



FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS



# LA ALIMENTACION EN LA DETERMINACION DE LA SALUD





# FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

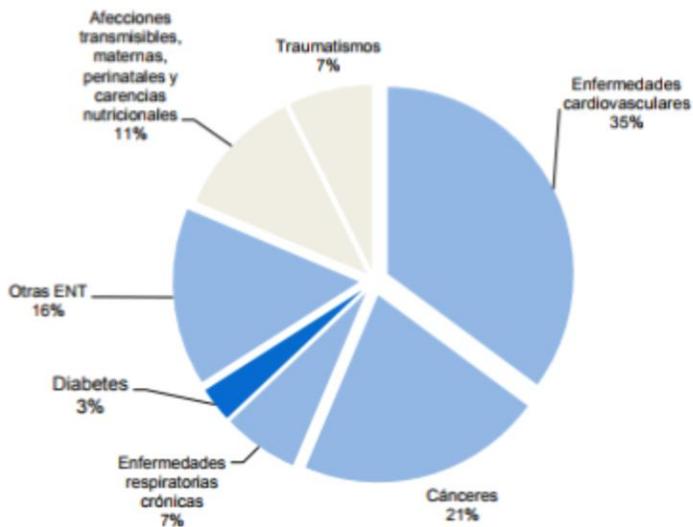
## Argentina

### Mortalidad\*

#### Número de muertes por diabetes

	<i>hombres</i>	<i>mujeres</i>
30-69 años	1 910	1 310
70 años o más	2 720	3 500

### Mortalidad proporcional (% del total de muertes, todas las edades)\*





## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

3 de cada 5 mueren de ECNTs

- Cáncer (red)
- Enfermedades cardiovasculares (grey)
- Diabetes (grey)
- Enfermedades pulmonares (red)



Organización  
Mundial de la Salud



Organización  
Panamericana  
de la Salud

Agencia Regional de la Organización Mundial de la Salud



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

### HIPERTENSION ARTERIAL EN ARGENTINA



1 de cada 3 adultos sufre de hipertensión



Pan American  
Health  
Organization



World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR THE Americas



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

# El corazón de los argentinos

## CANTIDAD DE INFARTOS EN EL PAÍS

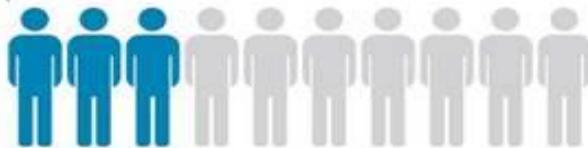


**40.000 infartos al año**

La urbanización es uno de los factores que explica la incidencia de ataques cardíacos

### MUERTES

3 de cada **10** argentinos



Mueren por causas cardiovasculares

### AFFECTADOS

5 de cada **10**



Ignoran tener problemas cardiovasculares

(Sociedad Argentina de Cardiología)



# infobae Tendencias

Lunes 14 de Agosto de 2017 ARGENTINA TENDENCIAS AMÉRICA TELESHOW MIX5411 GRANDES LIBROS

---

[Últimas Noticias](#) [Tests y trivias](#) [Vidriera](#) [Lifestyle](#) [Mascotas](#) [Salud](#) [Autos](#) [Turismo](#) [Ciencia](#) [Fitness](#)

---

**SALUD**

## Alerta ACV: cada 4 minutos un argentino sufre un ataque

En el marco del Día Mundial del Accidente Cerebrovascular, especialistas alertaron sobre la grave situación que atraviesa la patología en el país. Cuáles son los principales síntomas para detectar la enfermedad y sus factores de riesgo. La importancia de la atención inmediata y los métodos de prevención

