



FOTO: ISTOCK PHOTOS

Cómo la nutrición puede proteger la salud de las personas durante la COVID-19

SALUD
WH

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”.

La idea de que las dietas nutritivas y seguras favorecen la buena salud existe al menos desde la antigüedad, como atestigua esta cita, a menudo erróneamente atribuida a Hipócrates (i).

En los titulares de las noticias aparece habitual-

mente qué debe comerse y qué no, mientras que los consumidores tratan de equilibrar consejos científicos y tendencias de marketing con sus propias tradiciones culinarias, su bolsillo y las alternativas de alimentos locales.

Ahora que hay tantas personas enfermas por el coronavirus (COVID-19), los riesgos que corren se incrementan por las dietas poco saludables que agravan afecciones preexistentes.

Y en gran parte del

mundo, una enfermedad es además sinónimo de pérdida de ingresos.

De ahí que la pandemia haya incrementado los desafíos que enfrentan los consumidores, los productores y los encargados de la formulación de políticas en todo el mundo.

¿Qué se necesita para que la alimentación sea más sana? Las respuestas a esta pregunta son más urgentes y pertinentes que nunca.

Ahora que hay tantas personas enfermas por el coronavirus (COVID-19),

los riesgos que corren se incrementan por las dietas poco saludables que agravan afecciones preexistentes.

No hay certezas sobre lo que constituye una alimentación saludable ni sobre cuáles son las intervenciones políticas apropiadas.

Sin embargo, un creciente número de pruebas y análisis revelan acciones que pueden salvar vidas y, en el mejor de los casos, mejorar el bienestar de miles de millones de personas.

La calidad de las dietas es fundamental para la salud

La dieta es un factor fundamental para el estado de salud de las personas en todo el mundo.

La alimentación no es una preocupación secundaria: según el informe Global Burden of Disease 2017 (Estudio de la carga mundial de morbilidad 2017), los riesgos metabólicos fueron los responsables de la mayoría de los cinco principales riesgos de discapacidad y muerte (i).

Más de 2000 millones de personas tienen sobrepeso o son obesas (PDF) y más del 70 % de ellas se encuentran en países de ingreso bajo y mediano (i).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 600 millones de personas se enfermaron y 420 000 murieron prematuramente debido a alimentos contaminados en 2010, socavando la salud y la seguridad nutricional.

... Cómo la nutrición puede proteger la salud

Y nuevas evidencias obtenidas sugieren que los pacientes con afecciones preexistentes relacionadas con la dieta, como la obesidad grave (i), las enfermedades cardíacas y la diabetes, están sufriendo consecuencias más serias derivadas de la COVID-19, entre ellas una intensificación de la enfermedad y una mayor necesidad de cuidados intensivos, incluido el uso de respiradores mecánicos.

La malnutrición también debilita de forma importante el sistema inmu-

nológico de las personas, aumentando las posibilidades de que se enfermen, queden postradas y mueran a causa de la enfermedad.

Las carencias de hierro, yodo, ácido fólico, vitamina A y zinc son las más comunes, con más de 2000 millones de personas afectadas en todo el mundo.

Esta "hambre oculta" no solo aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad, sino que también contribuye a un crecimiento deficiente, discapacidad intelectual y complicaciones perinatales. Además, reduce el capital humano y las perspectivas de desarrollo



FOTO: ISTOCK PHOTOS

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$49

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

de los países.

Se espera que aumente la inseguridad alimentaria y nutricional

La desigualdad mundial en materia de alimentación y nutrición va a empeorar.

El Programa Mundial de Alimentos ha advertido de la posibilidad de que este año se duplique la inseguridad alimentaria aguda (i) en los países de ingreso bajo y mediano debido a las pérdidas de ingresos y de remesas.

La experiencia de 2008 también apunta a una inminente crisis alimentaria.

En estudios realizados en Bangladesh, Camboya y Mauritania se evaluaron los efectos de la crisis mundial de los precios de los alimentos de 2008 (PDF, en inglés) y se observó que había aumentado la malnutrición aguda en un 50 % entre los niños pobres. En otros estudios se encontraron pruebas de un incremento significativo del retraso del crecimiento entre los niños de las zonas urbanas y rurales.

La pandemia de COVID-19 pone en peligro la dieta de las personas debido

a la interrupción de los servicios de salud y nutrición, las pérdidas de los ingresos y empleos, las perturbaciones en las cadenas de suministro de alimentos locales, y como resultado directo de las infecciones entre las personas pobres y vulnerables.

Al mismo tiempo, existen evidencias de que la venta de aperitivos y alimentos no perecibles está creciendo rápidamente, a expensas de los alimentos frescos, como las verduras y las frutas, y los alimentos ricos en proteínas, como las

legumbres, el pescado y la carne.

Según informes, los productores de comida chatarra ven la crisis como una oportunidad para ampliar su cuota de mercado.

La COVID-19 pone en peligro la dieta de las personas debido a la interrupción de los servicios de salud y nutrición, las pérdidas de los ingresos y empleos, las perturbaciones en las cadenas de suministro de alimentos locales, y como resultado directo de las infecciones entre las personas pobres y vulnerables.

Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306




¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ?!

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx

Cómo podemos mejorar el acceso a alimentos sanos cuando las personas más los necesitan

SALUD
WH

Qué podemos hacer para limitar el daño causado por las dietas poco saludables? Proponemos tres áreas de acciones inmediatas y a mediano plazo.

