

CURSO ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

Primer Módulo

Básicos de Nutrición

Ana María Vidaurre L.

2026

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN INTEGRATIVA

Historia de la Nutrición Moderna



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

“Tienes que conocer tu pasado para entender tu presente” Carl Sagan

“No hacemos historia. Estamos hechos de la historia.” Martin Luther King, Jr.

Temas de esta clase



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

01. Evolución

Reseña de la nutrición y evolución humana desde el Ardipithecus hasta el Sapiens.

02. Nutrición mundial hoy

Estado nutricional de la población mundial y chilena. Paradoja obesidad-hambre.

03. Ciencia Nutricional

Descubrimientos, ciencia reduccionista, Nutricionismo

04. Industria alimentaria

Análisis crítico de la ideología de los nutrientes aislados vs la nutrición integral.

05. Dieta Planetaria

Informe EAT-Lancet: El futuro de la alimentación sostenible y saludable.

06. Conclusiones

Integración de variables biológicas, sociales y ecológicas en la práctica clínica.



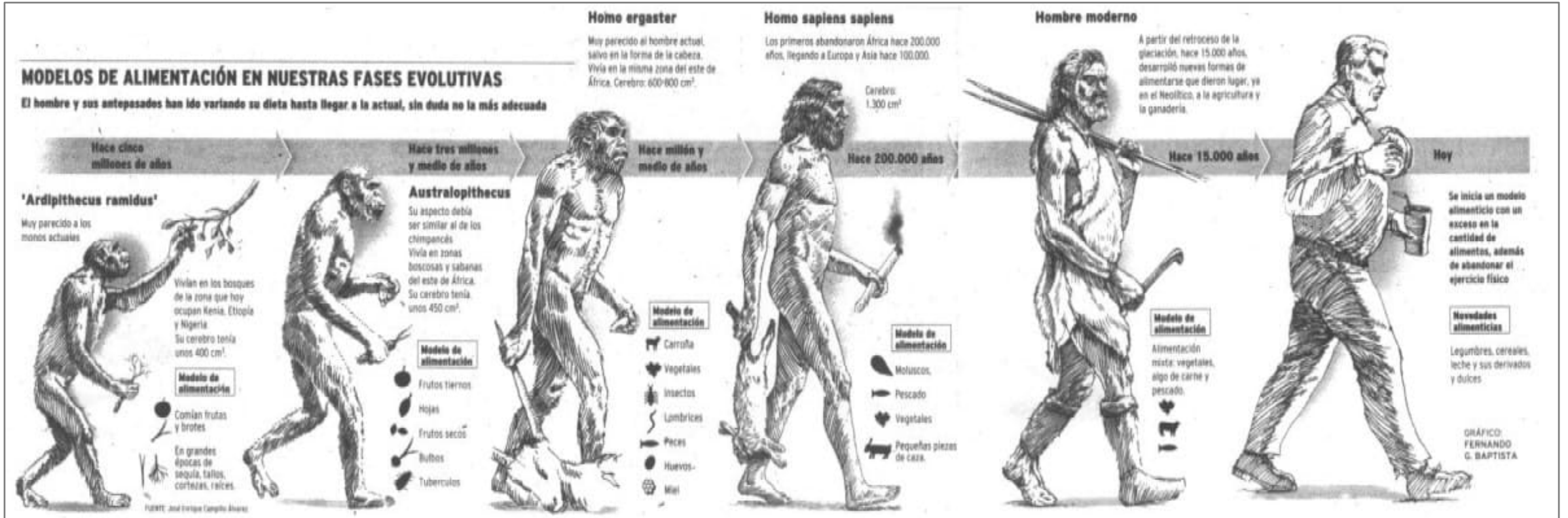
NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

PARTE I

Nutrición y Evolución Humana

Entender nuestro diseño biológico para comprender
las patologías de la modernidad.

Evolución y Alimentación Humana



Ardipithecus ramidus



A N A V I D A

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Herbívoro bien adaptado a la vida arbórea, exuberante.

- Estructura morfológica herbívoro y sedentario

Comía frutos, hojas, tallos, semillas, raíces

- CHO complejos, altos en fibra, de bajo impacto glicémico

Pequeños insectos, reptiles y sus huevos.

Fuentes de escasas Proteínas de AV y vitamina B12

Mínimas fuentes directas de AA, omega 3 y DHA (sin gramíneas ni prod. marinos)

- Cerebro pequeño, limitación de aprendizaje y memorización e inteligencia

Su alimentación era fácil y continua.

- Secreción de insulina permanente pero moderada.
- Alta sensibilidad a la insulina
- No requiere almacenar grasa. Es delgado



Australopitecus afarensis



A N A V I D A

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Cambia su disponibilidad de alimentos y "Baja del árbol"

- Estructura morfológica erguida para avanzar. Bípedo de largos brazos.

Vegetales, raíces, cereales crudos y OLEAGINOSAS

- CHO complejos, altos en fibra de bajo impacto glicémico

Pequeños animales, peces, moluscos, reptiles y sus huevos.

- Fuentes de Lípidos, Proteínas de AV y Vit. B12
- Desarrolla sistema digestivo menos herbívoro

Aumenta fuentes directas de AA, omega 3 y DHA

- Cerebro algo mayor. Mejora su destreza, aprendizaje e inteligencia

Alimentación escasa, irregular e intermitente.

- Pasa hambre. Come cuando y cuanto puede.

Cuando puede, come harto (Genotipo "ahorrador")

- **Aumentó la sensibilidad a insulina al tejido adiposo para acumular TG**
- **Disminuyó sensibilidad a insulina a tejido muscular para ahorrar glucosa**

DIETA PALEO

Homo sapiens sapiens



A N A V I D A

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Emigra en grupos, se sienta

- Estructura morfológica erguida, huesos largos, muy ágil.

Vegetales cultivados, cereales, leguminosas y OLEAGINOSAS

- Alimentos naturales y mínimamente procesados: limpieza, molienda, cocción

Animales de caza, pesca y crianza

- Dieta omnívora
- Desarrolla sistema digestivo menos herbívoro

Aumenta fuentes de lípidos, de AA, omega 3 y DHA

- Cerebro de 1000 g. Mejora su destreza, sensibilidad, aprendizaje e inteligencia

Alimentación aumenta, es más regular y procesada.

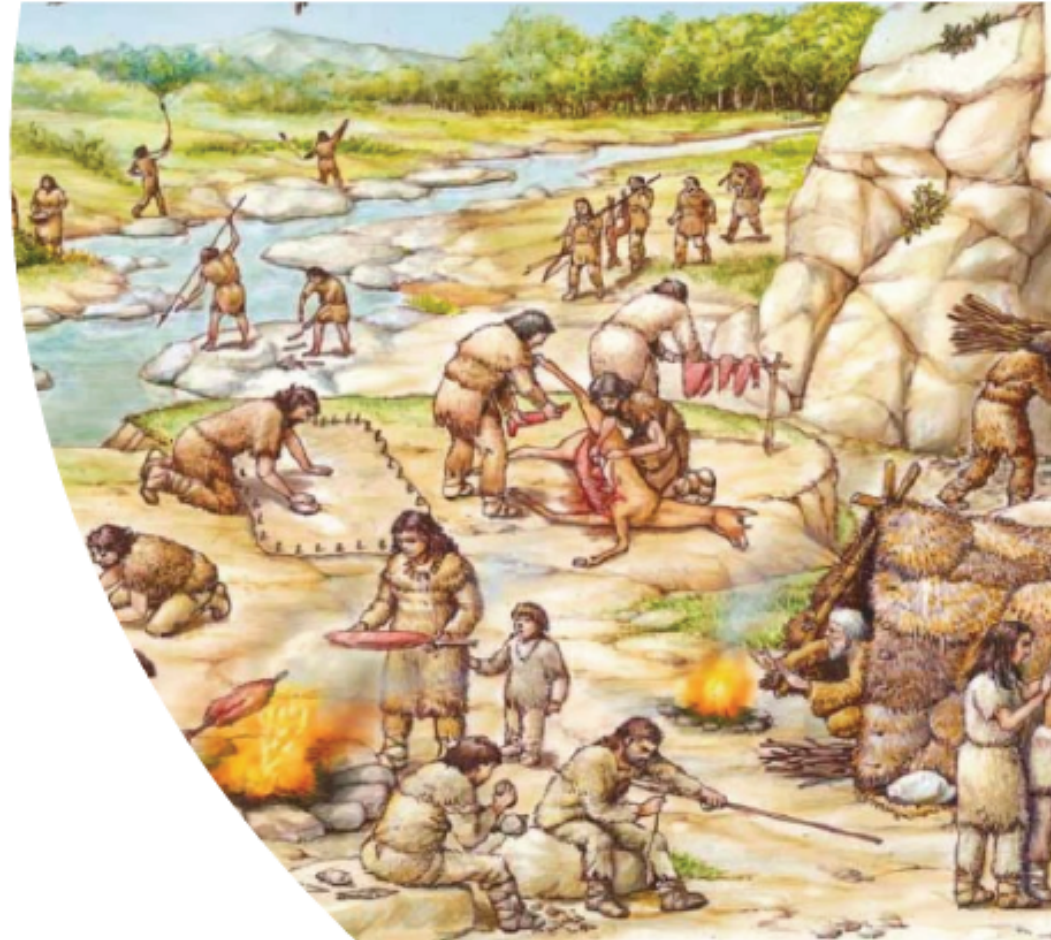
- Caza, produce y guarda para comer.