---

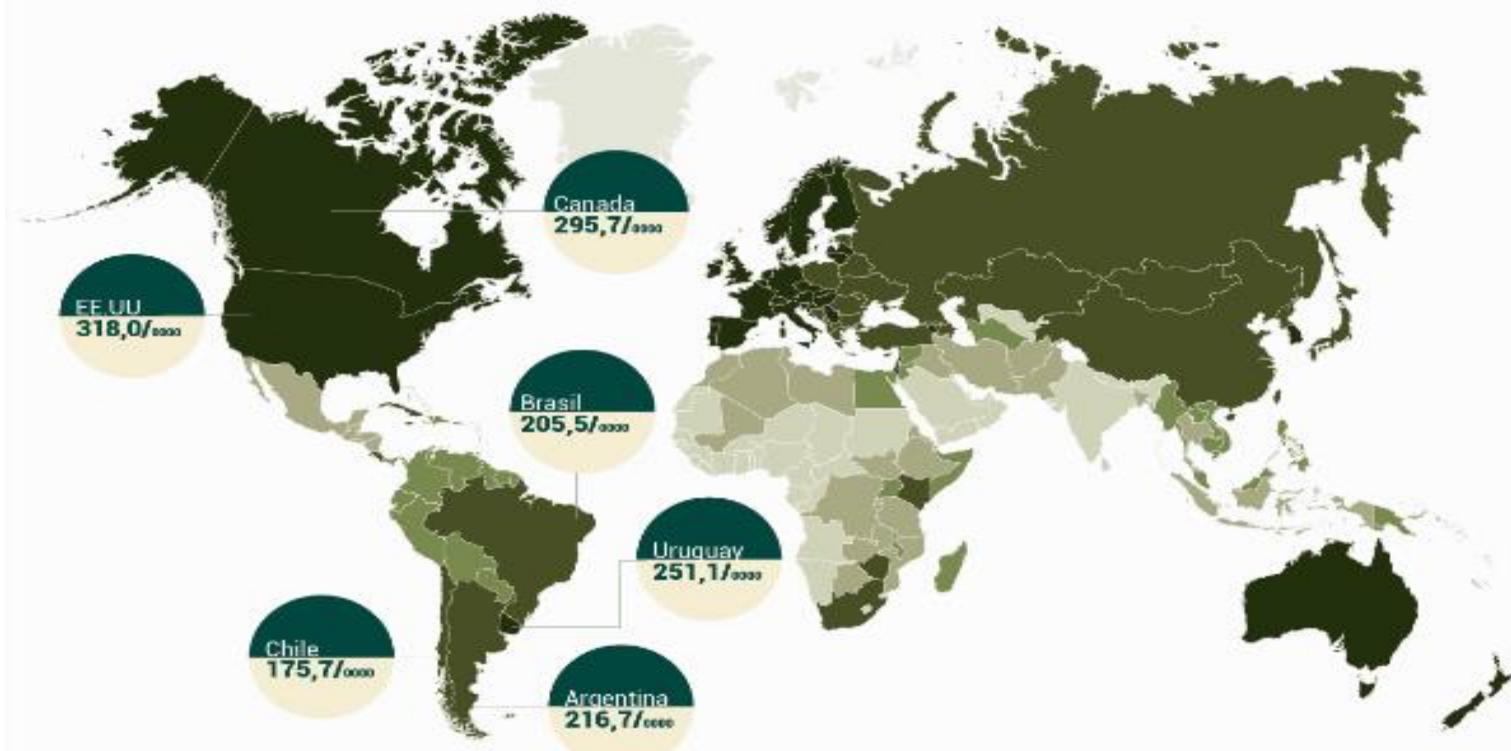
28 de octubre de 2016



## Cáncer

- 2º causa de muerte en Argentina
  - 20% del total de defunciones
    - 60.000 muertes x año

Figura 1: Incidencia de cáncer en el mundo 2012. Tasas estandarizadas por edad según población mundial por 100.000 habitantes.



Todos los tipos de cáncer excluyendo cáncer de piel no melanoma.

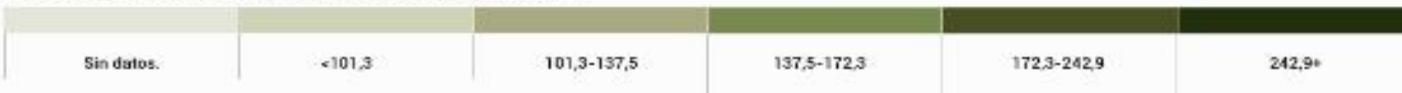
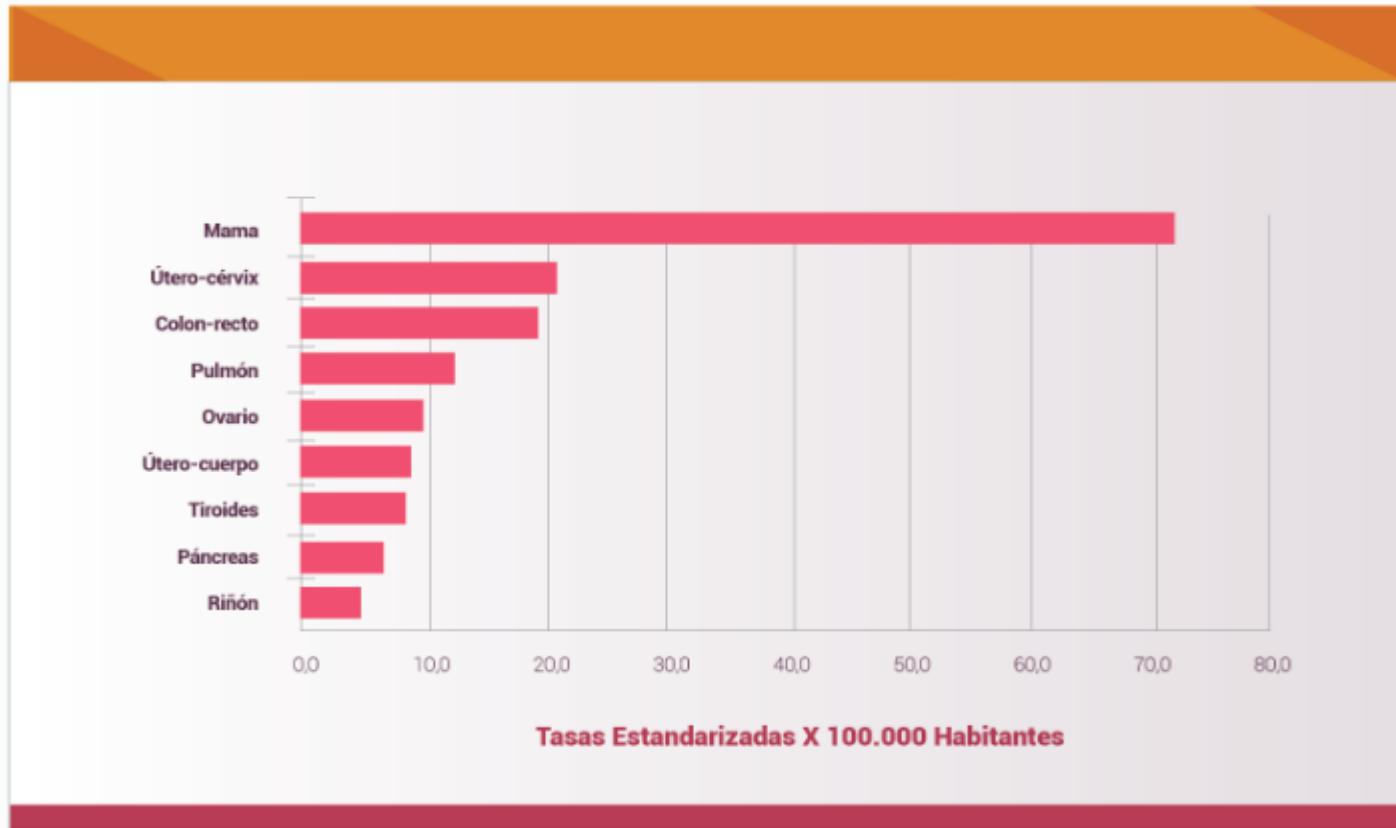




Gráfico 1: Incidencia de cáncer para las principales localizaciones topográficas en mujeres.  
Tasas estandarizadas por edad según población mundial por 100000 habitantes. Estimas de la IARC  
para Argentina 2012.