1. Garantizar alimentos a precios asequibles para las comunidades pobres

La primera área de acción es la adopción de políticas que aseguren la disponibilidad de alimentos a precios asequibles para los más vulnerables.

Recordando enseñanzas de experiencias pasadas, instituciones internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), el Banco Mundial y el Programa Mundial de Alimentos (i) se han unido a los ministros de Agricultura de los países del Grupo de los Veinte (G-20), la Asociación de Naciones de Asia Sudoriental (ASEAN), la Unión Africana y América Latina y el Caribe y están pidiendo a los países exportadores que eviten las interrupciones en el comercio y mantengan el flujo de alimentos e insumos agrícolas a través de las fronteras.

La atención en el comercio internacional debe complementarse con medidas para mantener la producción, la elaboración y la comercialización de alimentos nacionales en condiciones funcionales y seguras, a pesar del distanciamiento social y las restricciones de movimiento.

Y los programas de protección social son esenciales para proporcionar recursos a las familias que han perdido la capacidad de comprar alimentos.

2. Asegurar una mejor nutrición

La segunda área no es menos importante: los países deben ir más allá de los alimentos básicos de alto contenido calórico y asegurar una mejor nutrición para aumentar la resiliencia de las personas y reducir los riesgos de enfermedades preexistentes relacionadas con la dieta y de intoxicaciones alimentarias.

En lo que respecta a la agricultura, esta medida puede adoptar muchas formas, desde el fomento



FOTO: ISTOCK PHOTOS

de los huertos caseros, la plantación de cultivos biofortificados y la diversificación de alimentos producidos para el consumo interno hasta la mejora de las cadenas de frío para los alimentos nutritivos perecibles y de los mercados de alimentos frescos y las inversiones en seguridad alimentaria (i).

La intensificación de la asesoría nutricional, el fomento de la lactancia materna y la lucha contra la desinformación sobre la transmisión de la COVID-19 contribuirán a preservar el papel de los alimentos nutritivos como aliados contra las enfermedades. En el ámbito de la salud, la intensificación de la asesoría nutricional (proporcionada, por ejemplo, por medio de los teléfonos celulares que estén asociados a transferencias monetarias, o a través de trabajadores comunitarios), el fomento de la lactancia materna y la lucha contra la desinformación sobre la transmisión de la COVID-19 contribuirán, especialmente en tiempos difíciles, a preservar el papel de los alimentos nutritivos como aliados contra las enfermedades.

En el diseño de las intervenciones es mucho lo que se puede aprender de las conclusiones de la Iniciativa para la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Asia Meridional (SAFANSI) (i). Otro recurso clave es la herramienta Optima Nutrition (i), desarrollada en asociación con la Fundación Bill y Melinda Gates para ayudar a mejorar la eficiencia del gasto en nutrición y llegar mejor a los grupos vulnerables como las mujeres y los niños.

3. Reorientar el gasto público para mejorar la salud y la nutrición

La tercera área sobre la que es posible actuar desde ya es la reorientación del gasto público para que se corresponda con los objetivos de salud y nutrición.

El cultivo y el consumo de alimentos pueden ser en gran medida actividades de la esfera privada, pero están condicionadas de innumerables maneras por las políticas públicas y por incentivos que, según un estudio realizado por la Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) en 53 países, alcanzan los USD 500 000 millones al año (i).

Es difícil obtener datos, pero se cree que la mayoría de los planes de apoyo a los precios están dirigidos a un reducido número de cultivos que constituyen los ingredientes básicos de alimentos envasados ricos en carbohidratos y pobres en nutrientes.

Por otra parte, las frutas y verduras siguen siendo sumamente caras en muchos países.

El apoyo público a los cereales y el azúcar, combinado con la comercialización privada y el envasado inteligente, está fomentando la transición a dietas poco saludables en los países de ingreso bajo y mediano.

Por ejemplo, en Nepal, ciertos datos (i) muestran que los aperitivos y las bebidas no saludables constituyen casi el 25 % de la ingesta calórica de los niños de 1 a 2 años de edad.

La seguridad alimentaria es fundamental: se calcula que, cada año, las intoxicaciones alimentarias en los países de ingreso bajo y mediano represen-

tan USD 110 000 millones en pérdidas de productividad y gastos médicos.

También es urgente abordar la obesidad. Un nuevo estudio del Banco Mundial sobre las consecuencias sanitarias y eco-

nómicas de la epidemia de obesidad (i) alienta a los Gobiernos a aumentar los impuestos sobre los alimentos poco saludables y a regular su comercialización y publicidad.

A partir de las enseñan-

zas de ejemplos exitosos como los de Chile y México, en el estudio también se insta a los Gobiernos a subvencionar alimentos más sanos y a exigir un etiquetado adecuado en los alimentos procesados. Más de 47 países ya están aplicando estos enfoques.

Una acción más inteligente en materia de gasto público, especialmente con la puesta en marcha de medidas impositivas sobre artículos como las bebidas azucaradas, ayudaría a generar recursos en momentos de restricciones presupuestarias y de aumento de los programas públicos de protección social.

De esta manera se crearía más espacio fiscal para intervenciones sanitarias y nutricionales que pueden ayudar a combatir las enfermedades infecciosas como la COVID-19 y, al mismo tiempo, generar resiliencia para las generaciones futuras.

¡SU SALUD ES VALIOSA!

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

**2424 Reedy Dr.
Suite 111
Silver Spring,
Maryland 20902**

Proveedores de
cuidados de salud

Teléfono:
301 962 6173

