



# VIII JORNADA PROPUESTAS A LOS RETOS DE LA ESCUELA DE HOY: **EDUCACIÓN Y SALUD**



*Juan Revenga Frauca*

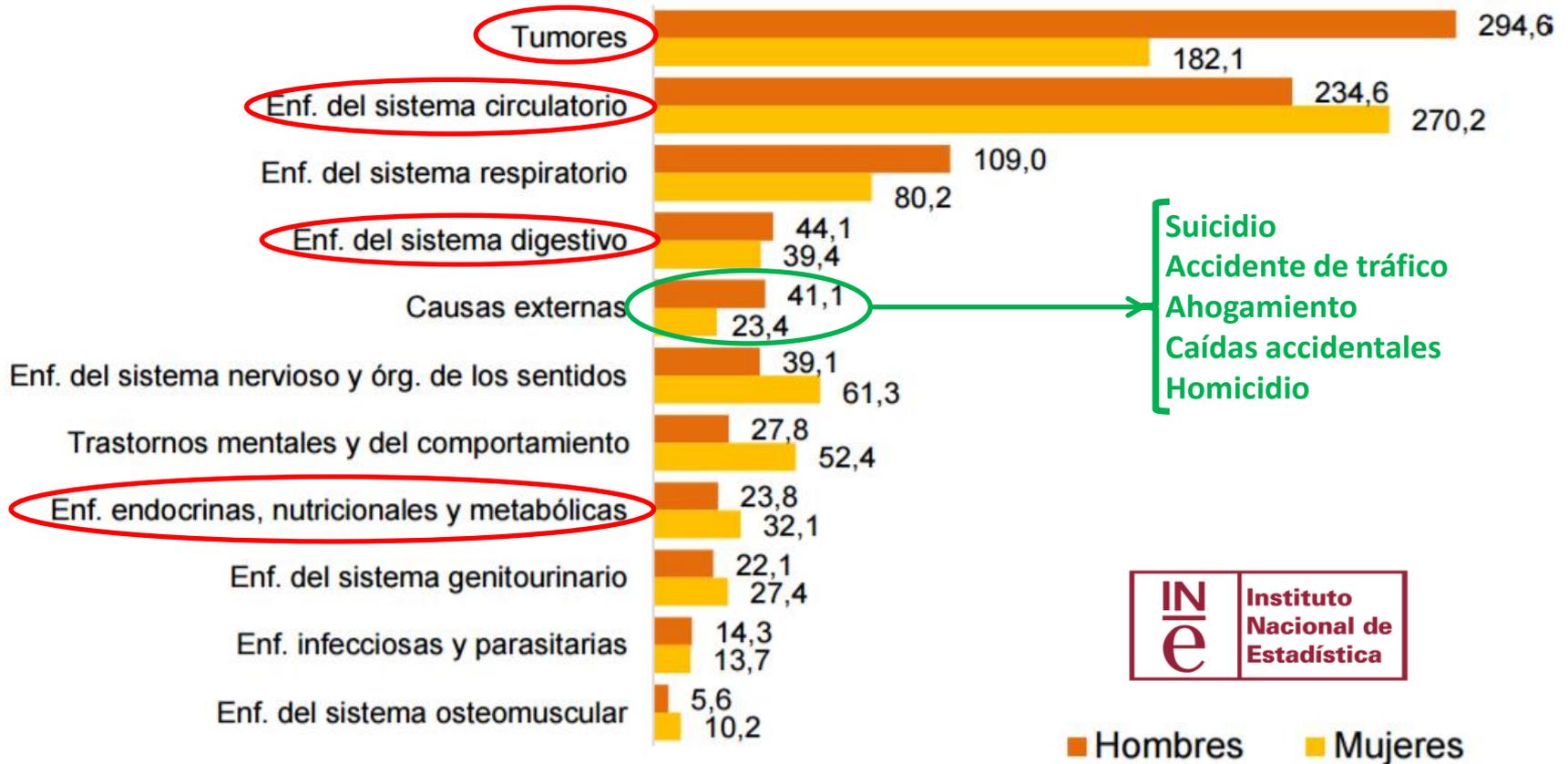
*Dietista-nutricionista N° Col. ARA00027*

*Profesor Universidad San Jorge, Fac. CC de la Salud*



 Seguir a [@juan\\_revenga](#)

# Tasas brutas de mortalidad por 100.000 habitantes según causa de muerte (capítulos CIE-10) y sexo. Año 2014





**Enf. Cardiovascular**

**Diabetes tipo 2**

**Cáncer**

**2/3 mortalidad**



# ¿Cuánto influyen los estilos de vida en la salud de una persona?



Actividad  
física

No fumar

Alimentación  
saludable

**PREVENCIÓN DE:**

**70%**

Derrames cerebrales

**80%**

ECV

**90%**

Diabetes  
Tipo 2

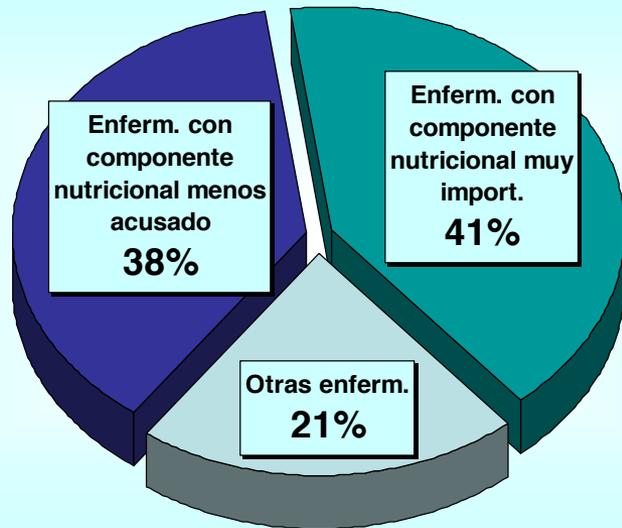
**70%**

Cánceres

# Y la alimentación en concreto... ¿Cuánto influye?



# CAUSAS DE AÑOS DE VIDA SANA PERDIDOS CON RESPECTO A LAS EXPECTATIVAS

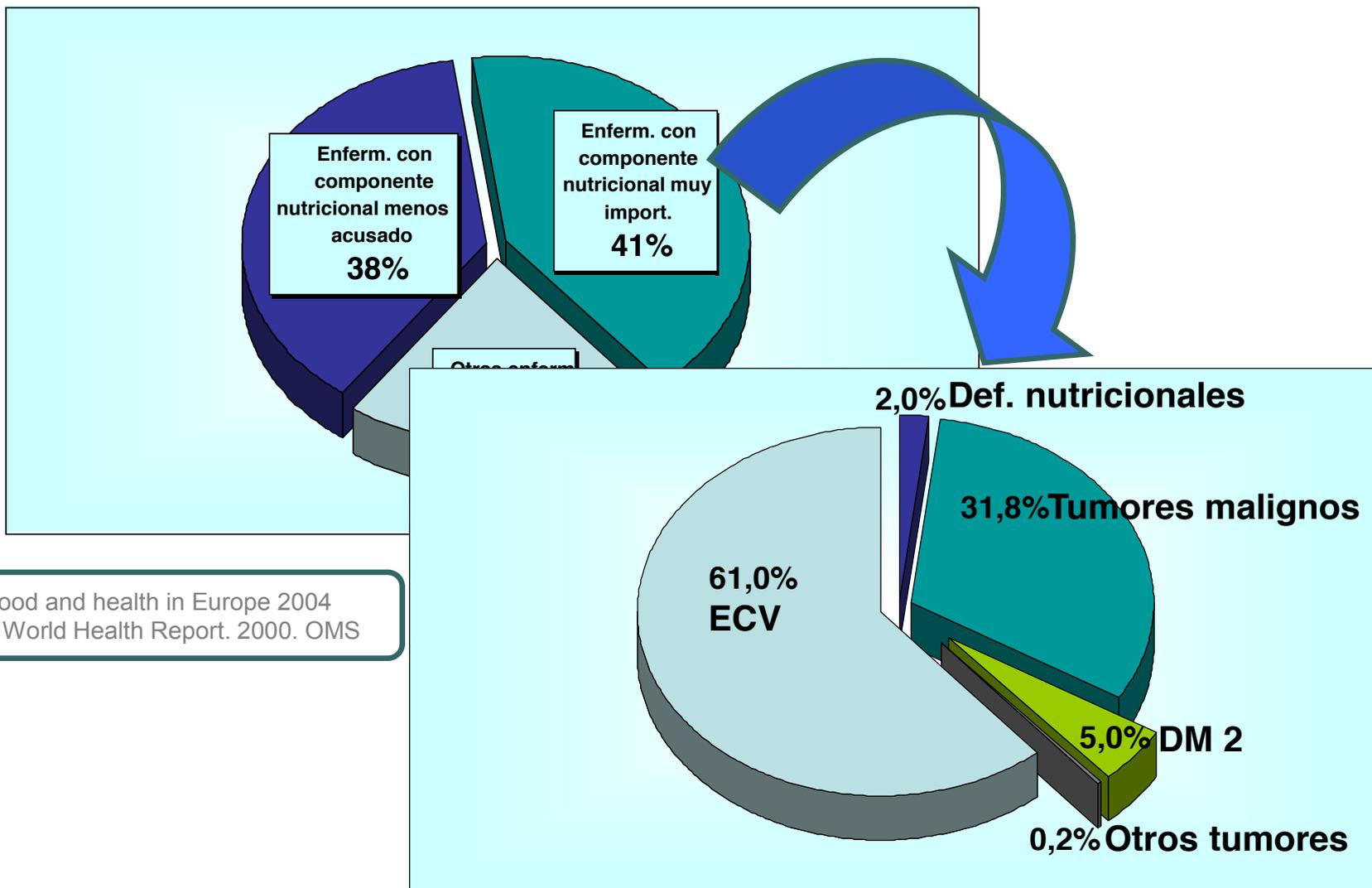


Food and health in Europe 2004  
The World Health Report. 2000. OMS



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
n° Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