Fuente: Elaborado por SIVER/INC en base a los datos de Globocan 2012. Argentina, 2016.



Gráfico 2: Incidencia de cáncer para las principales localizaciones topográficas en hombres.  
Tasas estandarizadas por edad según población mundial por 100000 habitantes.  
Estimas de la IARC para Argentina 2012.



Fuente: Elaborado por SIVER/INC en base a los datos de Globocan 2012. Argentina, 2016.

### Gráfico 3: Mortalidad por cáncer en hombres y mujeres según principales localizaciones tumorales. Tasas estandarizadas por edad según población mundial estándar por 100000 habitantes. Argentina, 2014



Fuente: SIVER/INC – Ministerio de Salud de la Nación, en base a registros de mortalidad de la DEIS. Argentina, 2016 Mortalidad por cáncer de pulmón

## Mantenimiento del peso corporal dentro de valores normales

- Una de las formas más importantes para prevenir cáncer.

## Actividad física regular

- El sedentarismo está vinculado mayor prevalencia e incidencia de ECNT.

## Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas

- Señalado actualmente como uno de los elementos que más a promovido la epidemia de sobrepeso y obesidad

## Consumir sobre todo alimentos de origen vegetal

- Hay evidencia para afirmar que la mayoría de las dietas que previenen contra el cáncer están constituidas por alimentos vegetales.

## Limitar consumo de carnes rojas y NO consumir carnes elaboradas

- No debe exceder los 300 gramos/semana

## Limitar consumo de sal (atención con los alimentos envasados)

- El excesivo consumo de sal se vincula con la mayor incidencia de cáncer de estómago.



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



Según la Organización Mundial de la Salud es posible estimar que cada año fallecen alrededor de 3,4 millones de personas adultas en el mundo como consecuencia del exceso de peso y la obesidad. Asimismo, se estima pueden atribuirse al exceso de peso gran parte de la carga de enfermedad como el caso de la diabetes (44%) y las cardiopatías isquémicas (23%), y entre el 7% y el 41% de la carga de ciertos tipos de cánceres<sup>1</sup>.

Según datos de 2010 de la Base de Datos Global sobre Crecimiento Infantil y Malnutrición de la OMS, Argentina presenta el mayor porcentaje de obesidad infantil en niños y niñas menores de cinco años en la región de América Latina con un 7,3% de prevalencia.



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

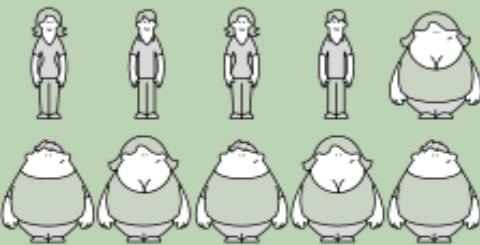


### Datos de alimentación inadecuada en Argentina

- Argentina, México y Chile muestran las ventas anuales de productos ultraprocesados per cápita, más altas de la región: Argentina (194,1 kg), México (164,3 kg) y Chile (125,5 kg).<sup>8</sup>
- Argentina lidera el consumo de bebidas gaseosas con 131 litros per cápita anuales.<sup>9</sup>
- México, Argentina, Brasil, USA y Australia son los 5 países con mayor consumo de azúcar agregada del Mundo, con alrededor de 150 gr/día, consumo que triplica lo recomendado por la OMS (50 gr/día).<sup>10</sup>
- En Argentina se duplicó el consumo de gaseosas y jugos en polvo en los últimos 20 años (pasando de 1/2 a un vaso de gaseosa por día por habitante). El consumo de frutas disminuyó un 41% y el de hortalizas un 21% en el mismo periodo.<sup>11</sup>



En **ARGENTINA**,



**6 de cada 10 adultos** presentan exceso de peso.

En niños y niñas en **edad escolar**,



**30% SOBREPESO    6% OBESIDAD**

- Solo el 17,6% consumen 5 porciones diarias de frutas y verduras.
- El 50% consumen 2 o más bebidas azucaradas por día.
- Semanalmente están expuestos a más de 60 publicidades de alimentos no saludables.

## ¿Por qué aumentó el sobrepeso y la obesidad?



- la comida casera se reemplazó por alimentos y bebidas ultraprocesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal

- 5 de cada 10 adultos son sedentarios

# Menos tiempo de vida

La obesidad infantil se asocia con mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta.

## En la niñez pueden padecer:

- ▶ Problemas de autoestima y depresión
- ▶ Trastornos del sueño (apnea)
- ▶ Alteraciones ortopédicas
- ▶ Alteraciones menstruales (niñas)

## A partir de los 25 años se puede desarrollar:

- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedades cardíacas
- ▶ Accidentes cardiovasculares
- ▶ Cáncer de mama, colon o del endometrio
- ▶ Trastornos del aparato locomotor



### Alimentos que provocan sobrepeso:

Bebidas carbonatadas y azucaradas

Margarina o manteca vegetal

Frituras, ya que contienen carbohidratos refinados y grasas.

Glutamato monosódico, potenciador de sabor que triplica la cantidad de insulina que crea el páncreas.

Aceites parcialmente hidrogenados, fuente de la mayor parte de las grasas trans, hallados en comida congelada.

