

# Índice

1. <b>Introducción</b>	1
Referencia	4
2. <b>Antecedentes</b>	5
2.1 La carga mundial de enfermedades crónicas	5
2.2 La doble carga de morbilidad en el mundo en desarrollo	10
2.3 Enfoque integrado de las enfermedades relacionadas con la dieta y las relacionadas con la nutrición	11
Referencias	12
3. <b>Características y tendencias regionales y mundiales del consumo de alimentos</b>	16
3.1 Introducción	16
3.2 Tendencias de la disponibilidad de energía alimentaria	18
3.3 Disponibilidad y tendencias del consumo de grasas alimentarias	20
3.4 Disponibilidad y tendencias del consumo de productos de origen animal	24
3.5 Disponibilidad y consumo de pescado	26
3.6 Disponibilidad y consumo de frutas y verduras	28
3.7 Tendencias futuras de la demanda, la disponibilidad y el consumo de alimentos	30
3.8 Conclusiones	33
Referencias	35
4. <b>Contexto de la dieta, la nutrición y las enfermedades crónicas</b>	37
4.1 Introducción	37
4.2 Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas a lo largo de la vida	38
4.2.1 El desarrollo fetal y el entorno materno	39
4.2.2 La lactancia	39
4.2.3 La niñez y la adolescencia	42
4.2.4 La edad adulta	47
4.2.5 El envejecimiento y los ancianos	49
4.3 Interacción entre factores tempranos y posteriores a lo largo de la vida	50
4.3.1 Agrupamiento de los factores de riesgo	51
4.3.2 Efectos intergeneracionales	51
4.4 Interacción genes-nutrientes y vulnerabilidad genética	51
4.5 Intervenciones a lo largo de la vida	53
Referencias	57
5. <b>Ingesta de nutrientes por la población: metas para la prevención de las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta</b>	66
5.1 Metas generales	66
5.1.1 Antecedentes	66
5.1.2 Solidez de los datos	66

5.1.3	Resumen de las metas relativas a la ingesta de nutrientes por la población	68
	Referencias	73
5.2	Recomendaciones para la prevención del aumento excesivo de peso y la obesidad	75
5.2.1	Antecedentes	75
5.2.2	Tendencias	75
5.2.3	Dieta, actividad física y aumento excesivo de peso y obesidad	76
5.2.4	Solidez de los datos	77
5.2.5	Estrategias generales para la prevención de la obesidad	83
5.2.6	Recomendaciones específicas para la enfermedad	84
	Referencias	86
5.3	Recomendaciones para la prevención de la diabetes	89
5.3.1	Antecedentes	89
5.3.2	Tendencias	89
5.3.3	Dieta, actividad física y diabetes	90
5.3.4	Solidez de los datos	91
5.3.5	Recomendaciones específicas para la enfermedad	95
	Referencias	96
5.4	Recomendaciones para la prevención de las enfermedades cardiovasculares	100
5.4.1	Antecedentes	100
5.4.2	Tendencias	100
5.4.3	Dieta, actividad física y enfermedades cardiovasculares	100
5.4.4	Solidez de los datos	101
5.4.5	Recomendaciones específicas para la enfermedad	108
	Referencias	112
5.5	Recomendaciones para la prevención del cáncer	117
5.5.1	Antecedentes	117
5.5.2	Tendencias	117
5.5.3	Dieta, actividad física y cáncer	117
5.5.4	Solidez de los datos	118
5.5.5	Recomendaciones específicas para la enfermedad	123
	Referencias	125
5.6	Recomendaciones para la prevención de las enfermedades dentales	130
5.6.1	Antecedentes	130
5.6.2	Tendencias	130
5.6.3	Dieta y enfermedades dentales	134
5.6.4	Solidez de los datos	143
5.6.5	Recomendaciones específicas para la enfermedad	145
	Referencias	147
5.7	Recomendaciones para la prevención de la osteoporosis	158
5.7.1	Antecedentes	158
5.7.2	Tendencias	158
5.7.3	Dieta, actividad física y osteoporosis	159
5.7.4	Solidez de los datos	160
5.7.5	Recomendaciones específicas para la enfermedad	160
	Referencias	162

<b>6. Directrices y recomendaciones estratégicas para la política y la investigación</b>	<b>164</b>
6.1 Introducción	164
6.2 Principios de política para la promoción de dietas saludables y de la actividad física	165
6.3 Requisitos para la eficacia de las estrategias	166
6.3.1 Liderazgo para una acción eficaz	166
6.3.2 Comunicación eficaz	167
6.3.3 Alianzas y fórmulas de colaboración operativas	168
6.3.4 Entornos favorables	169
6.4 Medidas estratégicas para promover dietas saludables y la actividad física	173
6.4.1 Vigilar la dieta y la actividad física de la población y la carga de morbilidad asociada	173
6.4.2 Ayudar a la gente a tomar decisiones informadas y medidas eficaces	174
6.4.3 Aplicar lo mejor posible las normas y la legislación	174
6.4.4 Asegurar que todo el mundo tenga acceso a los componentes de una dieta saludable	174
6.4.5 Lograr las metas mediante iniciativas intersectoriales	175
6.4.6 Aprovechar al máximo los servicios de salud y los profesionales que los prestan	175
6.5 Llamamiento a la acción	175
Referencia	176
 <b>Nota de agradecimiento</b>	 <b>176</b>
 Anexo	
<b>Resumen de la evidencia concerniente a la obesidad, la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardiovasculares (ECV), el cáncer, las enfermedades dentales y la osteoporosis</b>	<b>179</b>