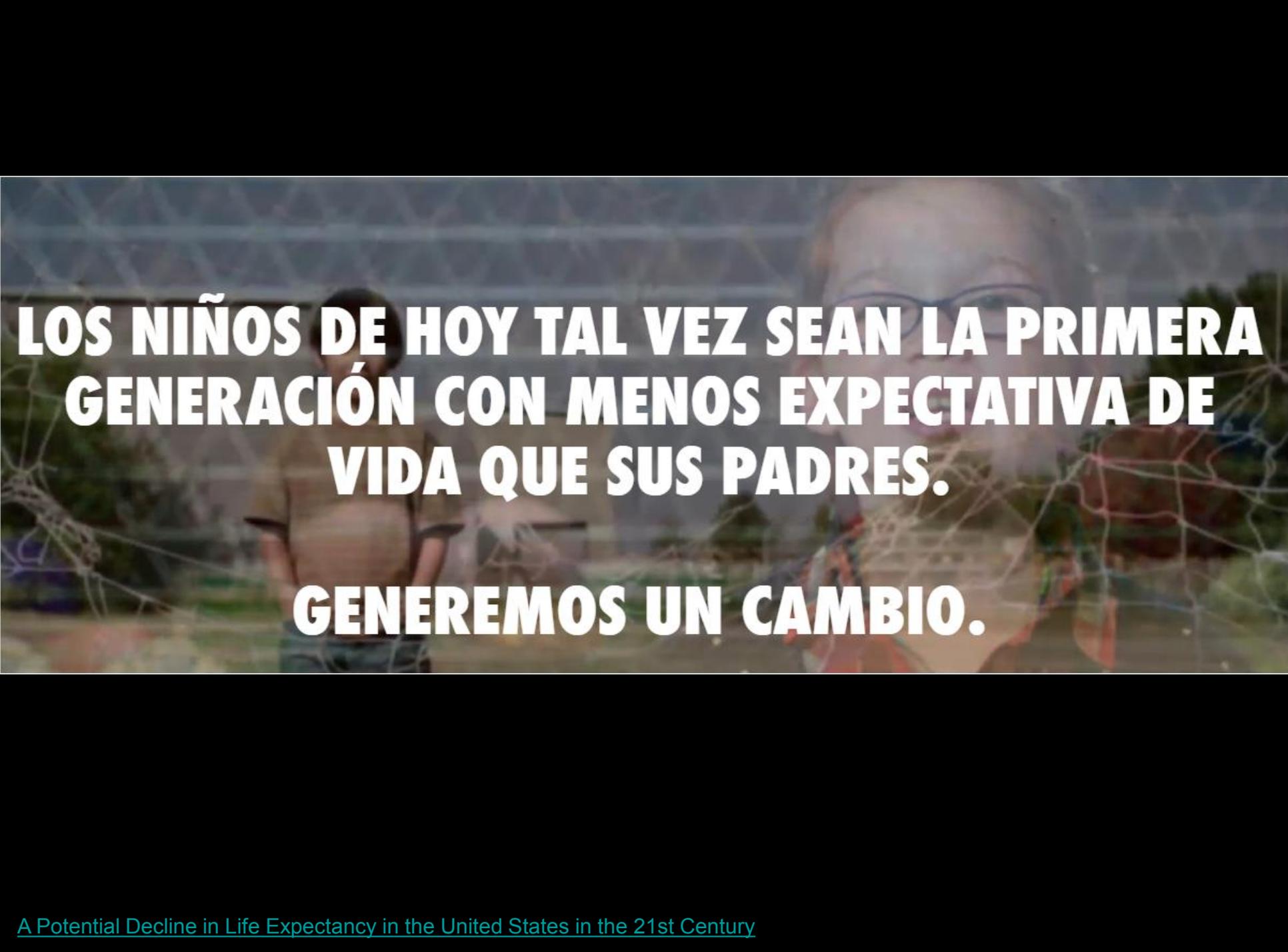
# CAUSAS DE AÑOS DE VIDA SANA PERDIDOS CON RESPECTO A LAS ESPECTATIVAS



Food and health in Europe 2004  
The World Health Report. 2000. OMS

# Los diez riesgos que más perjudican a la salud, según la OMS

1. Las prácticas sexuales sin protección,
2. **La hipertensión,**
3. El tabaco,
4. **El alcohol,**
5. Las deficiencias en agua y los saneamientos,
6. **El colesterol elevado,**
7. Los humos de combustibles sólidos en ambientes interiores,
8. **La deficiencia de hierro,**
9. **La obesidad y**
10. **El sobrepeso**



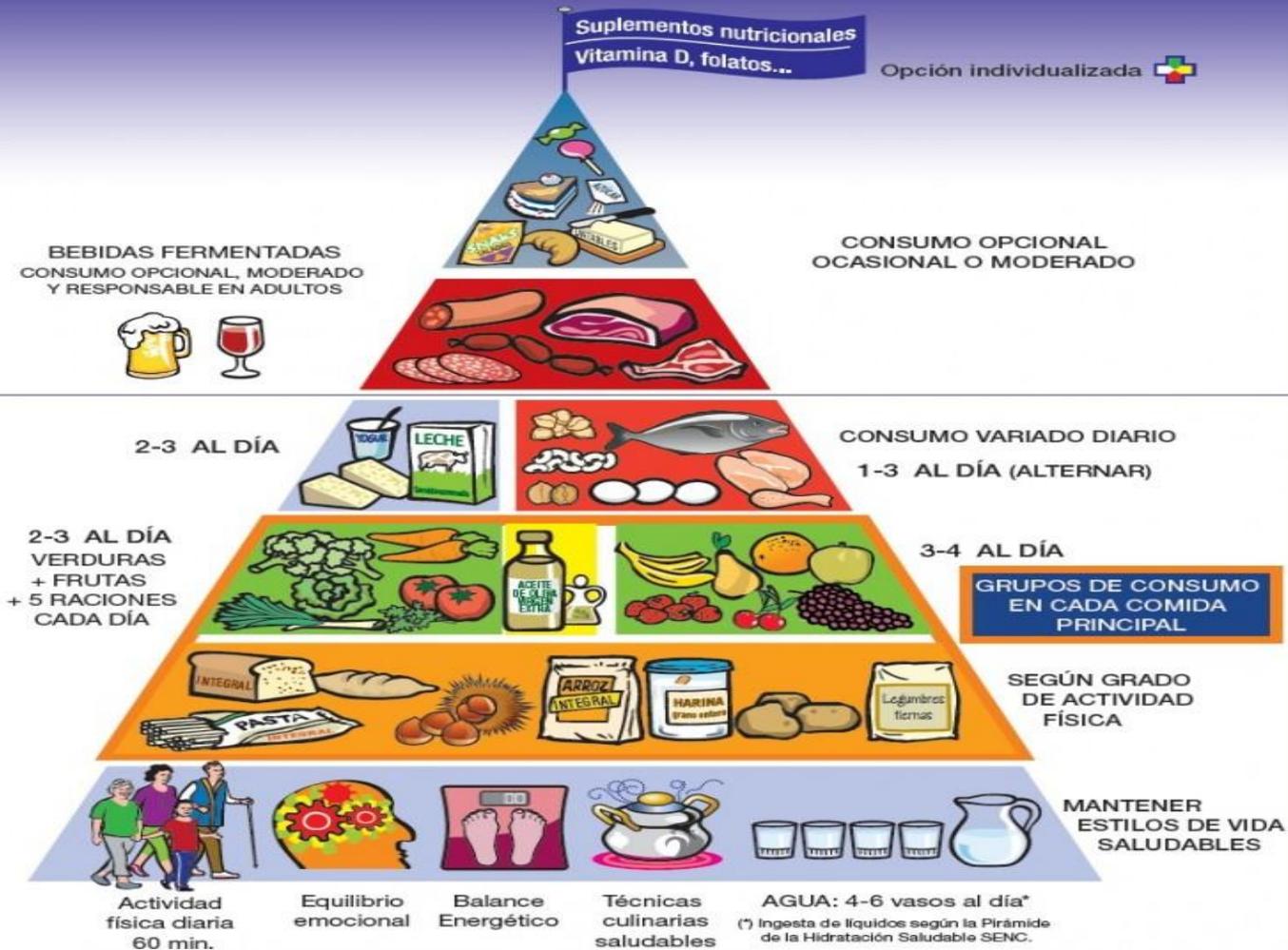
**LOS NIÑOS DE HOY TAL VEZ SEAN LA PRIMERA  
GENERACIÓN CON MENOS EXPECTATIVA DE  
VIDA QUE SUS PADRES.**

**GENEREMOS UN CAMBIO.**



 Seguir a [@juan\\_revenga](#)

# Pirámide de la Alimentación Saludable



**FRACCIONAR LA INGESTA:**  
3-5 COMIDAS AL DÍA

**ALIMENTACIÓN TRADICIONAL**  
Variada, de cercanía  
Sostenible  
Equilibrada  
Confortable  
En compañía  
Con tiempo...

**SENC, 2015**

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

# Pirámide Naos

## Alimentación:

### Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

### Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

### A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

### Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

## Actividad física:

### Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

### Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

### A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua  
Estilo de vida saludable



¡come sano y muévete!



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

aecosan  
agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO



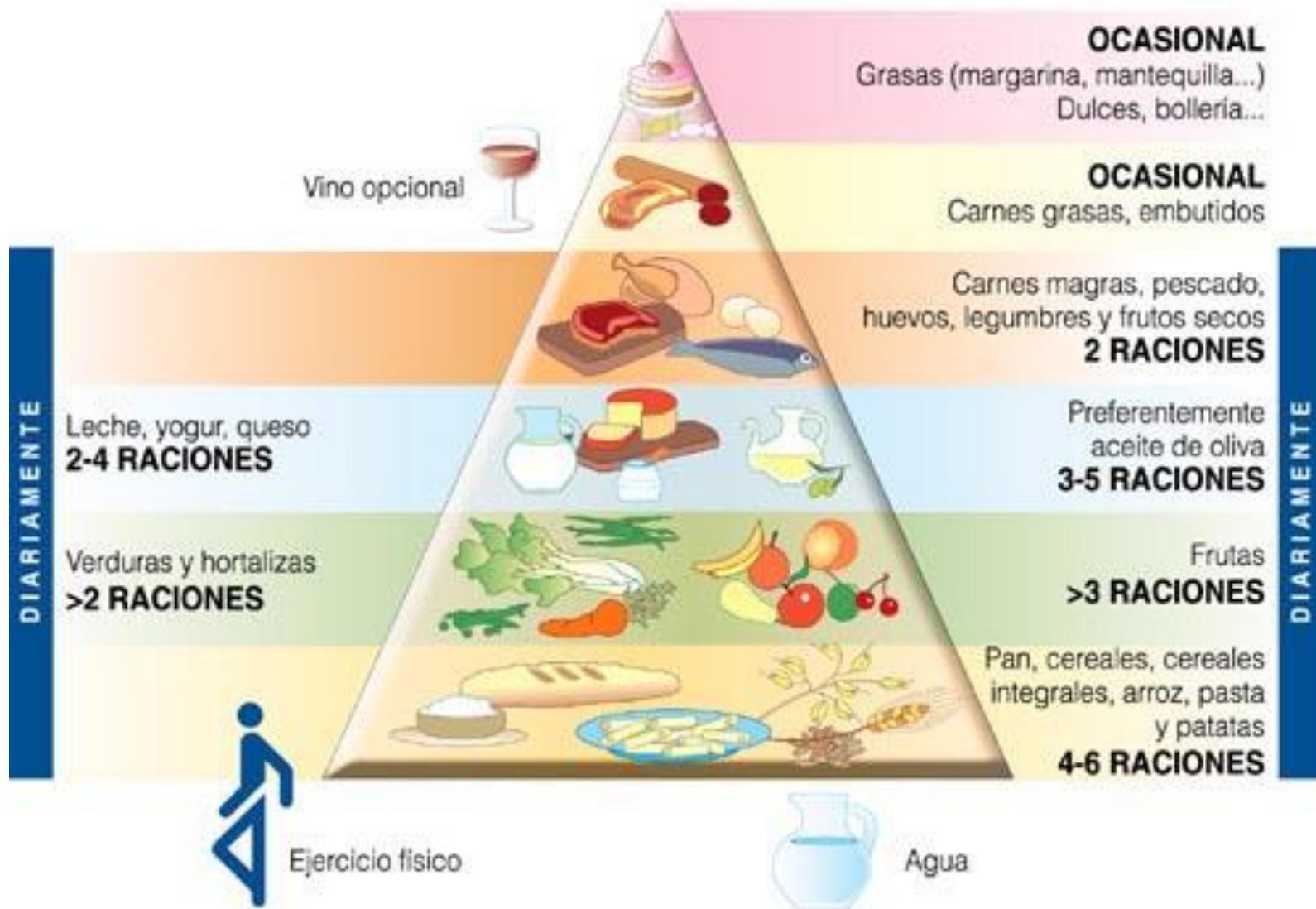
Vino/cerveza  
(Consumo opcional  
y moderado  
en adultos)



Actividad física diaria

Agua





¿CÓMO HEMOS LLEGADO HASTA AQUÍ?





**United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture**

*Juan Revenga*  
*Dietista-nutricionista*  
*nº Col ARA00027*  
[@juan\\_revenga](#)

1980

## Nutrition and Your Health

### Dietary Guidelines for Americans

- 1** **Eat a Variety of Foods** page 4
- 2** **Maintain Ideal Weight** page 7
- 3** **Avoid Too Much Fat, Saturated Fat, and Cholesterol** page 11
- 4** **Eat Foods with Adequate Starch and Fiber** page 13
- 5** **Avoid Too Much Sugar** page 15
- 6** **Avoid Too Much Sodium** page 17
- 7** **If You Drink Alcohol, Do So in Moderation** page 19

U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services

1985

## Nutrition and Your Health

### Dietary Guidelines for Americans

- 0** **Eat a Variety of Foods** page 6
- 0** **Maintain Desirable Weight** page 9
- 0** **Avoid Too Much Fat, Saturated Fat, and Cholesterol** page 15
- 0** **Eat Foods with Adequate Starch and Fiber** page 17
- 0** **Avoid Too Much Sugar** page 19
- 0** **Avoid Too Much Sodium** page 21
- 0** **If You Drink Alcoholic Beverages, Do So in Moderation** page 23

Second Edition, 1985  
U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services

1990

## Nutrition and Your Health

### Dietary Guidelines for Americans

- 0** **Eat a variety of foods** page 5
- 0** **Maintain healthy weight** page 8
- 0** **Choose a diet low in fat, saturated fat, and cholesterol** page 13
- 0** **Choose a diet with plenty of vegetables, fruits, and grain products** page 18
- 0** **Use sugars only in moderation** page 21
- 0** **Use salt and sodium only in moderation** page 23
- 0** **If you drink alcoholic beverages, do so in moderation** page 25

Third Edition, 1990  
U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services

<https://health.gov/dietaryguidelines/1980thin.pdf>  
<https://health.gov/dietaryguidelines/1985thin.pdf>  
<https://health.gov/dietaryguidelines/1990thin.pdf>

**Juan Revenga**  
 Dietista-nutricionista  
 nº Col ARA00027  
 @juan\_revenga

1995

# Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans

Balance the food you eat with physical activity—maintain or improve your weight

Choose a diet with plenty of grain products, vegetables, and fruits

Choose a diet low in fat, saturated fat, and cholesterol

Eat a variety of foods

Choose a diet moderate in salt and sodium

Choose a diet moderate in sugars

If you drink alcoholic beverages, do so in moderation

Fourth Edition, 1995  
U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services

## FOOD GUIDE PYRAMID

Fats, Oils, and Sweets  
**USE SPARINGLY**

### KEY

▲ Fat (naturally occurring and added)

■ Sugars (added)

These symbols show fat and added sugars in foods.