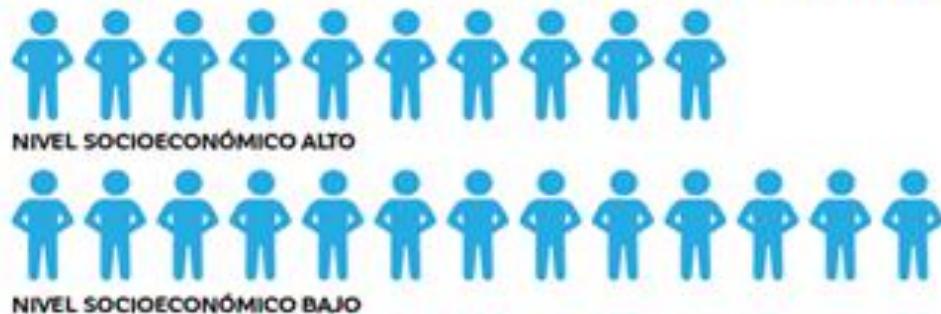
Fuente: OPS, Incap, revista *The Lancet*



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



**LOS CHICOS MÁS POBRES TIENEN UN 31%  
MÁS DE PROBABILIDAD DE TENER SOBREPESO**



# ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES TIENEN SOBREPESO?



ALTO CONSUMO  
DE AZÚCAR  
AGREGADA



BAJO CONSUMO  
DE ALIMENTOS  
SALUDABLES



ENTORNO  
ESCOLAR  
OBESOGÉNICO



ALTA EXPOSICIÓN  
A PUBLICIDAD Y  
MARKETING DE  
ALIMENTOS NO  
SALUDABLES



POCA CANTIDAD  
Y BAJA CALIDAD  
DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN LAS  
ESCUELAS



FALTA DE  
ENTORNOS  
URBANOS QUE  
FACILITEN LA  
REALIZACIÓN DE  
ACTIVIDAD FÍSICA.



ALTA  
PERMANENCIA  
DE LOS  
ADOLESCENTES  
FRENTE A  
PANTALLAS.



## ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- Son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas.
  - Contienen pocos alimentos enteros o ninguno.
  - Requieren poca o ninguna preparación culinaria.
- “Saturados” de azúcares simples, grasas y sal (muchos se elaboran con aceites hidrogenados).

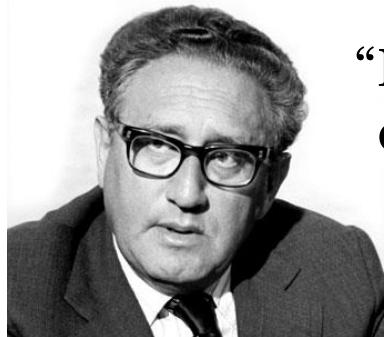


## ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- Tienen mala calidad nutricional.
  - Tienen sustancias adictivas.
- No aportan prácticamente nada de fibras, proteínas y micronutrientes.
- Se anuncian y promueven masivamente con estrategias publicitarias.
  - Desplazan el suministro de otros alimentos.
    - Alteran los patrones de alimentación.
    - Dañan el tejido social y cultural.



FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS



“Domina el petróleo y dominarás las Naciones,  
domina el alimento y dominarás los Pueblos.”

Henry Kissinger (1967)

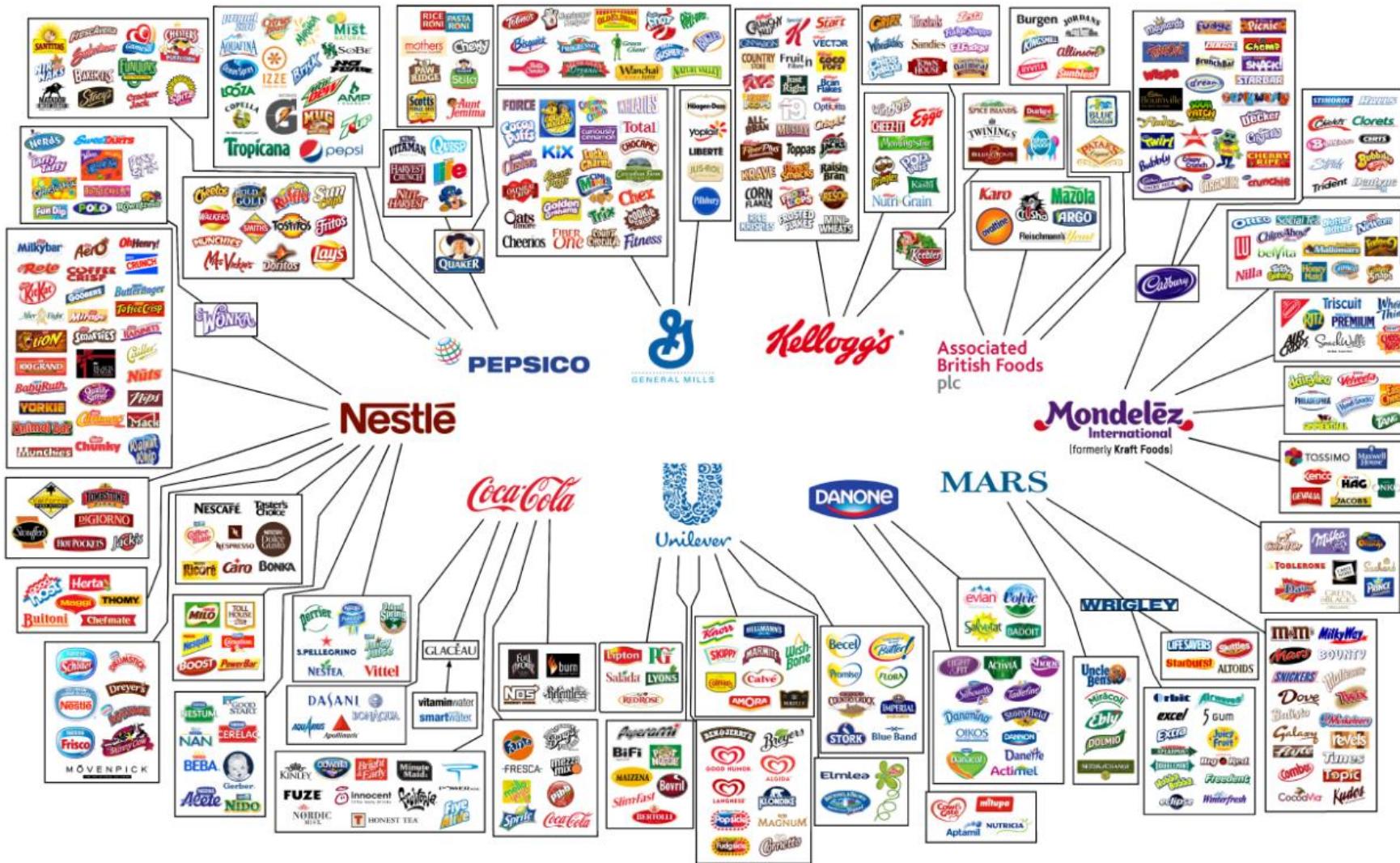
(Geopolítica Imperialista)



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Actualmente 10 empresas controlan el comercio mundial de alimentos industrializados







**FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS**

Nutrición (según OMS)

“Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”



FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS



## Alimentación

Es un hecho social complejo.

