



# Manifiesto Vivaz, por una Alimentación Saludable

**vivaz**

El seguro de salud inteligente

# Índice

01 Introducción

**02 El problema de las enfermedades no transmisibles**

03 La salud del planeta

**04 Principales amenazas de nuestro entorno**

05 Compromisos Vivaz por una alimentación saludable

**06 Consejos para llevar una alimentación saludable**

07 Bibliografía

**L**ejos de lo que pudiéramos creer, **no comemos bien**. Es más, las estadísticas evidencian que cada vez lo hacemos peor. **La mala alimentación se ha convertido en todo el mundo, incluida España, en un problema de salud pública** de primer orden, tanto como el tabaquismo. El sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo para enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, no ha dejado de crecer en todo el mundo, triplicándose desde 1975. Resulta especialmente preocupante su incidencia entre la población más joven: 340 millones de niños y adolescentes tienen sobrepeso y obesidad. Estamos, por tanto, ante una epidemia frente a la cual no podemos permanecer pasivos y debemos actuar.

Resulta paradójico que en nuestro país, uno de los países representativos de la dieta mediterránea, las cifras son más alarmantes si cabe. **Más de la mitad de los ciudadanos españoles tienen exceso de peso y uno de cada tres niños se encuentran en esta situación**. Esto debe motivarnos a reflexionar y concluir que, junto con el sedentarismo y la falta de actividad física, también estamos haciendo mal las cosas en cuanto a la alimentación.

En VIVAZ, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, siempre hemos considerado que **tan importante como curar es prevenir**, y por eso desde nuestros inicios hemos promovido hábitos de vida saludable entre nuestros asegurados y la sociedad en general. Primero, **hacer actividad física**; segundo, **dormir bien**, y ahora seguir una **buena alimentación**, los tres pilares para una vida saludable y la prevención de enfermedades.

En ese contexto de mala alimentación y ante el auge de los mitos y bulos sobre los alimentos, así como de las llamadas dietas milagro, que en contra de lo que pueda parecer tan poco favor nos hacen, VIVAZ ha querido dar un paso al frente y, de la mano de Juan Revenga, reputado nutricionista, hacer público su **Manifiesto por la Alimentación Saludable**. Este documento recoge los principios sobre la alimentación que seguiremos y fomentaremos como marca y una serie de consejos para que todos, con pequeños gestos y cambios de hábitos en nuestro día a día, podamos revertir la actual situación y mejorar nuestra salud y calidad de vida.



**David Pérez Renovales,  
Director General  
de Vivaz.**

# 01 Introducción

En la actualidad, **el consumo y la producción de alimentos son los elementos que más influyen tanto en la salud de los seres humanos, como en la salud del planeta** (el medioambiente). La tozudez de los datos es irrefutable, y apunta a dos realidades: el patrón dietético conocido de forma general como “dieta occidental” favorece el desarrollo de enfermedades no transmisibles (enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer..) y obesidad, al tiempo que nos resta esperanza de vida; y la producción de dichos alimentos está dañando de forma grave, e incluso irreparable, el medioambiente.

Nunca como hasta el momento actual el ser humano ha enfrentado dos retos de semejante envergadura y que, además, tienen un origen común tan evidente. Entre las características más dañinas del actual patrón de producción y consumo de comestibles destacan dos por encima de todas las demás: **la excesiva dependencia de los conocidos como alimentos ultraprocesados y la elevada demanda de alimentos y materias primas de origen animal**. Al mismo tiempo, la conciencia popular apenas muestra el interés que merecen las cuestiones de este calado. Y cuando lo hace, es habitual encontrarse con estereotipos y prejuicios que, lejos de afrontar los problemas en su verdadera dimensión, los asume de forma tangencial e incluso superficial (culto al “peso ideal”, a la imagen, anteponer la propia comodidad en la adquisición de alimentos sin valorar otras variables implicadas, etcétera).

Es, por tanto, indispensable **tomar conciencia de las consecuencias que tienen nuestras elecciones alimentarias y así afrontar los retos de salud y medioambientales que tenemos delante**; por nosotros, por los que más queremos y por todo el planeta. Por eso, en VIVAZ, la marca de salud de Línea Directa Aseguradora, creemos que es el momento de realizar una llamada a la acción y ejercer de motor para que la suma de voluntades individuales haga que las cosas sean de otra manera. No es razonable hacer las cosas siempre de la misma forma y esperar que los resultados sean distintos.

Estas son las razones de este **MANIFIESTO**.