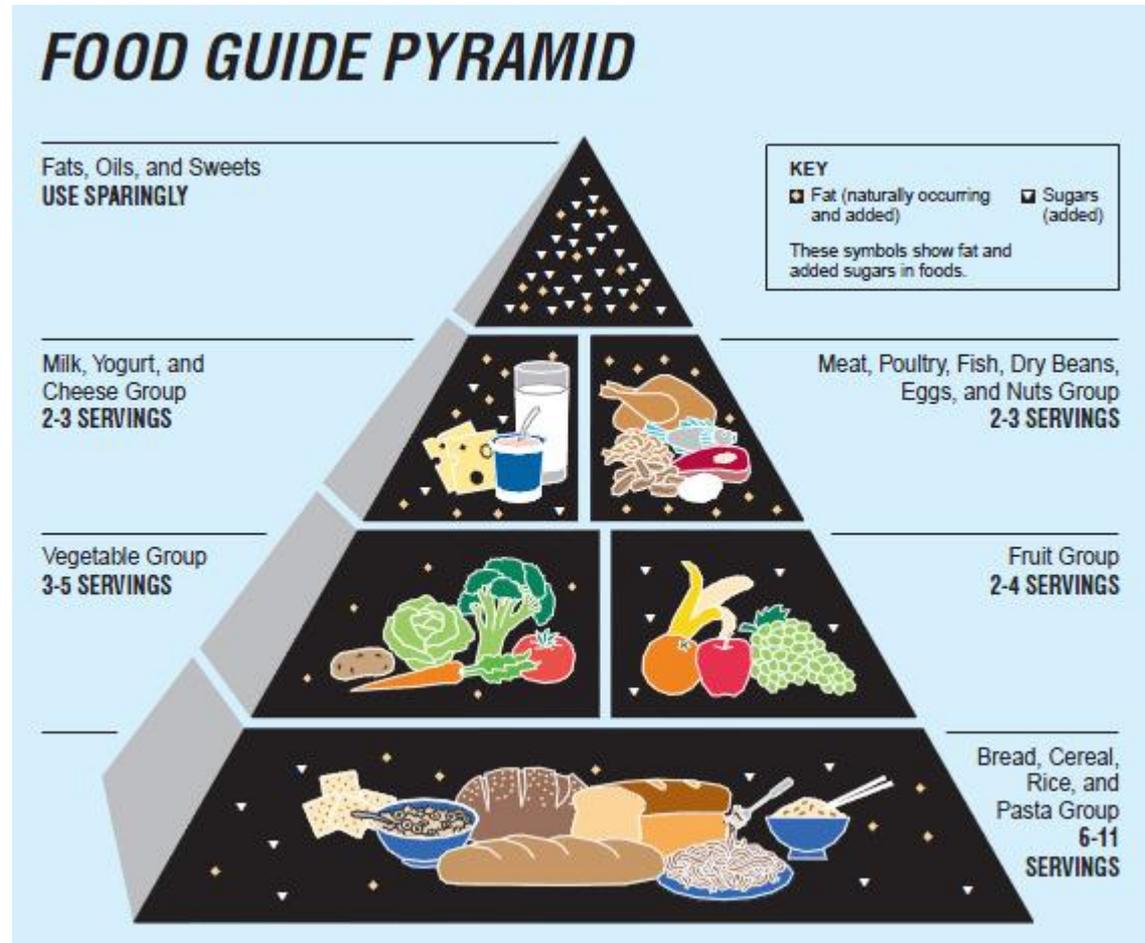
Milk, Yogurt, and Cheese Group  
**2-3 SERVINGS**

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, and Nuts Group  
**2-3 SERVINGS**

Vegetable Group  
**3-5 SERVINGS**

Fruit Group  
**2-4 SERVINGS**

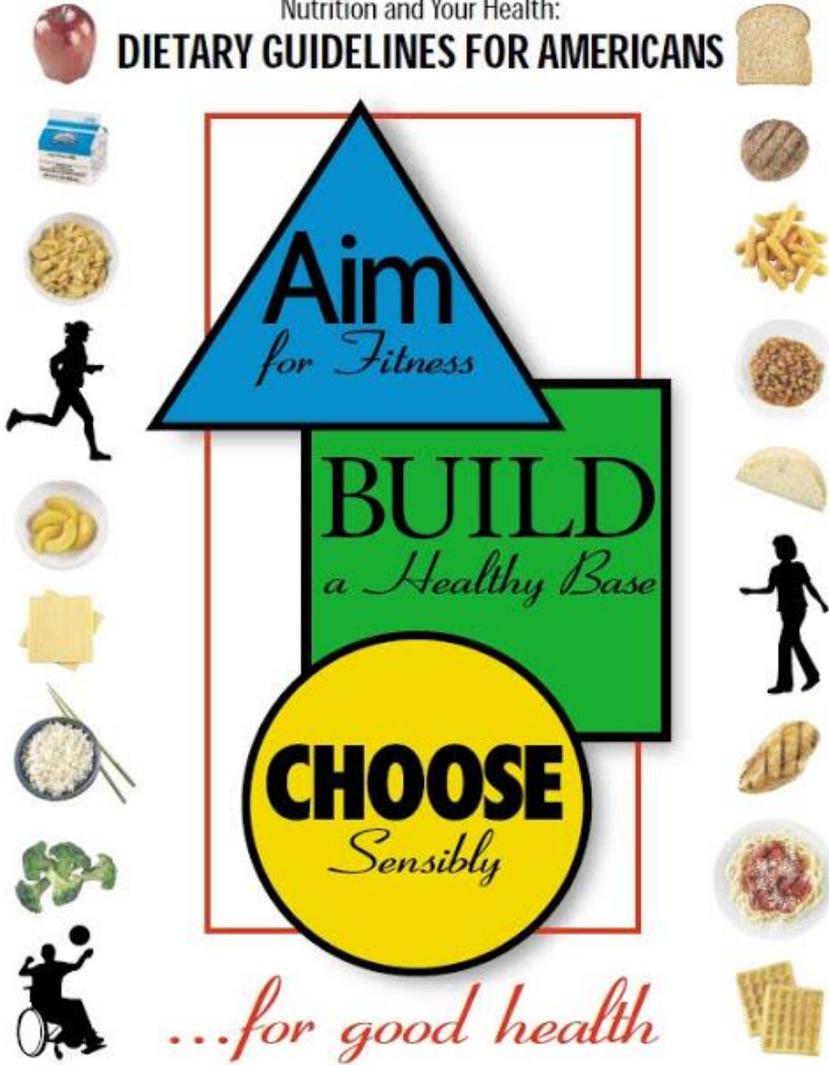
Bread, Cereal, Rice, and Pasta Group  
**6-11 SERVINGS**



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

2000

Nutrition and Your Health:  
**DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS**

