

4.ª Edición

Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra



Alimentar la salud es cosa de todos

14 consejos desde la investigación para mejorar tu dieta



No hay duda de que el interés y la preocupación por la salud y el bienestar siguen creciendo. Y nuestros hábitos, especialmente nuestra dieta, son una forma sostenible y equitativa de mejorar la salud de todos.

Por eso, en 2018, anunciamos la primera convocatoria de los Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra en nutrición y alimentación con impacto en la salud. Hoy, cuatro ediciones más tarde, vemos con orgullo crecer el conocimiento y el reconocimiento de estos trabajos. Son ya 9 los investigadores jóvenes que desde la investigación en nutrición, en cáncer, en biología molecular o en enfermedades cardiovasculares, por citar algunas de sus especialidades, han recibido estos premios. Sus trabajos muestran cómo una simple intervención en la dieta puede prevenir enfermedades y cómo entendiendo mejor el manejo de nutrientes de nuestro metabolismo podremos diagnosticar y tratar mejor enfermedades que ahora no tienen cura.

Desde la Fundación Jesús Serra estamos comprometidos no solo a apoyar estas investigaciones, sino también en darlas a conocer. Y es por eso que hoy reunimos a los expertos de los Premios a la Fundación Jesús Serra, que incluyen también a cinco destacados científicos y médicos que configuran su jurado, para compartir sus consejos para mejorar nuestra dieta.

Cada uno de estos 14 consejos se basa en investigaciones contrastadas. Y todas apuntan a los beneficios de una dieta equilibrada, que no se basa en superalimentos sino en patrones y hábitos. Además, y aunque siempre sea mejor cuidarnos desde jóvenes, muestran que nunca es tarde para hacer un cambio.

A todos nuestros expertos, gracias.

A vosotros, queridos lectores, espero que disfrutéis de estos consejos y que os ayuden a mejorar vuestra dieta.

Porque alimentar la salud es cosa de todos.

Federico Halpern

Presidente de Fundación Jesús Serra.

Arkaitz Carracedo

Centro de Investigación Cooperativa en Biociencias (CIC bioGUNE).

Premio a la Investigación Fundación Jesús Serra 2022.



La investigación nos dice que...

El cáncer de próstata es una enfermedad fuertemente asociada al envejecimiento. Un envejecimiento saludable puede marcar una diferencia en el desarrollo de enfermedades como el cáncer.

Mejora tu alimentación con...

Una dieta equilibrada complementada con ejercicio.

Un buen estado físico es la **primera barrera** al desarrollo de esta enfermedad.



Fàtima Crispi

Centro de Medicina Materno-Fetal
de Barcelona (BCNatal) - Hospital
Clínic y Hospital Sant Joan de Déu.
Premio a la Investigación
Fundación Jesús Serra 2022.



La investigación nos dice que...

En España las mujeres embarazadas a menudo se alimentan de manera subóptima: comen suficiente pero con déficit de ciertos nutrientes.

Mejora tu alimentación con...

Una dieta más equilibrada,

que incluya suficientes verduras,
pescado y otras proteínas

y con un refuerzo en alimentos con omega-3

como las nueces y el aceite de oliva.



M^a Carmen Collado

Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (IATA-CSIC).

Premio a la Investigación Fundación Jesús Serra 2021.



