



Introducción

Nutrición y alimentación. Nuevas alternativas en la promoción de la salud

La importancia de una nutrición correcta en el mantenimiento y promoción de la salud es trascendente. En este sentido, *The Dietary Guidelines for Americans* para el periodo 2015-2020 destaca la importancia de promover una alimentación y un estilo de vida saludables para reducir el riesgo de padecimiento de enfermedades crónicas no comunicables, que son las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial.

En el presente suplemento de la revista *Nutrición Hospitalaria* se resumen las conferencias presentadas en las Sextas Jornadas UCM-ASEN (Universidad Complutense de Madrid-Asociación de Estudios Nutricionales) bajo el título *Nutrición y alimentación. Nuevas alternativas en la promoción de la salud*, celebradas durante los días 20 y 21 de febrero de 2019 en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Estas jornadas han sido una actividad promovida por el Grupo de Investigación UCM-VALORNUT y han contado con el apoyo institucional de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

En la planificación de esta actividad científica se ha querido prestar especial atención a los avances que se han producido en materia nutricional, especialmente a las últimas investigaciones publicadas sobre temas nutricionales con impacto sanitario y social. Teniendo en cuenta que la información en nutrición y el interés por el tema es creciente, los mensajes que se difunden, por el contrario, son con frecuencia erróneos. Por esta razón, se considera prioritario difundir los resultados de los últimos estudios y prestar especial atención a los temas objeto de mensajes erróneos y a los que propagan ideas equivocadas. Nos parece de gran interés plantear estas cuestiones y debatirlas con estudiantes y profesionales relacionados con la nutrición, buscando una implicación multidisciplinar tanto en los ponentes como en los participantes en las jornadas.

En este suplemento, y como resumen de los temas abordados en las Sextas Jornadas de Nutrición UCM-ASEN, se presentan datos sobre los últimos resultados y los avances logrados en diversos campos de la investigación nutricional en relación con los problemas nutricionales en la población española y mitos y errores que hay que desmitificar para mejorar la salud de la población, la nutrición en la promoción de la salud y la prevención y el control de la enfermedad.

En relación con los problemas nutricionales en la población española, se analizan temas de atención prioritaria en el momento actual y que han sido objeto de investigaciones y publicaciones recientes, como la problemática nutricional respecto a la vitamina D de la población española, la presencia y el consumo de azúcares y edulcorantes en la alimentación española y la evolución de la información relacionada con la alimentación y la nutrición, con el reto que suponen estos cambios para el consumidor en la adaptación a la realidad actual.

Respecto a los mitos y a los errores a desmitificar para mejorar la salud de la población, se ha prestado especial atención al grupo de lácteos, dado que se trata de alimentos de alto valor nutricional, pero rodeados de numerosos mensajes que los señalan como prescindibles o peligrosos para la salud, lo que lleva a alejar su consumo del recomendado. Ante esta tendencia actual, se han analizado los mitos y falacias en relación con los lácteos, así como el valor nutricional de este grupo de alimentos y el consumo diario aconsejado. También se ha analizado el papel del huevo como alimento que proporciona cantidades apreciables de vitamina D, y que se consume con temor y en cantidad menor de la aconsejada porque su consumo se asocia con la elevación del colesterol sanguíneo y del riesgo cardiovascular. Por último, las controversias y los errores en relación con la nutrición y la lactancia materna también han sido objeto de una ponencia y de un artículo, buscando pautas para la mejora sanitaria.

introducción

En el apartado de la nutrición en la promoción de la salud se analiza la modulación de la microbiota intestinal, con gran impacto en la salud del individuo y su influencia protectora frente a diferentes enfermedades, a través del estilo de vida (alimentación, actividad). También se ha prestado atención a los hábitos de desayuno en la población infantil, dado que esta primera comida del día no se ajusta en muchos individuos a lo aconsejado, y se han analizado las ventajas que puede tener el consumo de yogur en esta primera comida del día, que con frecuencia se asocia con las elecciones de alimentos que se realizan a lo largo de la jornada. Se ha profundizado en la importancia de un adecuado consumo de leche y de lácteos durante el embarazo y la lactancia, etapas de la vida en las que los requerimientos de calcio y otros nutrientes se incrementan notablemente. Y, finalmente, para profundizar en las pautas útiles para un grupo creciente y vulnerable de la población, se analiza la problemática nutricional relacionada con la fragilidad y la sarcopenia en personas de edad avanzada.

Teniendo en cuenta que una alimentación equilibrada en el contexto de un estilo de vida saludable es el factor más importante en la prevención y control de diversas enfermedades, se analiza el impacto de la nutrición como factor epigenético regulador del cáncer, el papel del consumo de bebidas alcohólicas fermentadas en la prevención de enfermedades cardiovasculares y las pautas de intervención nutricional útiles en relación con el control de la insuficiencia renal crónica, de la colelitiasis y de la litiasis biliar.

Tanto en las jornadas como en las aportaciones recogidas en el presente suplemento, se ha contado con personas de la máxima cualificación en diversas parcelas de la nutrición y de la salud, lo que facilitó el establecimiento de lazos de diálogo y comunicación.

Queremos agradecer a los patrocinadores de las jornadas su implicación desinteresada, lo que hizo posible tanto la celebración de la actividad científica como de la publicación asociada: Calidad Pascual, Campofrío HealthCare, Central Lechera Asturiana, Centro de Información Cerveza y Salud, Coca-Cola Iberia, Danone, Instituto de Estudios del Huevo, Instituto Puleva de Nutrición y la Organización Interprofesional Láctea. También queremos dar las gracias a la FEN por su apoyo institucional, así como a los responsables de su Secretaría Técnica, y a la Fundación General de la Universidad Complutense de Madrid, por su excelente labor en la gestión de los recursos.

A los numerosos inscritos que participaron activamente en las sesiones, a nuestras autoridades académicas (que apoyaron la actividad en todo momento y concedieron créditos de libre elección a los participantes en las sesiones), a los medios de comunicación... Nuestro agradecimiento más sincero.

Rosa M. Ortega y Ana M. López-Sobaler
Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Grupo de investigación UCM-VALORNUT