Se articula en sus dimensiones **biológica, sociocultural y económico-política**.



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Los seres humanos no comemos nutrientes que cubren necesidades fisiológicas, sino **comida**, sustancias comestibles mezcladas, preparadas y organizadas según normas o recetas.

La comida resulta de una **construcción social e histórica**.

La comida **es cultura** cuando se prepara, cuando se produce y cuando se consume.

Para una buena SALUD se necesita  
una buena Alimentación.

Para una buena ALIMENTACIÓN se necesita  
una buena Agricultura.

Para una buena AGRICULTURA se necesita  
una NATURALEZA SALUDABLE.

Hugo Blanco





**FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS**



En este contexto se torna  
**URGENTE garantizar**  
**SOBERANIA ALIMENTARIA**



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



Es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente apropiados producidos a través de métodos sustentables y saludables.

Es la capacidad de definir sus sistemas alimentarios y agrícolas.



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



Valora al  
Productor



Producción  
para el  
Pueblo



Sistema local  
de  
alimentación



Empoderar  
Localmente



Conocimientos y  
Destrezas



Con, desde  
y para la  
Naturaleza





## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Campesinos,  
Pueblos  
Originarios,  
Trabajadores  
agrícolas y  
pescadores.

Quienes cultivan, crían, cosechan y  
procesan alimentos.





## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

A decorative horizontal banner at the top of the slide features stylized, overlapping figures of people in various poses, some in red and others in grey. Overlaid on these figures are large, semi-transparent letters spelling out "NATURA", "CULTURA", and "CIENCIA".

PRODUCCION  
PARA EL  
PUEBLO

A circular image showing a variety of fresh vegetables, including bell peppers, tomatoes, onions, and carrots.

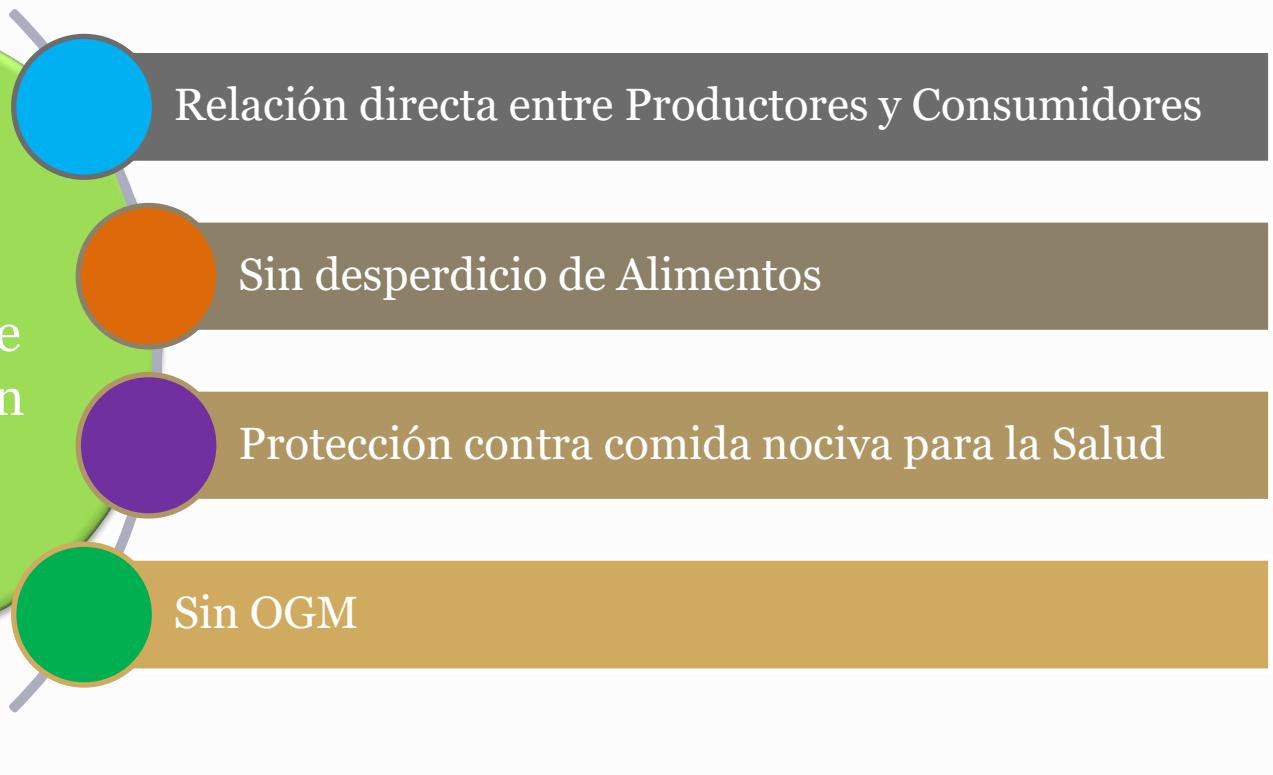
Alimentación suficiente, saludable y  
culturalmente apropiada

A circular image showing a pile of soybeans with a large dollar sign (\$) symbol overlaid on them.

