

Hábitos de alimentación saludable

María Antonieta González Bolaños

Cooperación Técnica

INCAP-OPS/OMS

Introducción

- La necesidad de satisfacer el hambre y el apetito es común a todas las poblaciones, la manera de satisfacerlas no lo es.
 - En la decisión influyen factores:
 - ✓ Culturales
 - ✓ Individuales
 - ✓ Ambientales
 - ✓ Económicos
 - ✓ Familiares
 - ✓ De disponibilidad de alimentos
 - ✓ De acceso
 - ✓ Otros
- 
- Hábitos Alimentarios

Cambios demográficos, sociales y económicos

Modificar estilos de vida de la población

Modificar las conductas alimentarias.



↑ Prevalencia de enfermedades no transmisibles, enfermedades invalidantes de difícil tratamiento y alto costo social y familiar

Obesidad, diabetes,
dislipidemias, hipertensión $\sim \frac{1}{2}†$
y cáncer $\sim \frac{1}{3}†$



Evitables con
alimentación saludable
temprano en la vida



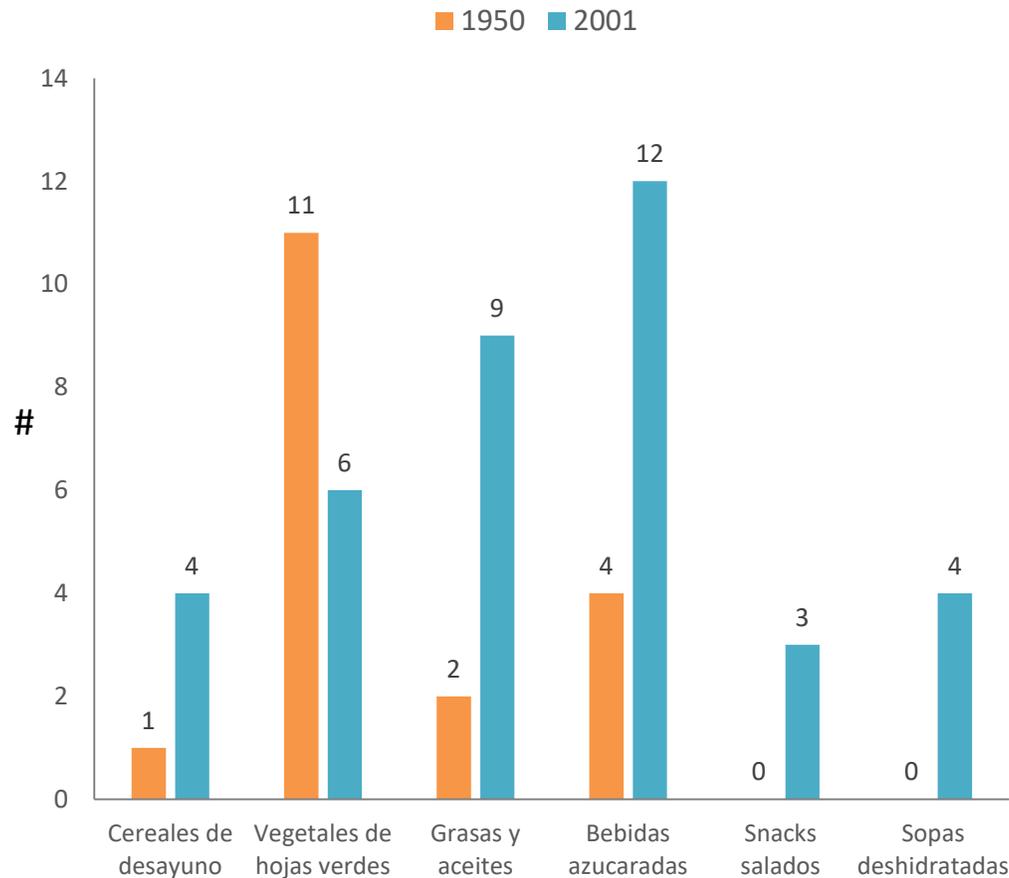
Consumo de alimentos con impacto negativo en la salud y el ambiente