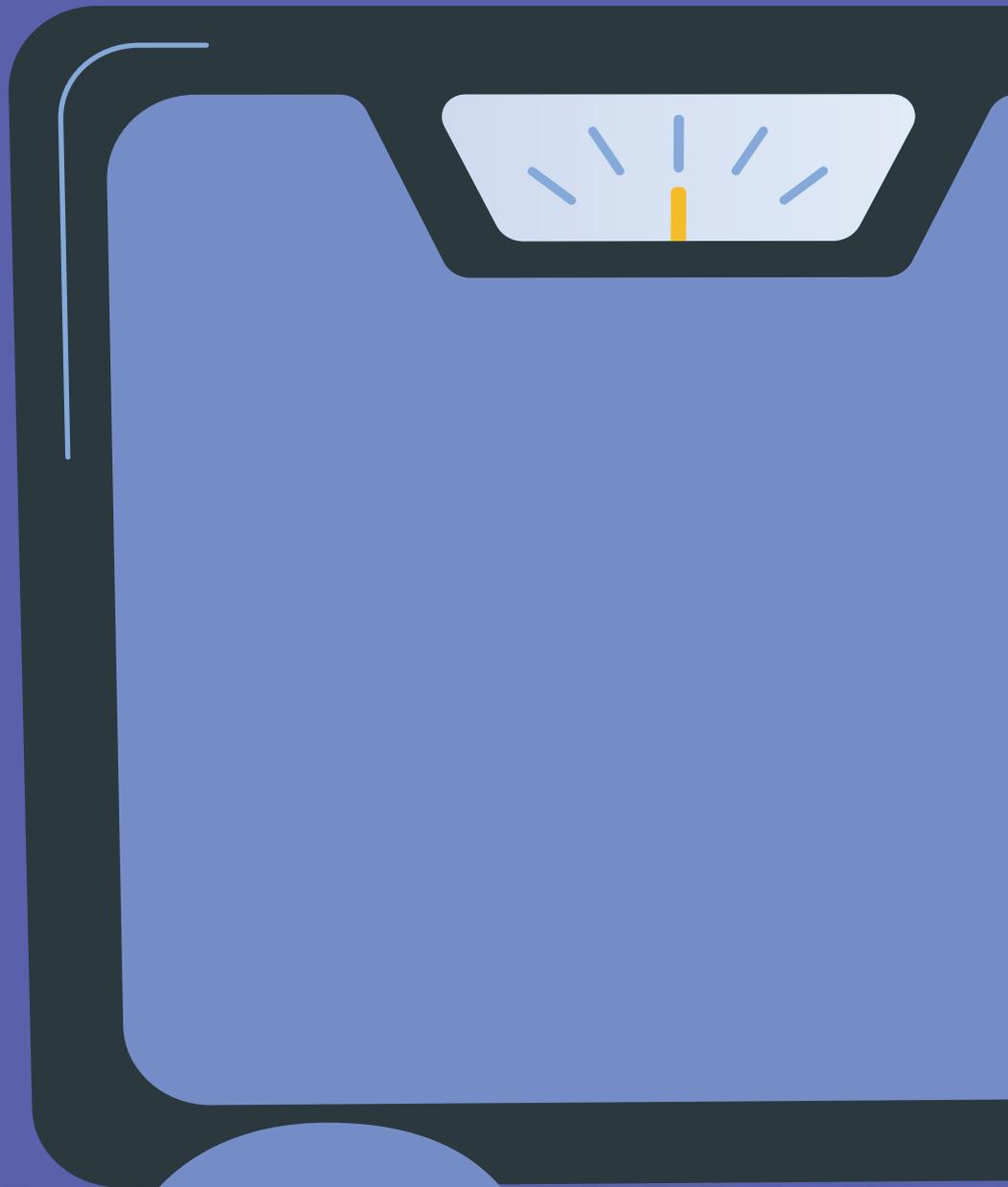


## Juan Revenga, nutricionista asesor de VIVAZ

Dietista – Nutricionista y Biólogo, ejerce su trabajo como profesor en la Universidad San Jorge, es consultor en materia de nutrición, alimentación y salud y divulgador en diversos medios de comunicación nacionales. Juan Revenga es miembro correspondiente de la Academia Española de Nutrición y Dietética y formó parte del Comité Científico y el Comité Técnico Asesor de la Fundación Española de Dietistas – Nutricionistas (FEDN). Es también un activo usuario de RRSS (@juan\_revenga)

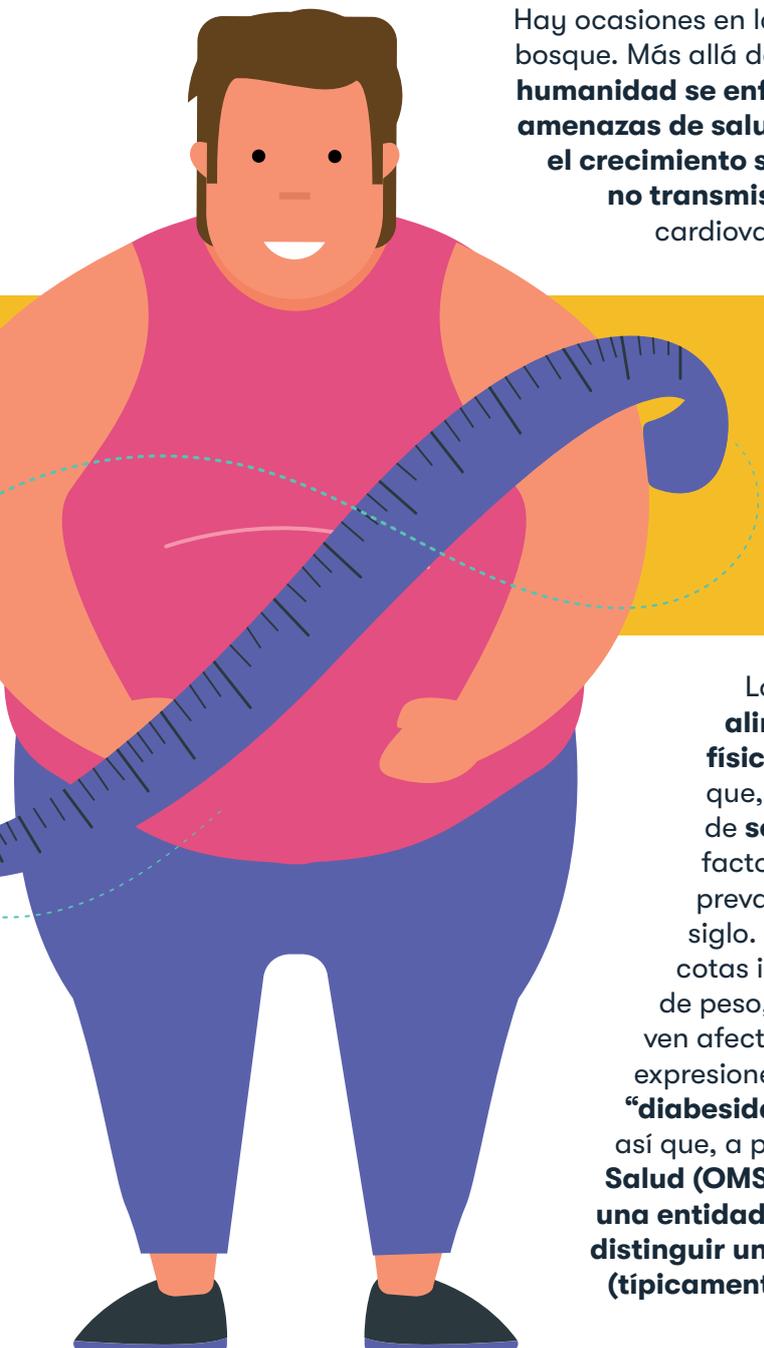
Asimismo, ha publicado dos libros: “Con las manos en la mesa. Un repaso a los crecientes casos de intoxicación alimentaria” (1001 Ediciones, Zaragoza 2010) y “Adelgázame, míenteme. Toda la verdad sobre la historia de la obesidad y la industria del adelgazamiento” (Ediciones B, Barcelona 2015).

**Juan Revenga Frauca**  
Dietista-nutricionista  
Número de Colegiado ARA00027



# El problema de las enfermedades no transmisibles

# El problema de las enfermedades no transmisibles



Hay ocasiones en las que, como suele decirse, el árbol nos impide ver el bosque. Más allá de la pandemia ocasionada por la COVID-19, **la humanidad se enfrenta desde hace más de 40 años a una de las amenazas de salud pública más importantes en su historia reciente: el crecimiento sin parangón de las conocidas como enfermedades no transmisibles (ENTs)**. Entre ellas, destacan las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y, muy en especial, la diabetes.

**En su conjunto, las ENTs constituyen la principal causa de mortalidad siendo responsables de cerca del 70% de todos los fallecimientos en el panorama mundial (1).**

Los factores de riesgo modificables, tales como una **alimentación inadecuada** y la falta de **actividad física**, están comúnmente asociadas a las ENTs. Factores que, por cierto, también están implicados en el desarrollo de **sobrepeso y obesidad**. La obesidad es, a su vez, un factor de riesgo independiente para muchas ENTs, y su prevalencia no ha parado de crecer desde hace medio siglo. Esta es la razón por la que hoy en día haya alcanzado cotas insospechadas. La relación entre las ENTs y el exceso de peso, así como el importante número de personas que se ven afectadas por ellas, ha generado la creación de expresiones reveladoras, tales como **“globesidad” y “diabesidad”** de uso habitual en el entorno científico. Tanto es así que, a principios del S. XXI, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) trasladó por primera vez el carácter epidémico a una entidad patológica, la obesidad, en la que NO se podía distinguir un elemento biológico, tangible, contagioso (típicamente virus o bacterias).**

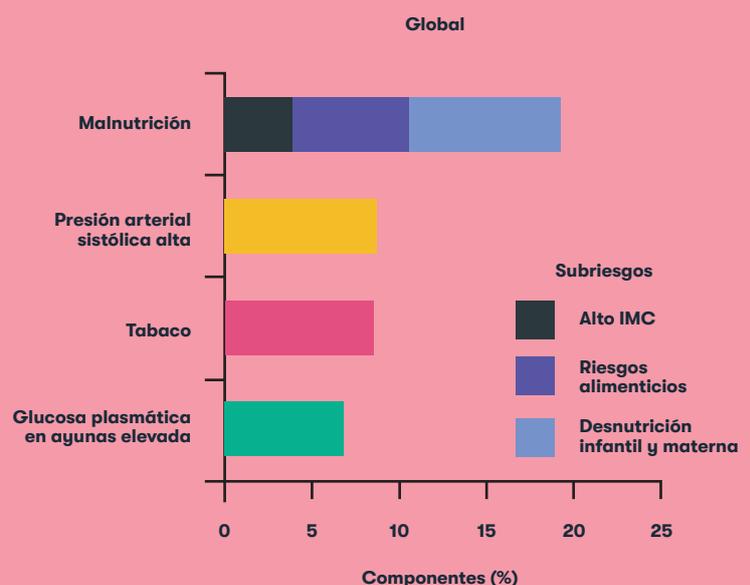
# El problema de las enfermedades no transmisibles

• Según datos publicados por la OMS (2), **desde 1975 la obesidad casi se ha triplicado en todo el mundo. Entre toda la población adulta, el sobrepeso más la obesidad afectan al 39%** (y la obesidad en concreto al 13%). En 2016, último año del que se tienen datos actualizados por parte de la OMS, había más de 340 millones de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad; en el rango de edad de menos de 5 años esa cifra abarca los 41 millones. A diferencia de lo que ocurría hace 50 años, a día de hoy, la mayor parte de la población mundial vive en zonas geográficas en las que el exceso de peso se cobra más vidas humanas que el infrapeso.