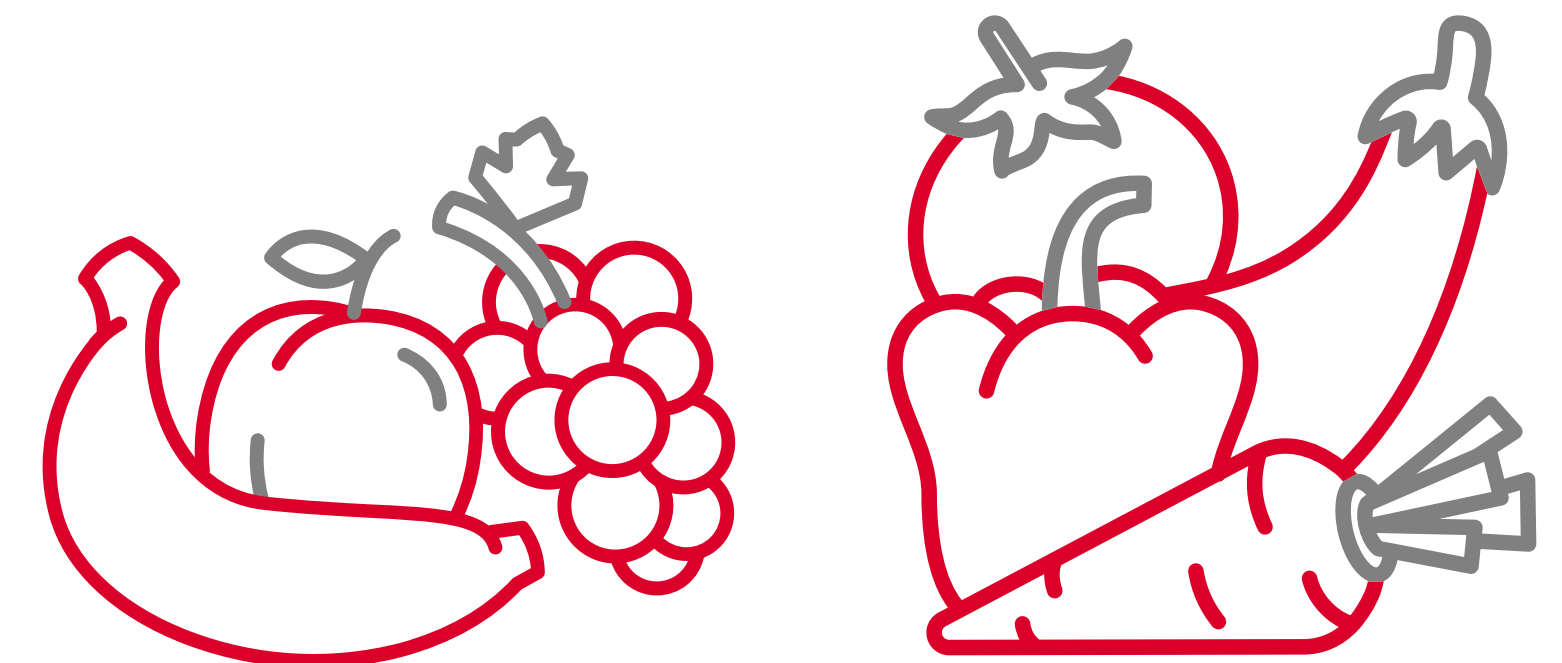
La investigación nos dice que...

La microbiota de la madre afectará a la microbiota intestinal del bebé y su futuro sistema inmune.

Mejora tu alimentación con...

Dieta mediterránea, y con ingesta de:

- + proteína vegetal
- + fibra
- + ácidos grasos omega 3



Borja Ibáñez

Centro Nacional de Investigaciones
Cardiovasculares (CNIC).

Premio a la Investigación
Fundación Jesús Serra 2021.



La investigación nos dice que...

Mantener tu colesterol “malo” en niveles bajos, cercanos a 60 mg/dl, desde antes de los 40 años evita la arteroesclerosis y previene los accidentes cardiovasculares.

Mejora tu alimentación con...

- + fibra soluble
- + ácidos grasos omega-3
- + grasas mono y poliinsaturadas

Con alimentos como el aceite de oliva, avena, brócoli, levadura roja de arroz, manzana, nueces, pescado azul y tomate.



Rubén Nogueiras

Centro de Investigación
en Medicina Molecular y
Enfermedades Crónicas (CiMUS).
Premio a la Investigación
Fundación Jesús Serra 2021.