Se consolida el Genotipo "ahorrador"

- Mantiene sensibilidad a insulina el tejido adiposo para acumular TG
- Disminuye sensibilidad a insulina el tejido muscular para ahorrar glucosa

HOMO SAPIENS

- EMIGRA a Europa y Asia hace 200.000 años
- Domina el fuego, talla la piedra, inicia uso de arco y flecha
- Cuerpo poco adaptado a temperaturas extremas
- Inicia crianza y agricultura: sedentarización
- Ampliación del encéfalo hasta 1300cc³
- Cazador y recolector nómada
- Omnívoro



tritiva y equilibrada, ya que dominaban el

en cazadores móviles, se alimentaban



Paleolítico
Cazador recolector



Neolítico
Agricultura
Hace 10.000-12.000 años

Revolución industrial

- Migración del campo a la ciudad
- Cambio estilo vida
- Trabajo, transporte, ritmos, movimiento
- Cambio disponibilidad alimentos
- Inicios industria alimentos

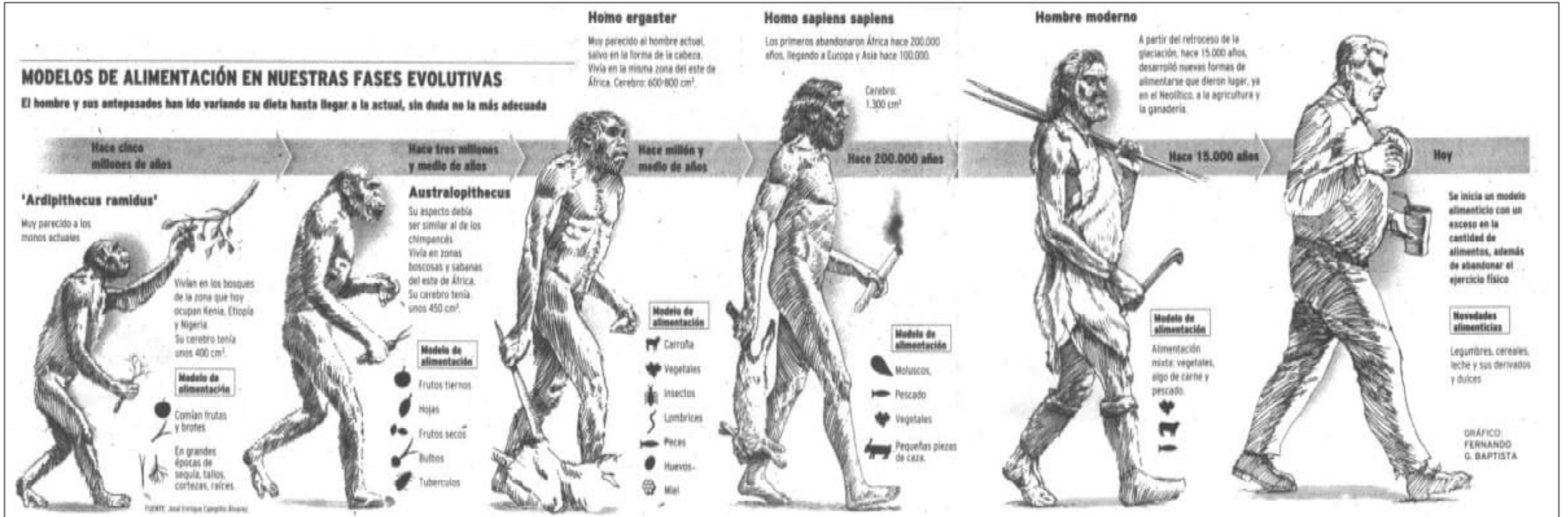


Hitos de la evolución y alimentación humana

- Bipedestación
- Utensilios, herramientas
- Fuego
- **Agricultura**
- **Revolución industrial (siglo XIX)**
- **Ciencia nutricional (siglo XX)**
- **Desarrollo industria alimentaria (siglo XX)**



Evolución y Alimentación Humana



PARTE II

Siglo XX

Nutrición humana hoy

En el mundo y en Chile



A N A V I D A
MONGOLIA

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

ESTADO NUTRICIONAL POBLACIÓN MUNDIAL

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

ESTADO NUTRICIONAL POBLACIÓN MUNDIAL ADULTOS (2022)

DESNUTRICIÓN (bajo peso) 2024

673 millones de personas adultas
8.2% pob. Mundial
23% niños <5 años
(Países ingresos bajos)

SOBREPESO

2.500 millones de personas
43% población mundial

OBESIDAD

890 millones de personas
10% población mundial o 1/8 personas
en el mundo

**67.2% población mundial
está mal nutrida!**



ANAVIDA

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

ESTADO NUTRICIONAL POBLACIÓN MUNDIAL NIÑOS (2022)

DESNUTRICIÓN(bajo peso)

- 149–150 millones con retraso del crecimiento
- 42–45 millones con emaciación(agudo) **22%**

Prevalencias recientes:

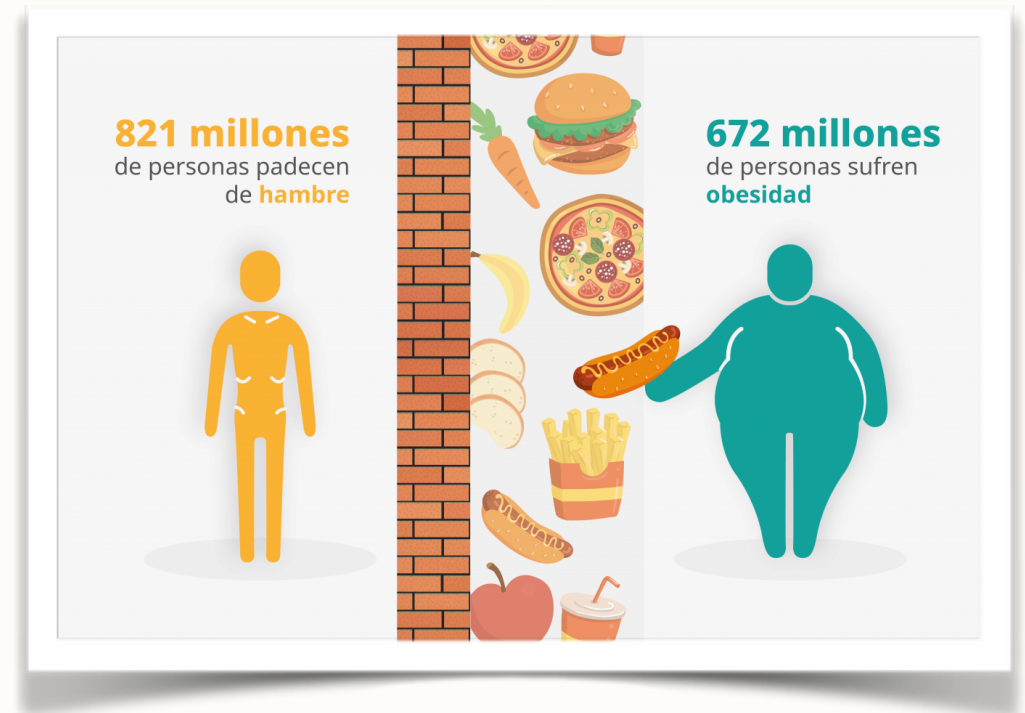
- 23,2% con retraso del crecimiento (2024)
- 6,6% con emaciación (2024)
- Casi la mitad de las muertes en menores de 5 años está asociada a desnutrición

OBESIDAD

- <5años, 35a37millones
- >5a 550millones
- La obesidad infantil se ha multiplicado x4 desde 1990(OMS)
- 10%obesidad

Doble carga de Malnutrición

- Coexistencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad en las mismas poblaciones, e incluso en una misma persona



Estado Nutricional en Chile Adultos



Mayor en

- mujeres y
- Nivel socioeconómico bajo

74,5% o 3/4
Exceso de
peso

Estado Nutricional en Chile Niños

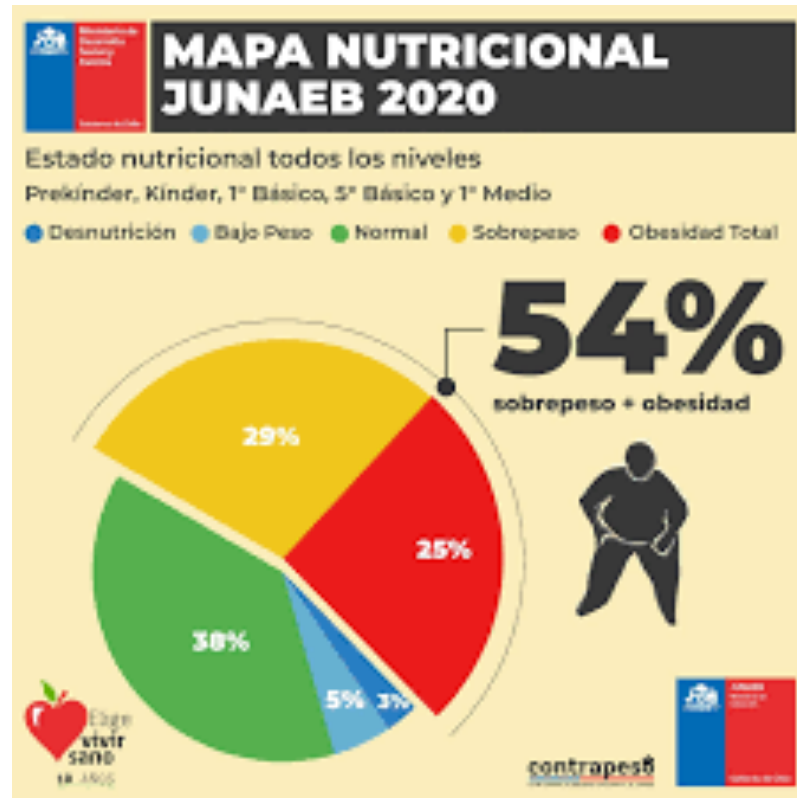
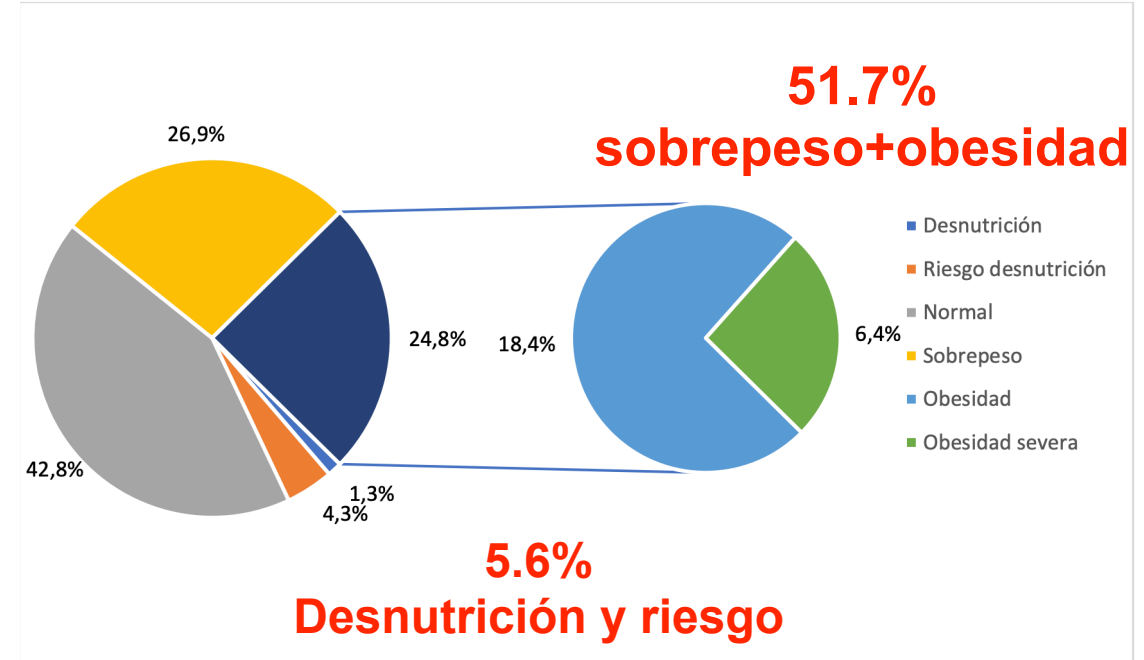


Gráfico 1: Prevalencias del estado nutricional de todos los cursos evaluados, año 2025



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2025, Junaeb (2026)

Realidad nacional y mundial...