• En nuestro país, de forma similar a lo que sucede en los países “desarrollados”, el panorama es aun peor, y según una revisión sistemática llevada a cabo por “The Lancet” en 2015 (3), **el principal factor de riesgo que amenaza nuestra salud y que pone nuestras vidas en juego es el exceso de peso, por delante, incluso, del tabaquismo o la falta de actividad física.** En 2019, esta misma cabecera publicó un trabajo (4) sobre la malnutrición (en todas sus formas) en el mundo, llegando a la conclusión de que está detrás del 30% de todas las muertes.

**Carga mundial de 87 factores de riesgo en 204 países y territorios, 1990-2019: un análisis sistemático para el estudio de la carga mundial de la enfermedad 2019**

La carga de la malnutrición en todas sus formas



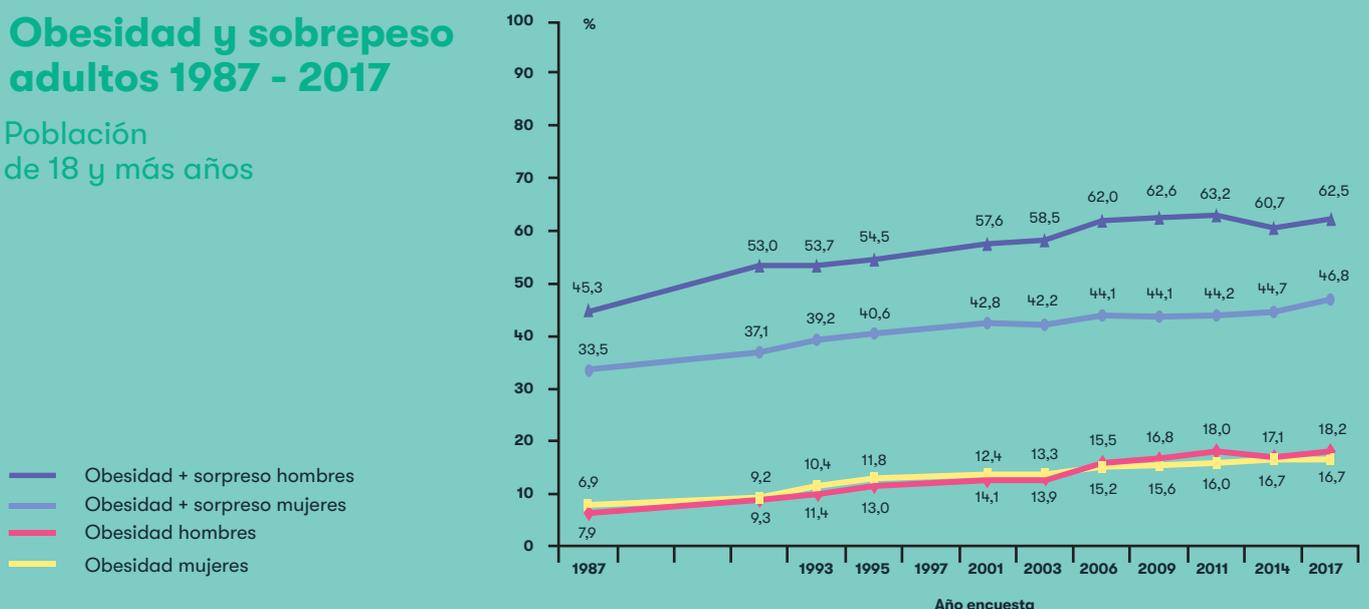
# El problema de las enfermedades no transmisibles

• En base a los datos del Instituto Nacional de Estadística, entre la población adulta española y, teniendo en cuenta ambos sexos, hay más personas con sobrepeso u obesidad que aquellas en situación de peso normal. Lo más alarmante en este sentido es que desde que se tienen datos comparables (1987), las cifras de sobrepeso y obesidad no han dejado de aumentar (5). Según las últimas publicaciones, el 54,7% de la población adulta española padece sobrepeso u obesidad, frente al 39,4% de 1987. Es decir, **más de la mitad de la población adulta española padece un exceso de peso significativo.**

**Según las últimas publicaciones, el 54,7% de la población adulta española padece sobrepeso u obesidad, frente al 39,4% de 1987.**

## Obesidad y sobrepeso adultos 1987 - 2017

Población de 18 y más años



# El problema de las enfermedades no transmisibles

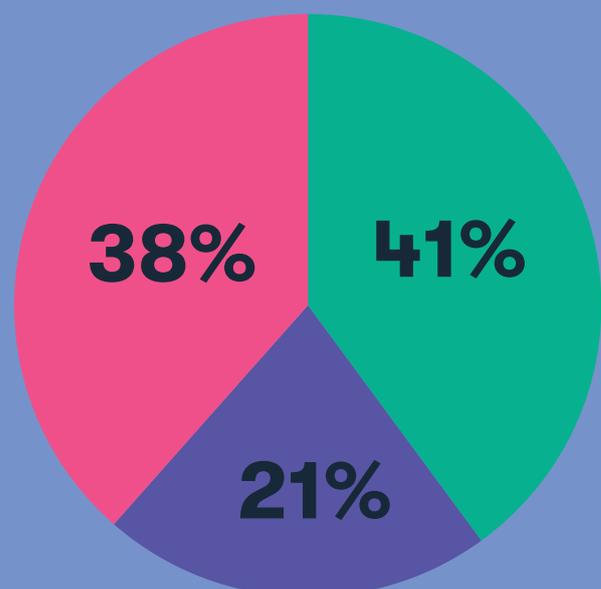
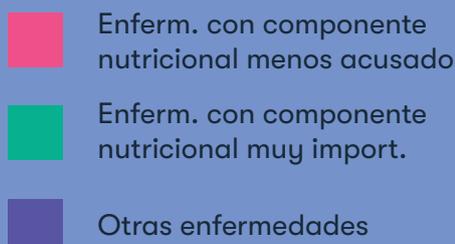
- **En España, uno de cada 10 euros del gasto sanitario se destina al tratamiento del sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades asociadas.** El sobrepeso reduce el PIB español en un 2,9%. Lo que implica que, para cubrir este coste, cada español paga 265 euros adicionales de impuestos al año (6).