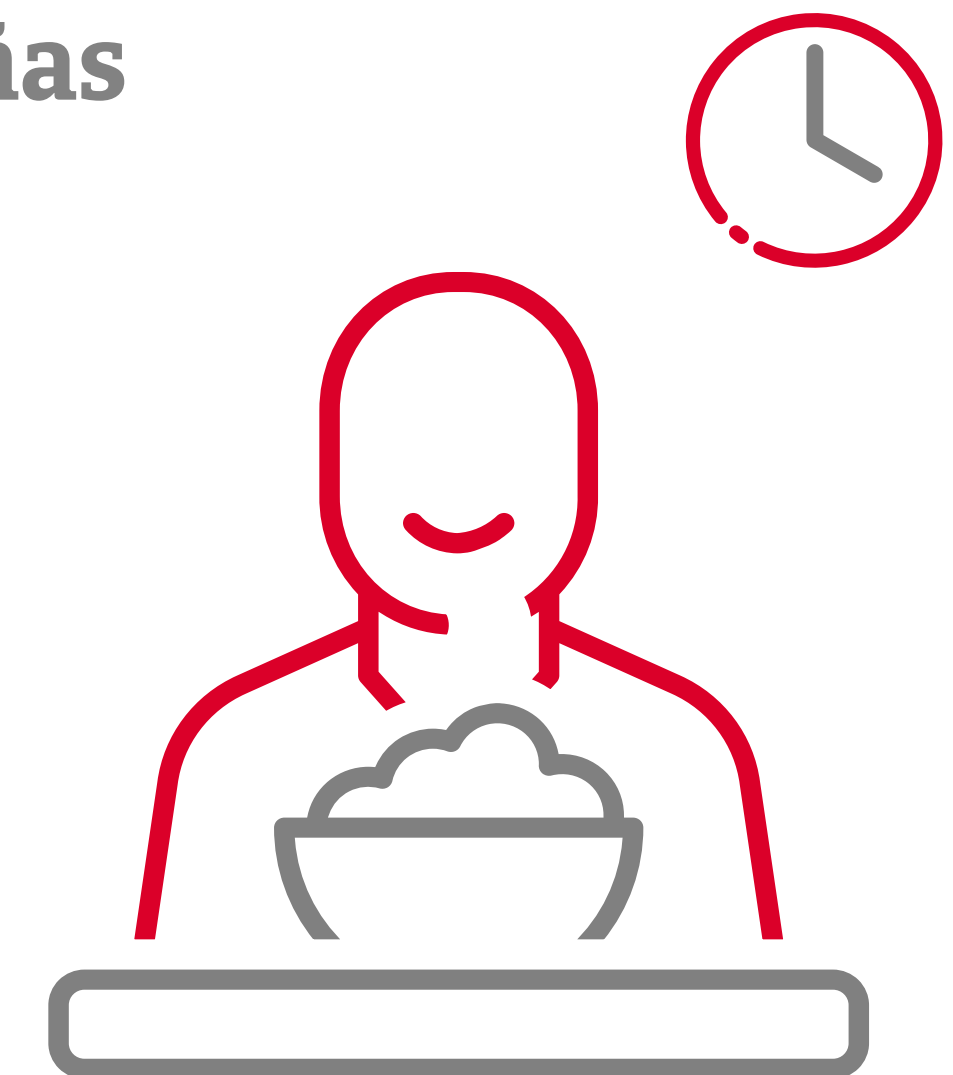
La investigación nos dice que...

El cerebro tarda varios minutos en percibir que estás saciado.

Mejora tu alimentación...

Masticando lentamente y durante suficiente tiempo incluso con pequeñas pausas entre uno y otro plato.

¡Así regularás tu apetito!



Salvador Aznar

Instituto de Investigación
Biomédica de Barcelona
(IRB Barcelona).

Premio a la Investigación
Fundación Jesús Serra 2019.



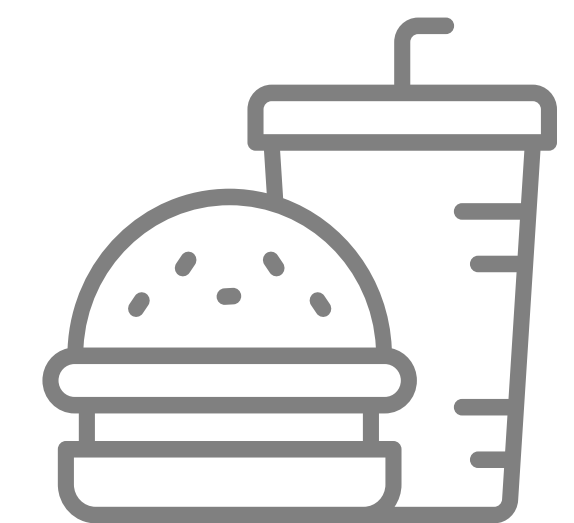
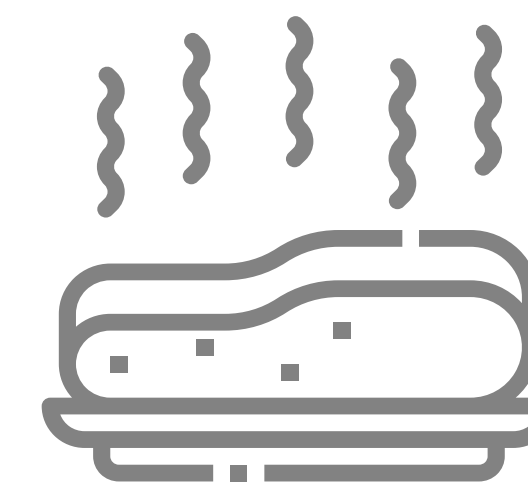
La investigación nos dice que...