Fuente: <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

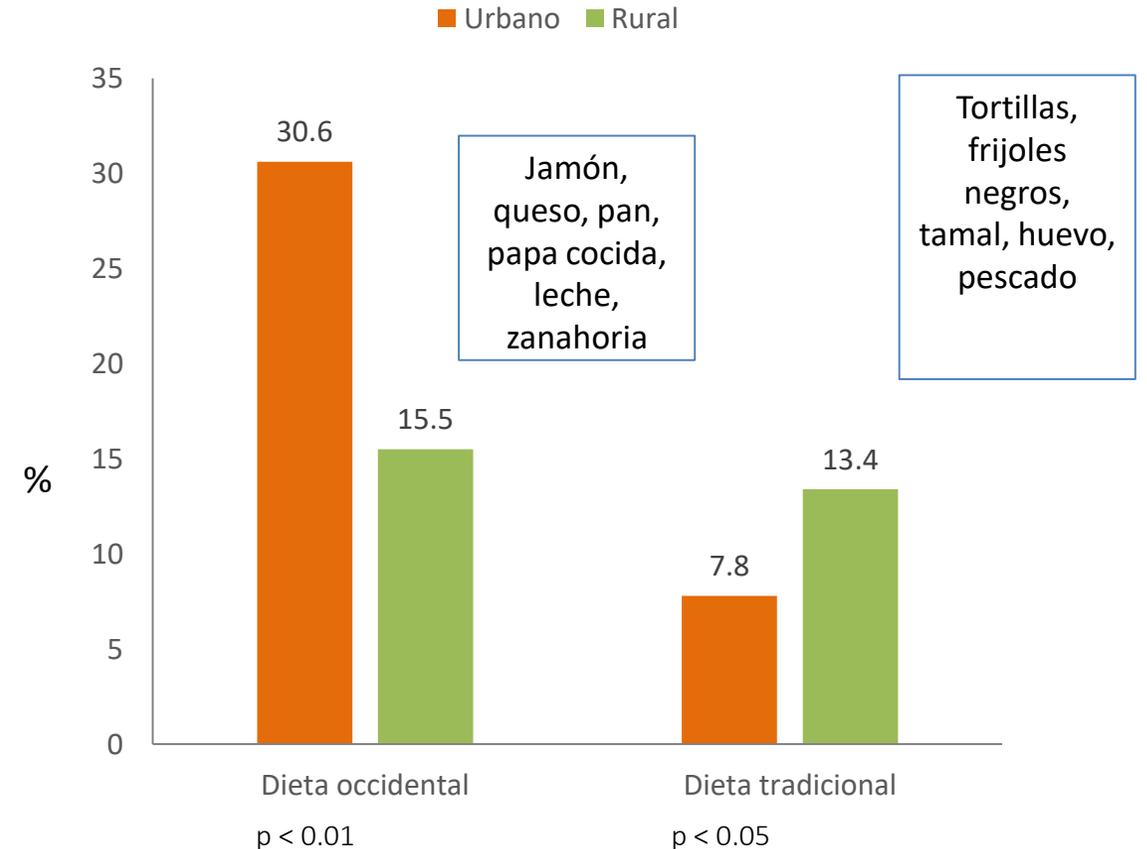
TRANSICIÓN NUTRICIONAL Y PATRONES DIETÉTICOS

Número de alimentos reportados para consumo



Fuente: Bermúdez O, et al. 2008

Patrón de la dieta en mujeres, Guatemala, 2002 (32 años edad promedio)



Fuente: Mayen AL, et al. 2016

Transición alimentaria y efectos en la SAN y el ambiente

IMC (kg/m²)

Hombres:

22.8

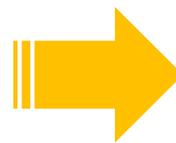
Mujeres:

22.3



Grupo de alimento	% Energía
Cereales	52.0
Azúcar y endulzantes	12.5
Producto animal	11.9
Legumbres	5.9
Aceite vegetal	5.1
Carne	4.9
Leche	4.4
Frutas	3.4

1961 - 1975



Grupo de alimento	% Energía
Cereales	44.0 ↓
Azúcar y endulzantes	14.6 ↑
Producto animal	15.4 ↑
Legumbres	4.1 ↓
Aceite vegetal	7.4 ↑
Carne	6.5 ↑
Leche	4.8
Frutas	3.2

1976-2011

IMC (kg/m²)

Hombres:

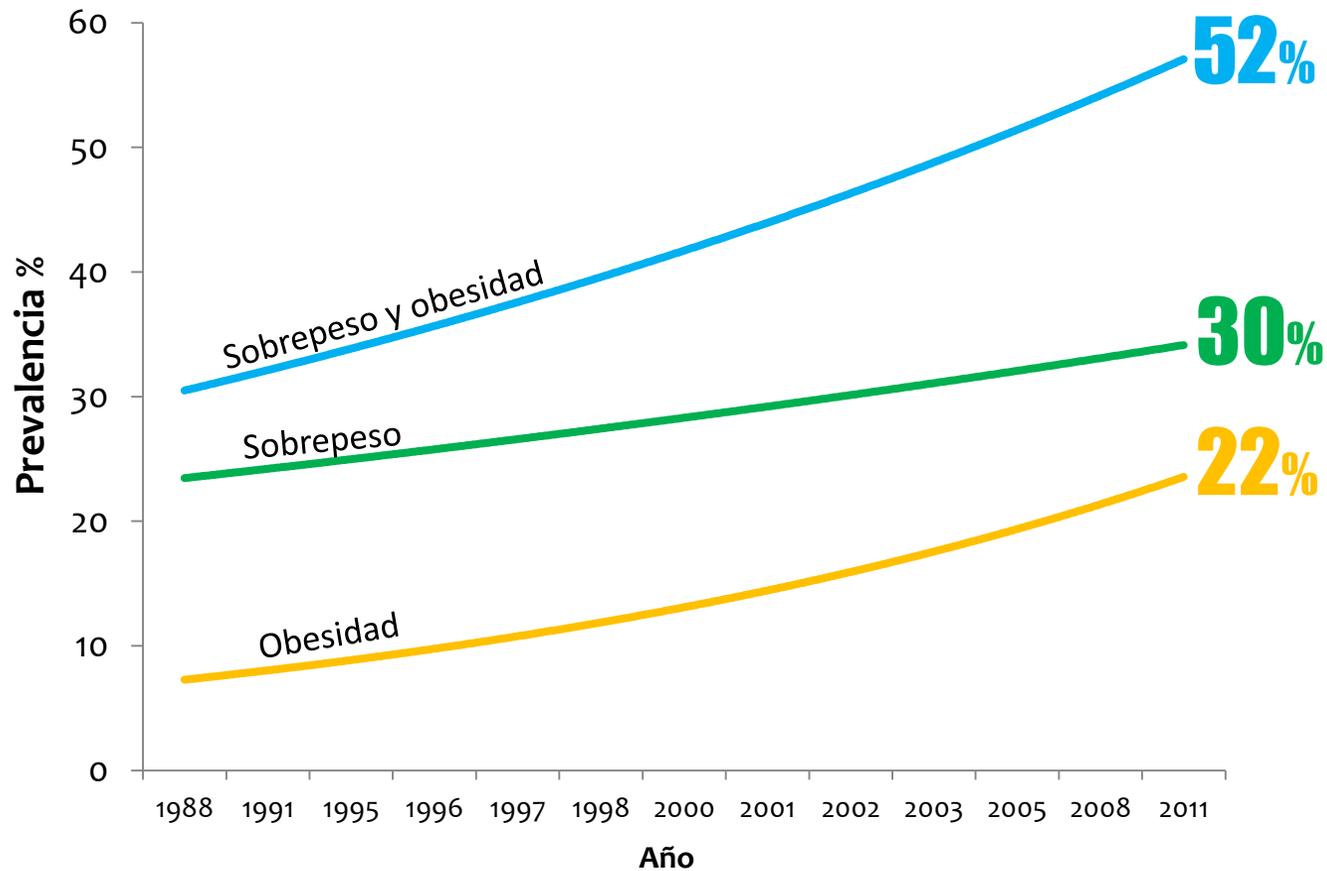
26.1

Mujeres:

27.5



Sobrepeso y obesidad en mujeres en edad fértil de Centroamérica y República Dominicana, 1988-2011

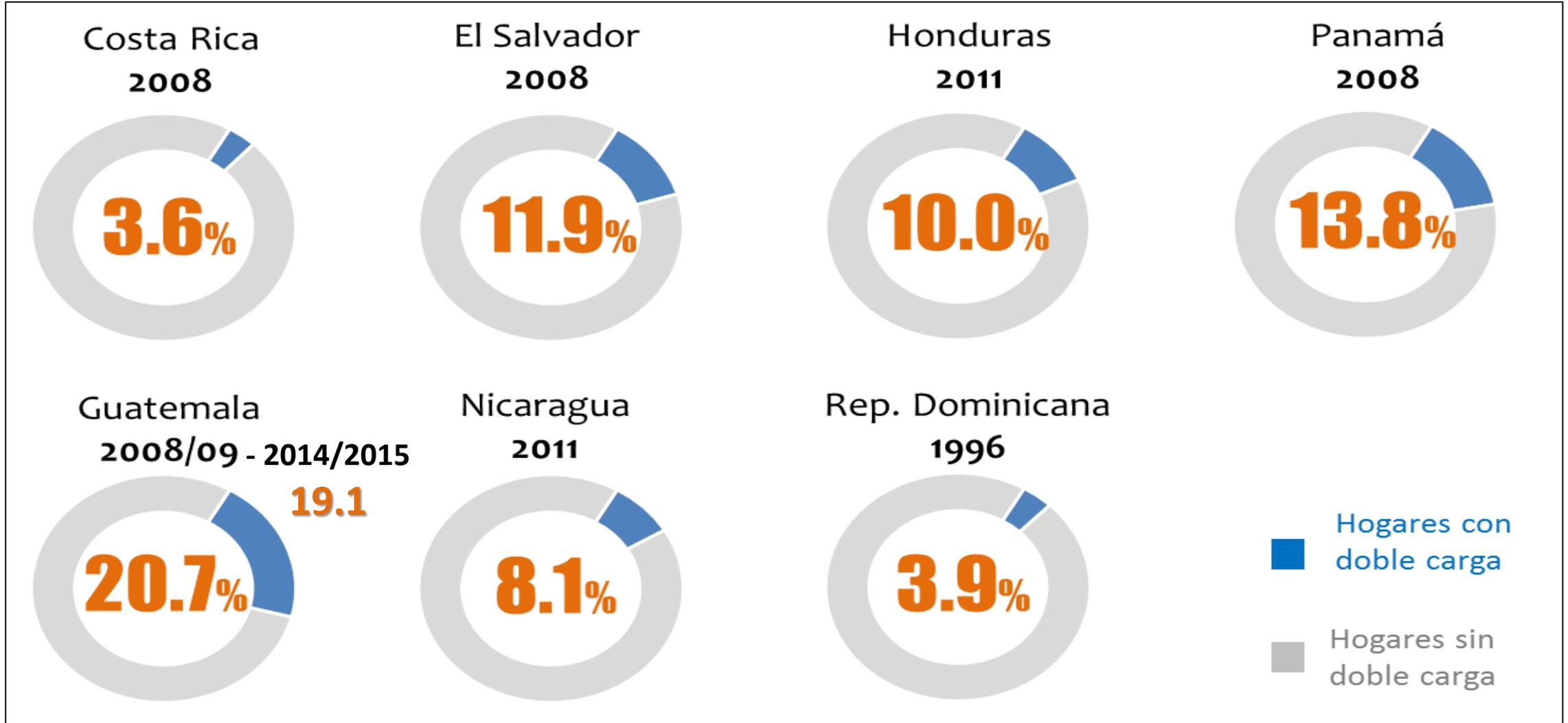


La obesidad se **triplicó** durante 1988 - 2011



ENSMI 2014-15
Sobrepeso – 32%
Obesidad – 20%

Doble carga de Malnutrición en Hogares Centro América y República Dominicana



Fuente: Le evolución de la nutrición en Centroamérica y República Dominicana: tema de la agenda pendiente y problemas Emergentes; INCAP, 2016

Alimentación Saludable

Según OMS, una dieta saludable debe considerar:

- La ingesta de energía debe estar en concordancia con el gasto energético.
- Las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta energética total para evitar un aumento de peso.
- El consumo de grasas saturadas debe ser menos del 10% para consumir grasas no saturadas.
- Eliminar el consumo de grasas trans.