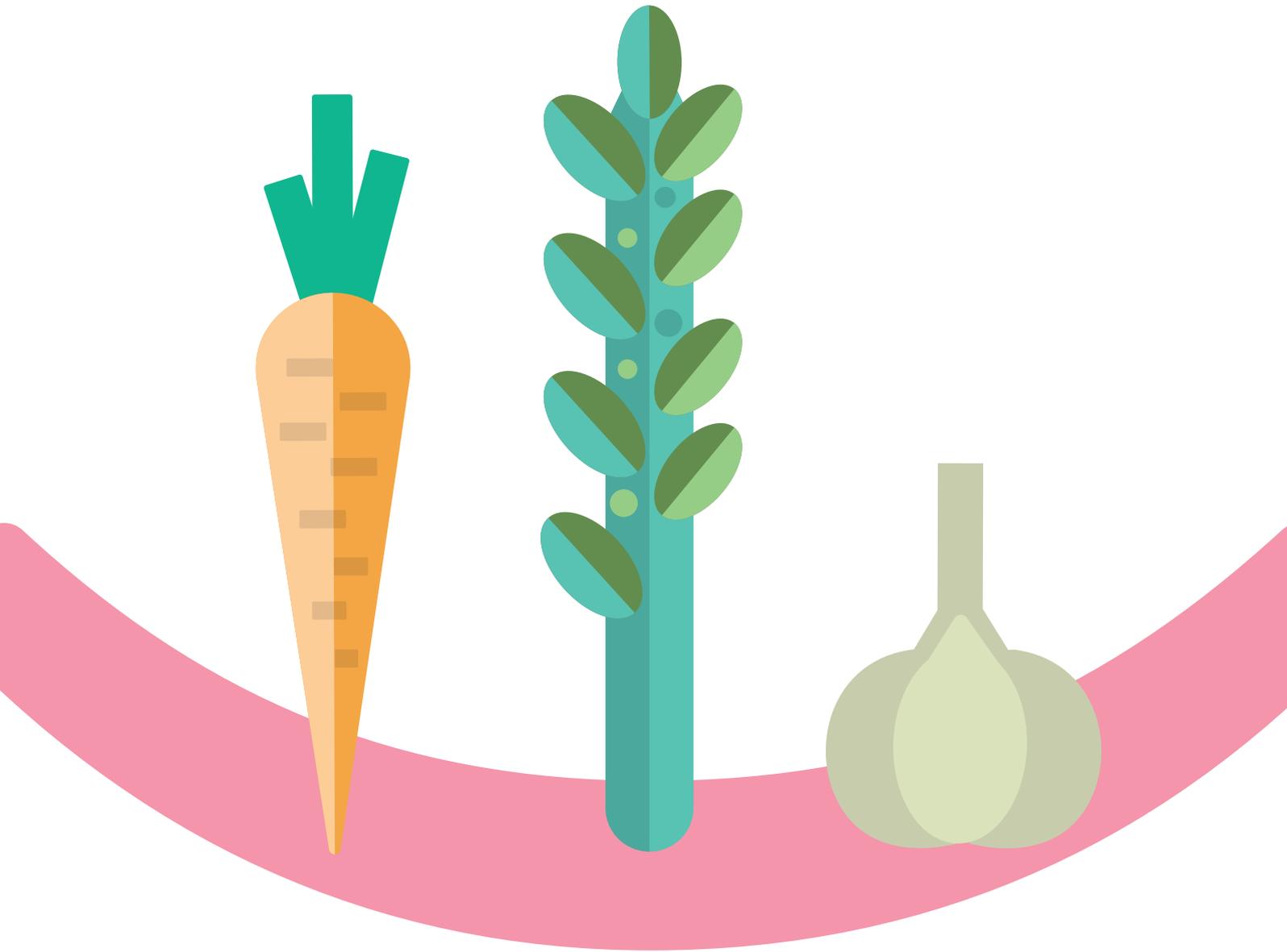
- Las generaciones más jóvenes se enfrentan ante unas preocupantes perspectivas sabiendo que, a día de hoy, **entre una cuarta y una tercera parte de los niños y adolescentes españoles** (depende del grupo de edad que se considere) **padece sobrepeso u obesidad.**

- En relación a las ENTs, a principios de S XXI la OMS puso de relieve (7) que, **de todas las enfermedades que suponían la pérdida de años de vida sana con respecto a las expectativas, en el 41% de las mismas había un componente nutricional muy destacado,** y en el 38% ese factor nutricional era menos importante. De hecho, tan solo había un 21% de enfermedades para las que la alimentación no desempeñaba ningún papel.

- **Volviendo a España,** en la situación actual, **los datos de la OCDE apuntan a que la obesidad,** más allá de empeorar la salud de quien la padece, **reduce la esperanza de vida en 2,6 años (6).**

## Causas de años de vida sana perdidos con respecto a las expectativas

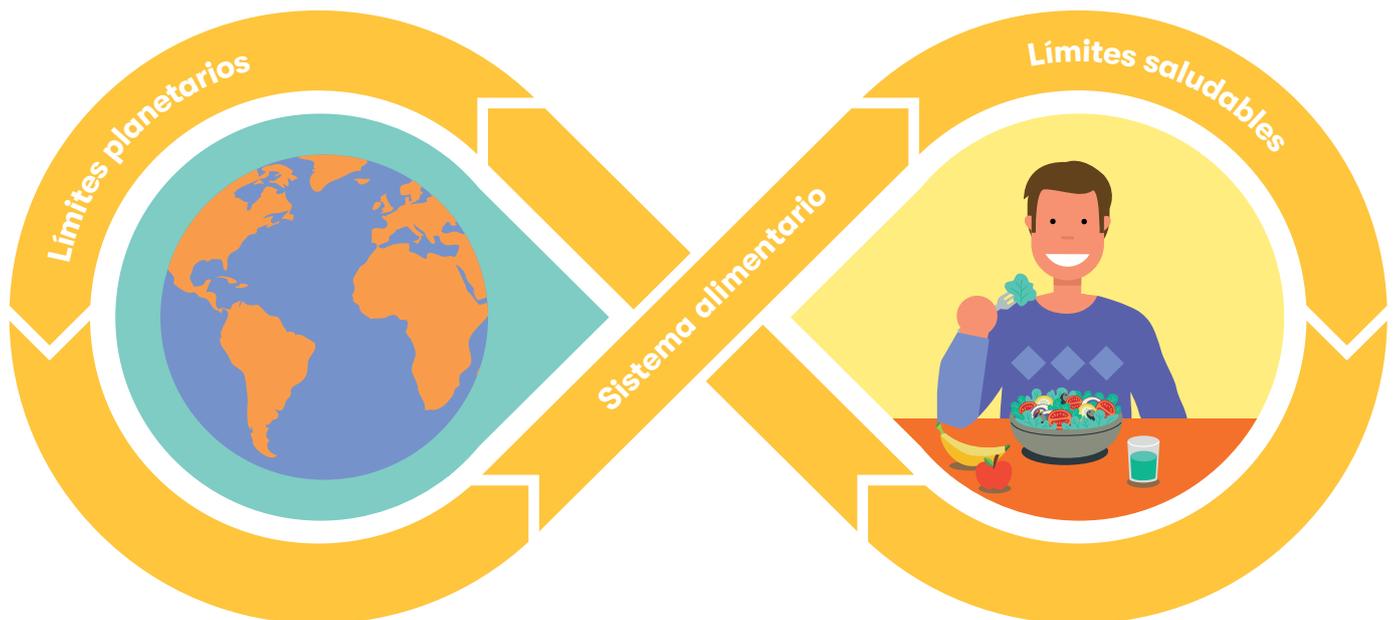






# La salud del planeta

# La salud del planeta



Fuente: Adaptado de Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems (2019).

**“Los alimentos son, sin ninguna duda, la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad ambiental”**

Con esta lapidaria frase se abre el reciente informe de la The EAT-Lancet Commission (8). En este trabajo se enlazan dos cuestiones que hasta hace unos pocos años no parecía que pudieran estar relacionadas, pero que en realidad están muy unidas: la salud del ser humano y la salud del planeta.

