de la Nutrición 2020
Grupo de Trabajo de Nutrición
SEMERGEN



Recuerda sencillos hábitos saludables.
Día Nacional de la Nutrición 2020



Día Nacional de la Nutrición 2020

Grupo de Trabajo de Nutrición SEMERGEN



Bibliografía

1. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en colaboración con las sociedades científicas referentes en Atención Primaria (SEMG, SEMERGEN, SEPEAP y semFYC). Guía de la Alimentación saludable para Atención Primaria y Colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible. 2019.
2. Aranceta-Bartrina J., Partearroyo T., López-Sobaler A.M., Ortega R.M., Varela-Moreiras G., Serra-Majem L., Pérez-Rodrigo C. and The Collaborative Group for the Dietary Guidelines for the Spanish Population (SENC). Updating the Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population: The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) Proposal. *Nutrients*. 2019; *11*: 2675.
3. Derrick b. Jelliffe et al. Evaluación del estado de nutrición de la comunidad. Organización mundial de la salud. Ginebra. 1968;7-12.
4. López Sobaler A.M. Valoración del estado nutricional de individuos y colectivos. Máster Nutrición y dietética para la promoción de la salud. Universidad Complutense de Madrid. 2016; Unidad 5:9-49.
5. Pascual V, Pérez Martínez P, Fernández JM, Solá R, Pallarés V, Romero-Secín A, Pérez-Jiménez F, Ros E. Documento de consenso SEA/SEMERGEN 2019. Recomendaciones dietéticas en la prevención cardiovascular. *Clín Invest Arterioscler*, 2019.
6. Mahan L.K., Raymond J.L. Valoración de la nutrición. *Dietoterapia*. España. 2017; 14 edición:52-150.
7. Planas Vilà M, Pérez-Portabella Maristany C, Virgili Casas N. Valoración del estado nutricional en el adulto. En: Gil Hernández A, editores. 2 ed. *Tratado de Nutrición*. Madrid: Panamericana; 2010:117-47.
8. Gil Gregorio P, Ramos Cordero P, Cuesta Triana F, Mañas Martínez C et al. Valoración del estado nutricional. *Guía de buena práctica clínica en geriatría: Nutrición en el anciano*. 2013:30-35.



Día Nacional de la Nutrición 2020
Grupo de Trabajo de Nutrición
SEMERGEN