ANAVIDA

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

821 millones
de personas padecen
de **hambre**





NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

**MÁS
CONOCIMIENTO
MÁS CIENCIA
MÁS TECNOLOGÍA
MÁS INDUSTRIA**



**MÁS OBESIDAD
MÁS DESNUTRICIÓN
MÁS ENFERMEDAD
MÁS CONFUSIÓN Y
MÁS DESINFORMACIÓN**

???



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO



PARTE III

La Dieta Occidental y su Historia

Ciencia de la Nutrición

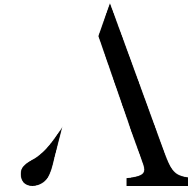
Nutricionismo

Del alimento real a las "sustancias comestibles parecidas a la comida".

DIETA OCCIDENTAL

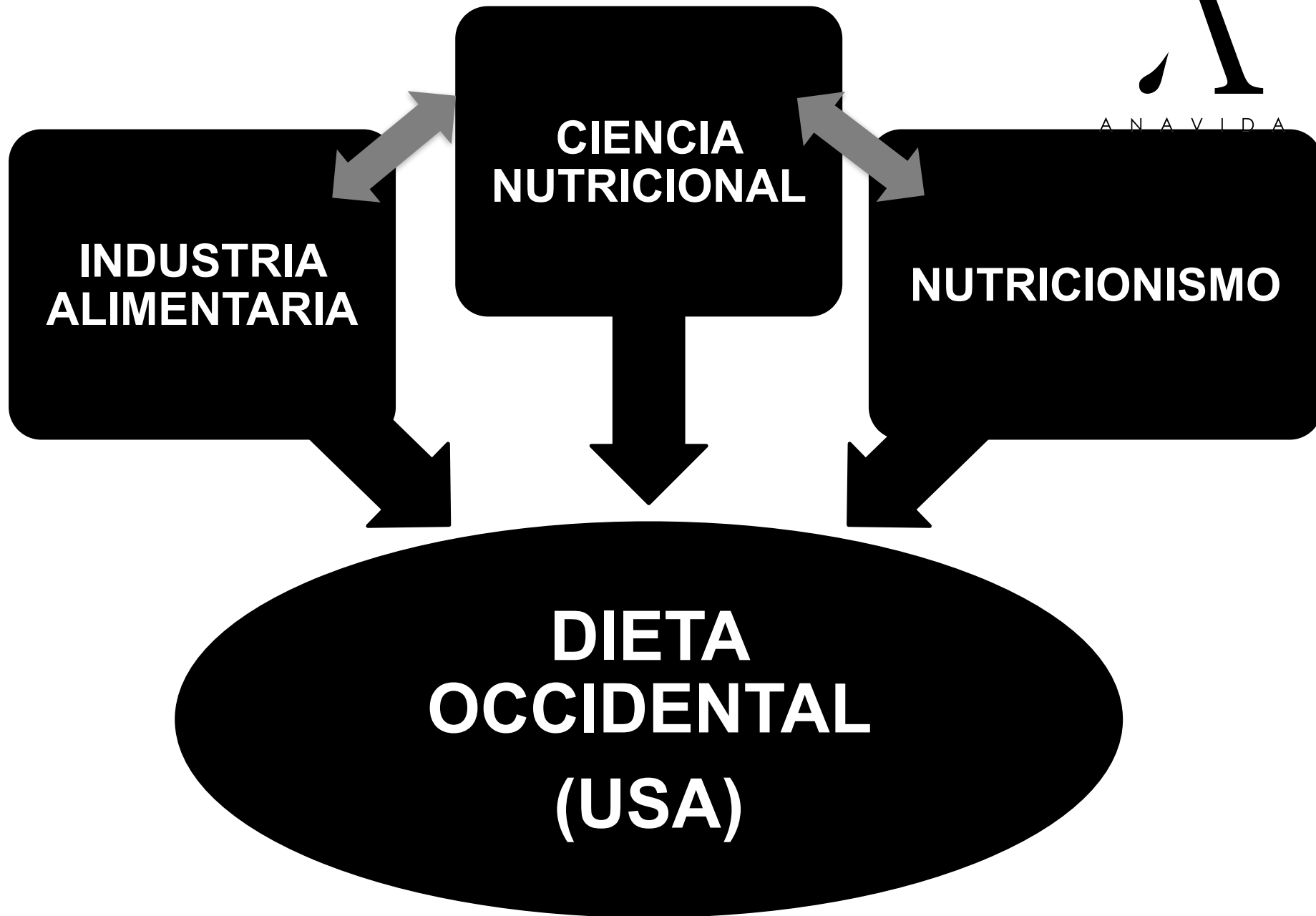
LA HISTORIA

Cambio más radical en la
forma de comer de los seres humanos
tras el inicio de la agricultura.



A N A V I D A

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

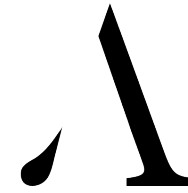


Industria alimentaria.



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO





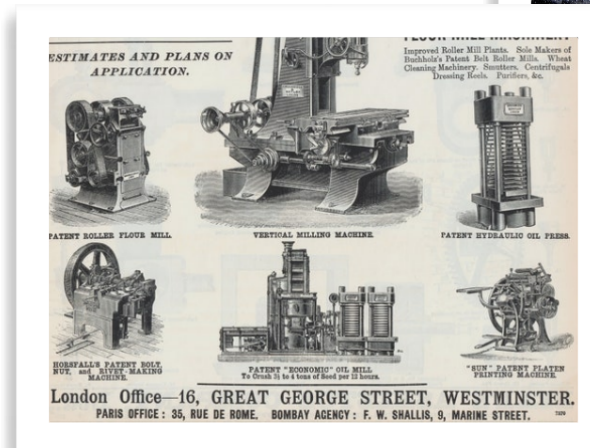
A N A V I D A

NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

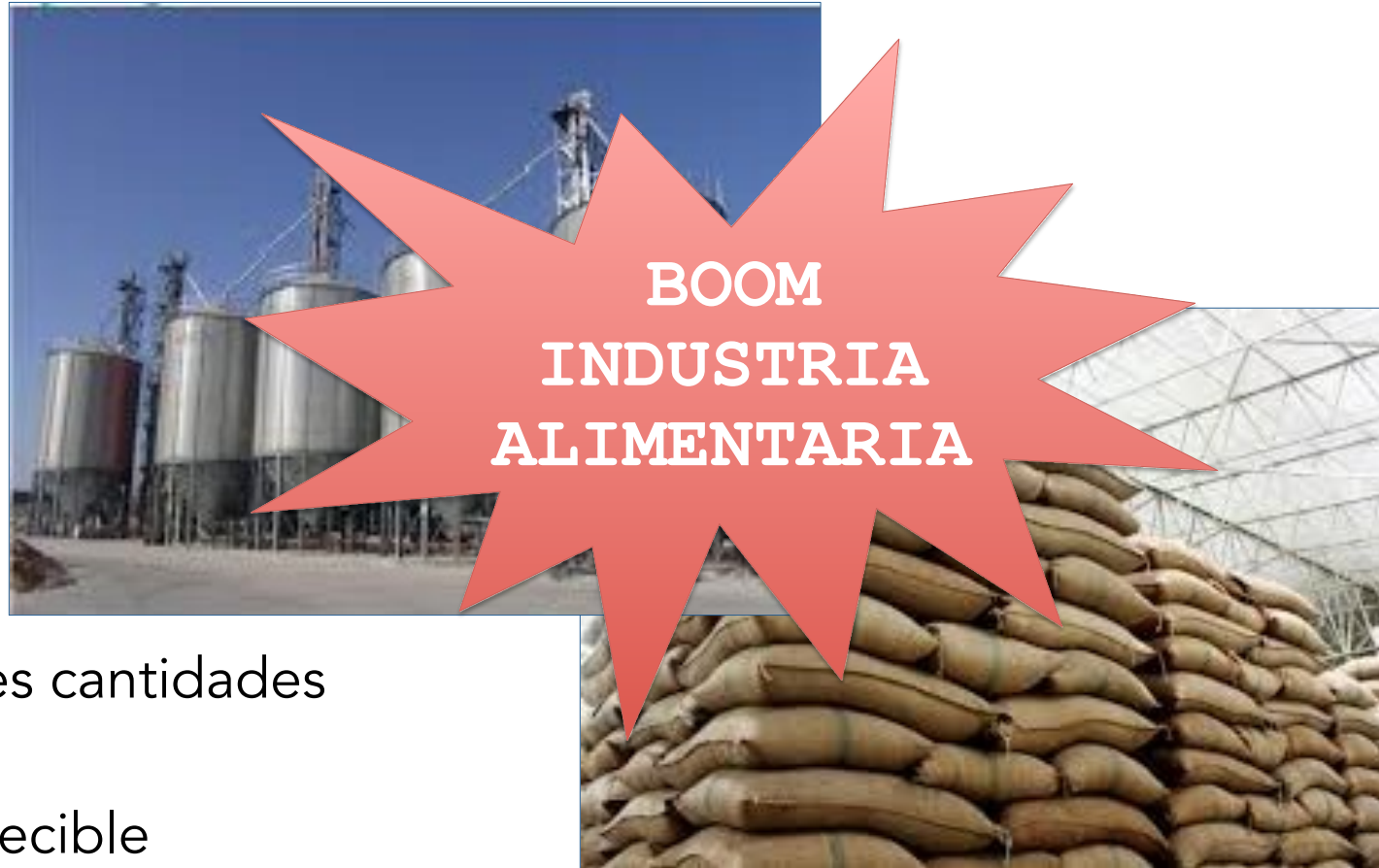


Molino de Cilindros. 1900.

