

Los hidratos de carbono deben ser entre el 45% y 75%

# OMS y FAO definen qué es “dieta sana”: hasta 15% de proteínas y no más de 30% de grasas

Agencias dieron cuatro condiciones para que comer cause bienestar.

Por Agencias  
 cronica@diarioelsur.cl

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 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 aumento de peso, y excesivos carbohidratos pueden conducir a cambios de la glucosa en la sangre,



Una “dieta sana”, según la OMS, debe contener mucha fruta, verdura y no obviar carbohidratos.

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” entienden 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”.