El exceso de ácido palmítico en la dieta aumenta la agresividad de las células cancerosas.

Mejora tu alimentación...

Priorizando el aceite de oliva

y **minimizando** los alimentos con alto contenido de ácido palmítico, como los alimentos procesados.



Raúl Zamora

Instituto de Investigación
Biomédica de Bellvitge (IDIBELL).
Premio a la Investigación
Fundación Jesús Serra 2019.



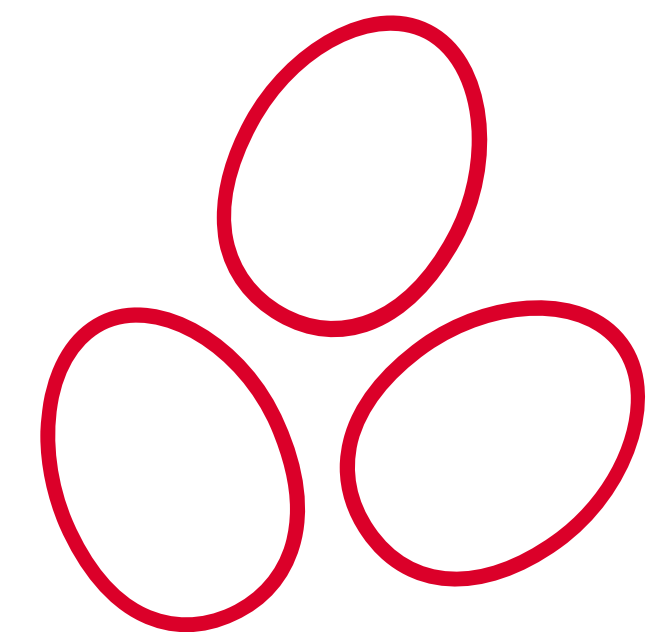
La investigación nos dice que...

Los huevos podrían tener potencial neuroprotector y se asocia a un menor riesgo de sufrir demencia en las personas adultas especialmente cuando éstas no siguen una dieta mediterránea.

Mejora tu alimentación con...

**Una dieta equilibrada y consumiendo
huevos semanalmente.**

Entre **2-3 veces a la semana** en
personas sanas.



Pablo Pérez

Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC).

Premio a la Investigación Fundación Jesús Serra 2018



La investigación nos dice que...

Las personas de edad avanzada y que siguen una dieta mediterránea preservan su rendimiento cognitivo.

Mejora tu alimentación...

Siguiendo una dieta mediterránea, aumentando el consumo de:

+ aceite de oliva virgen

+ frutas y verduras

y mantén una alimentación variada eligiendo **productos de temporada y de cercanía.**



Guadalupe Sabio

Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

Premio a la Investigación Fundación Jesús Serra 2018.