**El patrón dietético “occidental” basado en productos ultraprocesados, que además incluye una alta presencia de alimentos de origen animal nos pone enfermos.**

No tenemos dudas: consumimos muchos alimentos *ultraprocesados* ricos en azúcares, altos en energía, grasas poco saludables y sal; al tiempo que incluimos un exceso de alimentos de origen animal (muchos de ellos, por cierto, también *ultraprocesados*) que resultan excesivos para nuestros intereses de salud. El caso es que los sistemas productivos necesarios para cubrir las demandas de este tipo de dieta son al mismo tiempo antiecológicos, en especial si se tiene en cuenta el efecto contaminante del desperdicio alimentario, que es elevadísimo.

# La salud del planeta

**La producción de alimentos consume muchos de los recursos irremplazables de nuestro planeta, tanto que es la principal causa de degradación medioambiental:**

La agricultura ocupa el **40%** de la tierra.

El **70%** del agua extraída (que no es de lluvia) se destina a la producción de alimentos.

La producción de alimentos es responsable de la emisión del **30%** de los gases de efecto invernadero.

Además de ser el **principal motivo** de la extinción de especies.

El desperdicio alimentario es la **tercera causa** de emisión de gases de efecto invernadero en países como EEUU o China.

**Así pues, la forma en que se producen los alimentos, lo que se consume y cuánto se pierde o se desperdicia influye de manera importante en la salud tanto de las personas como del planeta.**





# Principales amenazas de nuestro entorno

# Principales amenazas de nuestro entorno

Se han identificado cinco importantes obstáculos que lastran y dificultan la consecución de los ideales alimentarios en las poblaciones occidentales:

# 01

## El culto al peso y al concepto “dieta”

A la vista de que no avanzamos y que, más al contrario, retrocedemos, es necesario afrontar desde una nueva perspectiva los problemas de alimentación en el primer mundo y, en su caso, reformular las posibles soluciones (9). Una de las “soluciones” más habituales a uno de los problemas más comunes es el “hacer dieta” para bajar de peso. Tenemos suficientes datos para poder atribuir al hecho de “hacer dieta”, tal y como suele entenderse (estrategias dietéticas efímeras de quita y pon), la culpa no solo de no pocos casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria, sino, al mismo tiempo, de retroalimentar el problema de la obesidad. Y es que, no merece la pena engañarse en este terreno: desde una perspectiva poblacional, **el “hacer dieta” es un factor de riesgo para aumentar de peso antes que para adelgazar (10).**

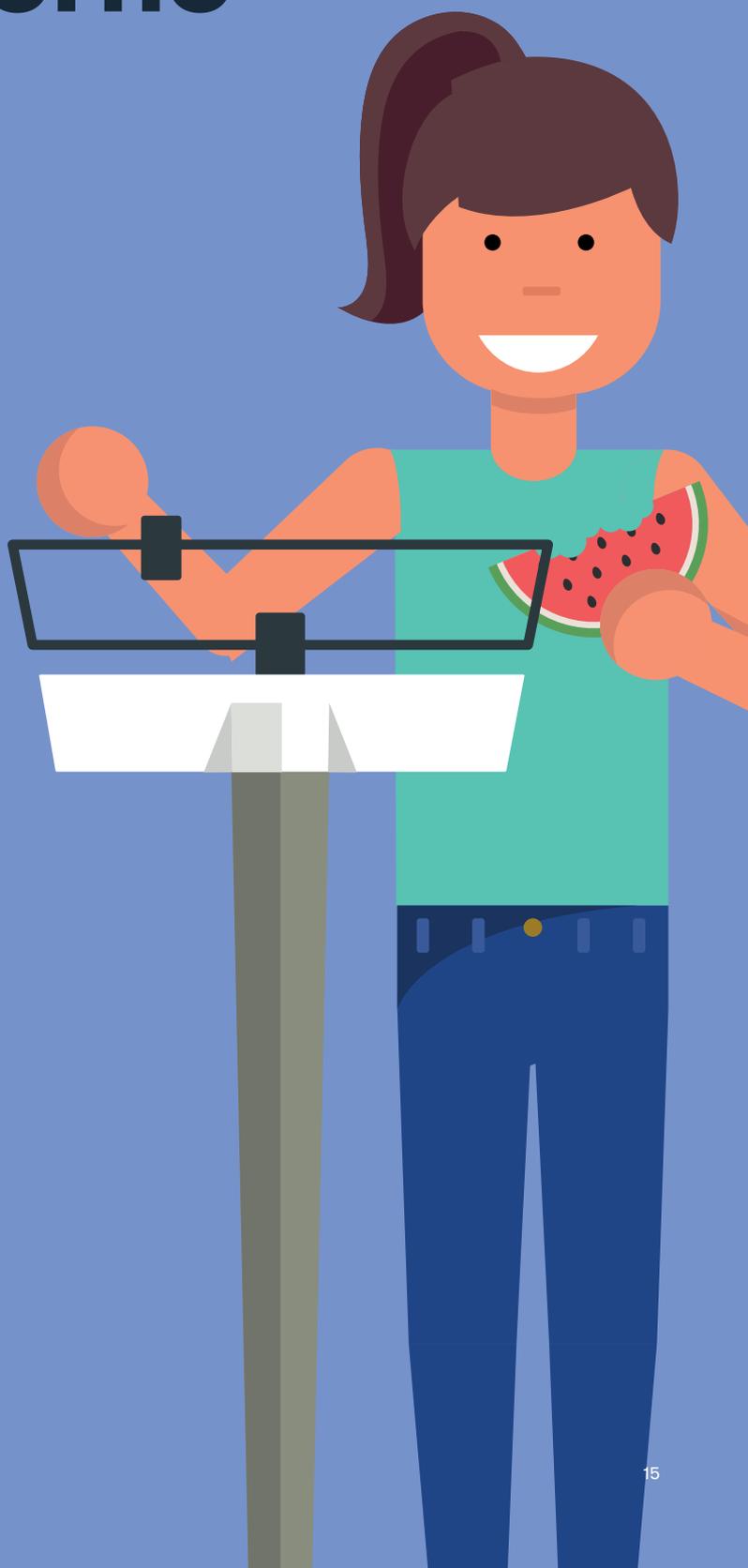


# Principales amenazas de nuestro entorno

## 02

### El paradigma nutritivo-centrista

Conocido coloquialmente como **nutricionismo (o culto al nutriente)** es en realidad una **argucia del márketing alimentario normalmente asociado a los productos con peor perfil nutricional para, en sentido contrario a su verdadera naturaleza, promocionar dichos productos como saludables (11)**. El nutricionismo se puede ejercer en dos sentidos. El primero, al argumentar que un producto carece (o contiene una cantidad reducida) de un ingrediente con mala reputación (azúcares, sal, sodio, aditivos, grasas, grasas saturadas, grasas trans, aceite de palma, etcétera). Y el segundo, al poner en valor nutrientes o ingredientes con buena imagen entre los consumidores (proteínas, vitaminas, minerales, ingredientes de origen eco, etcétera). En ambos casos, es habitual que tales alegaciones se presenten en alimentos de escaso, por no decir nulo e incluso perjudicial, perfil nutricional.