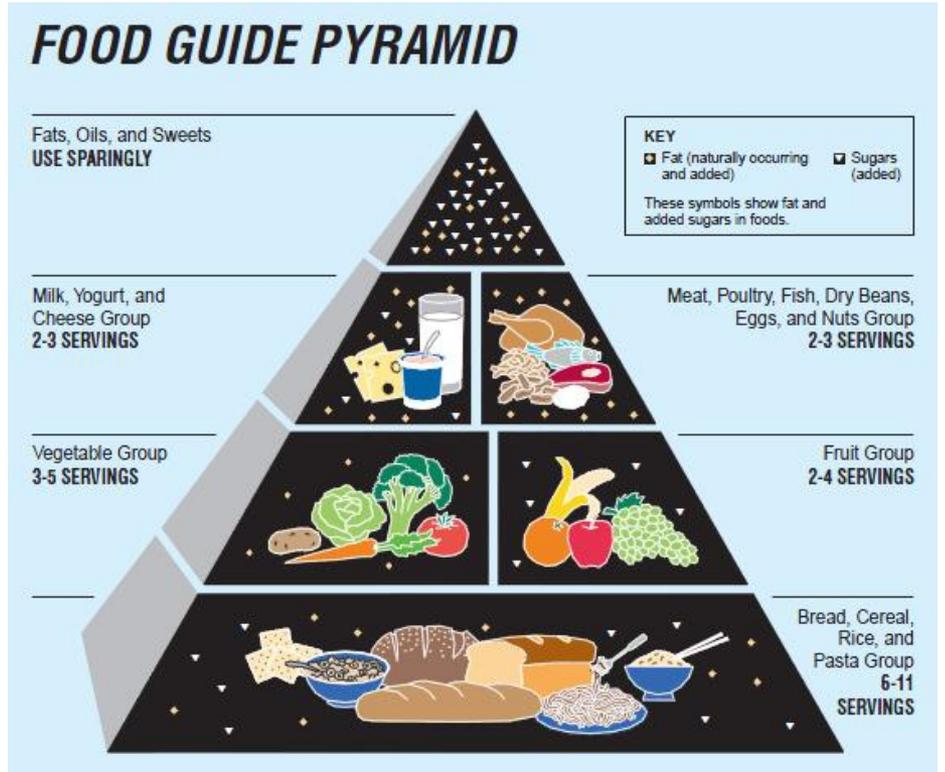


**Aim**  
*for Fitness*

**BUILD**  
*a Healthy Base*

**CHOOSE**  
*Sensibly*

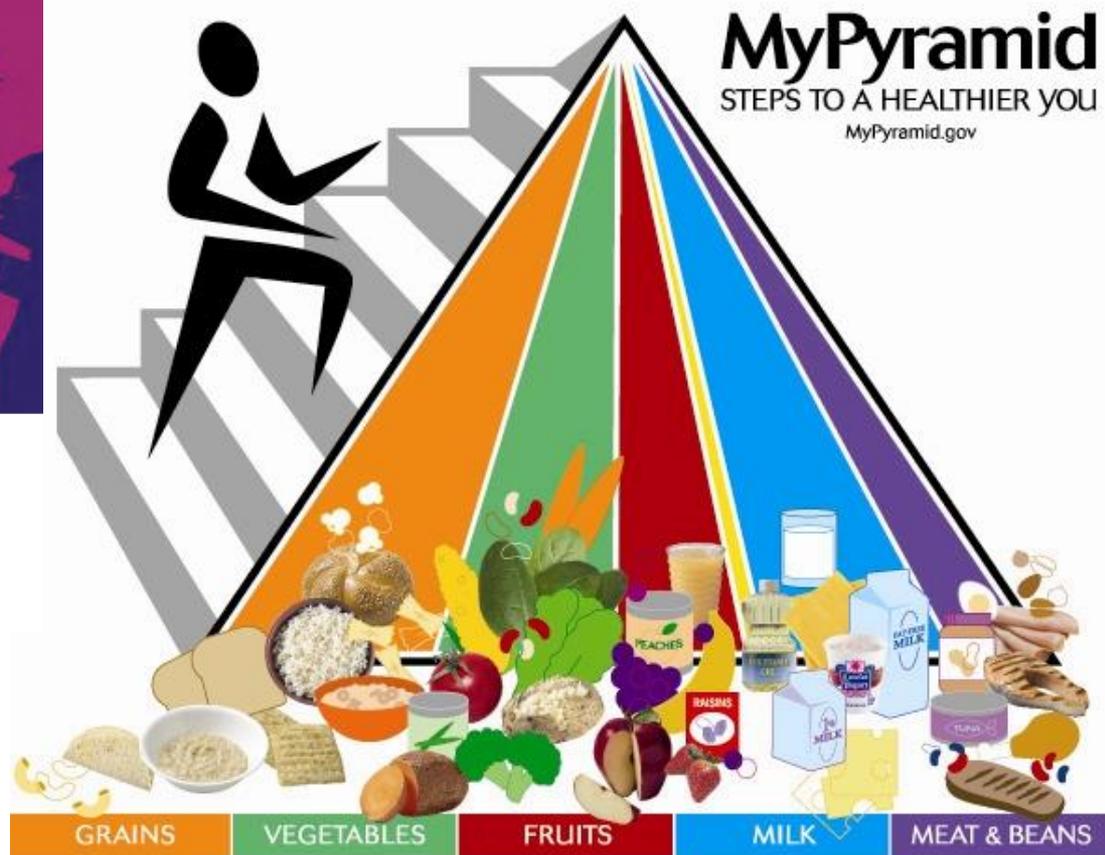
*...for good health*



2005

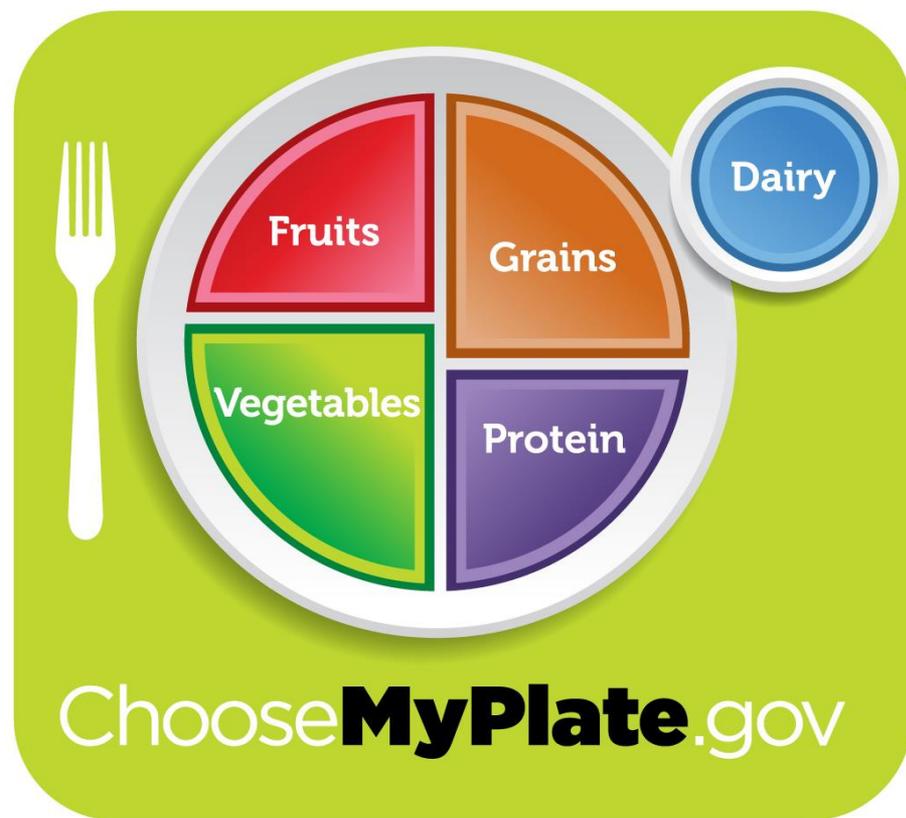
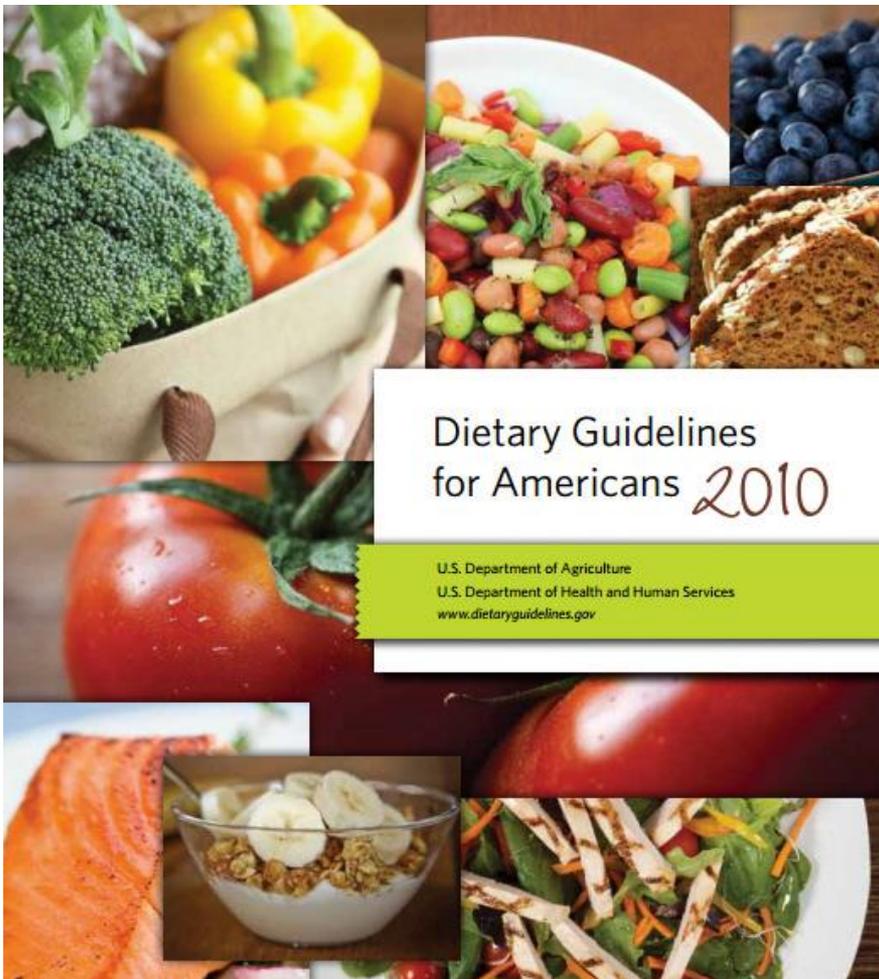


Dietary Guidelines  
for Americans  
2005



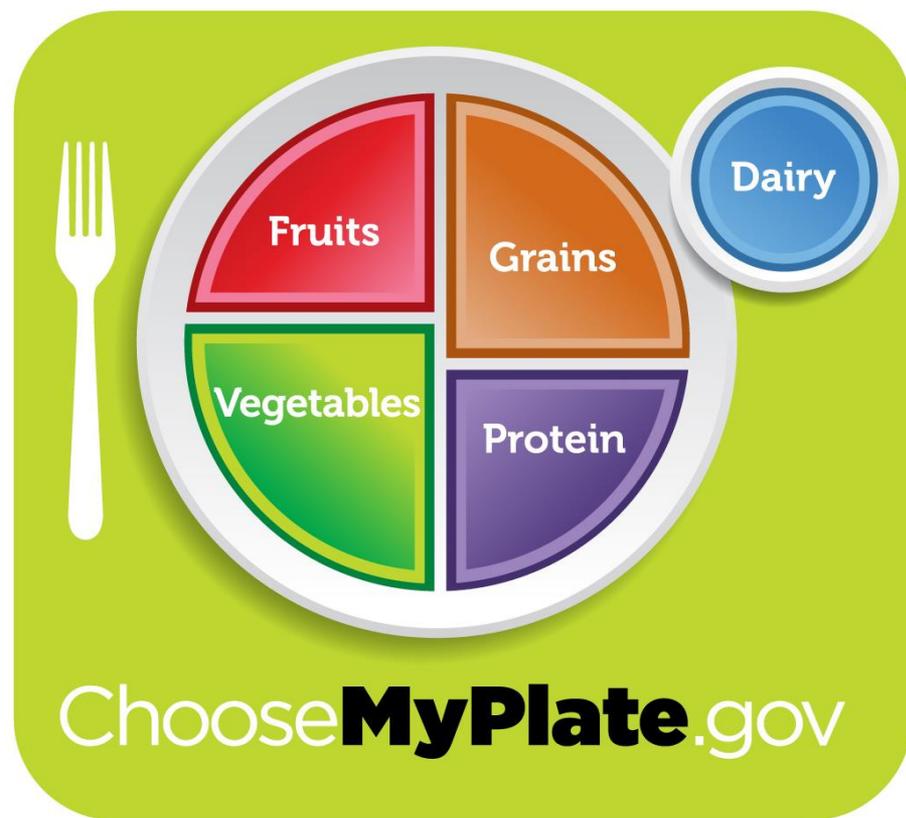
*Juan Revenga*  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
*@juan\_revenga*

2010



2015

**DIETARY  
GUIDELINES  
FOR AMERICANS  
2015-2020  
EIGHTH EDITION**



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
*@juan\_revenga*



# aecosan

agencia española  
de consumo,  
seguridad alimentaria y nutrición



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

*Juan Revenga*  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

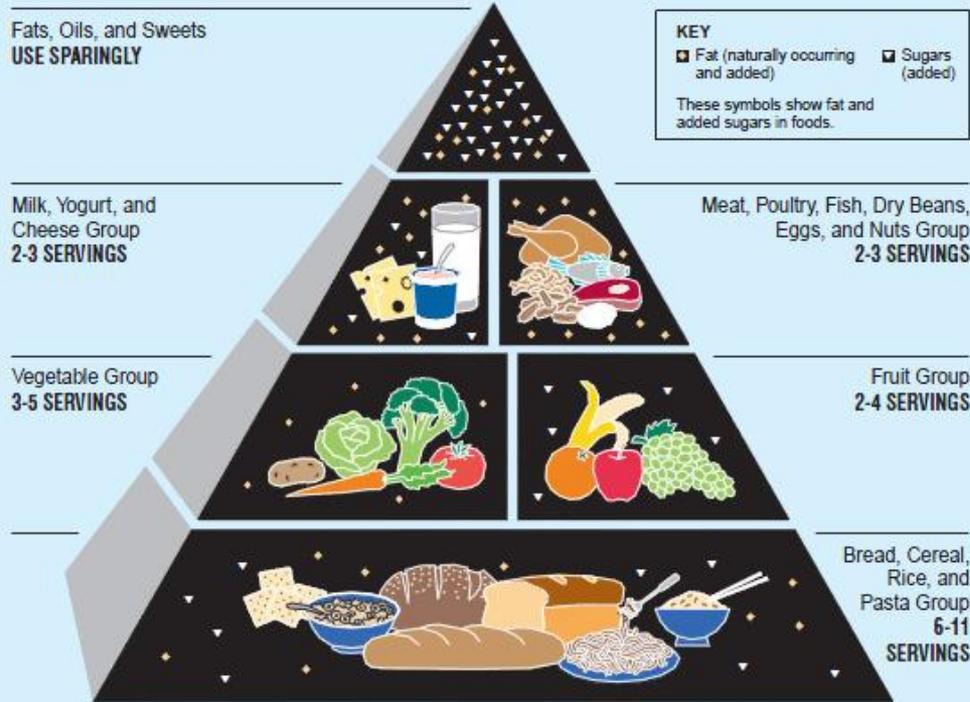


**USA 1993**



**Aragón 2017**

**FOOD GUIDE PYRAMID**



**Pirámide de la alimentación saludable**



<http://aula.educa.aragon.es/datos/AGM/CT/Unidad08/pagina8.html>  
<https://health.gov/dietaryguidelines/dga95/pdf/DIETGUID.PDF>

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)





# LIBRO BLANCO DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA



*No debemos olvidar que el plato [en referencia a la actual guía alimentaria de EEUU], y anteriormente la pirámide [también en referencia a la de EEUU], son instrumentos políticos, cuyo fin frecuentemente no es solamente promover la salud de los consumidores, sino las ventas de ciertas industrias. (página 215)*

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



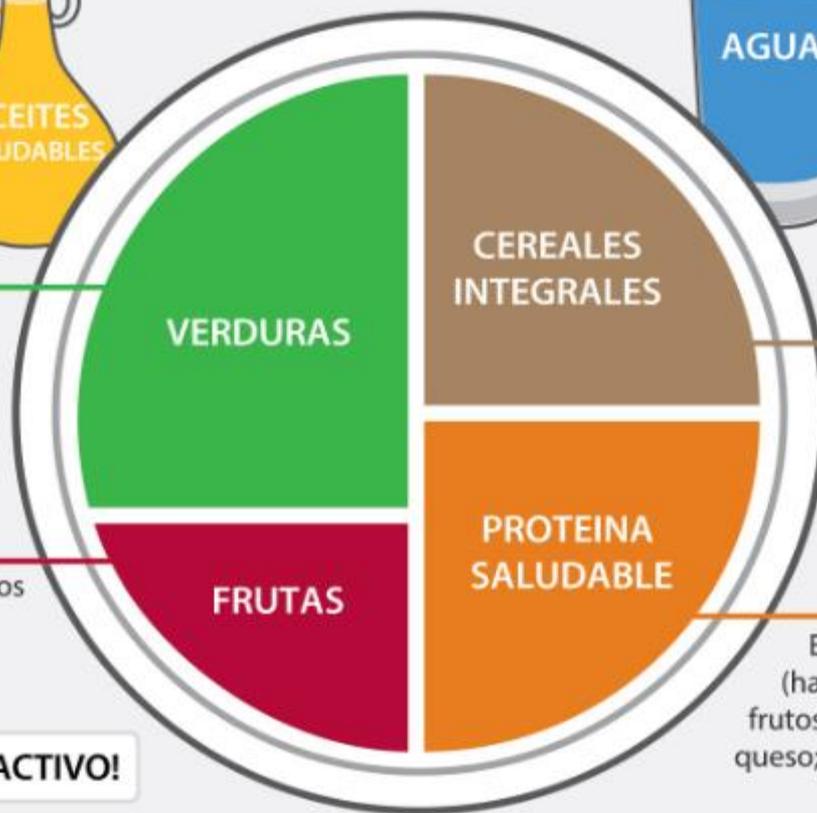
Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