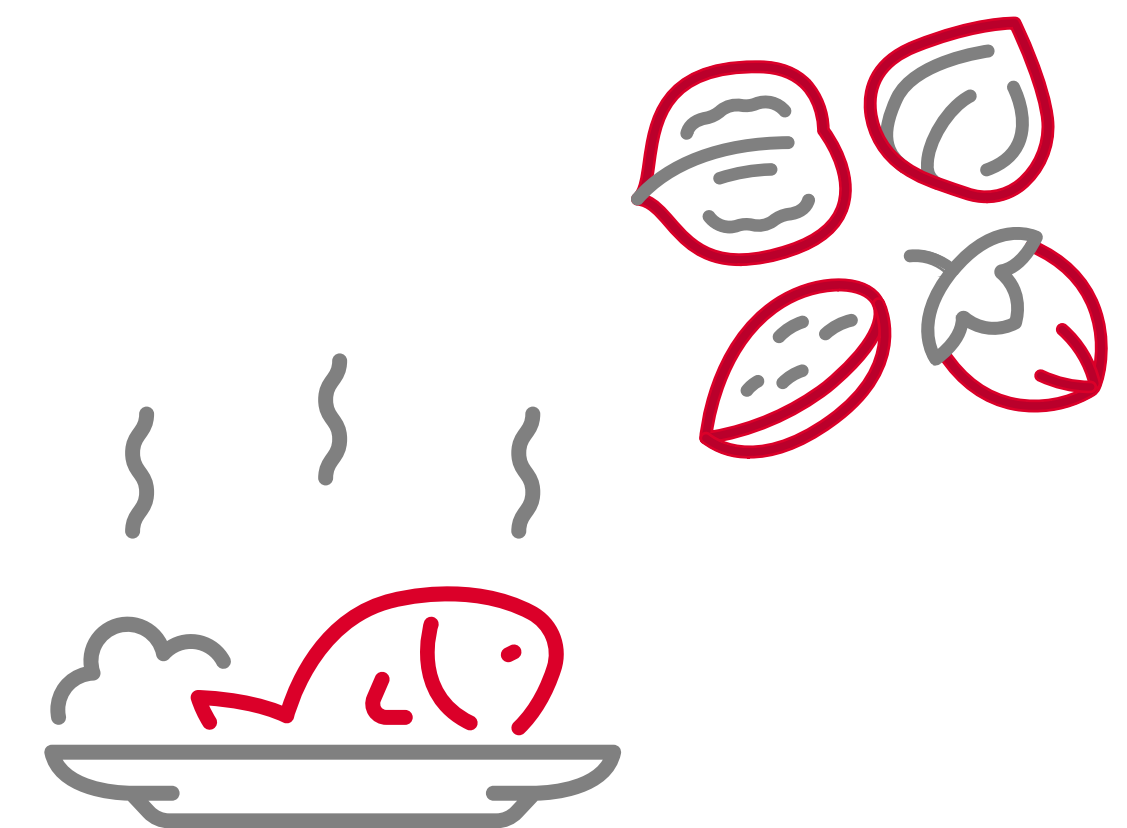
La investigación nos dice que...

Una dieta rica en ciertos tipos de grasas puede prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o afecciones cardiovasculares.

Mejora tu alimentación con...

Una dieta equilibrada que incluya **grasas buenas**, presentes en alimentos como:

- + **pescado azul**
- + **frutos secos y los cacahuetes**
- + **huevos**
- + **pipas de girasol y de calabaza**



María Blasco

Centro Nacional de Investigaciones
Oncológicas (CNIO).

Presidenta del jurado de los
Premios a la Investigación
Fundación Jesús Serra.



La investigación nos dice que...

Uno de los hábitos de vida para vivir más es comer menos.

Mejora tu alimentación...

Controlando tu ingesta.

No sólo aumenta el tiempo de salud, sino que también previene el cáncer.



Lina Badimón

Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares (ICCC), IR-Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.
Miembro del jurado de los Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra.