- El refinamiento industrial permitió separar los componentes del grano de trigo:
 - Salvado y germen se eliminan (donde está la fibra, vitaminas y minerales)
 - Endospermo se mantiene (puro almidón)
- Resultado: harina blanca, no perecible, producida en masa, alto volumen pero nutricionalmente muerta

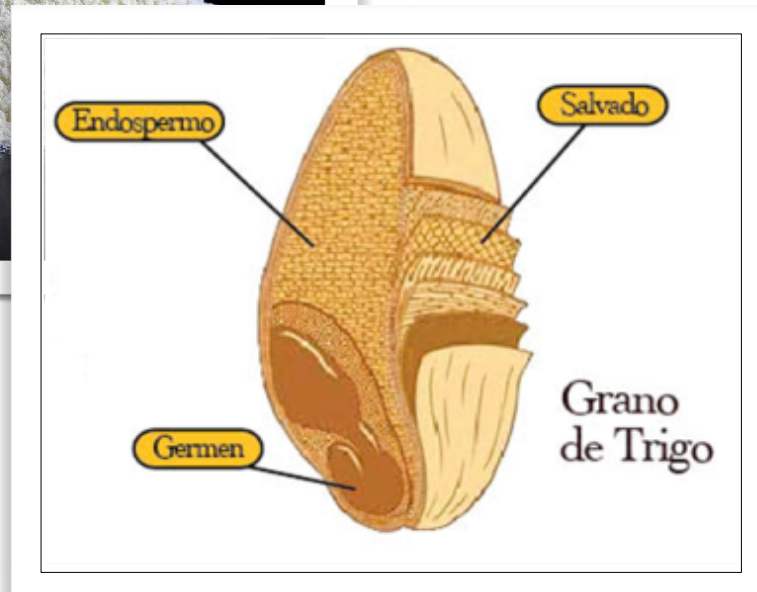


Refinamiento Industrial



- ✓ Grandes cantidades de harina
- ✓ No perecible

Quitaron los nutrientes del grano → Aumento de Enfermedades por deficiencia



El milagro de las vitaminas(1912a1940)

A pesar que los alimentos y la nutrición se ha estudiado desde siempre, la ciencia nutricional moderna es muy joven:

La primera vitamina fue aislada e identificada químicamente en 1926

Marca inicio de una era de estudio enfocada en **nutrientes aislados** y su impacto en la enfermedad



Descubrimiento Nutrientes

1800. W. Prout
identificó
macronutrientes
(Proteínas, grasas,
carbohidratos)

1800 JV. Liebig
minerales

1912. C. Funk
Vitaminas



Ciencia nutricional

1910-1950

1913. Casimir Funk habla por primera vez de Vitaminas o "Vital Amines"

1926. Se aísla vit B1 tiamina

1932. Se aísla vit. C

1936. Se sintetiza vit B1

1930a1950. Se aísla y sintetiza la mayoría vitaminas, estudios en animales y humanos y se encuentra la cura para enfermedades como

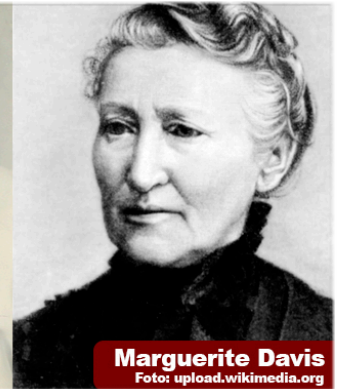
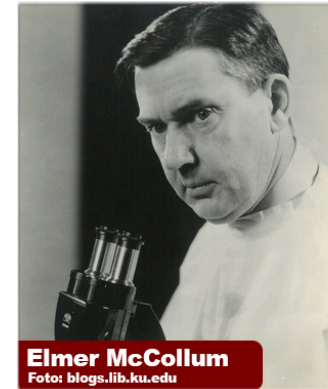
B1 beriberi

B3 pelagra

C escorbuto

B12 anemia perniciosa

D raquitismo, entre otras



Descubrimiento vitaminas

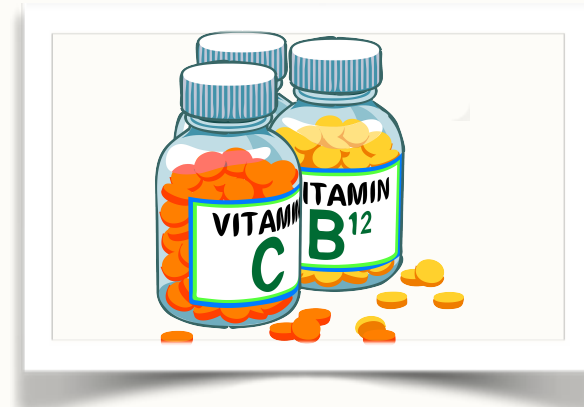
Segunda guerra mundial y Gran depresión

Esta coincidencia temporal aumentó el **énfasis en la prevención de enfermedades por deficiencia**

Las **primeras ingestas dietéticas recomendadas (RDAs)** fueron resultado de estas **preocupaciones**, cuando la Liga de Naciones, la Asociación médica británica y el gobierno de US reunieron científicos para generar los **requerimientos dietarios** mínimos para estar **preparados para la guerra**

En 1941 primeras RDAs en la Conferencia Nacional de Nutrición en Defensa, entregando guías para calorías totales, proteínas, calcio, fósforo, hierro y ciertas vitaminas

Precedente para la investigación en nutrición y política de recomendaciones de **enfocar en nutrientes aislados asociados a enfermedades específicas**



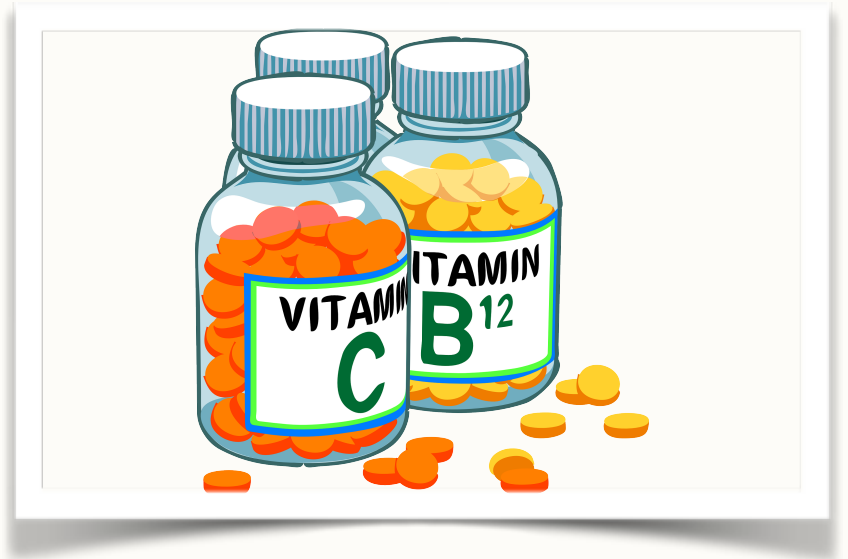
- Boom industria alimentaria
- Descubrimiento vitaminas
- Segunda guerra mundial y Gran depresión (miedo deficiencias)



Descubrimiento de las vitaminas

Consecuencias

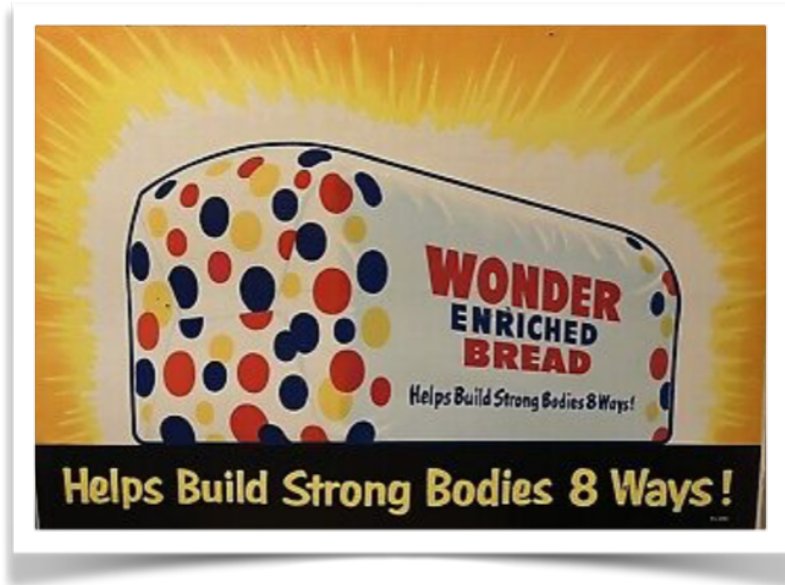
- Médico. Sanación de enfermedades comunes
- Nueva ciencia que estudia nutrientes aislados y su impacto en enfermedad
- Reemplazo de “estrategias basadas en alimentos” por tratamientos con suplementos vitamínicos individuales
- Fundamento para poderosa industria de los suplementos
- Fortificación masiva de alimentos con nutrientes
- Empuje a industria alimentaria que empezó a fortificar sus alimentos y a justificar ultraprocesados con la añadidura de vitaminas



La industria alimentaria utilizó vitaminas a su favor



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO



Industria Alimentaria Ley de Imitaciones



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO



✦ 1938. Estrictas normas que exigían palabra
IMITACIÓN alimentos, fármacos y cosméticos:

“Hay ciertos alimentos tradicionales que todo el mundo conoce, como el pan, la leche y el queso, y cuando los compran, deberían llevarse lo que esperan...(y) si un alimento se parece al estandarizado pero no cumple con el producto estándar, ese alimento debería etiquetarse como **IMITACIÓN**”

Industria Alimentaria

Ley de Imitaciones

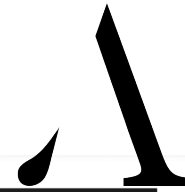
✦ 1973. FDA revocó la Ley de Imitaciones!

La nueva ley establecía:

“siempre y cuando el sucedáneo no fuera **“nutricionalmente inferior”** al alimento natural al que trataba de imitar- tuviera las mismas cantidades de nutrientes conocidos- era apto para comercializarse”

“La FDA propone un **cambio radical en el etiquetado de alimentos:** nuevas normas destinadas a ofrecer a los consumidores una mejor información de los **valores nutricionales.**”

(Libro In defense of Food, Michael Pollan)



**Completa reformulación
del suministro norteamericano
de alimentos!**



4 ingredientes



22 ingredientes



1 ingrediente



15 ingredientes

Ex IMITACIONES Ahora "SALUDABLES"



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO



CAMBIO LEY COINCIDE CON LA ÉPOCA DEL BOOM DE LA DIETA BAJA
EN GRASA "CARDIOSALUDABLE"

Industria alimentaria y Agricultura Industrial



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

- ✦ Inicio primera guerra mundial y se expandió en la segunda
- ✦ Nuevas tecnologías (maquinarias, fertilizantes, semillas)
- ✦ Fabricación agrotóxicos a partir de excedentes de la industria química biológica dedicada a armas de guerra
- ✦ Rol protagónico de USA con su industria tecnológica



Agricultura industrial

Crisis ecológica y social

- ✓ Contaminación tierra, aguas
- ✓ Agroquímicos y tóxicos en alimentos
- ✓ Calentamiento global (25--30% gases EI)
- ✓ Combustibles fósiles y energías
- ✓ Menor diversidad microorganismos benéficos en la tierra, alimentos y organismo humano
- ✓ Reducción variedad plantas comestibles
 - 300 a 30
 - Uniformidad genética + susceptible a epidemias
 - GMO