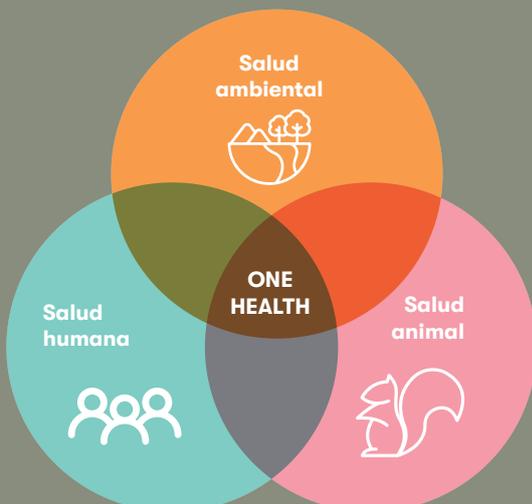
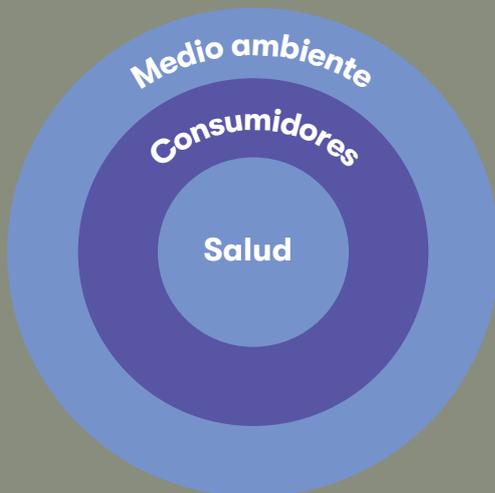


# Principales amenazas de nuestro entorno

## Canales



## Resultados



# 03

## La presencia de ultraprocesados de forma cotidiana y normalizada.

La elaboración y consumo de esta categoría de productos están íntima y claramente relacionados con el deterioro del medioambiente y con el incremento de graves consecuencias para la salud (11). Por tanto, **no existen dudas a la hora de señalarlos como uno de los elementos más perjudiciales de eso que se ha definido como “one health”**. Resulta imprescindible tomar conciencia de los “determinantes comerciales de la salud” (12) y prescindir -cuanto menos mejor- de los productos alimenticios ultraprocesados.

# Principales amenazas de nuestro entorno

# 04

La existencia de ciertos latiguillos, mitos y consejos ancestrales.

Existen recomendaciones dietéticas muy extendidas que, en realidad, reman en sentido contrario a nuestros intereses y desvían el foco de las más actuales recomendaciones basadas en la evidencia científica. Estas frases complacientes son, por ejemplo: “hay que comer cinco veces al día”, “el desayuno es la comida más importante”, “se han de beber dos litros de agua al día” o “por la salud ósea hay que tomar de 2 a 4 raciones de lácteos al día”, etcétera.



# Principales amenazas de nuestro entorno

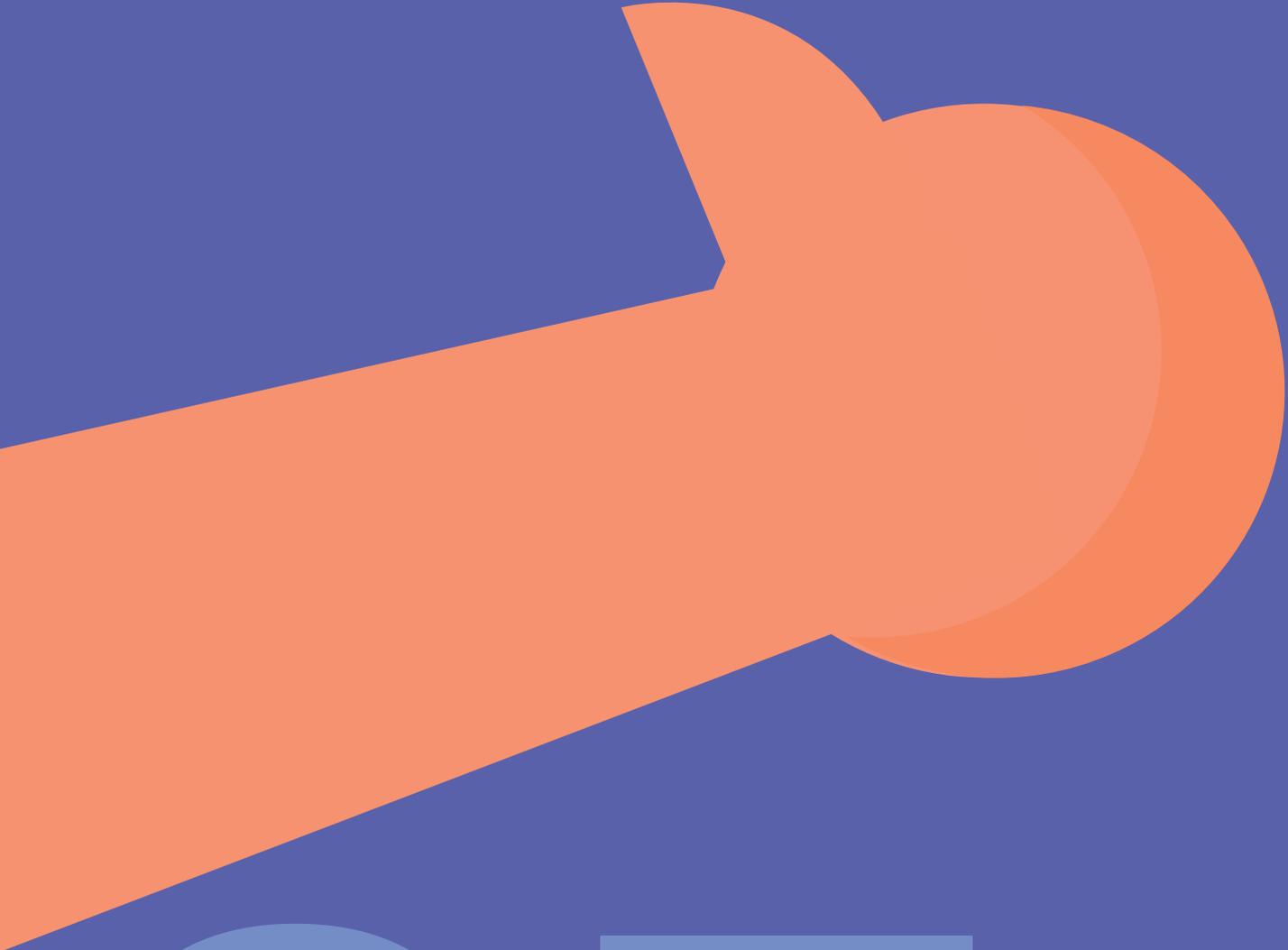
## COMIDAS DEL MUNDO



# 05

**La súper oferta  
alimentaria que da  
respuesta a una  
súper demanda.**

En este contexto el consumidor quiere de todo, todo el año, de todas partes del mundo y cada vez más cómodo. Esta circunstancia nos aleja del uso racional de los recursos y prescinde de una de las más claras recomendaciones a la hora de llenar la cesta de la compra: **usa alimentos propios de la temporada y del entorno en el que te encuentres.**



# Compromisos Vivaz por una alimentación saludable

# Compromisos Vivaz por una alimentación saludable

Poniendo en valor el refrán popular que reza “no es más limpio el que más limpia sino el que menos ensucia”, en VIVAZ estamos convencidos de que, para la consecución de una alimentación saludable, antes que empezar a hacer las cosas “bien” es mucho más sencillo y rentable dejar de hacer las cosas mal. Por eso los compromisos de VIVAZ comienzan con una declaración de intenciones relativas a lo que NO vamos a hacer:

**01**  
No vamos a poner el acento en los nutrientes aislados, sino en los alimentos.

No hablaremos, por tanto, de miligramos de ácido ascórbico o vitamina C, ni tampoco de la importancia de los ácidos grasos omega tres en la salud cardiovascular. En su lugar, y por ejemplo, te hablaremos de naranjas, pimientos y kiwis por un lado; y de atún, sardinas y nueces, por el otro.