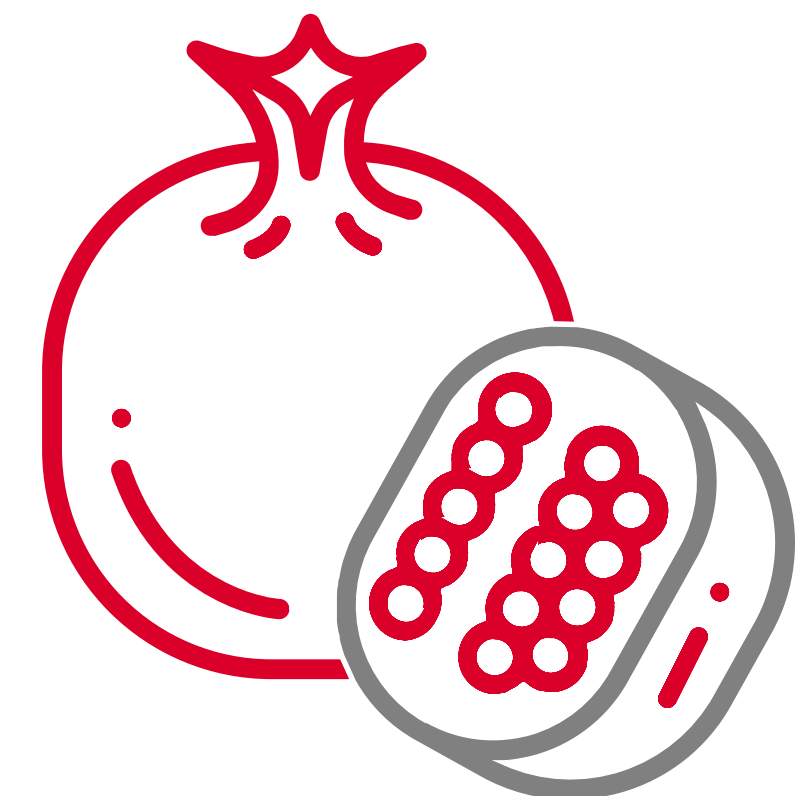
La investigación nos dice que...

El consumo de alimentos con alto contenido en polifenoles previene la disfunción endotelial coronaria, una de las primeras manifestaciones de enfermedades vasculares como la arterioesclerosis o la hipertensión.

Mejora tu alimentación...

Aumentando el consumo de vegetales y frutas típicas de la dieta mediterránea, como:

- **lentejas**
- **uvas**
- **frambuesas y arándanos**
- **frutos secos**
- **y, especialmente, la granada**



Carlos Macaya

Universidad Complutense de Madrid (UCM) (Emérito).

Miembro del jurado de los Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra.



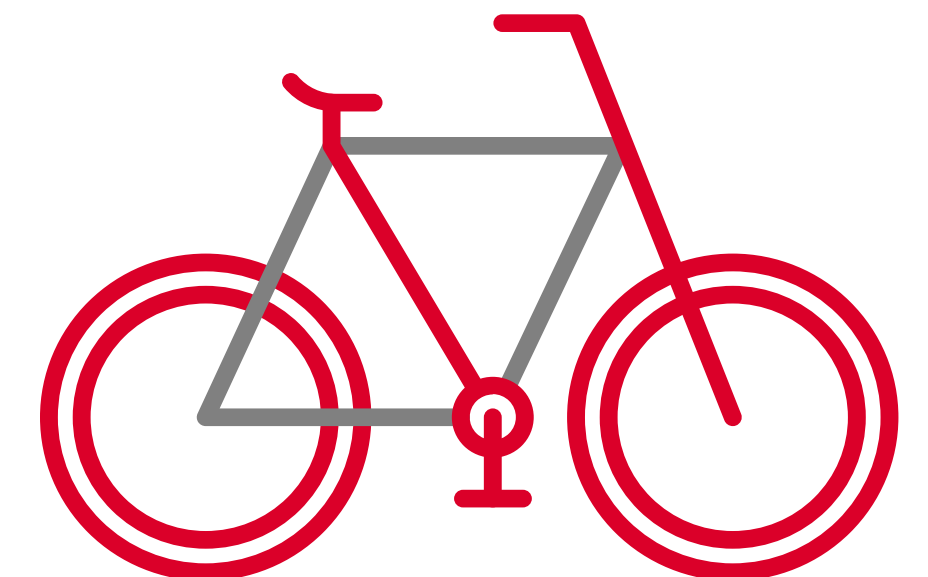
La investigación nos dice que...

Los niños y adolescentes que han padecido obesidad tienen mayor riesgo de ser adultos obesos y por ello sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas en edades más avanzadas.

Mejora la alimentación de los jóvenes...

Reduciendo el consumo de azúcares y grasas saturadas y trans.

Asegura también que practican suficiente actividad física.



Pedro Mata

Fundación Española
Hipercolesterolemia Familiar (FHF).
Miembro del jurado de los Premios
a la Investigación Fundación
Jesús Serra.



La investigación nos dice que...

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares y la esteatosis hepática (hígado graso), entre otras, no sólo debemos controlar nuestro colesterol sino también los niveles de triglicéridos.