Una dieta saludable debe considerar:

- Mejorar el consumo de frutas y verduras, así como leguminosas, cereales integrales y nueces.
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% del consumo de energía total, idealmente a menos del 5%. Ejemplo:
Mujer, 30 a 59 años, 1.57 m y 55 Kg. → **2050 Kcal**
 $2050 \text{ Kcal} * 10/100 = \mathbf{205 \text{ Kcal/20 Kcal cda.}} \rightarrow \mathbf{10 \text{ cda./día}}$
- Reducir la ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) y consumir sal yodada. Para niños, ajustar esta cantidad proporcional a las necesidades energéticas.
- Aumentar el consumo de potasio (como mínimo, 3.51 g/día)



Lactantes y niños pequeños

En los 2 primeros años de vida, una nutrición óptima:

- Impulsa un crecimiento sano y
- Mejora el desarrollo cognitivo
- Reduce el riesgo de:
 - ✓ Sobrepeso y obesidad
 - ✓ De desarrollar ENT más adelante



- Debe alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los 2 años de vida.
- A partir de los 6 meses de edad, se debe introducir alimentos complementarios, variados, inocuos y nutritivos, sin abandonar la lactancia materna.
- **No** se debe **añadir** sal o azúcar a los alimentos complementarios.



Consejos para
mantener una
alimentación
saludable



Frutas y verduras

- Comer al día, por lo menos, 5 piezas o porciones (400 g) de frutas y verduras.
 - ✓ ↓ riesgo de desarrollar ENT
 - ✓ Ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente (25 g) de fibra dietética y otros nutrientes.
- Para mejorar el consumo de frutas y verduras:
 - ✓ Incluir verduras y frutas en todos los tiempos de comida
 - ✓ Comer frutas y verduras crudas como meriendas
 - ✓ Comer frutas y verduras frescas de temporada
 - ✓ Comer una selección variada de frutas y verduras

Grasas

- La reducción diaria del consumo total de grasas a menos del 30% del VET contribuye a prevenir el aumento de peso en la población adulta.
- ↓ el consumo diario de grasas saturadas a menos del 10% del VET, de grasas trans a menos del 1% y sustituirlas por grasas no saturadas, disminuye el riesgo de desarrollar ENT.

El consumo de grasas puede reducirse:

- Modificando la forma de cocinar: eliminando la parte grasosa de las carnes, utilizando aceites vegetales, cocinando los alimentos hervidos, al vapor, asados o al horno, en lugar de freírlos.
- Eliminando el consumo de alimentos procesados industrialmente que las contienen
- Reduciendo el consumo de alimentos altos en grasas saturadas: quesos, helados, carnes grasosas.





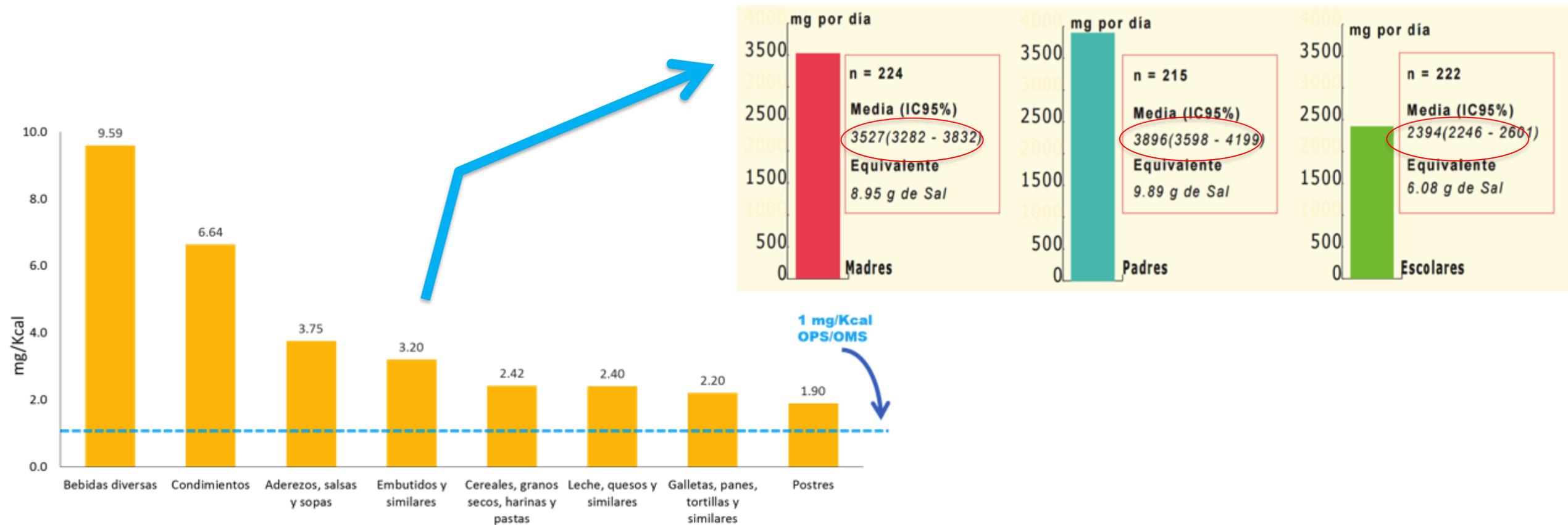
Sal, sodio y potasio

- El mayor consumo de sodio es a través de la sal (media diaria de 9 a 12 g de sal).
- El consumo de sal es elevado e insuficiente el de potasio (menos de 3.51 g/día).
- Esto contribuye a la hipertensión arterial, incrementando el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.
- Se podrían evitar 1,7 millones de muertes anuales, con la reducción del consumo de sal al nivel recomendado (menos de 5 g/día).
- No se está consciente de la cantidad de sal que se ingiere, por el consumo de alimentos procesados industrialmente o alimentos que se consumen con frecuencia y en grandes cantidades (ejemplo, pan).
- Se agrega sal al cocinar los alimentos o a los alimentos preparados.

