

"El papel de los bancos de alimentos para una alimentación segura y saludable en la población vulnerable"

#DiálogosUNIA

Seminario virtual
sobre el cambio social
tras el coronavirus

Ana Troncoso González

Catedrática del Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Sevilla

La malnutrición y la enfermedad

1. Patrones de alimentación a nivel mundial no son saludables
2. La malnutrición se manifiesta en desnutrición (por defecto) y obesidad (por exceso), que a menudo conviven
3. Afecta a los colectivos desfavorecidos en todo el planeta
4. Compromete la salud a corto (mayor incidencia de patologías) y a largo plazo (enfermedades crónicas)
5. Formas de alimentación poco sostenibles

Global Burden of Disease, The Lancet 2019

The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report

#DiálogosUNIA

Seminario virtual
sobre el cambio social
tras el coronavirus

Una alimentación saludable.... y sostenible

#DiálogosUNIA

Seminario virtual sobre el cambio social tras el coronavirus

Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Calidad vs Cantidad

Casi todos los estudio publicados (UK, USA, ..) sobre la adecuación nutricional, señalan:

Denso en energía (azúcares simples, grasa), pobre en nutrientes

Mas frutas y verduras, más lácteos, más cereales integrales

Nutrientes deficitarios: Calcio, Zinc, vitaminas A, C, D
(*Simmet et al, 2017*)

Simmet et al., J Acad Nutr Diet (2019)
Fallaize et al., J Human Nutr Diet (2020)

CONTRIBUYE A UNA ALIMENTACIÓN SANA EN TU ENTORNO

- Pregunta qué hace falta**
Son menos necesarias galletas, zumo o cereales, además de ser alimentos superfluos. Sin embargo, **hace más falta vegetales, aceite de oliva, leche y conservas**
- Escoge la versión más nutritiva**
Prioriza fruta en su jugo, o conservas con aceite de oliva o al natural
- Piensa en la situación de la otra persona**
Algunas familias sufren vulnerabilidad energética. **Legumbres ya cocidas, conservas y caldos son una muy buena opción.**
- Apoya la red de producción local** ✓
El **consumo de proximidad** favorece el desarrollo desde el punto de vista ambiental, económico y social

VERDURAS Y FRUTAS

Si se aceptan **vegetales frescos** mejor aquellos que aguantan más tiempo: boniato, calabaza, patatas, cebollas, naranjas, limones y manzanas.



Las **conservas de verduras** son una buena alternativa: tomate, espinacas, guisantes, pimientos, menestras, espárragos, alcachofas, maíz, setas y caldos.

Las **frutas desecadas**: higos, ciruelas, pasas y orejones, así como las **frutas en conserva**: melocotón, pera y compota, son una gran opción.



ALIMENTOS INTEGRALES

Biscotes, pan de molde, harina, pasta, arroz y avena, mejor en su forma integral.



GRASA SALUDABLE

Aceite de oliva, frutos secos: Cacahuets y nueces en su cáscara, pipas de girasol...



OPCIONES PROTEICAS SALUDABLES

Todo tipo de **legumbres ya cocidas** (lentejas, garbanzos, judías).

Conservas de pescado (sardinas, atún o mejillones).

Leche entera y bebidas vegetales sin azúcar.



#DiálogosUNIA
Seminario virtual sobre el cambio social tras el coronavirus

Ránking de productos de acuerdo a su contenido en nutrientes

Category	Choose Often	Choose Sometimes	Choose Rarely
Fruits and Vegetables	Fresh, frozen and canned fruits and vegetables with no added sugar or sodium; low sodium vegetables; fruit canned in 100% juice or in water	100% juice; fruit canned in light syrup; canned vegetables; plain dried fruit	Dried fruit with sugar added; fruit canned in heavy syrup; tomato sauce with added sugar; vegetables canned with high sodium
Grains	Whole grains (quinoa, brown rice, barley); whole wheat pasta; whole grain breads; whole grain cereal with ≤ 6 grams added sugar; plain oatmeal	Refined grain products (white breads, pasta, rice); oatmeal with added sugar; whole or non-whole grain cereal with 7-11 g of total or added sugar	Rice and pasta with salt-based seasoning mixes; whole or non-whole grain cereal with ≥ 12 g of sugar
Protein	Dried beans; low-sodium canned beans; some nut butters; nuts; fresh poultry; fish; eggs; tofu; low-sodium canned tuna; canned salmon	Canned beans; baked beans; some nut butters; regular canned fish; pork	Refried beans; deli meat; sausage; bacon; most red meat; breaded chicken
Dairy	Fat-free or low-fat unsweetened yogurt; skim, 1% and 2% milk; fat-free and reduced fat cheeses; light sour cream	Some reduced fat or whole milk cheeses; cottage cheese; whipped cream cheese; whole milk; full-fat sour cream; some low-fat flavored milks; low-fat flavored yogurts	Full-fat cheese and cream cheese; some low-fat and full-fat flavored milks; some flavored yogurts
Non-Dairy Alternatives	Unsweetened almond, rice, cashew, oat and pea milk; unsweetened soy, almond, rice, cashew and oat milk yogurts; some plain non-dairy alternative products with ≤ 6 g of added sugar	Plant-based cheeses; some flavored soymilks; plain and flavored soy, almond, rice, cashew and oat milk yogurts	Plant-based cream cheese; flavored soy, almond, rice, cashew and oat milk yogurts; plain and flavored coconut milk; flavored soy, almond, rice, cashew, and oat milk
Beverages	Plain water; flavored and unflavored sparkling water; plain coffee; unsweetened tea	Diet soft drinks; diet iced teas; sugar free energy drinks; sparkling water with sodium or added sugar; coconut water	Sweetened energy drinks; sports drinks; regular sodas; non-100% juice drinks with added sugar
Mixed Dishes*	Variability by product formulation is more substantial than other categories	Variability by product formulation is more substantial than other categories	Variability by product formulation is more substantial than other categories
Processed/ Packaged Snacks	None	Plain popcorn; whole wheat crackers; green pea snack crisps; rice cakes; unsalted whole grain pretzels; some snack bars	Pretzels; cheese crackers; potato chips; granola and other snack bars; flavored popcorn
Desserts	None	None	All desserts
Condiments and Cooking Staples	Not ranked		
Miscellaneous products	Not ranked		

#DiálogosUNIA
Seminario virtual sobre el cambio social tras el coronavirus

MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE COLECTIVOS VULNERABLES

Una oportunidad de enorme potencial para mejorar la alimentación de los colectivos vulnerables, mejorando la salud a largo plazo

Respetando las tradiciones culturales

Evitando el desperdicio alimentario, reduciendo el impacto en el medio ambiente y aumentando la eficiencia de los recursos

Verdaderos agentes de salud

Pensar globalmente, actuar localmente

#DiálogosUNIA

Seminario virtual
sobre el cambio social
tras el coronavirus

Muchas gracias!

amtroncoso@us.es

#DiálogosUNIA

Seminario virtual
sobre el cambio social
tras el coronavirus