Mejora tu alimentación evitando la obesidad...

- + añadiendo 2 o 3 raciones de pescado cada semana
- reduciendo el consumo de alcohol y de grasas saturadas, como carnes grasas o lácteos y derivados enteros



Mercedes Rincón

Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado.
Miembro del jurado de los Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra.

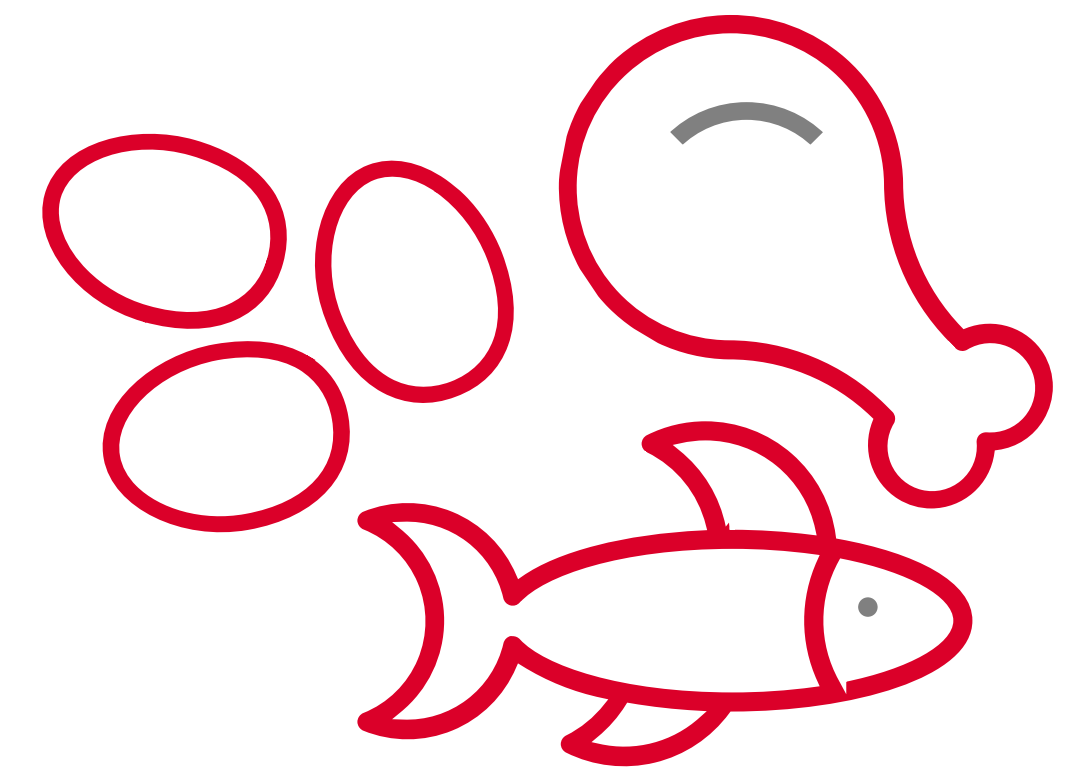
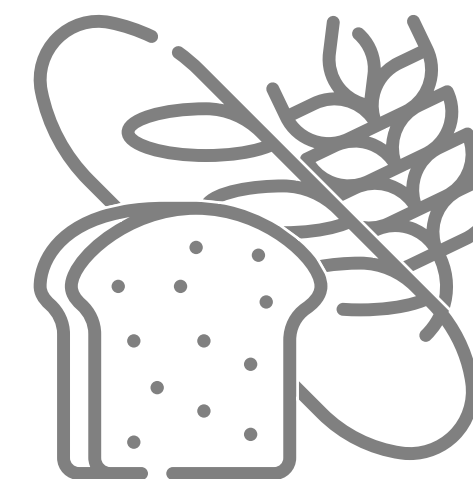


La investigación nos dice que...

Reduciendo la proteína MCJ podemos tratar enfermedades como el hígado graso no alcohólico y mejorar la respuesta inmunitaria de nuestro organismo.

Mejora tu alimentación...

- + Una dieta enriquecida en proteínas
- y reducida en carbohidratos



4.^a Edición

Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra



nutrición
alimentación



**Fundación
Jesús Serra**
Catalana Occidente