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

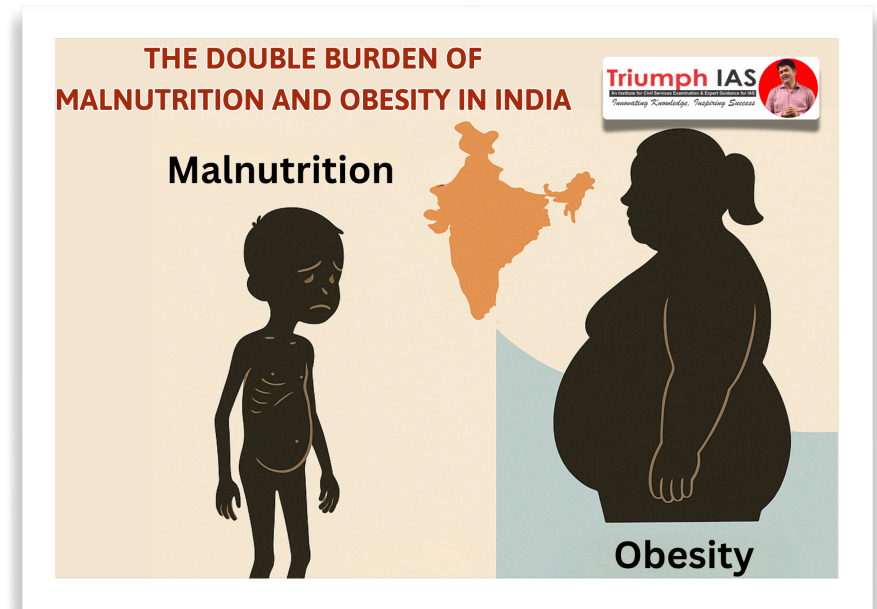


Agricultura industrial

Crisis ecológica y social

- ✓ Alimentos no llegan a todo el mundo
- ✓ Empobrecimiento mundo rural
- ✓ Campesinos dependientes industria

—> **DESNUTRICIÓN!**



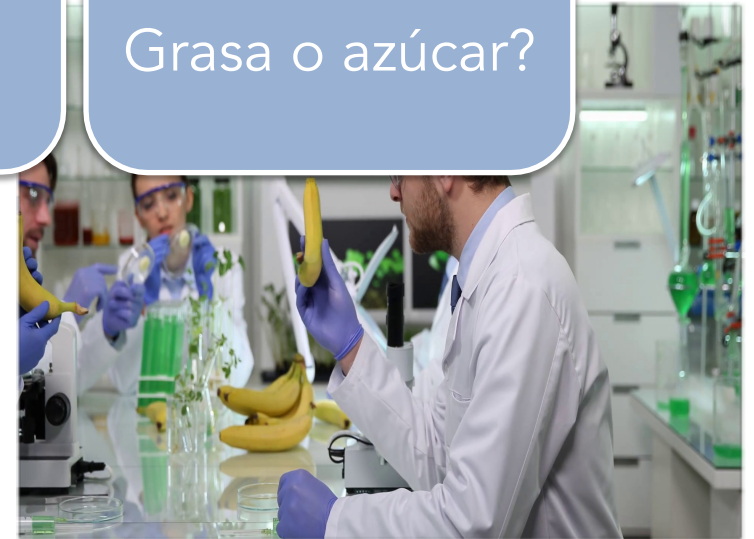
Ciencia Nutricional

1800. W. Prout
identificó
Macronutrientes

1800 JV. Liebig
Minerales

1912. C. Funk
Vitaminas

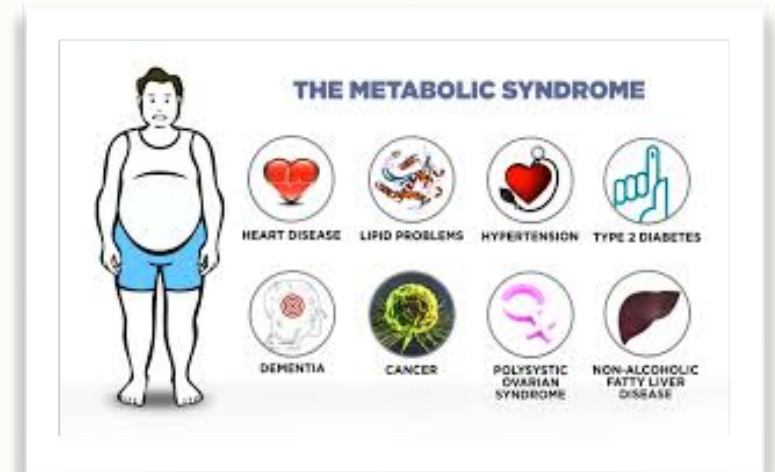
ECNT
Grasa o azúcar?



Ciencia nutricional

1950-1970, Enfermedad Crónica No Transmisible(ECNT)

- **DISMINUCIÓN** de malnutrición calórica y **deficiencias** vitamínicas en países de altos ingresos, por alto a la guerra, desarrollo económico y aumento del procesamiento de bajo costo de alimentos fortificados
- **AUMENTO** de enfermedades no transmisibles y **ECV** relacionadas con la dieta, **nueva investigación científica**



ECNT, Grasa vs Azúcar

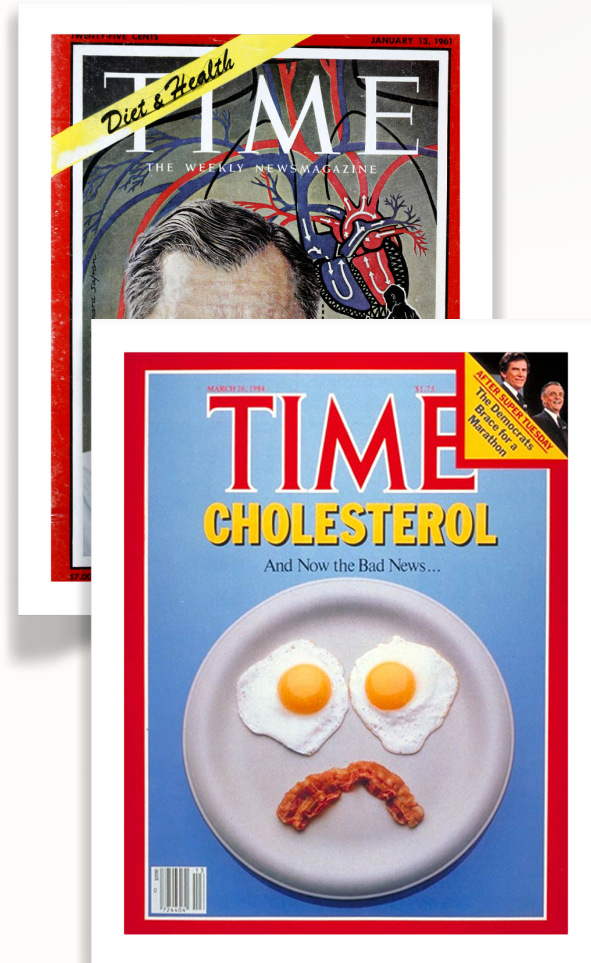
Nueva investigación científica, dos fisiólogos lideraron dos líneas de investigación

- John Yudkin: **AZÚCAR** en EC, HTG, cáncer y caries dentales
- Ancel Keys: **GRASA** como factor protagónico en las enfermedades cardíacas

Hipótesis de las grasas como causales de las ECNT y ECV ganó la batalla científica—> Hipótesis lipídica

1977. OBJETIVOS DIETÉTICOS:

Dieta baja en grasas y colesterol para **toda** la población norteamericana
Primera vez dieta poblacional, no para enfermedad



Ciencia nutricional

1970-1990: Enfermedades crónicas no transmisibles

Recomendaciones nutricionales o guías alimentarias del mundo fuertemente basadas en nutrientes no alimentos:

"Evita el exceso de grasa total, grasa saturada y colesterol, prefiere alimentos con almidón y fibra, evita comer mucha azúcar y mucho sodio."

Boom industria alimentaria "**bajo en grasas**", "**bajo en colesterol**"

Proliferación de alimentos industriales bajos en grasa saturada, colesterol y fortificado con micronutrientes, como el desarrollo de tecnologías para reducir grasas saturadas, como los **aceites parcialmente hidrogenados**



Ciencia nutricional

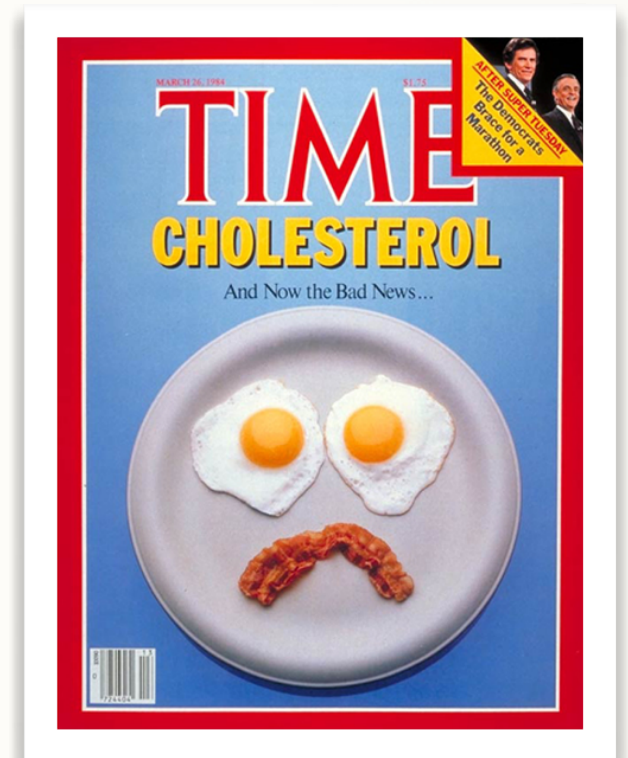
Hipotesis Lipídica



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Controversias.