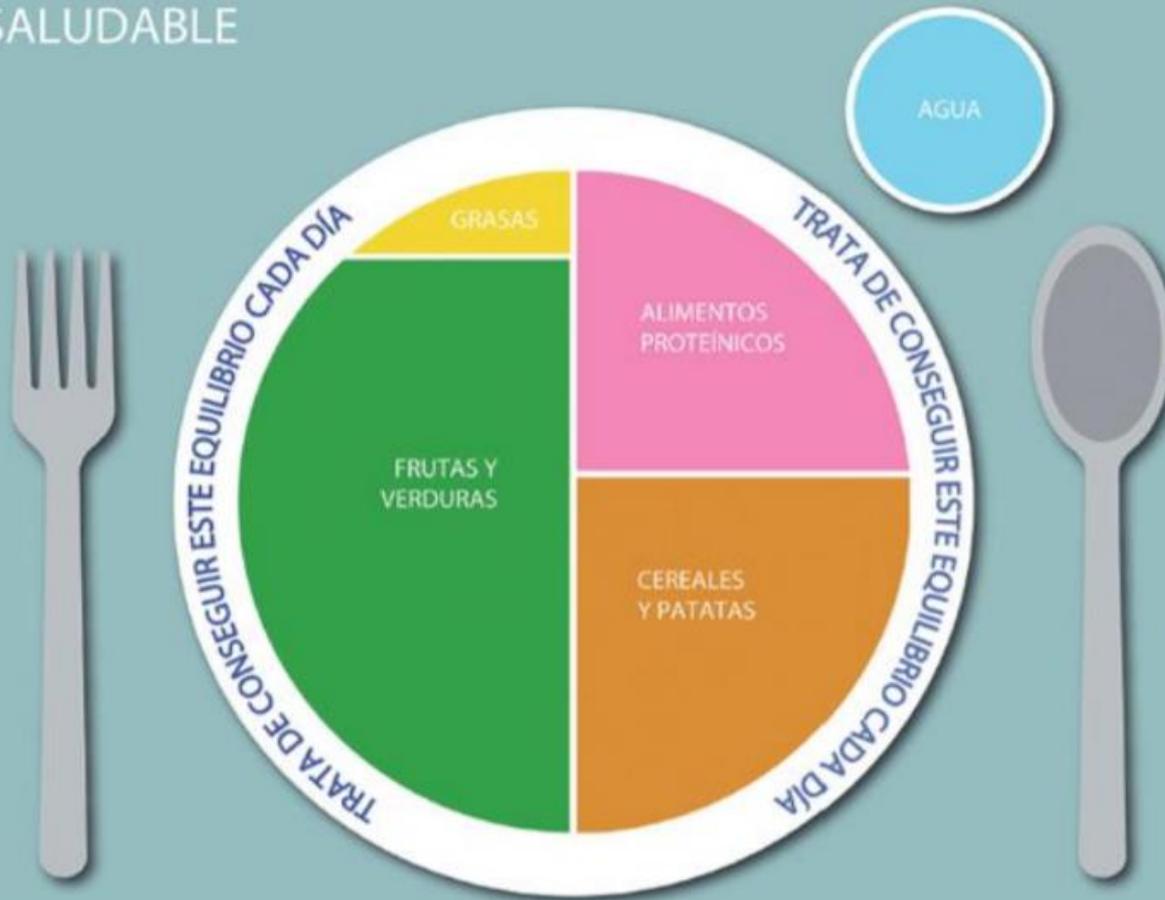
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# PLATO SALUDABLE



PERTSONA  
HELBURU  
EUSKO JAURLARITZA  
OSAKIDETZA

COMPROMISO CON  
LAS PERSONAS  
GOBIERNO VASCO  
DEPARTAMENTO DE SALUD



 Seguir a [@juan\\_revenga](#)

Junio 2011. Volumen 7. Número 2

## Los consejos sobre salud en libros de texto escolares se basan en un pobre nivel de evidencia

☆☆☆☆☆ Valoración: 0 (0 Votos)

Revisores: Sánchez Bueno I, Cortés Marina RB, Buñuel Álvarez JC.



Suscripción gratuita al boletín de novedades

Reciba periódicamente por correo electrónico los últimos artículos publicados

 [Suscribirse](#)

### Resultados principales:

- Menos del 15% de los mensajes estaban basados en algún grado de recomendación conocido (alto, medio o bajo)
- A un 61% de los mensajes sobre temas de salud no fue posible asignar un nivel de evidencia



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



Juan Revenga

@juan\_revenga



Compañeros d-n, docentes, médicos, etc. Solicito me enviéis imágenes/textos de aberraciones nutricionales en el ámbito educativo. Se agradece RT

Si tienes una **imagen** de un **libro de texto**, una **actividad escolar** o un **contenido aberrante** en materia de educativa relativa a la nutrición (para niños y adolescentes) te ruego que por favor me la hagas llegar por este medio o si quieres me la puedes enviar a [conlasmanosenlamesa@gmail.com](mailto:conlasmanosenlamesa@gmail.com)

**Y comparte este twitt**

La necesito para una importante presentación y, como bien sabes esta quedará a vuestra disposición como habitualmente sucede en mi blog. Millones de gracias por tu ayuda. Sabes que es para un buen fin.

RETWEETS

237

ME GUSTA

96



20:27 - 16 ene. 2017

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](https://twitter.com/juan_revenga)

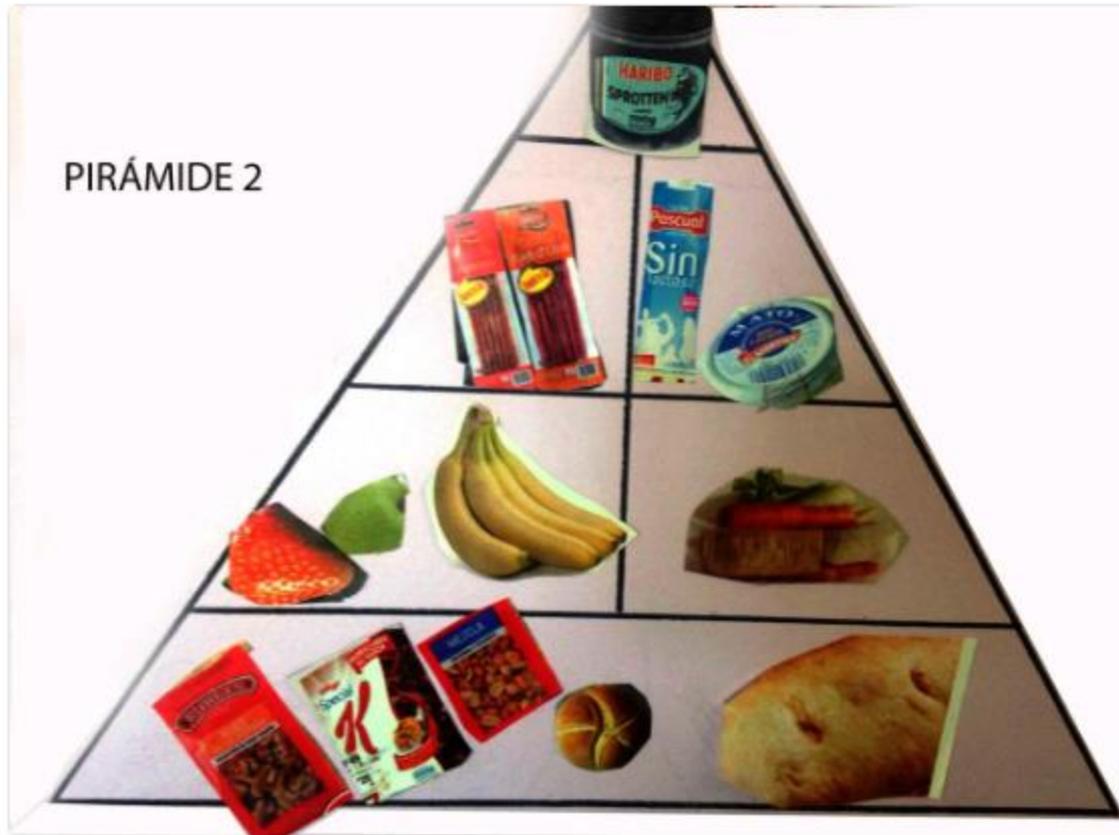




carlos casabona  
@carloscasabona

Siguiendo

@juan\_revenga @centinel5051  
@MiguelFranco2 @NachoBeltranC otra perla del mismo cole; se entiende que el profe ha "corregido" o ayudado.



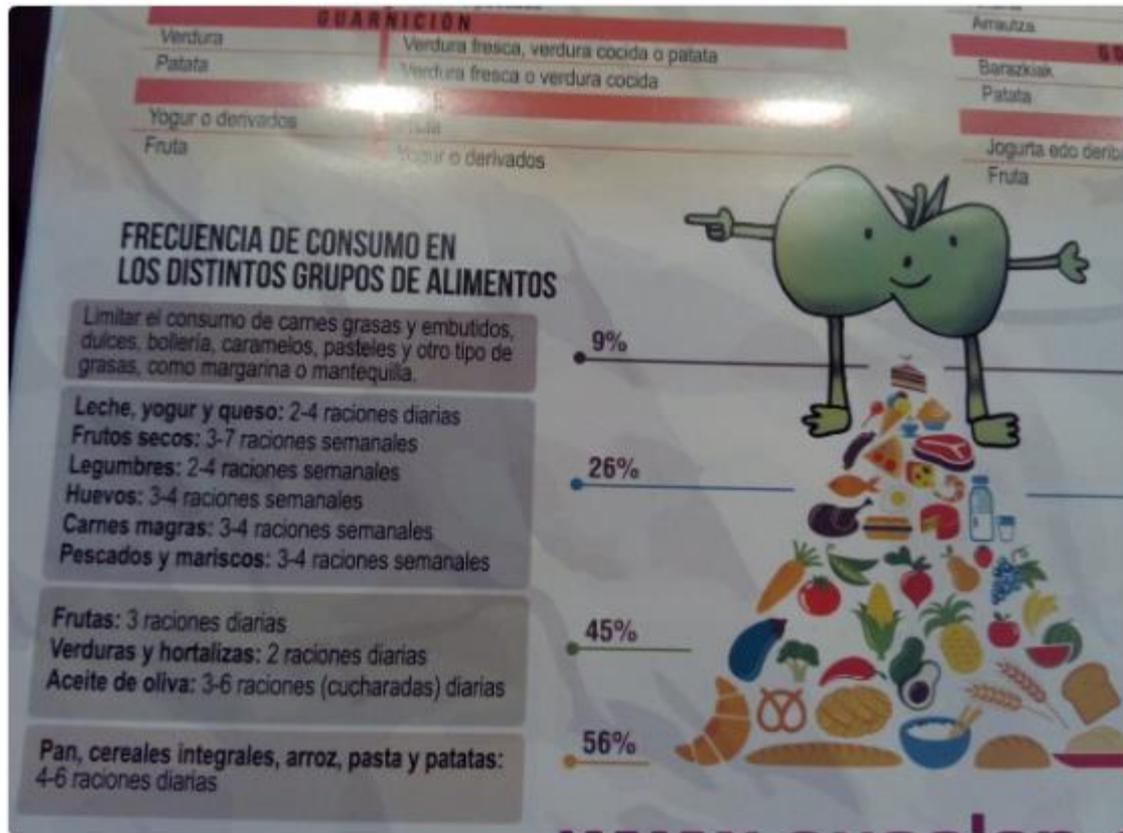
Juan Revenga  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
@juan\_revenga



SaioaR  
@SaioaR

Seguir

@juan\_revenga Pirámide nutricional del folleto de menús del comedor escolar, con cruasán en la base



Juan Revenga  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
@juan\_revenga



Juan Ig. Beltrán  
@NachoBeltranC

Siguiendo



Si le dices a un niño/a: trae comida para compartir el desayuno y trae esto...HAY un PROBLEMA @juan\_revenga @JulioBasulto\_DN @centinel5051



RETWEETS  
128

ME GUSTA  
108



22:46 - 16 ene. 2017



22



128



108

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**Isabel Pérez García**

@isaNutrisalud

Seguir

Jugamos a la obesidad? @lidlespana cc  
@JulioBasulto\_DN @laurascasanova  
@juan\_revenga



RETWEETS

16

ME GUSTA

22



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**muscleblog**  
@\_muscleblog

 **Seguir** 



RETWEETS  
**80**

ME GUSTA  
**84**



16:29 - 20 feb. 2016

 9

 80

 84

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

**¿Puedes descubrir el  
el error?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9





**muscleblog**  
@\_muscleblog

 Seguir

Si alguien conoce al padre antisistema que le dio un plátano a su hijo que me lo diga. Para hacerle una entrevista.