El consumo de sal puede reducirse:

- **No** añadiendo sal, salsas o sazonadores (cubitos, consomé) al preparar los alimentos y a los ya preparados.
- No poniendo sal en la mesa.
- Reduciendo el consumo de “boquitas” saladas y “chucherías”.
- Eligiendo productos con menos contenido de sodio.

La densidad del sodio en alimentos y bebidas preenvasadas supera la recomendación de OMS



Fuente: INCAP 2017

Azúcares



- La ingesta debería reducirse a lo largo de la vida.
- La ingesta debe limitarse a menos del 10% VET; para obtener mayores beneficios para la salud, debería ser inferior al 5%.
- El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de:
 - ✓ Caries dental.
 - ✓ Aumento de peso que puede dar lugar al sobrepeso y a la obesidad.
 - ✓ ENT tales como diabetes, daño hepático y renal, enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

La ingesta de azúcares puede reducirse:

- Limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Educando el paladar a un sabor menos dulce.
- Comiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados.



Como promover
una alimentación
saludable

Ambiente/entorno Alimentario

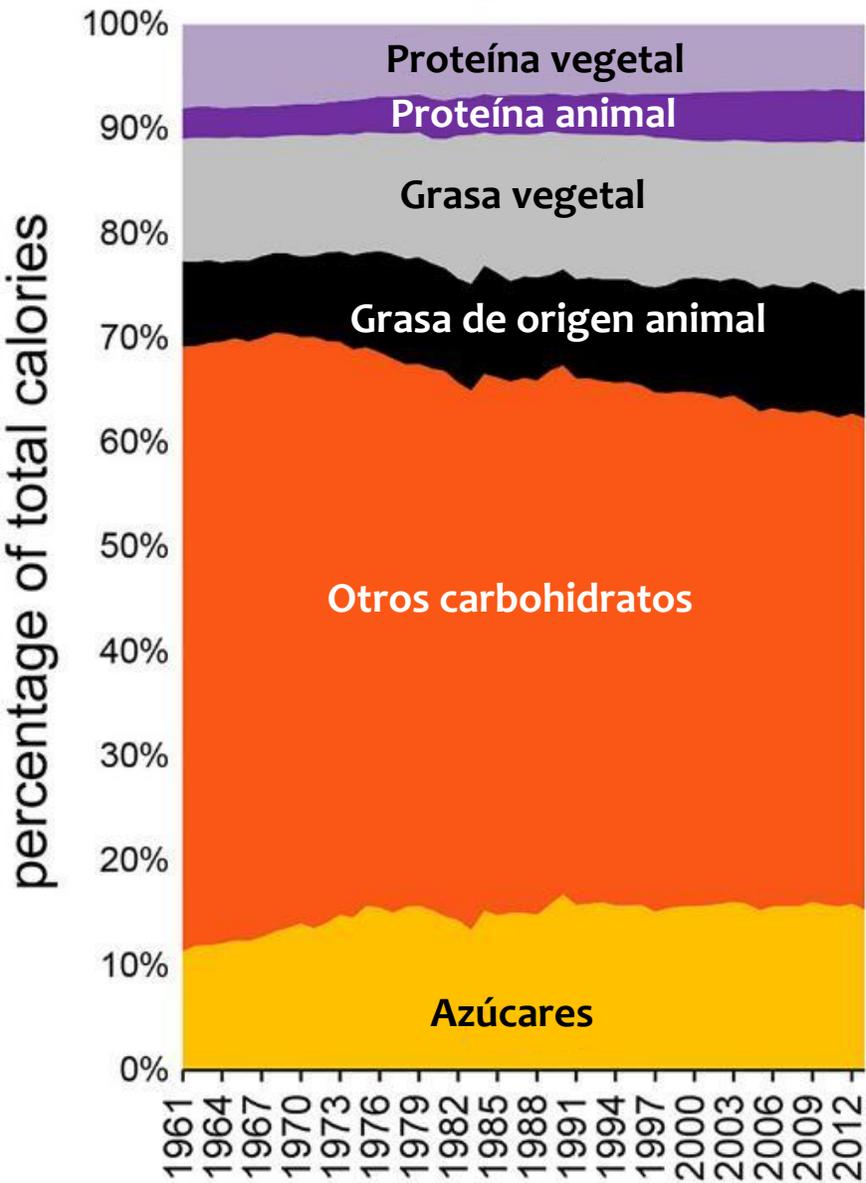


Abordaje del ambiente

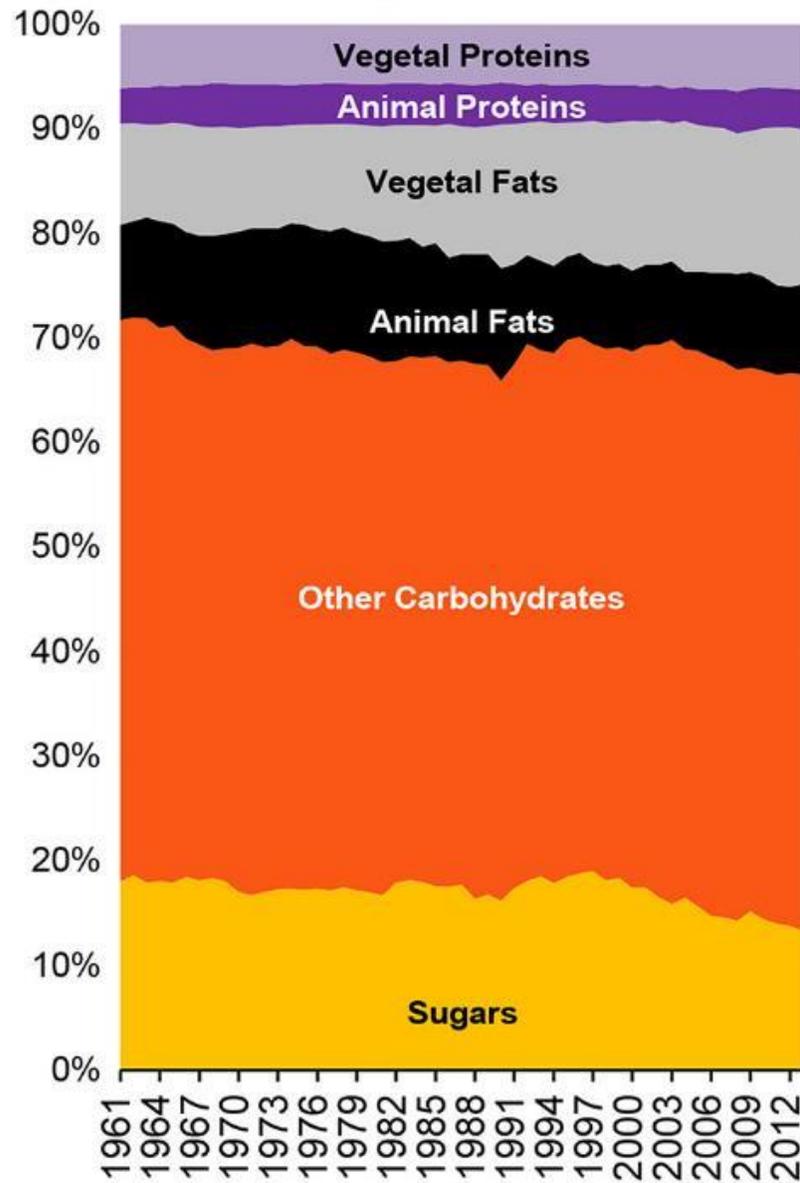


¿Qué información tenemos a nivel de región y del país sobre ambiente alimentario?

