

# HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

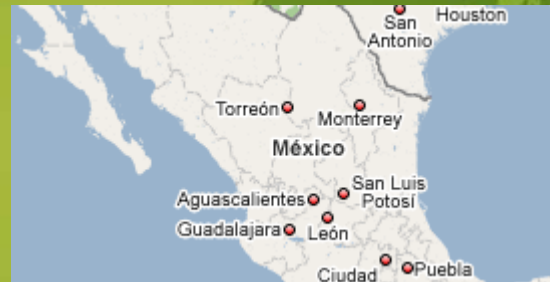
BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

## Mexico

**When:** March 2nd<sup>rd</sup>, 2009

**Where:** Cuernavaca, Morelos

**What:** Plenary session within National Congress of Public Health



martes 3 de marzo

13 CONGRESO de INVESTIGACIÓN en SALUD PÚBLICA

presentación de libros

- Auditorio principal 14:00 - 16:00**
  - Revisión y actualización de las recomendaciones sobre la ingestión de grasas de la dieta
  - Autores: Patricia Salazar, Patricia Salazar
- Aula Magna 14:00 - 16:00**
  - Manifiesto en salud, aspectos básicos y operativos
  - Autores: Nelson Rojas, Patricia Salazar, Antonio Lora, David López, María Lore Lora Gallegos
- Aula B 14:00 - 16:00**
  - Presentación de la Fundación Entorno A.C. y del libro "Programa de observación con mujeres y niños de ambiente de campo y con agencias. Experiencia internacional y resultados"
  - Editor: María Luján, Rosalva López
  - Participan: Antonio Luján, Jody María Tovar
- Sala de Conferencias 14:00 - 16:00**
  - Ordenamiento and status of Food Safety, Número especial de la revista Salud Pública de México
  - Editor: Imelda
  - Participan: Paul Miles, Michael P. Sjöström, Juan Torres, Patricia Salazar, Luis Guillermo Barrera, Patricia Clark, Eduardo Salazar

# Plenary session entitled *'Latest international recommendations on the consumption of fats'*



## Últimas recomendaciones internacionales sobre el consumo de grasas

Especialistas en grasas, nutrición y salud de más de 25 países, se reunieron con el propósito de analizar y desarrollar una serie de recomendaciones sobre el consumo de grasas en la dieta.

Te invitamos a que conozcas la **DECLARACIÓN CONJUNTA** que se firmó en dicha Reunión Internacional de Expertos, en voz del propio **DR. RICARDO UAUY**, Presidente de la *International Union of Nutritional Sciences (IUNS)*, organismo que convocó a dicho evento.

Se contará con participación del **DR. SALVADOR VILLALPANDO**, Director de Investigación en Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública, quien representó a México en tan trascendente encuentro.

**LA CITA ES EL MARTES 3 DE MARZO EN EL AUDITORIO EXPLANADA, DE LAS 14:50 A LAS 15:50 HORAS.**



Se repartirá un box lunch entre los asistentes. Sólo llena este volante con tus datos y entrégalo a la entrada del Auditorio.

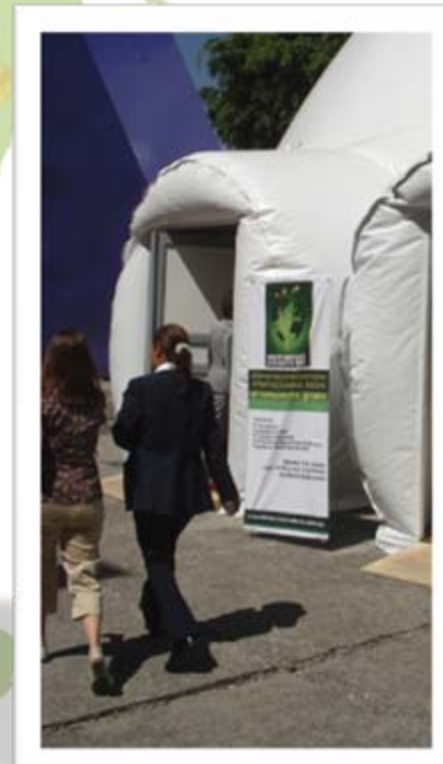
Cupo limitado, con base a la capacidad del auditorio.

Nombre: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_



# Presentations and speakers



**Prof Ricardo Uauy**, Chairman of the International Union of Nutritional Sciences (IUNS), presented the summary statement of the IEM in Barcelona.

**Prof Salvador Villalpando**, Director of Research on Nutritional Policies and Programs at the National Institute of Public Health (INSP Mexico), presented intake data on fats and fatty acids in Mexico.



# Impressions of the Mexican event



**Almost 600 participants attended the plenary session, among which public health professionals, public health decision makers, nutritionists, family health physicians, health care professionals.**



# Media coverage

## Aterosclerosis

### La más mortal de todas las enfermedades

En México, 30% de la población tiene altos niveles de colesterol; al acumularse se va formando una placa en las arterias, conocida como aterosclerosis, principal causa de infartos al corazón y al cerebro

Gabriela Kochtitzkin Peña

#### Comemos más grasas

Los mexicanos consumen 11% más de grasas saturadas de su alimentación que la media mundial de naciones. Eso explica la alta incidencia de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

El director de Investigación en Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Salvador Villalpando Hernández, señala que con cambios sencillos en la dieta diaria del mexicano, incluido el reducir las porciones alimenticias, es posible evitar estos daños en la salud.