- 1980, la Academia Nacional de Ciencias de la nutrición revisó la información y concluyó que **no existía evidencia suficiente para limitar grasa total, grasas saturadas y colesterol en la población**
- Ambas teorías grasas y azúcar se basaron en modelo nutricional desarrollado para identificar enfermedades por deficiencia: identificar y aislar un solo nutriente aislado, su efecto fisiológico aislado y cuantificar su nivel óptimo para prevenir enfermedad.
Lamentablemente, la ciencia estableció después que ese **modelo reduccionista no funciona para las ECNT**



Hipótesis Lipídica, Ciencia débil



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

1. Dependencia excesiva de estudios observacionales(epidemiológicos), no de ensayos controlados aleatorizados. Correlación, no causalidad. Variables de confusión (estilo vida, tabaquismo, act. Física, nivel económico)
2. Sesgo de selección y confirmación
 1. Keys seleccionó países que apoyaban su hipótesis
 2. Ignorar datos que no encajaban
3. Falta ensayos clínicos sólidos en humanos
4. Uso de marcadores sustitutos, se asumió cadena causal simplificada
 1. Grasa sat—>colesterol sérico—>e. Cardíaca . Colesterol total no distingue entre LDL y HDL , no se comprendía bien la complejidad del metabolismo lipídico .
Reducir colesterol no siempre se traduce en menos mortalidad
5. Problemas en la medición dietética, cuestionarios de frecuencia alimentaria poco precisos , sesgo de recuerdo(personas no recuerdan bien lo que comen), datos de dieta poco fiables
6. No considerar efecto de sustitución, mayor aumento de consumo de carbohidratos refinados , no evaluaron que nutrientes reemplazarían las grasas , no anticiparon efectos metabólicos adversos
7. Influencia política y económica



Ciencia nutricional

1970-1990: Enfermedades crónicas no transmisibles

Ciencia de la nutrición y políticas de países desarrollados se enfocaron en tratar ECNT

Se basaron en políticas con respaldo científico de poca calidad , **evidencia poco robusta**

Estudios en hombres de edad media

Estudios siguieron modelo de enfermedad por deficiencia, que estudia **nutrientes aislados**



Modelo científico de nutrientes aislados

No considera

- Patron alimentario total
- Calidad y origen de carbohidratos, grasa y proteínas
- Fitoquímicos
- Estructura del alimento
- Preparación alimento
- Procesamiento industrial
- Aditivos químicos y contaminantes
- Distintas capacidades digestivas
- Interacciones entre nutrientes



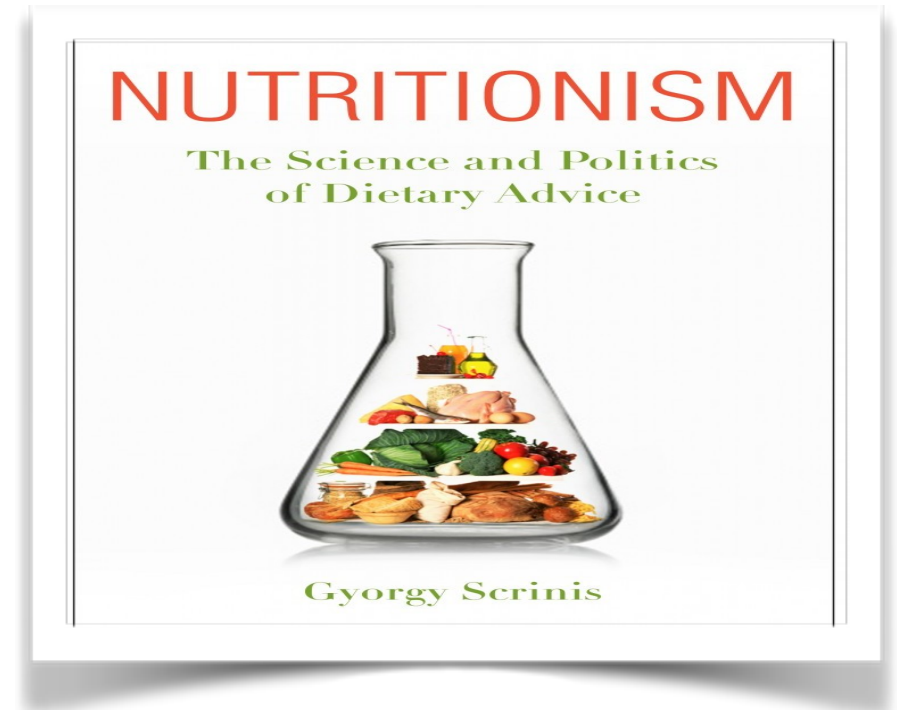
Nutricionismo

IDEOLOGÍA

Forma de ordenar grandes sectores de la vida y la experiencia bajo una serie de asunciones compartidas pero sin analizar. No se percibe fácilmente

NUTRICIONISMO

- Es una ideología (asunciones compartidas no analizadas) que reduce la alimentación a la suma de sus nutrientes.
- Considera al alimento solo como un vehículo de nutrientes aislados.
- Mirada mecanicista y reduccionista de la salud



Nutricionismo

El NUTRICIONISMO proporciona principal **justificación de la comida procesada** al insinuar que con la aplicación sensata de la ciencia de la nutrición los alimentos falsificados pueden llegar a ser más nutritivos que los auténticos.

Si los alimentos tienen misma cantidad de nutrientes, los procesados pueden ser más saludables que alimentos enteros

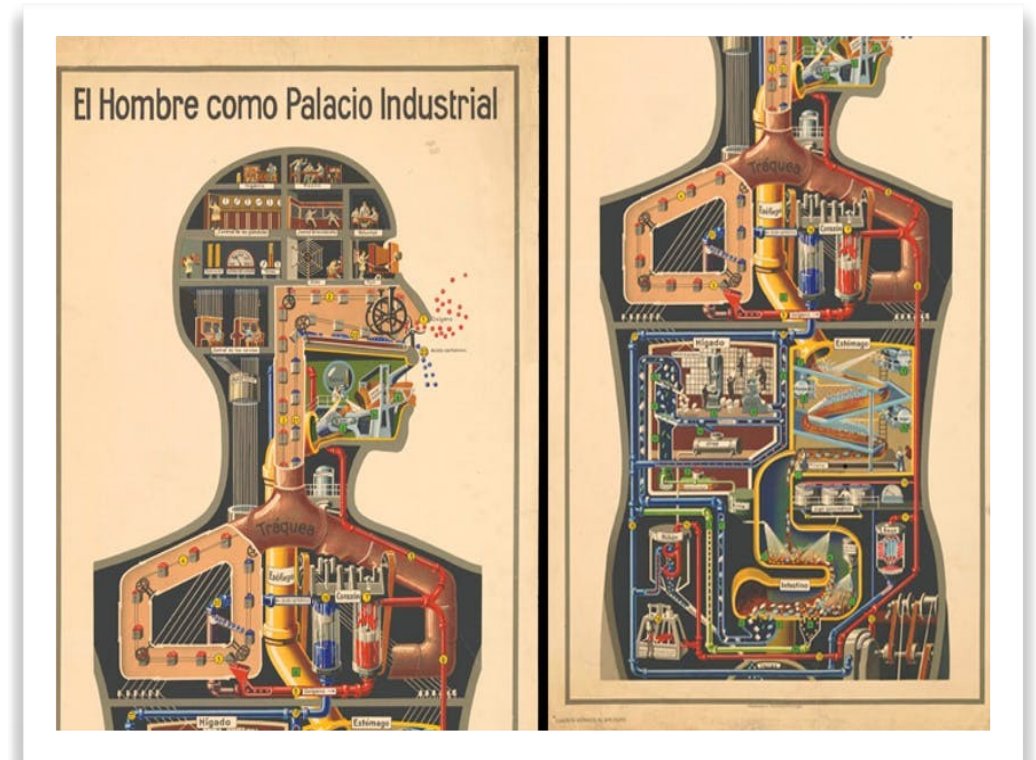
Ex imitaciones, ahora "saludables"



Abordaje reduccionista, Deja de lado que

Los alimentos y la nutrición también son

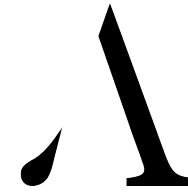
- Conexión con la naturaleza
- Amor, familia, ancestros
- Cultura
- Socialización
- Emociones
- Placer
- Relajo
- Historia, biografía, trauma



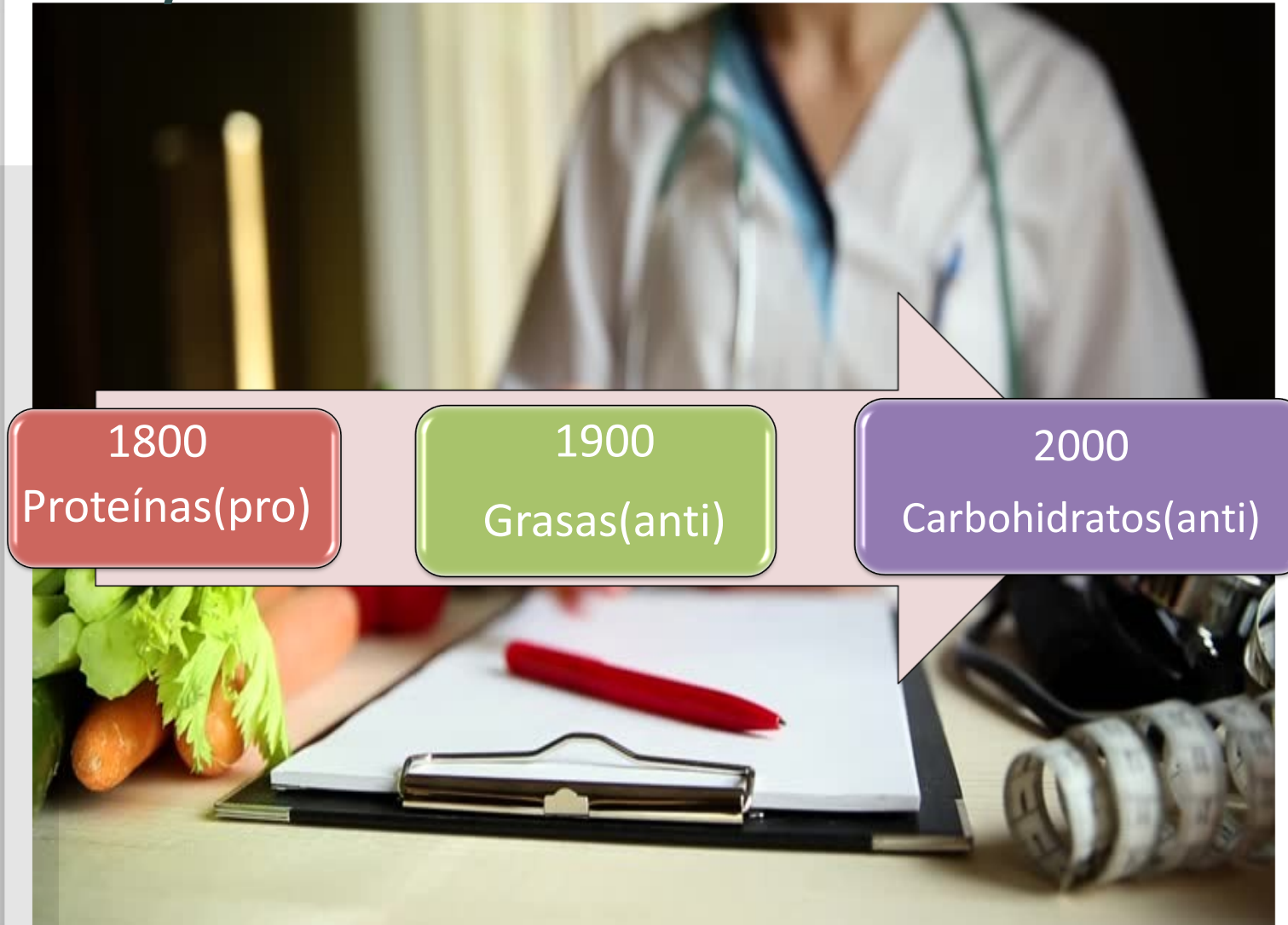
Nutricionismo deja de lado Bioindividualidad