**02**  
No expresaremos las recomendaciones dietéticas haciendo referencia a las calorías de los alimentos, sino a su calidad nutricional.

Las calorías las tienen que conocer y dominar los especialistas para precisamente ponerlas en el lugar que les corresponde, que no es muy importante.

**03**  
No emitiremos las recomendaciones en virtud del consumo de raciones/día o raciones/semana de alimentos, sino en base a la importancia relativa de cada grupo de alimentos.

No necesitarás una tabla infinita de Excel para asegurarte que lo estás haciendo bien en el terreno dietético. Este compromiso tiene una excepción: en lo relativo al consumo de frutas, verduras y hortalizas, Sí recomendaremos que este grupo de alimentos esté presente en una frecuencia y cantidad de, al menos, 5 raciones al día.

# Compromisos Vivaz por una alimentación saludable

**04**  
No apelaremos a variables como el peso ni a la estética como motores principales de los cambios dietéticos.

Pocas cosas han hecho tanto daño en la sociedad actual como el trasladarle la importancia que se le ha dado a la variable peso, sin tener en cuenta al mismo tiempo otras cuestiones. Te indicaremos cómo comer y moverte en base a las más actualizadas recomendaciones y, con ellas, el peso será... el que tenga que ser.

**05**  
No impulsaremos la realización de dietas.

Es decir, vamos a disuadir del concepto de “hacer dieta”, con independencia de su origen y características. Lo tenemos claro, la ciencia nos da la razón: el “hacer dieta” engorda.

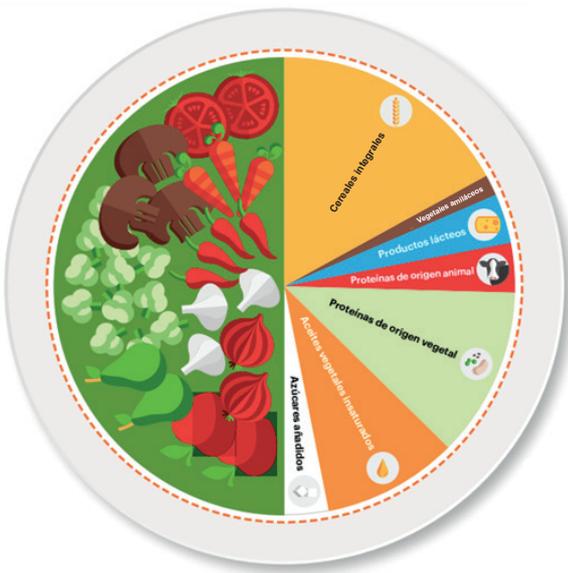
**06**  
Evitaremos recomendaciones genéricas y vacías de contenido.

Por ejemplo: “hay que comer de forma variada, saludable y equilibrada”.

# Compromisos Vivaz por una alimentación saludable

Y, en el sentido más positivo, los compromisos proactivos de VIVAZ son:

- 01. Basaremos todas nuestras recomendaciones en el **máximo nivel de evidencia científica disponible**, y por ello...
- 02. Nos comprometemos con un **estilo de divulgación veraz y riguroso**, y para ello...
- 03. Promoveremos los **mejores hábitos de vida saludable y las estrategias más prácticas** necesarias para su consecución.



Fuente: Adaptado de Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems (2019).

- 04. **Observaremos de forma amplia y totalizadora las cuestiones alimentarias** teniendo en cuenta no solo los aspectos netamente fisiológicos, sino también los psicológicos, económicos, sociales y medioambientales.

- 05. Promoveremos un **patrón de alimentación en el que se priorizará de forma significativa la presencia de alimentos de origen vegetal frente a los de origen animal**, que además esté en consonancia con los intereses medioambientales.

- 06. Dedicaremos una **especial atención a los trastornos de la conducta alimentaria** de especial relevancia en nuestro entorno.

- 07. Pretendemos ser un **altavoz para denunciar la proliferación de mitos relacionados con la dietética y la nutrición**.

- 08. **Resaltaremos la importancia en este terreno de aquellos profesionales sanitarios que debieran ser los referentes en estas materias**, tales como los profesionales de la nutrición humana y dietética y los profesionales de la psicología.

- 09. **Fomentaremos un patrón de alimentación basado en alimentos frescos, sin procesar o mínimamente procesados**. Y lo haremos promocionando aquellos alimentos que sean propios de cada temporada (en nuestro entorno) y por tanto, de cercanía.

- 10. Exaltaremos el **valor de “la cocina” como eje central a la hora de transmitir unos adecuados hábitos dietéticos**.

- 11. Promoveremos **las mejores prácticas de seguridad alimentaria**.

# Compromisos Vivaz por una alimentación saludable

12. Instaremos a nuestras autoridades públicas a **mejorar las actuales campañas para la promoción de hábitos de vida saludable** que se dirigen a la ciudadanía.

13. Propondremos el **uso de aquella tecnología que nos ayude en la consecución de nuestras metas y en la toma de decisiones**. En este terreno, impulsaremos el uso de la aplicación móvil #EiCoCo -El Consumidor Consciente- (14), que ofrece una nota sobre el valor nutricional de los alimentos a partir de la lectura de su código de barras (en aquellos que lo tengan). Esta nota está basada en los criterios de la OMS y en el sistema NOVA de procesamiento de los alimentos (15).

14. Adoptaremos una postura de **particular atención y protección con dos colectivos especialmente sensibles**. El primero de ellos, las **generaciones de menor edad**, porque de ellos es el futuro; y el segundo, las **personas de edad avanzada**, uno de los colectivos más ninguneados y discriminados en prácticamente todos los terrenos y, muy en particular, en el de la alimentación.





# Consejos para llevar una alimentación saludable

# Consejos para llevar una alimentación saludable

A continuación, se recogen algunas recomendaciones básicas. Esto quiere decir que su consideración ha de ser previa a cualquier otra propuesta relacionada con el qué comer en materia de salud. Es una cuestión de mínimos, si esto no se alcanza a cumplir... no merece la pena preocuparse por otras cuestiones:

Si es tu caso, **da el pecho a tu bebé**, al menos y si puedes durante **los 6 primeros meses**.



Incluye, como mínimo, **5 raciones entre frutas y verduras y hortalizas al día**. Hay diversas formas de cumplir con este consejo, pero una muy realista y práctica es cumplir con estas dos propuestas: Incluye al menos una ración de alimentos vegetales en cada comida principal (comidas y cenas) y no te olvides de los postres, que serán fruta. De esta forma de las 5 recomendadas, ya tienes 4.



**Cocina lo que comes.** Las personas, y más aun las familias en las que más se cocina (frente al hecho de usar precocinados y comida a domicilio), tienen mejores patrones alimentarios. Y, si puedes, hazte acompañar de tus hijos. Enséñales e invítales a cocinar.

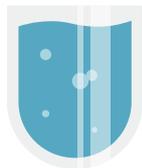


# Consejos para llevar una alimentación saludable

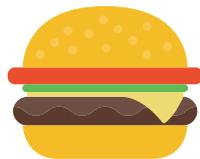


## **Cuando comas, hazlo de forma consciente.**

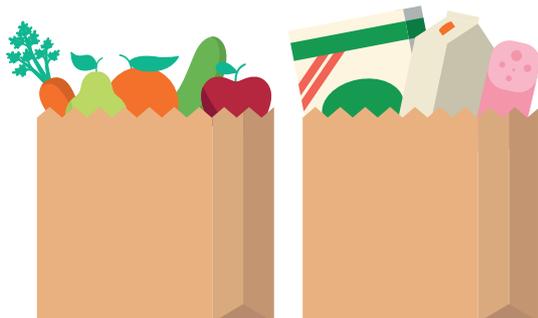
Lo mejor es “compartir” el momento de la comida con otras personas y no junto al ordenador, el teléfono móvil o cualquier otro reproductor de contenido audiovisual.