En el marco del XIII Congreso Internacional de Salud Pública, celebrado en Coahuila, Morelos, el especialista recomendó reducir las grasas saturadas con leche entera por alimentos bajos en grasas o descremados, eliminar la carne grasosa o porciones magras y pescado, y usar aceites de origen vegetal para cocinar los alimentos.

De los 35 a los 50

Si usted ha cumplido con su rutina de ejercicio, pero sigue teniendo problemas de salud, puede ser que se esté consumiendo demasiadas grasas.

El exceso de grasas saturadas y trans puede contribuir a la formación de una placa en las arterias, conocida como aterosclerosis, principal causa de infartos al corazón y al cerebro.

#### ¿Cómo se trata?

La prevención sigue siendo la mejor estrategia para la aterosclerosis. Un estilo de vida saludable, que incluye la dieta, el ejercicio físico, el no fumar, el control de la presión arterial y el control de los niveles de colesterol en la sangre, son algunas de las medidas que se deben tomar para prevenir la aterosclerosis.

El tratamiento se centra en las complicaciones, como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes.

Para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, se recomienda seguir las pautas de alimentación saludable, como reducir el consumo de grasas saturadas y trans, aumentar el consumo de frutas y verduras, y usar aceites de origen vegetal para cocinar los alimentos.

#### Más vale prevenir

Las personas que tienen problemas de salud deben tener un estilo de vida saludable, que incluye la dieta, el ejercicio físico, el no fumar, el control de la presión arterial y el control de los niveles de colesterol en la sangre.

Medio: Diario de México

Página: 8 Nacional

Fecha: 09-03-2009



## Población mexicana consume 11% más grasas dañinas de lo permitido

Hay que cuidar la alimentación, pues en México, de acuerdo con datos de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, la población mexicana consume 11% más de grasas saturadas de lo permitido.

### Su alta ingesta aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

El especialista del Centro de Investigación en Nutrición y Salud afirmó que el consumo de grasas saturadas o buenas por parte de la población mexicana se encuentra dentro de los rangos recomendados, lo cual es beneficioso para la prevención secundaria de padecimientos cardíacos.

Al participar en la plenaria "Recomendaciones sobre la ingesta de grasas en la dieta", dentro del 13 Congreso de Investiga-

### Sala de Prensa del Gobierno Federal

Imprimir | Recibir | Compartir

#### Consumo población mexicana 11% más grasas dañinas de lo permitido

Jueves, 5 de Marzo de 2009 | Comunicado

Comunicado 066  
Secretaría de Salud  
Ciudad de México

- El alto consumo de grasas dañinas aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta, como las cardiovasculares y cerebrovasculares.
- Recomendamos especializar el uso de aceites de origen vegetal, margarina suave de alta calidad en lugar de mantequilla, además de salsas y nueces.

En México, de acuerdo con datos de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, la población mexicana tiene un consumo promedio de grasas totales que van en línea con las recomendaciones de organismos nacionales e internacionales de salud, es decir, entre 20 y 35% de la energía total que se requiere al día, sin embargo, el mayor consumo es de grasas saturadas o dañinas.

Así lo señaló el Director de Investigación en Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Salvador Villalpando Hernández, quien precisó que la población mexicana consume 11% más grasas saturadas de lo permitido, lo que la pone en riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la dieta, como las cardiovasculares y cerebrovasculares.

El especialista del Centro de Investigación en Nutrición y Salud afirmó que el consumo de grasas polinsaturadas o buenas por parte de la población mexicana se encuentra dentro de los rangos recomendados, lo cual es beneficioso para la prevención secundaria de padecimientos cardíacos.



ción de grasas en la dieta, dentro del 13 Congreso de Investigación en Salud Pública, se hizo un llamado a la población mexicana a hacer cambios sencillos en la dieta como: sustituir la mantequilla por margarina suave de alta calidad en lugar de mantequilla, además de salsas y nueces, así como incrementar el consumo de frutas y verduras.

El especialista del Centro de Investigación en Nutrición y Salud afirmó que el consumo de grasas polinsaturadas o buenas por parte de la población mexicana se encuentra dentro de los rangos recomendados, lo cual es beneficioso para la prevención secundaria de padecimientos cardíacos.

El especialista del Centro de Investigación en Nutrición y Salud afirmó que el consumo de grasas polinsaturadas o buenas por parte de la población mexicana se encuentra dentro de los rangos recomendados, lo cual es beneficioso para la prevención secundaria de padecimientos cardíacos.

Se recomienda consumir alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras, y evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans.

El consumo de grasas saturadas o buenas por parte de la población mexicana se encuentra dentro de los rangos recomendados, lo cual es beneficioso para la prevención secundaria de padecimientos cardíacos.

Marcela Figueroa

El consumo de grasas saturadas o buenas por parte de la población mexicana se encuentra dentro de los rangos recomendados, lo cual es beneficioso para la prevención secundaria de padecimientos cardíacos.

SECRETARÍA DE SALUD © 2009 Sistema Internet de la Presidencia