Genética
Biografía
Historia de salud
Estado de salud
Capacidad digestiva, microbiota
Estilo de vida
Salud mental
Sistema nervioso
Vínculos





Nutricionismo, Nutrientes de moda



El Hombre como Pa

NUTRIENTES

Buenos

Malos

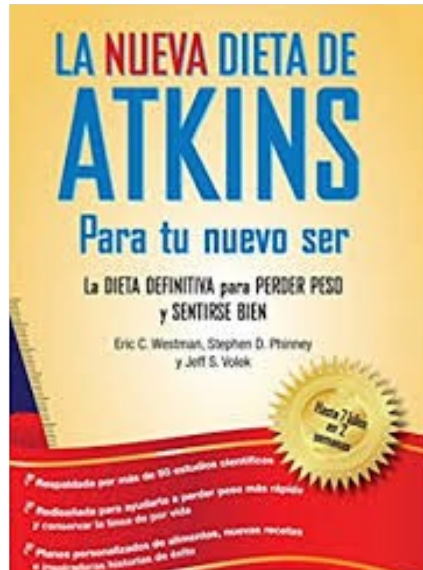
Modas

Miedos



ANAVIDA

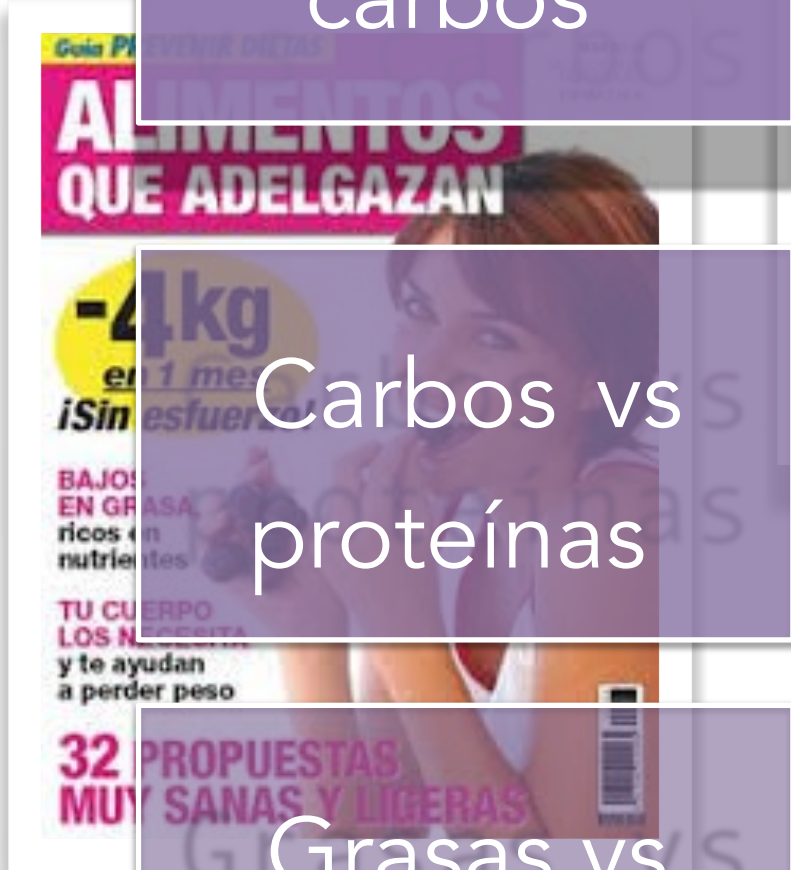
NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO



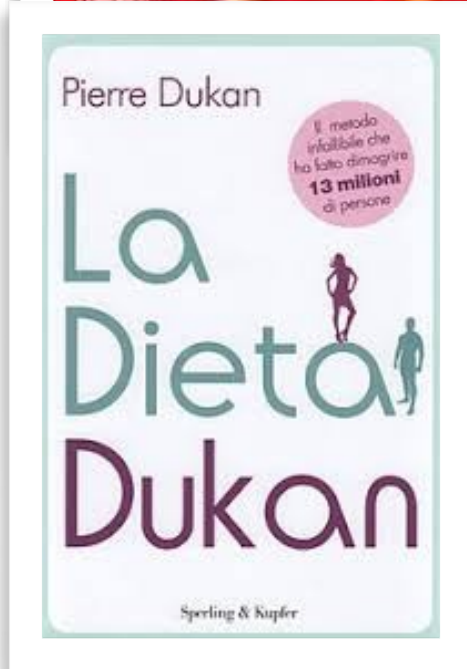
Proteínas vs carbos



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO



Carbos vs proteínas



Grasas vs carbos





NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

“El problema con la ciencia de la nutrición que estudia nutrientes aislados, radica en que saca al nutriente del contexto del alimento, al alimento del contexto de la dieta y a la dieta del contexto del estilo de vida”.

Marion Nestle, nutricionista, Universidad de Nueva York

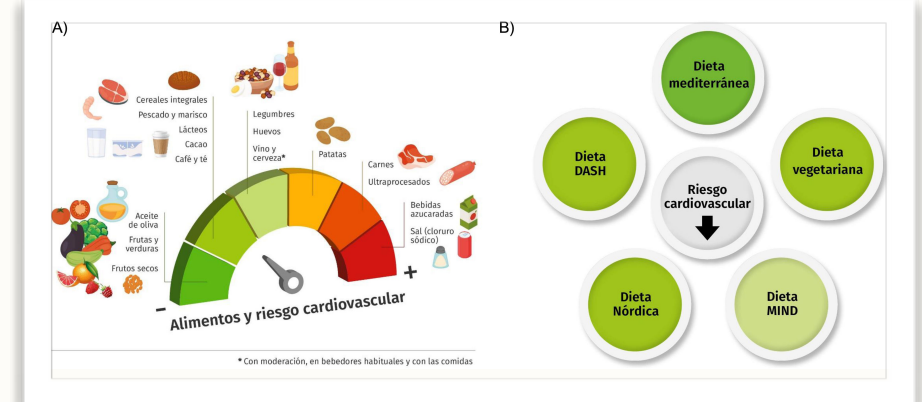
Ciencia nutricional 1990 hasta hoy

Gran avance—> Desarrollo de **Estudios nutricionales grandes y complementarios**, que incluyen **cohortes observacionales prospectivas, ensayos clínicos aleatorizados**

Hallazgos ajustados multivariadamente a nivel individual sobre una variedad de nutrientes, alimentos y patrones dietéticos, y una diversidad de resultados de salud.

Los ensayos clínicos permitieron probar más a fondo preguntas específicas en poblaciones específicas, a menudo de alto riesgo, en particular los efectos de suplementos vitamínicos aislados y, más recientemente, **patrones dietéticos específicos**

Salir del enfoque de nutrientes aislados



2000 hasta ahora

Crisis medioambiental



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Sistema alimentario uno de los principales motores de la crisis ambiental

1) El sistema alimentario y el cambio climático

La producción de alimentos contribuye de forma importante a las emisiones de gases de efecto invernadero. Agricultura, ganadería, transporte procesamiento

2) Uso tierra y perdida biodiversidad

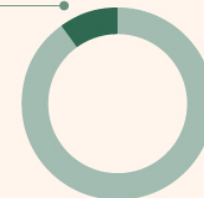
3) Uso agua

4) Contaminación suelo, agua, aire

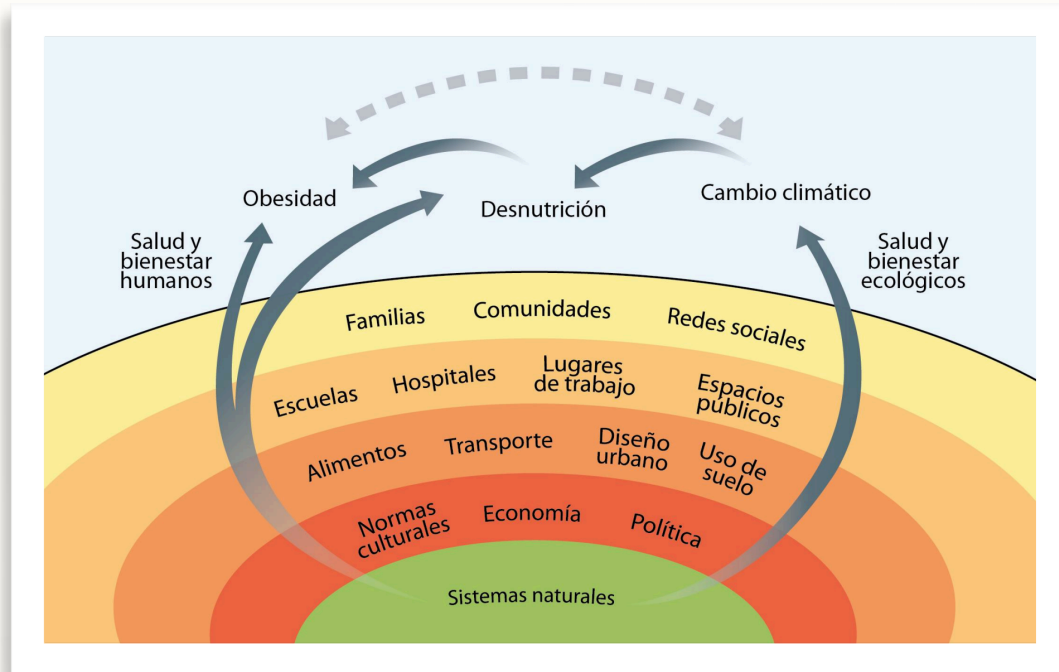
5) Desperdicio alimentos

6) Industria y ultraprocesados

El desperdicio alimentario causa entre el **8%** y el **10%** de los gases de efecto invernadero



Sindemia Global



Tres grandes problemas interconectados:

1. Obesidad
2. Desnutrición
3. Crisis ambiental

A través de

- Sistemas alimentarios
- Impacto ambiental y
- Factores sociales

PARTE V

Nutrición del Futuro e Integración

Hacia una mirada crítica, sistémica y sostenible.