## **Cuando tengas sed, bebe agua.**



Huye de los *ultraprocesados*:  
cuantos menos, mejor



## **Ve al mercado y no solo al supermercado.**

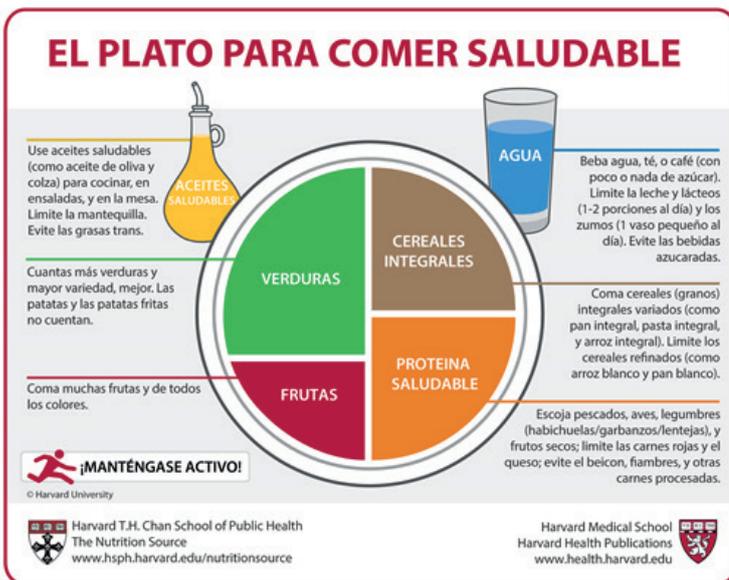
Puedes hacer la compra en los súper, pero trata de hacerla con la idea de comprar solo alimentos de la misma categoría que las que encontrarías en los mercados. Y, si puedes, hazte acompañar de tus hijos. Enséñales e invítalos a hacer compras saludables.

# Consejos para llevar una alimentación saludable

• Olvídate de “La pirámide de los alimentos” que probablemente tendrás en la cabeza y quédate con los mensajes de cualquiera de estas otras dos guías alimentarias:

o Plato de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (16).

o Triángulo invertido flamenco (Bélgica) (17).



Fuente: Adaptado de la Universidad de Harvard



Fuente: Adaptado de Viaams Instituut Gezond Leven, 2017

# Consejos para llevar una alimentación saludable



**Y así, todos los días.**

Nunca se va tratar de “perder kilos”, sino de ganar (buenos) hábitos.

# Bibliografía

- (1) Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. Recuperado el 31 de mayo de 2021 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285537/>
- (2) Organización Mundial de la Salud (1 de abril de 2020). Obesidad y sobrepeso. Recuperado el 31 de mayo de 2021 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- (3) GBD 2013 Risk Factors Collaborators, Forouzanfar, M. H., Alexander, L., Anderson, H. R., Bachman, V. F., Biryukov, S., Brauer, M., Burnett, R., Casey, D., Coates, M. M., Cohen, A., Delwiche, K., Estep, K., Frostad, J. J., Astha, K. C., Kyu, H. H., Moradi-Lakeh, M., Ng, M., Slepak, E. L., Thomas, B. A., ... Murray, C. J. (2015). Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* (London, England), 386(10010), 2287–2323. Recuperado el 31 de mayo de 2021 de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00128-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00128-2)
- (4) Swinburn, B. A., Kraak, V. I., Allender, S., Atkins, V. J., Baker, P. I., Bogard, J. R., Brinsden, H., Calvillo, A., De Schutter, O., Devarajan, R., Ezzati, M., Friel, S., Goenka, S., Hammond, R. A., Hastings, G., Hawkes, C., Herrero, M., Hovmand, P. S., Howden, M., Jaacks, L. M., ... Dietz, W. H. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *Lancet* (London, England), 393(10173), 791–846. Recuperado el 31 de mayo de 2021 de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
- (5) El peso y otras variables de salud de los españoles: datos actualizados a 2017. Juan Revenga Frauca. *El nutricionista de La General*. Recuperado el 31 de mayo de 2021 de <https://juanrevenga.com/2018/06/el-peso-y-otras-variables-de-salud-de-los-espanoles-datos-actualizados-a-2017/>
- (6) OECD (2019), *The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention*, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris. Recuperado el 31 de mayo de 2021 de <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>
- (7) Robertson, A., Tirado, C., Lobstein, T., Jermini, M., Knai, C., Jensen, J. H., Ferro-Luzzi, A., & James, W. P. (2004). Food and health in Europe: a new basis for action. WHO regional publications. European series, (96). Recuperado el 31 de mayo de 2021 de [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/74417/E82161.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/74417/E82161.pdf)
- (8) Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A et al. .. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet North Am Ed*. 2019;393(10170):447–92. Recuperado el 2 de junio de 2021 de [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)
- (9) Kleinert, S., & Horton, R. (2015). Rethinking and reframing obesity. *Lancet* (London, England), 385(9985), 2326–2328. Recuperado el 2 de junio de 2021 de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60163-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60163-5)
- (10) Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *The American psychologist*, 62(3), 220–233. Recuperado el 2 de junio de 2021 de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220>
- (11) Scrinis G. (2008). Functional foods or functionally marketed foods? A critique of, and alternatives to, the category of 'functional foods'. *Public health nutrition*, 11(5), 541–545. Recuperado el 2 de junio de 2021 de <https://doi.org/10.1017/S13688980008001869>
- (12) Chen, X., Zhang, Z., Yang, H. et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J* 19, 86 (2020). Recuperado el 3 de junio de 2021 de <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>
- (13) Kickbusch, I., Allen, L., & Franz, C. (2016). The commercial determinants of health. *The Lancet. Global health*, 4(12), e895–e896. Recuperado el 2 de junio de 2021 de [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30217-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30217-0)
- (14) El CoCo. *Compra con cabeza, come sano*. Recuperado el 3 de junio de 2021 de <https://elcoco.es/>
- (15) Nueva versión de #ElCoCo basada en criterios científicos, contrastados y accesibles. Juan Revenga Frauca. *El nutricionista de La General*. Recuperado el 3 de junio de 2021 de <https://juanrevenga.com/2020/03/nueva-version-de-elcoco-basada-en-criterios-cientificos-contrastados-y-accesibles/>
- (16) Healthy Eating Plate. *The Nutrition Source*. Recuperado el 3 de junio de 2021 de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- (17) Voedingsdriehoek. *Vlaams Instituut Gezond Leven*. Recuperado el 3 de junio de 2021 de <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>
- (18) Pequeños cambios para comer mejor. *Gencat. Canal Salud*. Recuperado el 3 de junio de 2021 de [https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/index.html#googtrans\(ca|es\)](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/index.html#googtrans(ca|es))



El seguro de salud inteligente

---

## Sobre Vivaz



Vivaz es la marca del Ramo de Salud de Línea Directa Aseguradora S.A. Un seguro de salud innovador, fácil de gestionar y con una excelente relación calidad-precio, que se centra en el cuidado integral de la salud de sus asegurados. Cuenta con un cuadro médico formado por 30.000 profesionales y 1.000 centros sanitarios. Además, es el primer seguro de salud que recompensa a sus clientes por llevar un estilo más saludable con descuentos directos en la póliza, así como con otros regalos en su marketplace.