Rechazo del alimento como pieza  
MERCANTILIZABLE



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



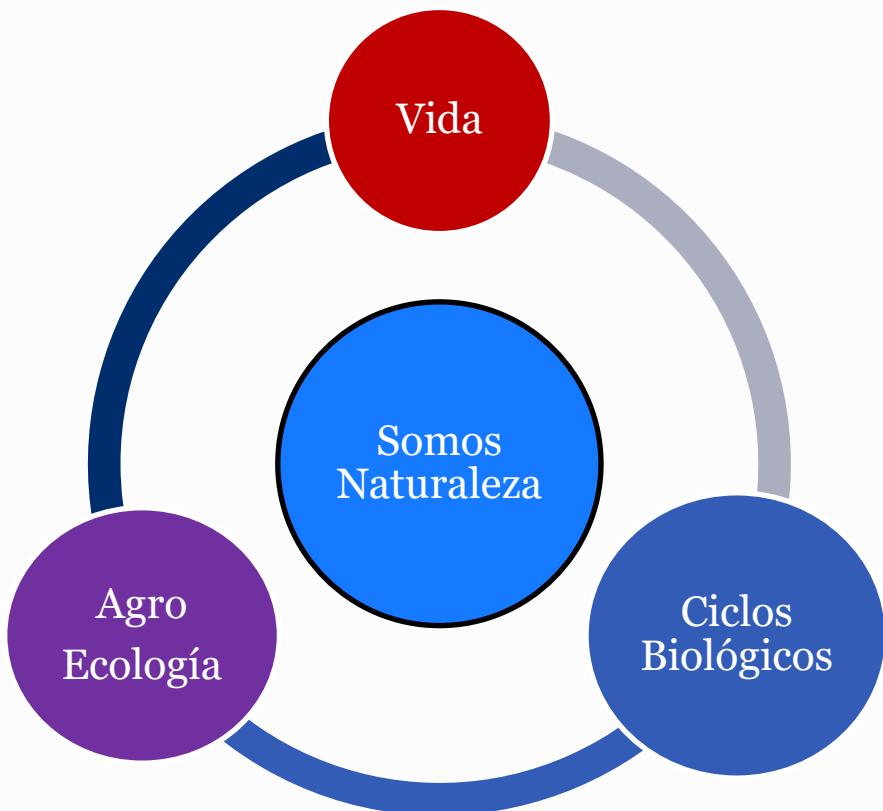


Rechaza  
TODA  
privatización  
de la  
Naturaleza





## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



Rechaza los  
métodos que  
deterioran los  
**ECOSISTEMAS**



FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS

Recordemos la matriz del  
actual Modelo Agrícola de Argentina



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Monocultivo de OGM + Agroquímicos

Consolidación de monopolios corporativos

Deterioro de la Agricultura

Pérdida de la Biodiversidad

Acaparamiento de tierras



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



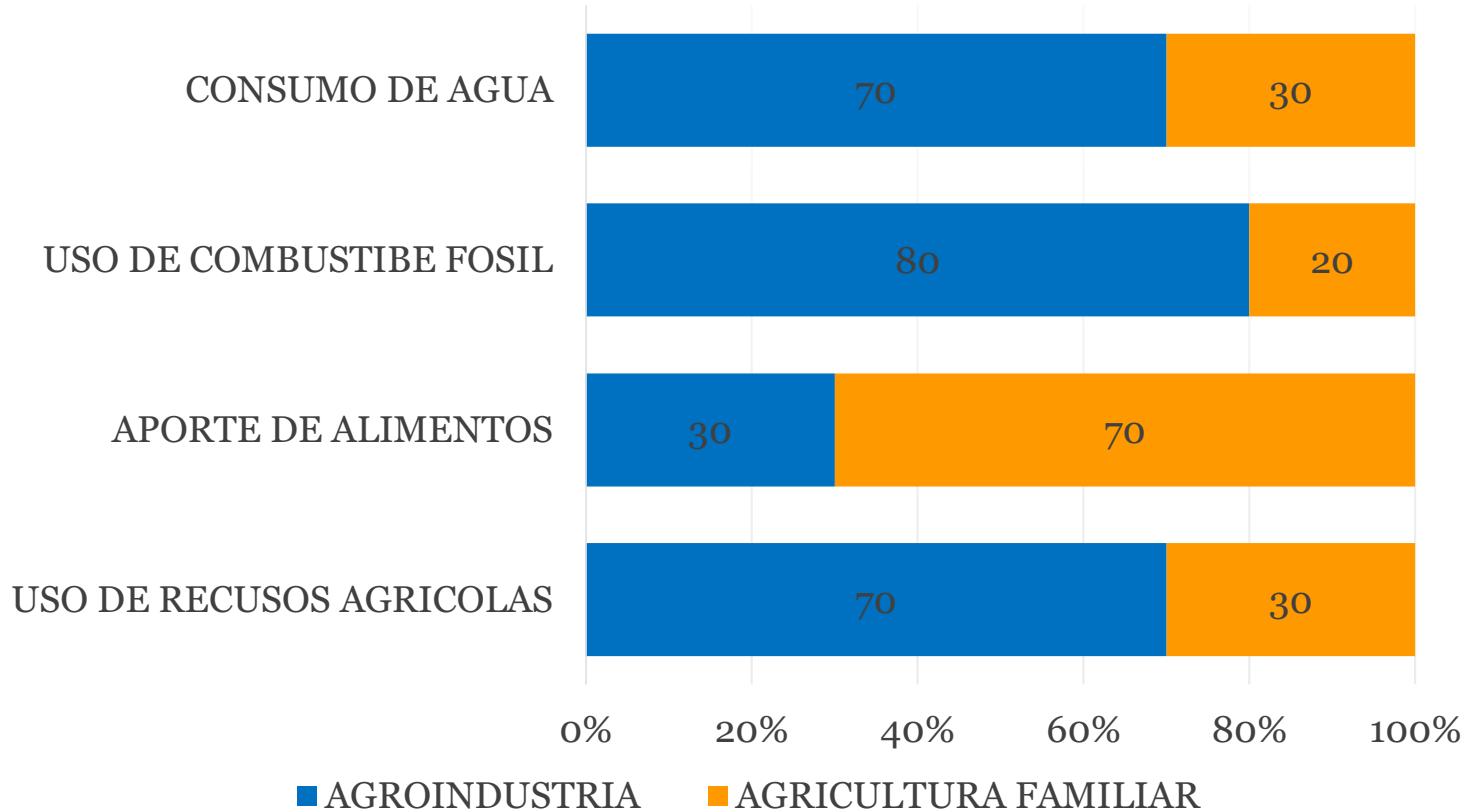
- No hay consenso científico mundial de su inocuidad
- No existe seguridad
- Objetivo último es el control de la Alimentación por las empresas multinacionales
- Disminución de la Biodiversidad
- Pone en peligro la totalidad y el equilibrio del sistema ecológico
- Dependencia de agroquímicos