Nutrición e impacto medio ambiental

La nutrición ya no se evalúa solo como “salud individual”, sino como Dietas sostenibles que buscan:

- Salud humana
- Bajo impacto ambiental
- Accesibilidad cultural y económica

The Lancet Commissions

Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems

Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, Marco Springmann, Tim Lang, Sonja Vermeulen, Tara Garnett, David Tilman, Fabrice DeClerck, Amanda Wood, Malin Jonell, Michael Clark, Line J Gordon, Jessica Fanzo, Corinna Hawkes, Rami Zurayk, Juan A Rivera, Wim De Vries, Lindwe Majele Sibanda, Ashkan Afshin, Abhishek Chaudhary, Mario Herrero, Rina Agustina, Francesco Branca, Anna Lartey, Shenggen Fan, Beatrice Crona, Elizabeth Fox, Victoria Bignet, Max Troell, Therese Lindahl, Sudhvir Singh, Sarah E Cornell, K Srinath Reddy, Sunita Narain, Sania Nishtar, Christopher J L Murray

Executive summary
 Food systems have the potential to nurture human health and support environmental sustainability; however, they are currently threatening both. Providing a growing global population with healthy diets from sustainable food systems is an immediate challenge. Although global food production of calories has kept pace with population growth, more than 820 million people have insufficient food and many more consume low-quality diets that cause micronutrient deficiencies and contribute to a substantial rise in the incidence of diet-related obesity and diet-related non-communicable diseases, including coronary heart disease, stroke, and diabetes. Unhealthy diets pose a greater

we found with a high level of certainty that global adoption of the reference dietary pattern would provide major health benefits, including a large reduction in total mortality. The Commission integrates, with quantification of universal healthy diets, global scientific targets for sustainable food systems, and aims to provide scientific boundaries to reduce environmental degradation caused by food production at all scales. Scientific targets for the safe operating space of food systems were established for six key Earth system processes. Strong evidence indicates that food production is among the largest drivers of global environmental change by contributing to climate change, biodiversity loss, freshwater use, interference with the

Lancet 2019; 393: 447–92
 Published Online
 January 16, 2019
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
 This online publication has been corrected. The corrected version first appeared at the lancet.com on February 7, 2019, and further corrections have been made on June 27, 2019, January 30, 2020, and October 1, 2020
 See Comment page 386
 Harvard T.H. Chan School of

La Dieta Planetaria(Eat-Lancet)



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Objetivos.

- Nutrir población creciente(10mil millones personas)
- Reducir impacto medioambiental
- Disminuir mortalidad por ECNT

www.eatforum.org




Dieta Planetaria Saludable



Die
a B
Fut

Rebooting and Reimagining
Healthy and Sustainable
Food Systems in the G20

- 
- ✓ Reducir desperdicio de alimentos
 - ✓ Agricultura limpia y local
 - ✓ Ganadería regenerativa
 - ✓ Comida casera
 - ✓ Biodiversidad, alimentación estacional
 - ✓ Menos carnes rojas

Nutrición Terapéutica en la Era Moderna



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO





Nutrición ampliada, más allá de la salud física



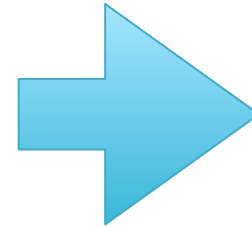
Afectos amor cuidado vínculos
Familia, ancestros
Biografía, infancia, trauma
Emociones
Placer goce disfrute
Cultura
Geografía
Economía
Naturaleza



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

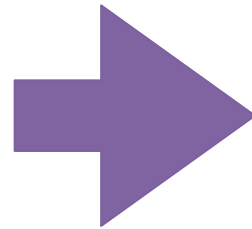
A N A V I D A

Nutrición hoy, Contexto cultural

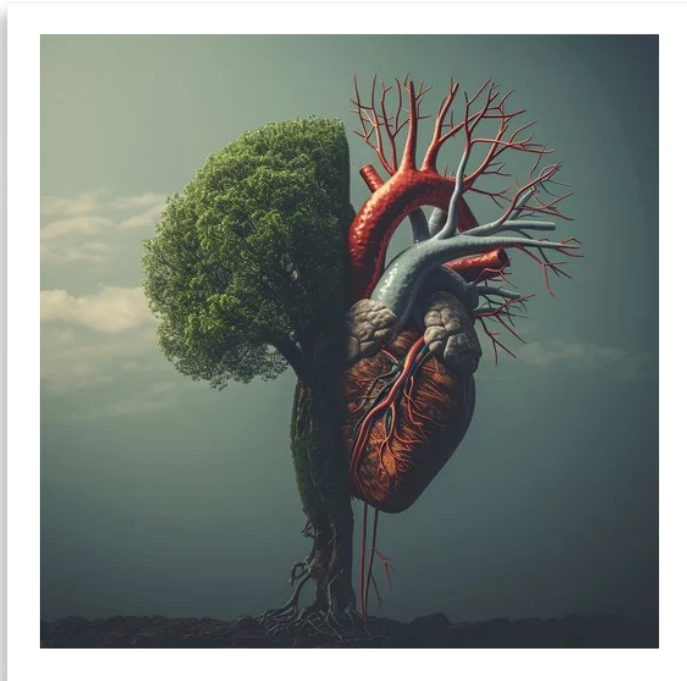


Cultura dieta
Gordofobia
Superficialidad
Materialista
Sobreexigencia
Estrés crónico
Angustia
Salud mental
Exceso de información
Crisis económica
Falta de tiempo

**Que necesitan
Las personas de un
Terapeuta de la nutrición**



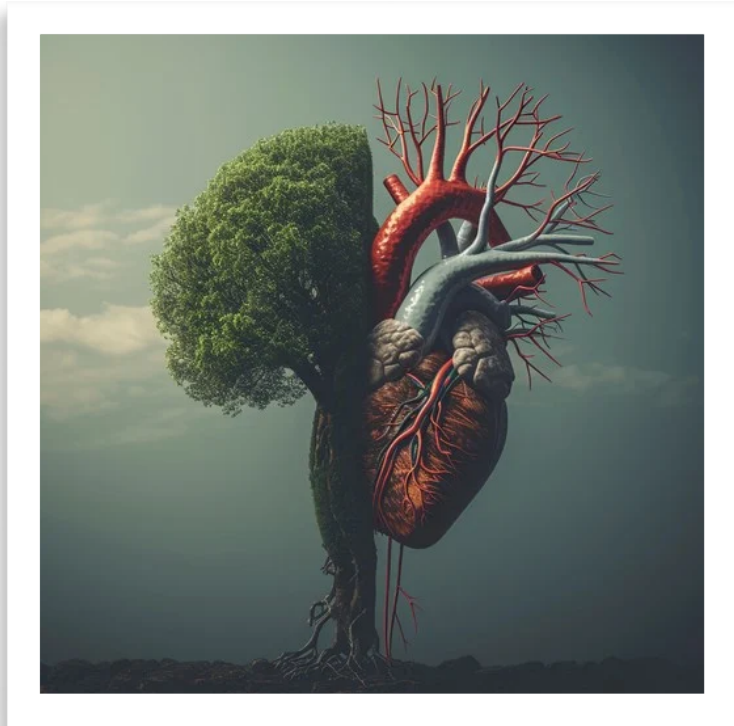
Sabiduría ampliada
Profundidad
Integración
Perspectiva
Conocimiento actualizado
Sentido común
Empatía , conexión
Escucha atenta
Acompañamiento
Simpleza



Trabajo interior del terapeuta

Terapia
Autoconocimiento
Reflexión
Cuestionamiento
Profundidad
Sabiduría
Guía
Mirada crítica

*Solo cuando hemos trabajado en nosotros
Los procesos, la experiencia, el cuidado,
podemos guiar a otros a hacer lo mismo*



Trabajo interior del terapeuta

Naturaleza
Soledad
Silencio
Escritura
Reflexión
Vida lenta
Vida simple
Terapia

*“ Vaciar de lo superfluo para
llenarse de lo esencial ”*

Ampliar la mirada, Más allá de las modas

- Conocer la historia, evolución, procesos
- Medicinas ancestrales tradicionales
- Sabiduría ancestral, campesina
- Conexión con la naturaleza
- Ciencia integrativa actualizada
- Humanidad, compasión, vulnerabilidad
- Mirada crítica



Ciencia nutricional

Limitaciones

- Reduccionismo nutrientes
- Conflictos de interés
- Industrias
- Modas
- Materialismo, superficialidad



Individualizar abordaje

- Buena historia clínica integrativa
- Conexión con persona, necesidad, proceso, capacidad, prioridad
- Exámenes específicos
- Definir objetivos y proceso terapéutico
- Acompañamiento



Recursos terapéuticos

Empatía
Escucha atenta
Compasión
Progresividad
Acompañamiento
Paciencia
Simpleza





NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

Más cerca de la naturaleza
Más lejos de la industria

Más cerca de la simpleza
Más lejos del consumismo

Defensores de los alimentos reales y de la
tradición alimentaria de cada cultura

Salud medio ambiente

=

Salud humana

Origen alimentos,
agricultura y ganadería

=

Salud tierra, agua, aire

=

Salud humana



Material de Apoyo y Bibliografía

1. Estado de seguridad alimentaria y nutrición en el mundo FAO/OMS 2024
2. Guías alimentarias Chile 2023
3. Guías alimentarias USA 2025 traducidas
4. Reporte Lancet EAT, Sistemas alimentarios sostenibles, español



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

¡Muchas Gracias!

¿Preguntas? | contacto@anavida.cl

Referencias



NUTRICIÓN,
NEUROCIENCIA &
AUTOCONOCIMIENTO

- Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science-implications for current research, dietary guidelines, and food policy. *BMJ*. 2018 Jun 13;361:k2392. doi: 10.1136/bmj.k2392. PMID: 29899124; PMCID: PMC5998735.
- Kearns CE, Schmidt LA, Glantz SA. Sugar Industry and Coronary Heart Disease Research: A Historical Analysis of Internal Industry Documents. *JAMA Intern Med*. 2016 Nov 1;176(11):1680-1685. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.5394. Erratum in: *JAMA Intern Med*. 2016 Nov 1;176(11):1729. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.6774. PMID: 27617709; PMCID: PMC5099084.
- Pollan M. In defense of food. Ediciones Temas de Hoy. 2009. España.
- <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/aug/15/age-of-obesity-shaming-overweight-people>
- El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018. Organización Mundial de la Salud.
- Encuesta nacional de consumo alimentario 2016-2017. Ministerio de Salud, Chile.
- Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 a 2014: a pooled analysis of 1968 population based measurement studies with 19.2 million participants. *Lancet* 2016; 387: 1377-96.
- Vandevijvere S, Chow C, Hall D, Umaliya E, Swinburn B. Energy food supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis. 2015. *Bull World Health Organ* 2015;93:446–456.
- El estado de seguridad alimentaria y nutrición en el mundo. FAO 2018.
- Taubes G. *Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health*. 2008
- Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393(10170), pp. 447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T. ORCID: 0000-0002-1184-8344,