RETWEETS

80

ME GUSTA

84



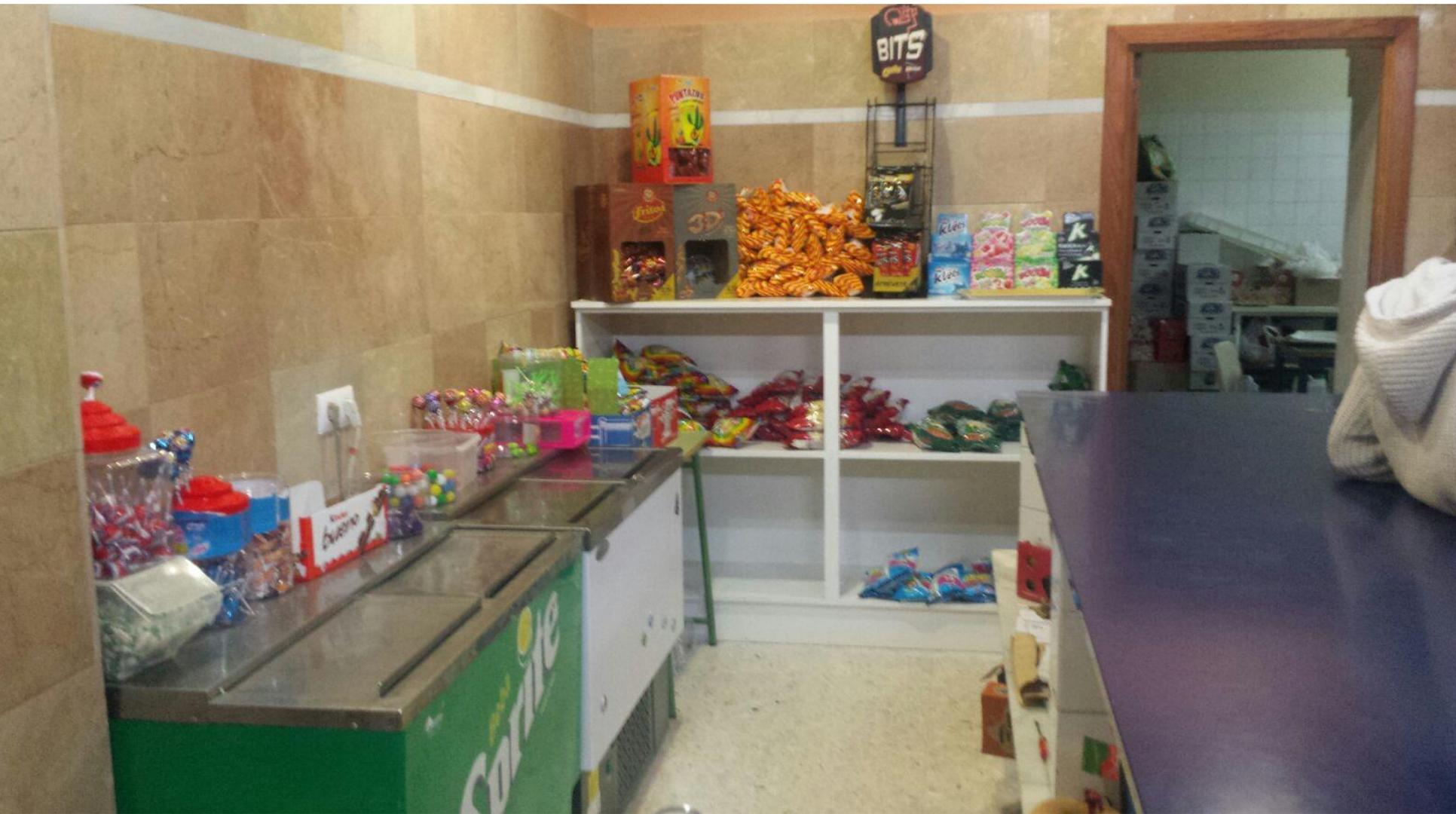
16:29 - 20 feb. 2016

 9

 80

 84

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

## I. DISPOSICIONES GENERALES

### JEFATURA DEL ESTADO

**11604** *Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.*

#### **Artículo 40. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar.**

1. Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación. A tal efecto, se introducirán contenidos orientados a la prevención y a la concienciación sobre los beneficios de una nutrición equilibrada en los planes formativos del profesorado.

2. Las autoridades educativas competentes promoverán el conocimiento de los beneficios que, para la salud, tienen la actividad física y el deporte y fomentará su práctica entre el alumnado, tanto de forma reglada en las clases de educación física, como en las actividades extraescolares.

3. Las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad. Serán supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

4. Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los citados menús será accesible a personas con cualquier tipo de discapacidad, cuando así se requiera.

Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.

5. En los supuestos en que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias, diagnosticadas por especialistas, y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir, determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales, adaptados a esas alergias o intolerancias. Se garantizarán menús alternativos en el caso de intolerancia al gluten.

A excepción de lo establecido en el párrafo anterior, cuando las condiciones organizativas, o las instalaciones y los locales de cocina, no permitan cumplir las garantías exigidas para la elaboración de los menús especiales, o el coste adicional de dichas elaboraciones resulte inasumible, se facilitarán a los alumnos los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para estas comidas, para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por la familia.

6. En las escuelas infantiles y en los centros escolares no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares. Estos contenidos se establecerán reglamentariamente.

**En las escuelas infantiles y en los centros escolares no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares.** Estos contenidos se establecerán reglamentariamente.



I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

11604 Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)





El cole de mis hijos, en infantil, le regala una tarta de gominolas a cada niño el día de su cumple para repartir con sus compañeros.

17 ene.



17 ene.

# Visita Coca-Cola



Fue muy interesante. Lo que más la planta de embotellado: latas y botellas por esas cintas transportadoras moviéndose a velocidad de vértigo. Ahora somos más conscientes de la cantidad de bebidas refrescantes que tomamos.

D. Joaquín Casado  
(Jefe de Estudios)





**Centinel**  
@centinel5051

**Siguiendo**

Incoherencia :Esto es lo que regalan a los participantes de una carrera de deporte escolar

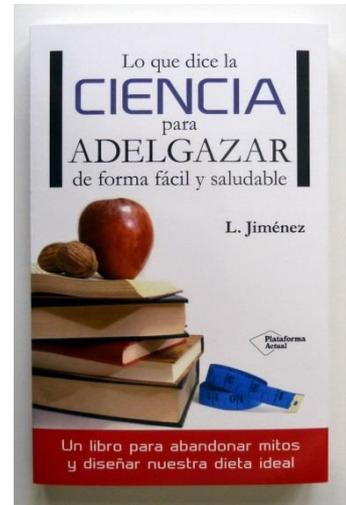


## EL CEREBRO OBESO

Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro



L. Jiménez



RETWEETS  
**25**

ME GUSTA  
**6**



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**Centinel**  
@centinel5051

Siguiendo

Hoy también los "regalos" a los participantes del deporte escolar son... Pues eso.



RETWEETS  
14

ME GUSTA  
4



13:51 - 28 mar. 2015

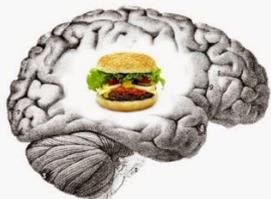
4

14

4

## EL CEREBRO OBESO

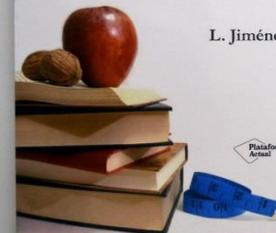
Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro



L. Jiménez

Lo que dice la  
**CIENCIA**  
para  
**ADELGAZAR**  
de forma fácil y saludable

L. Jiménez



Un libro para abandonar mitos  
y diseñar nuestra dieta ideal

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**Centinel**  
@centinel5051

Siguiendo

Obsequios de hoy tras practicar deporte escolar

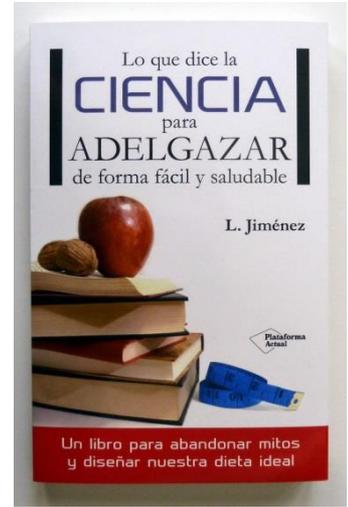
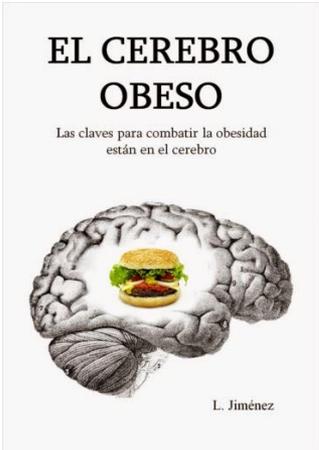


RETWEETS 10 ME GUSTA 6



12:34 - 24 ene. 2016

4 10 6



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



raquel  
@rqtres

Siguiendo



@juan\_revenga @JulioBasulto\_DN  
@Midietacojea lo q le han dado como  
avituallamiento a mi hija de 9 años en una  
carrera



daniscience @dani370z · 16 ene.



@rqtres @juan\_revenga los azúcares simples dan energía rápida para reponer el gasto en una carrera. En personas sedentarias la cosa cambia.

← 1



RETWEETS 11  
ME GUSTA 9



15:36 - 20 sept. 2015

← 8    ↻ 11    ❤️ 9

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**Centinel**  
@centinel5051

Siguiendo

Obsequios alimentarios tras jornada de deporte escolar



## EL CEREBRO OBESO

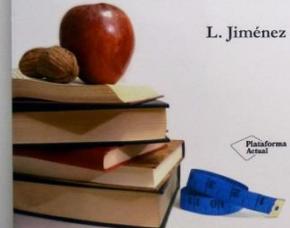
Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro



L. Jiménez

Lo que dice la  
**CIENCIA**  
para  
**ADELGAZAR**  
de forma fácil y saludable

L. Jiménez



Un libro para abandonar mitos  
y diseñar nuestra dieta ideal

RETWEETS

4

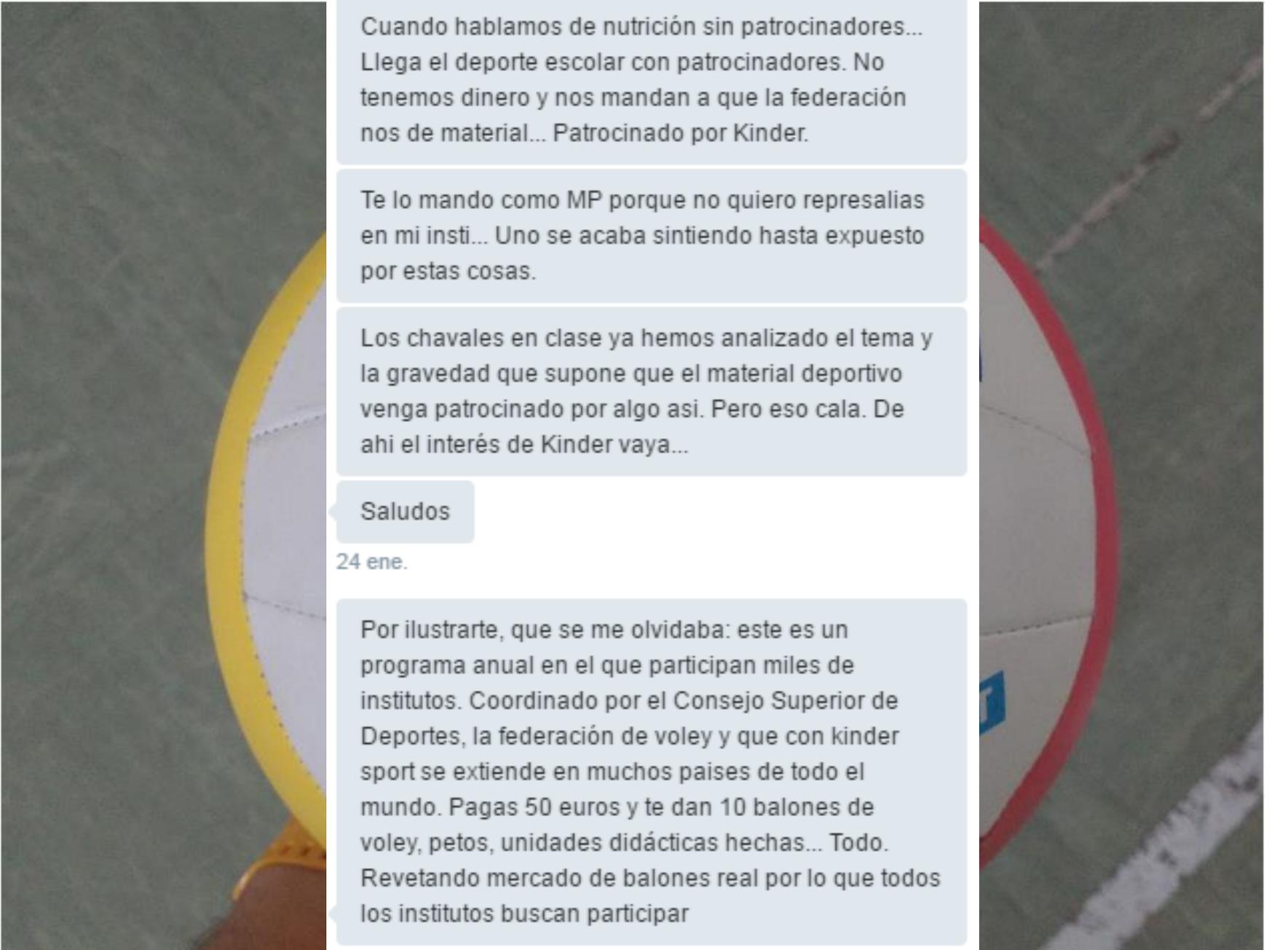
ME GUSTA

4



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)





Cuando hablamos de nutrición sin patrocinadores...  
Llega el deporte escolar con patrocinadores. No  
tenemos dinero y nos mandan a que la federación  
nos de material... Patrocinado por Kinder.

Te lo mando como MP porque no quiero represalias  
en mi insti... Uno se acaba sintiendo hasta expuesto  
por estas cosas.

Los chavales en clase ya hemos analizado el tema y  
la gravedad que supone que el material deportivo  
venga patrocinado por algo así. Pero eso cala. De  
ahí el interés de Kinder vaya...

Saludos

24 ene.

Por ilustrarte, que se me olvidaba: este es un  
programa anual en el que participan miles de  
institutos. Coordinado por el Consejo Superior de  
Deportes, la federación de voley y que con kinder  
sport se extiende en muchos países de todo el  
mundo. Pagas 50 euros y te dan 10 balones de  
voley, petos, unidades didácticas hechas... Todo.  
Revetando mercado de balones real por lo que todos  
los institutos buscan participar

24 ene.



 Seguir a [@juan\\_revenga](#)

# THE LANCET

[Online First](#) [Current Issue](#) [All Issues](#) [Special Issues](#) [Multimedia](#) [Information for Authors](#)

All Content



Search

[Advanced Search](#)

[< Previous Article](#)

Volume 388, No. 10059, p2475, 19 November 2016

[Next Article >](#)



Correspondence

## Setting up childhood obesity policies in Europe

Miguel Ángel Royo-Bordonada 

Published: 19 November 2016

Summary

Full Text

References

I've read with interest your editorial (Aug 27, p 841) and the comment of Tim Lobstein and Klim McPherson (Aug 27, p 853) concerning the UK Childhood Obesity Plan.<sup>1, 2</sup> Like British children, one in three Spanish children are overweight or obese. Similar to the UK, the Spanish Obesity Strategy lacks commitments to which it can be held accountable and relies on voluntary measures and self-regulation by industry, recommendations to schools and health-care workers, and appeals to personal responsibility.<sup>3</sup> But the reality is even more disappointing in Spain than in the UK. We lack a nutritional profile model and a food-labelling traffic light system. Contrary to the Ofcom rules, the 2005 Spanish self-regulation code of food advertising to children<sup>4</sup> ignored the nutritional quality of the products advertised.

In 2011, despite evidence of the lack of effectiveness of self-regulation and appeals by WHO to protect children from food marketing, the Spanish government issued the Food Safety and Nutrition Act, committing itself again to voluntary regulation.<sup>5</sup> The new coregulation code of food advertising not only permits for unhealthy foods to be advertised to children, but applies to children younger than age 12 years in audiovisual and printed media rather than to children up to 15 years, as stated in the law. Similarly, despite the approval of a series of recommendations regarding nutritional criteria for foods and drinks at schools in 2010, most products sold in school vending machines are energy-dense and nutrient-poor.<sup>6</sup> It seems that in Spain and the UK, the food industry continues to govern food and obesity policies behind the scenes.

I declare no competing interests.

En España la industria  
alimentaria gobierna en  
segundo plano las  
políticas sobre  
alimentación y obesidad





Discurso de apertura en la 8ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud  
Helsinki, Finlandia  
(10 de junio de 2013)

*Juan Revenga*  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](https://www.instagram.com/juan_revenga)

**El esfuerzo público** dirigido a prevenir las enfermedades no transmisibles **se enfrenta a intereses comerciales de poderosos agentes económicos**. En mi opinión, este es uno de los mayores retos a los que se enfrentan las campañas de promoción de la salud. [...]

No solo se trata del problema observado en otro tiempo con las grandes tabacaleras (Big Tobacco). Ahora, la Salud Pública tiene que lidiar también con otras industrias en los mismos términos que entonces; se trata de la “Big Food”, “Big Soda” y “Big Alcohol”. **Son estas industrias las que en este momento temen una regulación de sus productos por parte de las administraciones sanitarias y las que están recurriendo a las mismas tácticas que antaño puso en práctica la industria tabacalera.**

El pasado reciente aporta pruebas suficientes para documentar que estas tácticas por parte de la industria alimentaria ya se han puesto en marcha. Entre ellas, se incluyen la creación de **empresas dentro del mismo grupo con una “cara amable”**, la creación de **grupos de presión**, el realizar **promesas de autorregulación**, el **interponer demandas** y el **financiar estudios de investigación** que lo que consiguen es tergiversar la evidencia y confundir al ciudadano. [...]



Déjenme recordarles una cosa. Ni un solo país del mundo ha conseguido darle la vuelta a la epidemia de obesidad en todos los grupos de edad. Esta realidad no es consecuencia de una falta de voluntad individual. **Es consecuencia de la ausencia de voluntad política a la hora de meter mano en este gran negocio.**

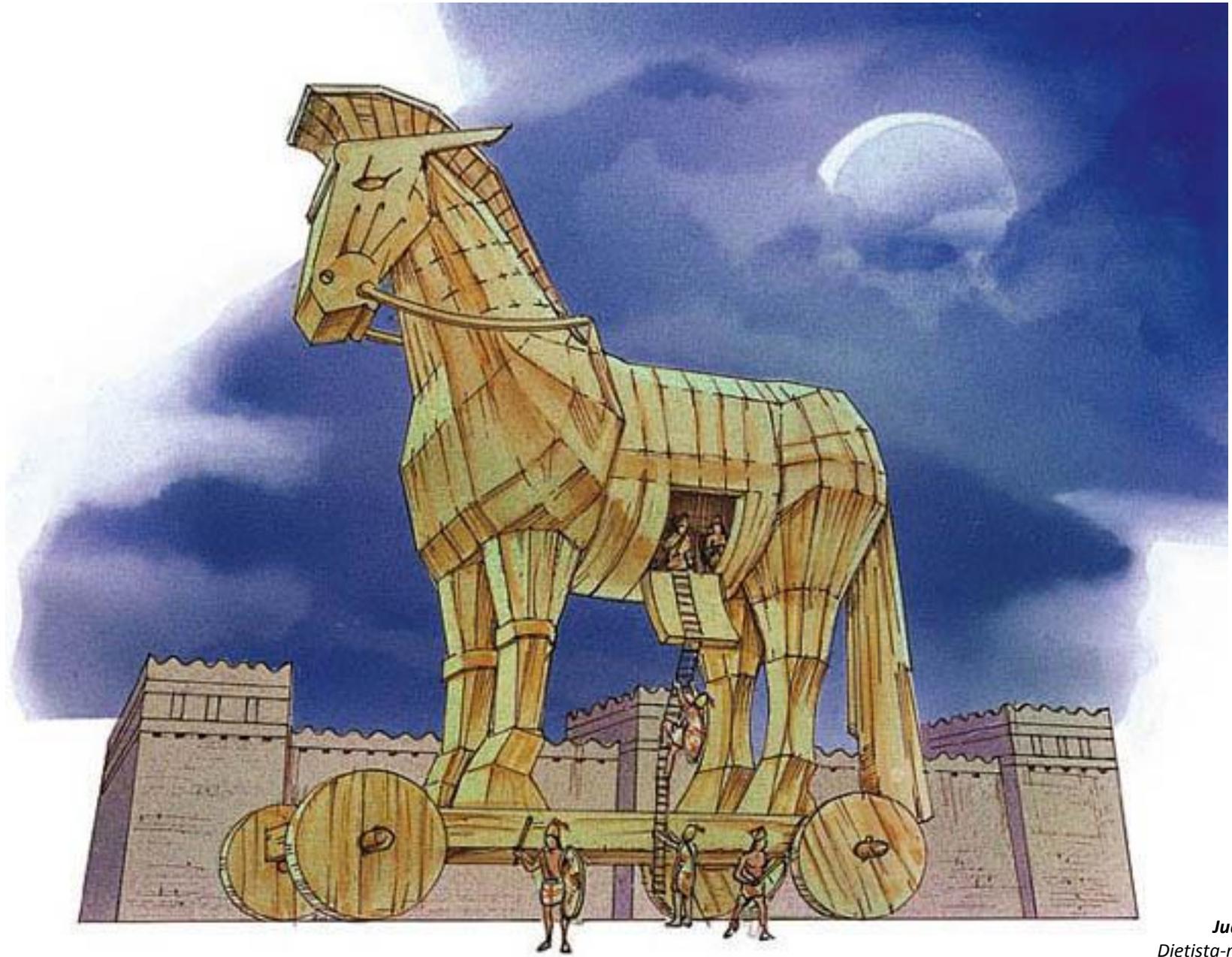
Estoy profundamente preocupada por dos actuales tendencias: La primera implica la posibilidad de que la industria y las administraciones lleguen a acuerdos “comerciales” fruto de las denuncias de la primera sobre las segundas. En la actualidad, **algunos de los gobiernos que han establecido medidas para proteger la salud de sus ciudadanos están siendo llevados a los tribunales por parte de la industria.** Y esto es peligroso.

La segunda se refiere al interés que pone la industria para moldear las políticas de Salud Pública, en especial aquellas medidas que afectan a sus productos. **Si una industria está involucrada en la formulación de políticas de Salud Pública,** tengan la seguridad de que **aquellas medidas más eficaces serán o bien minimizadas o bien apartadas en su totalidad.**

Esta tendencia también está bien documentada y es así mismo peligrosa.



*Juan Revenga*  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](https://www.instagram.com/juan_revenga)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

# aecosan

agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición



+



=

# PLAN HAVISA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



<http://juanrevenga.com/2016/09/no-a-los-acuerdos-de-la-industria-alimentaria-malsana-con-la-administracion-me-ayudas/>

Juan Revenga  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
@juan\_revenga





WHO Regional Office for Europe  
NUTRIENT PROFILE MODEL



EL COMIDISTA



NUTRICIÓN

## NI CEREALES, NI GALLETAS NI ZUMOS: ANUNCIOS PARA NIÑOS QUE LA OMS PROHIBIRÍA

- ¿Qué pasaría si se siguieran las recomendaciones de la OMS sobre publicidad? Que la mayoría de los anuncios de comestibles dirigidos a los niños estarían prohibidos por exceso de azúcar, sal y grasa.