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



### AGROINDUSTRIA VS AGRICULTURA FAMILIAR



AGRO  
INDUSTRIA

Agricultura  
FAMILIAR

Uso de  
recursos  
agrícolas

70%

30%

Aporte de  
alimentos

30%

70%

Uso de  
combustible  
fósil

80%

20%

Consumo de  
Agua

70%

30%

**AGRO  
INDUSTRIA**

**Agricultura  
FAMILIAR**

Monocultivo

Policultivo

Disminuye puestos  
de trabajo

Aumenta puestos  
de trabajo

Disminuye  
biodiversidad

Aumenta  
biodiversidad

## AGRO INDUSTRIA

Pierde 75 mil millones de toneladas de suelos por año

Mata polinizadores

Disminuye la diversidad microbiana

## Agricultura FAMILIAR

Aporta 70 a 140 millones de toneladas de nitrógeno por año a los suelos

Protege polinizadores

Conserva la diversidad microbiana

AGRO  
INDUSTRIA

Agricultura  
FAMILIAR

Contribuye a la  
eliminación de la mitad  
de las 7.000 lenguas y  
culturas existentes

Aumenta la exposición  
a agroquímicos

2/3 de producción se  
desperdicia

Protege y conserva la  
reproducción de  
culturas y lenguas

No expone a  
agroquímicos

Escasos desperdicios;  
uso para fertilizar  
suelos y alimentar  
animales



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

-  Derechos Humanos
-  Derecho a un Ambiente Sano
-  Derecho la Salud y la Vida
-  Principio precautorio



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



“La solución a la crisis alimentaria y parte de la crisis económica, social y ambiental se esconde en ***recuperar la agricultura por agricultores, para la producción de alimentos sanos***: en recuperar la Soberanía Alimentaria”.