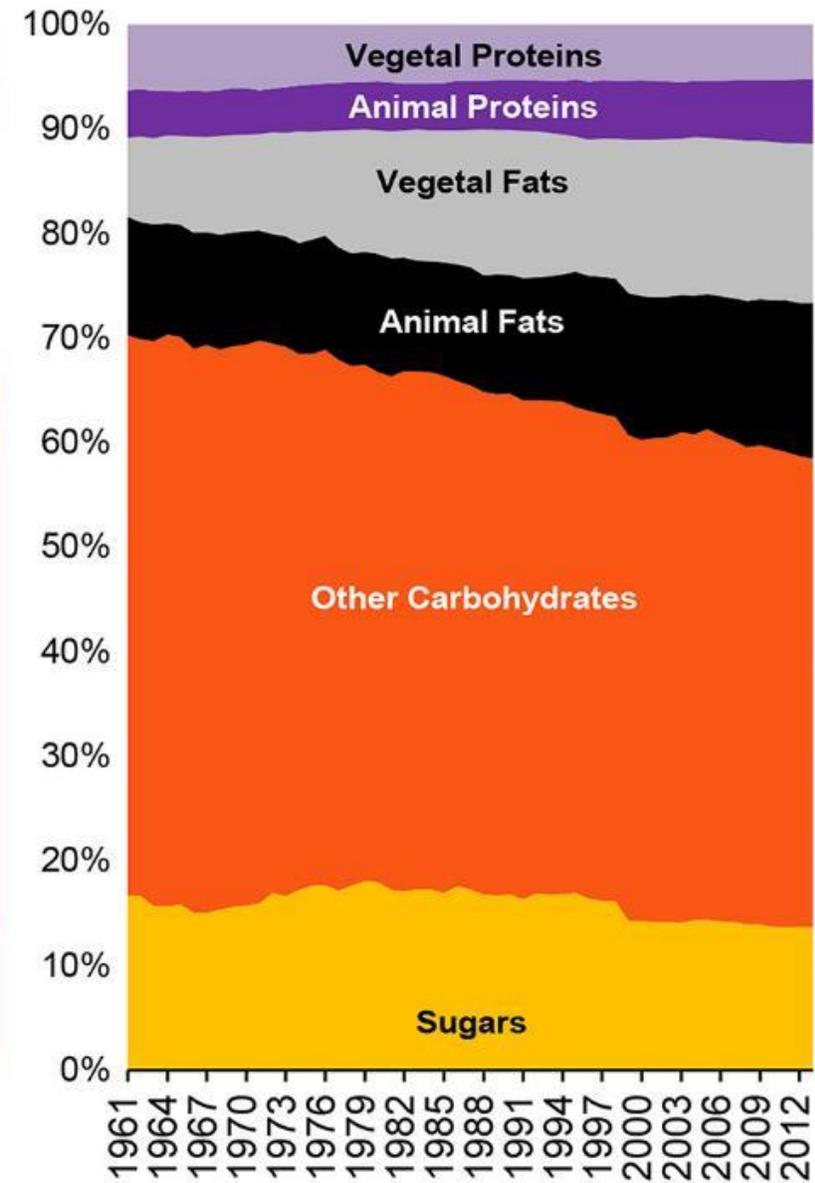
Central America



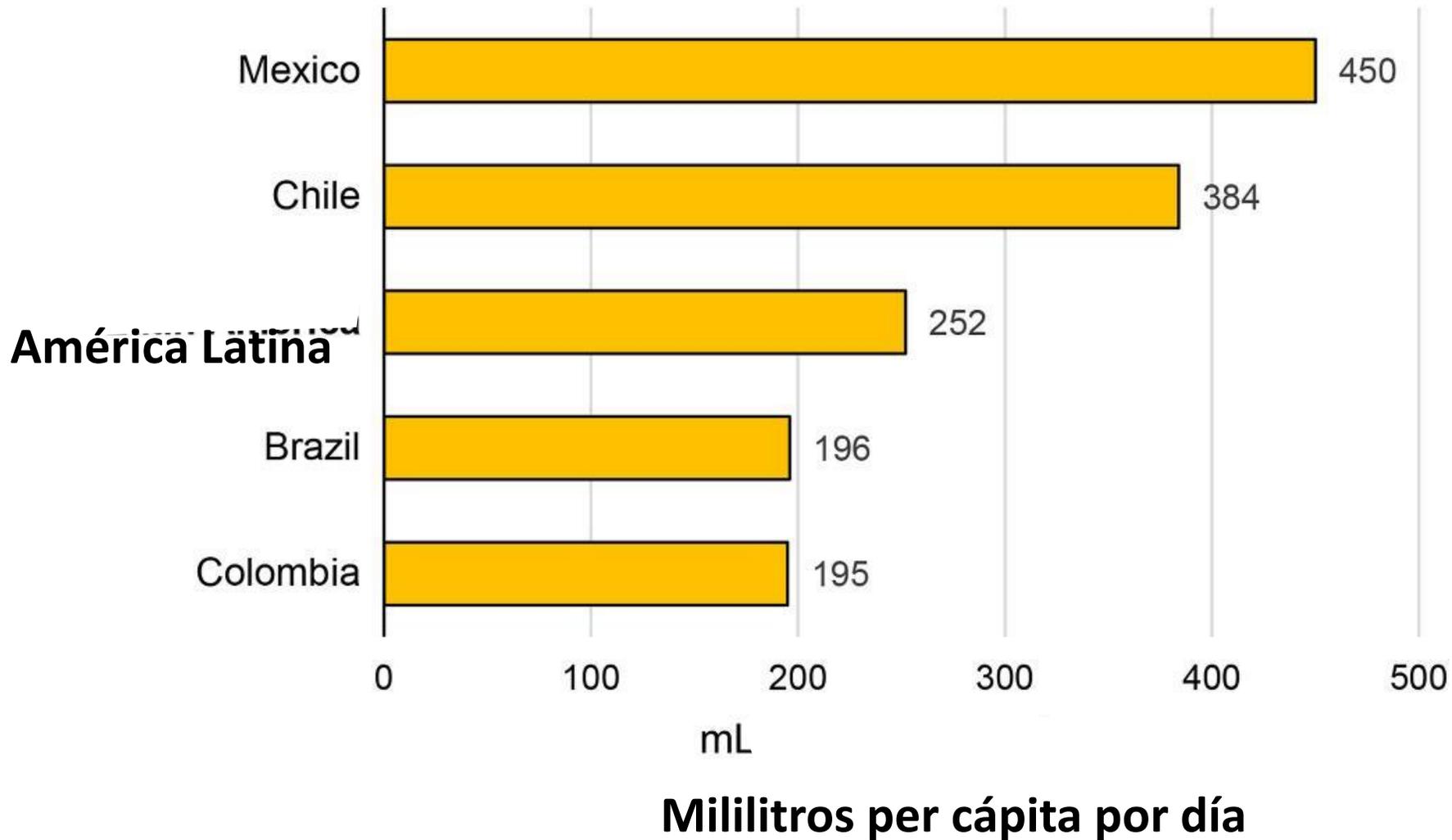
Caribbean



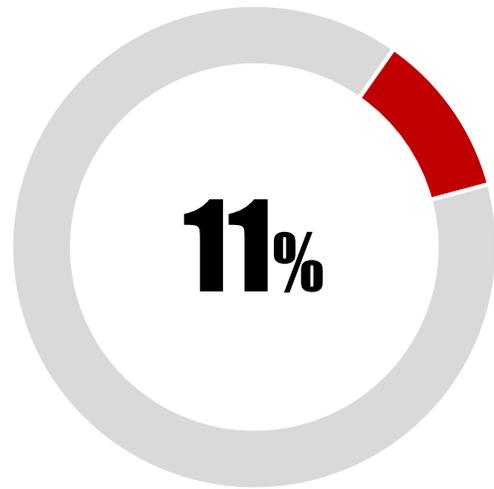
South America



Venta per cápita por día de bebidas endulzadas con azúcar en América Latina



Consumo de alimentos procesados: Caso en Guatemala 1950 - 2002

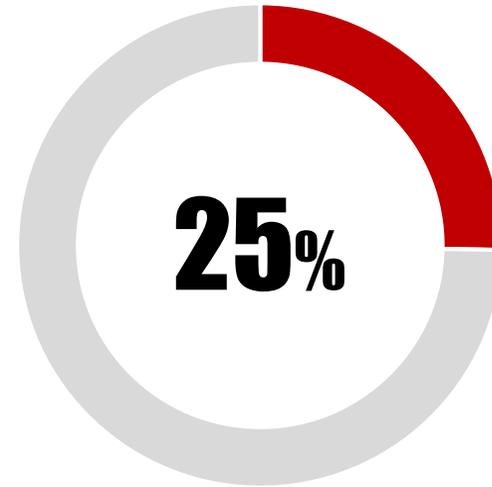


1950 - 1960

1961 - 1975



Número de alimentos procesados consumidos



2001 - 2002

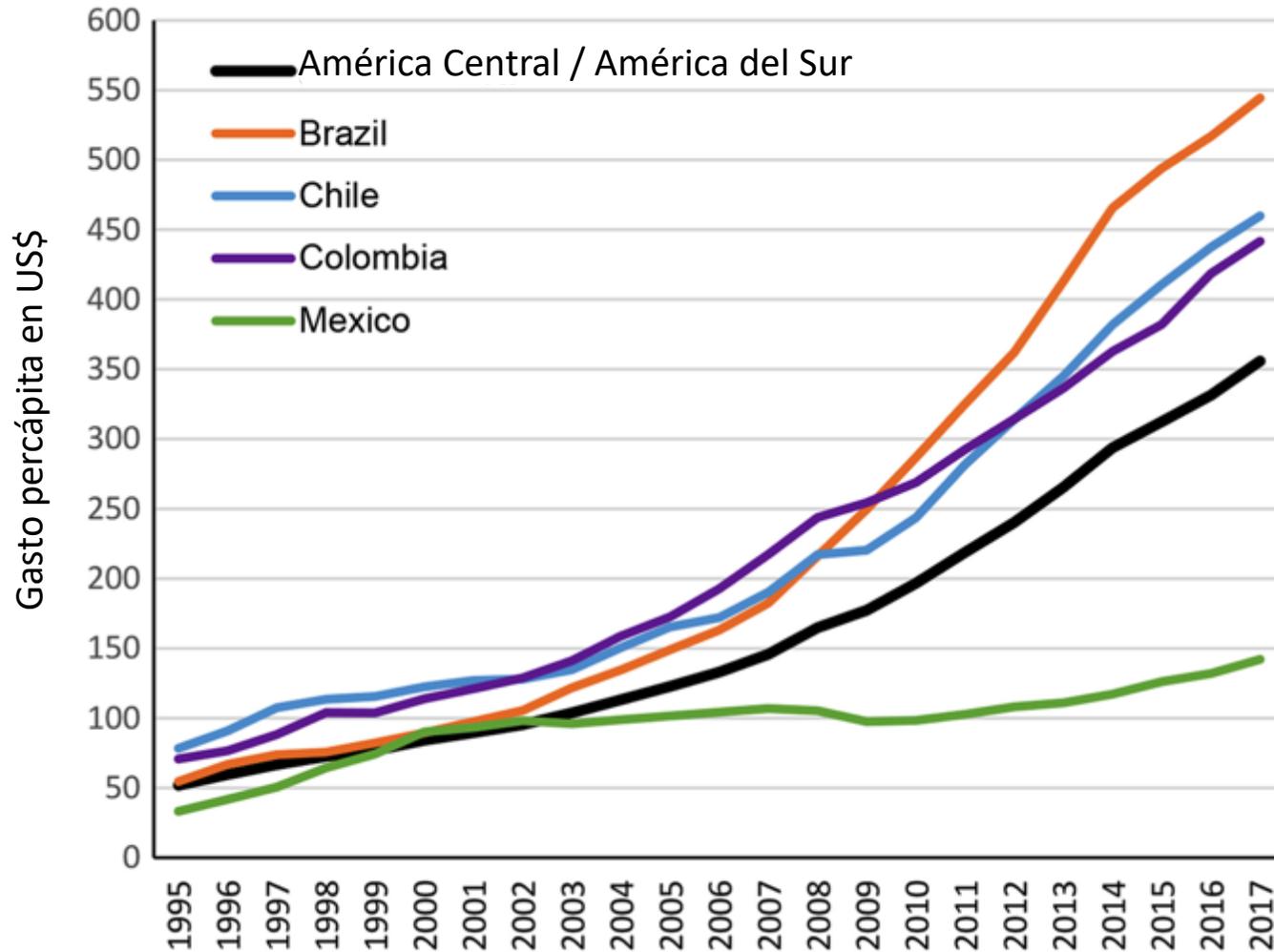
1961 - 1975



Número de alimentos procesados consumidos



Gasto per cápita en alimentos y bebidas fuera de casa



Algunas medidas para crear un marco propicio para la alimentación saludable:

1. Armonizar las políticas y los planes de inversión nacionales, en particular las políticas comerciales, alimentarias y agrícolas, para promover la alimentación saludable y proteger la salud pública.
2. Promover entre los consumidores la demanda de productos alimentarios y comidas saludables.
3. Promover hábitos alimentarios adecuados entre los lactantes, los niños pequeños y los escolares.
4. Involucrar a distintos actores y sectores, entre estos el sector público y el sector privado.
5. Los poderes públicos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita al individuo adoptar y mantener hábitos alimentarios sanos.



Gracias

magonzalez@incap.int

Cooperación Técnica

INCAP-OPS/OMS