[http://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2016/11/24/articulo/1479982740\\_390119.html](http://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2016/11/24/articulo/1479982740_390119.html)

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

- **Categoría 1.** Chocolate y productos de confitería, barritas energéticas, y postres y aderezos “dulces”: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido en los ítems anteriormente señalados.**
- **Categoría 2.** Bollería, galletas dulces y pasteles; otros productos de pastelería dulces y las mezclas para su elaboración: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido en los ítems anteriormente señalados.**
- **Categoría 3:** Aperitivos salados (palomitas de maíz y maíz; frutos secos; galletitas y *pretzels* salados; otros aperitivos a base de arroz, maíz, o patata): **Solo deberían anunciarse aquellos elaborados con cero azúcares añadidos y con un máximo de 0,1g de sal por cada 100g de producto.**
- **Categoría 4.** Bebidas (este ítem se subdivide a su vez en cuatro apartados):
  - Zumos: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido en los ítems anteriormente señalados.**
  - Bebidas lácteas: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 2,5g de grasas totales; con cero azúcares añadidos y con cero edulcorantes.**
  - Bebidas energéticas: **No deberían poder anunciarse ninguna con independencia de su contenido en los ítems anteriormente señalados.**
  - Otras bebidas (Colas, limonadas, naranjadas, otros refrescos, bebidas azucaradas, aguas minerales y aguas “con sabores”... con azúcares añadidos o con edulcorantes: **Solo deberían anunciarse aquellos que tengan cero azúcares añadidos y cero edulcorantes.**

- **Categoría 5.** Helados: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido en los ítems anteriormente señalados.**
- **Categoría 6.** Cereales de desayuno: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 10g de grasas totales; menos de 15g azúcares totales; y menos de 1,6g de sal.**
- **Categoría 7.** Yogures, leches fermentadas, cremas y alimentos similares: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 2,5g de grasas totales; menos de 2,0g de grasas saturadas; menos de 10g de azúcares totales y; menos de 0,2g de sal.**
- **Categoría 8.** Quesos: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 20g de grasas totales; y menos de 1,3g de sal.**
- **Categoría 9.** Comidas y platos precocinados o listos para comer: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 10g de grasas totales; menos de 4g de grasas saturadas; menos de 10g de azúcares totales; menos de 1g de sal; y menos de 225 kcal/100g.**
- **Categoría 10.** Mantequilla y otras grasas y aceites: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 20g de grasas saturadas; y menos de 1,3g de sal.**
- **Categoría 11.** Pan y otros productos afines: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 10g de grasas totales; menos de 10g de azúcares totales; y menos de 1,2g de sal.**

- **Categoría 12.** Pasta fresca o seca, arroz y otros cereales: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 10g de grasas totales; menos de 10g de azúcares totales; y menos de 1,2g de sal** (lo mismo que en el caso de la categoría anterior)
- **Categoría 13.** Carne fresca y congelada, carne de aves, pescados y similares, huevos: **Tienen libertad para anunciarse sin restricciones al respecto de su composición nutricional.**
- **Categoría 14.** Carnes procesadas, aves y pescados procesados: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 20g de grasas totales; y menos de 1,7g de sal.**
- **Categoría 15.** Fruta, verduras y hortalizas frescas o congeladas: **Tienen libertad para anunciarse sin restricciones al respecto de su composición nutricional.**
- **Categoría 16.** Frutas, verduras y hortalizas procesadas: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 5g de grasas totales; menos de 10g de azúcares totales; cero azúcares añadidos y; menos de 1g de sal.**
- **Categoría 17.** Salsas y aderezos, incluyendo los productos para *dippear/untar*: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 10g de grasas totales; cero azúcares añadidos y; menos de 1g de sal.**

# Anulen los pactos entre la administración sanitaria y la malsana industria alimentaria



Juan Revenga Frauca Zaragoza, España

**change.org**

## Firma esta petición

152.019 firmantes



Aún faltan 47.981 firmas para alcanzar las 200.000



¿Te imaginas que una asociación de pirómanos estableciera convenios de colaboración con un congreso de bomberos?

<https://www.change.org/p/min-de-sanidad-anulen-los-pactos-entre-la-administraci%C3%B3n-sanitaria-y-la-malsana-industria-alimentaria>

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)





PARLAMENTO EUROPEO

2009 - 2014

*Documento de sesión*



A7-0127/2014

18.2.2014



REAL ACADEMIA  
DE GASTRONOMÍA

## INFORME

sobre el patrimonio gastronómico europeo: aspectos culturales y educativos  
(2013/2181(INI))

Comisión de Cultura y Educación

Ponente: Santiago Fisas Ayxela



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](https://twitter.com/juan_revenga)

**INFORME**

sobre el patrimonio gastronómico europeo: aspectos culturales y educativos  
(2013/2181(INI))

Comisión de Cultura y Educación

Ponente: Santiago Fisas Ayxela

*Solicita a los Estados Miembros la **inclusión en los planes educativos y de estudios, desde la primera infancia**, de conocimientos y experiencias sensoriales sobre alimentación, **salud nutricional y hábitos alimenticios**, incluidos aspectos históricos, territoriales y culturales, pero también basados en la experiencia, lo que contribuiría a mejorar el estado de salud y bienestar de la población, la calidad de los alimentos y el respeto por el medio ambiente; celebra los programas de educación gastronómica que se llevan a cabo en las escuelas de algunos Estados miembros, en especial en colaboración con grandes chefs; **resalta la importancia de conjugar la educación en una alimentación sana con la lucha contra los estereotipos** que pueden provocar trastornos alimentarios y psicológicos importantes, como la anorexia o la bulimia.*

*Reitera **la necesidad** de que en los colegios se eduque en materia de nutrición y se enseñe una alimentación adecuada, saludable y placentera*

*530 votos a favor, 74 en contra y 14 abstenciones*



**conlasmanosenlamesa** <conlasmanosenlamesa@gmail.cc

18:19 (hace 17 horas) ☆



para santiago.fisas. ▾

Estimado Sr Fisas,

Me llamo Juan Revenga y soy dietista-nutricionista, puede saber un poco más de mí en [este enlace](#). Mi consulta es relativa al Informe de Iniciativa sobre El Patrimonio Gastronómico Europeo y que detallé en su día en un par de artículos de mi blog:

- <http://juanrevenga.com/2014/02/sera-por-fin-la-alimentacion-saludable-una-asignatura-en-los-planes-de-estudio/>
- <http://juanrevenga.com/2014/06/se-aprueba-el-informe-de-iniciativa-sobre-el-patrimonio-gastro-nomico-europeo/>

Va para tres años ya que se aprobara por parte del Parlamento Europeo, y con una mayoría aplastante, el Informe. En él se recoge textualmente y al menos en dos ocasiones "*la necesidad de que en los colegios se eduque en materia de nutrición y se enseñe una alimentación adecuada, saludable y placentera*"... lo que si mal no interpreto implica la creación de una asignatura o al menos de unos contenidos al respecto, dentro del currículo formativo de los niños europeos, incluyendo, claro está, el de los españoles.

Sin embargo, por lo que conozco del tema poco ha cambiado en este sentido el panorama formativo, y por lo tanto me gustaría trasladarle algunas preguntas que me gustaría respondiera.

- ¿Era de algún modo esperable que la aprobación del mencionado informe concluyera en la creación de una asignatura o materias de contenidos originales?
- La aprobación del informe en cuestión, ¿ha implicado hasta la fecha algún cambio en la formación de los niños europeos en relación a las materias del informe?
- ¿Se esperan novedades en este sentido?

Agradeciendo de antemano su disponibilidad, quedo a la espera de sus respuestas.

Atentamente

**Juan Revenga**

Dietista-nutricionista

nºCol ARA00027

Twitter: [@juan\\_revenga](#)

Facebook: [www.facebook.com/juan.revenga.9](http://www.facebook.com/juan.revenga.9)

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



**FISAS AYXELA Santiago**

para mí ▾

10:28 (hace 1 hora) ☆



Estimado Sr. Revenga,

muchas gracias por su email y por el interés manifestado.

Efectivamente el informe se aprobó hace tres años. Los informes de iniciativa como era en este caso suponen una recomendación a la Comisión para que proponga una iniciativa legislativa.

Siguiendo el principio de subsidiariedad, la Unión Europea (en este caso la Comisión) puede hacer recomendaciones a los Estados miembro pero son ellos los que decidirán si quieren incorporarlos o no al currículo escolar.

Espero haber podido aclarar sus dudas.

Un cordial saludo,

**Santiago Fisas Ayxelà**

**Member of the European Parliament**

**Rue Wiertz 60 - 11E246 - B-1047, Brussels**

**Tel: +32 (0) 2 28 45169**

**Fax: +32 (0) 2 28 49169**



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

**¿Cómo ha repercutido la aprobación de este informe, hace ya tres años, en las materias abordadas en nuestros centros de enseñanza?**

**¿Cómo ha repercutido la aprobación de este informe, hace ya tres años, en las materias abordadas en nuestros centros de enseñanza?**



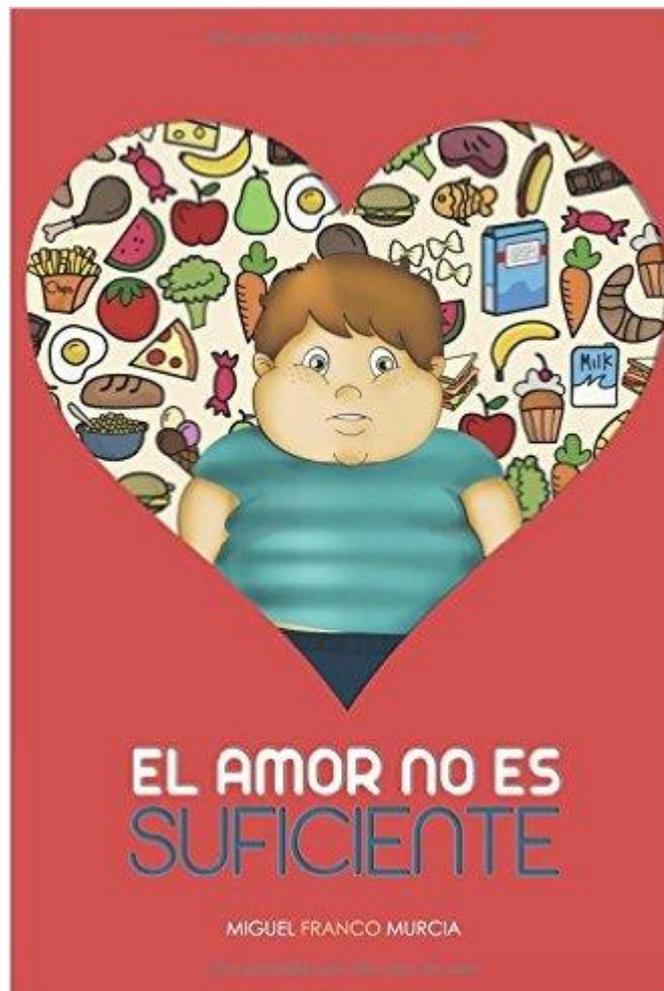


ADVICE



Children have never been very good at listening to their elders, but they have never failed to imitate them.

(James Baldwin)



<https://www.amazon.es/El-amor-no-es-suficiente-ebook/dp/B01MZZZ1F0>

**Versión Kindle**

**EUR 2,99**

Leer con nuestra **App gratuita**

**Tapa blanda**

**EUR 4,93**

**1 Nuevo desde EUR 4,93**

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)



ADVICE

# LIBRO BLANCO DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA



*Nuestras abuelas vivían entre un centenar corto de alimentos, y menos de media docena de sistemas culinarios. ... tenían toda la vida para conocerlos. Hoy en día, en un hipermercado de cualquiera de nuestras ciudades el consumidor se enfrenta a mas de 30.000 productos alimenticios distintos (página 13)*

**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

IN SEARCH OF  
**REAL  
FOOD**



**Juan Revenga**  
Dietista-nutricionista  
nº Col ARA00027  
[@juan\\_revenga](#)

*Muchas gracias  
por su atención!*



*Juan Revenga Frauca*

*Dietista-nutricionista N° Col. ARA00027*

*Profesor Universidad San Jorge, Fac. CC de la Salud*

 Seguir a @juan\_revenga