Miryam Gorban

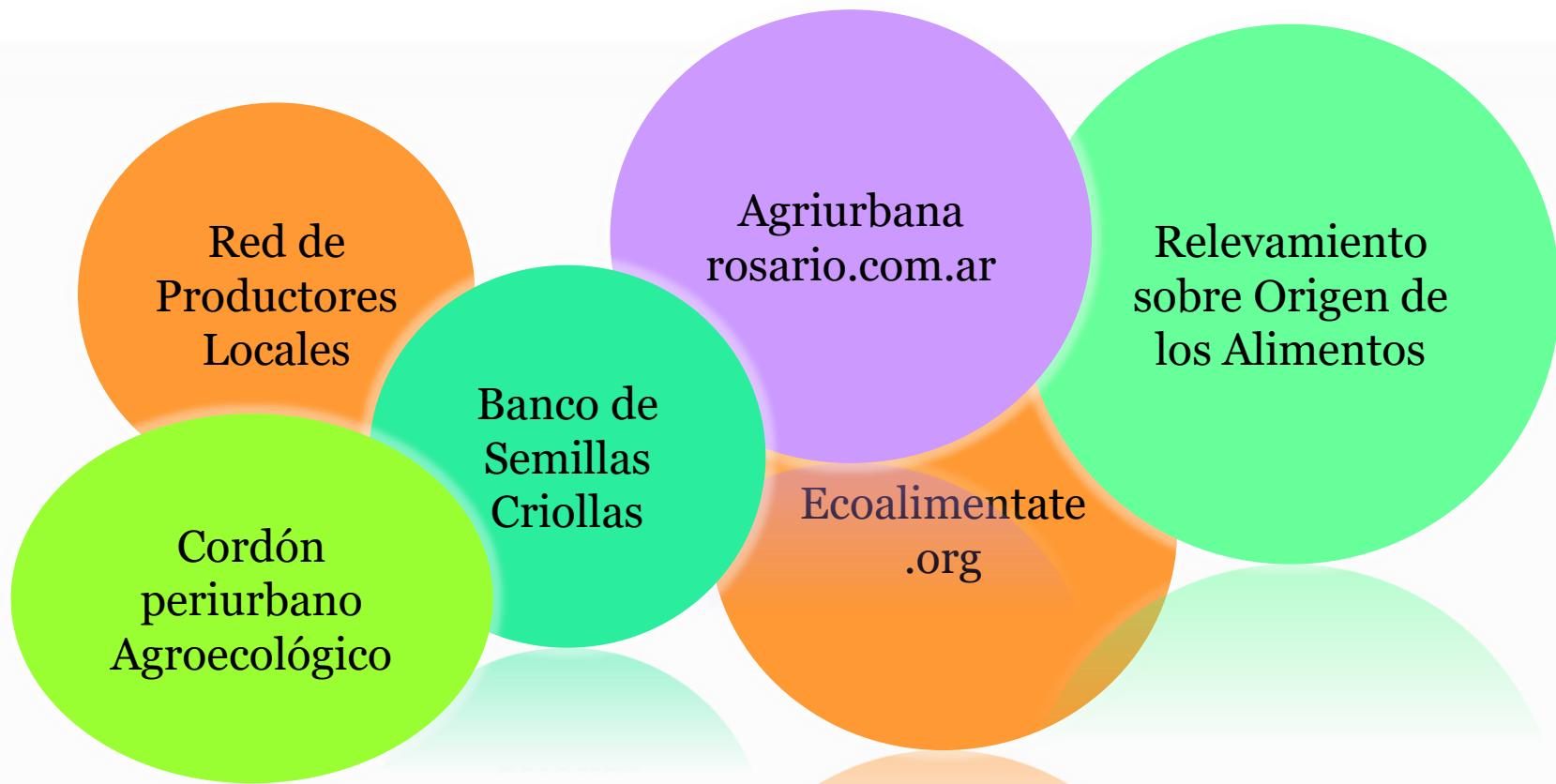


**FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS**

Algunas experiencias locales



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS





Espacios Agroecológicos Urbanos de Rosario \_ PROGRAMA DE AGRICULTURA URBANA

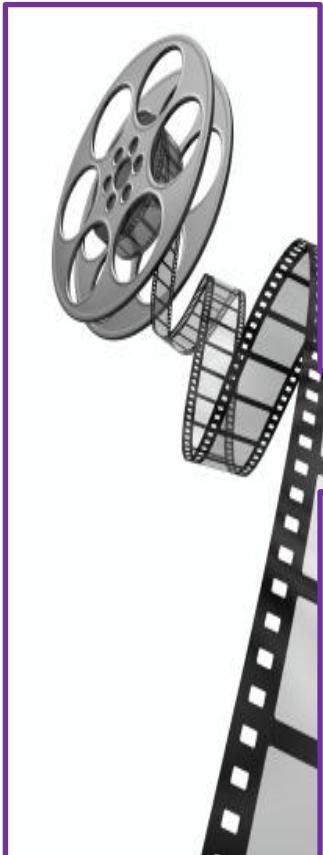


# FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS





## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



“Las cosechas del futuro”, Marie Monique Robin.



“Las malas semillas de Argentina”, TV Al Jazeera.



“Hambre de soja”, Marcelo Viñas.



“Desierto Verde”, Ulises de la Orden.



“Viaje a los Pueblos Fumigados”, Pino Solanas.



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



Las experiencias inéditas posibles para seguir avanzando en Soberanía Alimentaria son incalculables

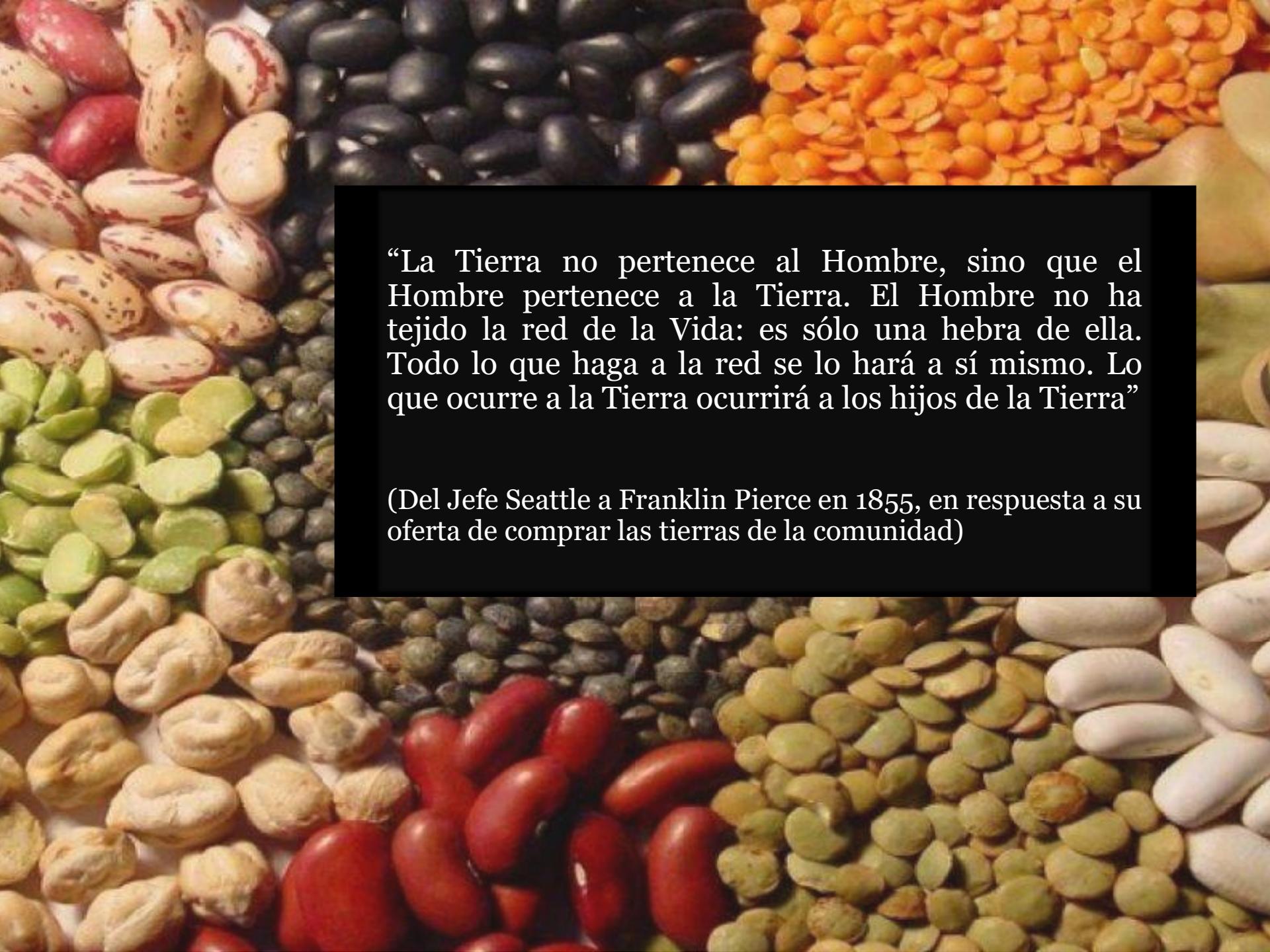
Hoy la Soberanía Alimentaria es una realidad con experiencias concretas que no dejan de multiplicarse

Es una necesidad vital para el desarrollo de procesos saludables



La alimentación y la agricultura  
son el frente y la espalda de un  
mismo cuerpo.

— *Masanobu Fukuoka*



“La Tierra no pertenece al Hombre, sino que el Hombre pertenece a la Tierra. El Hombre no ha tejido la red de la Vida: es sólo una hebra de ella. Todo lo que haga a la red se lo hará a sí mismo. Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra”

(Del Jefe Seattle a Franklin Pierce en 1855, en respuesta a su oferta de comprar las tierras de la comunidad)