



Preguntas y
respuestas sobre la

Alimentación saludable

1

ALGUNOS DATOS A NIVEL PAÍS

La población entre 50 y 59 años: 1 de cada 10 ecuatorianos tiene **diabetes**; 22 de cada 100 sufre de **presión alta** y más de la mitad del total de población, tiene **colesterol alto**.



Mujeres entre 30 y 39: 78 de cada 100 tiene una **cintura más grande** de lo que debería.

Los adolescentes: 3 de cada 10 tienen **niveles inferiores de "colesterol bueno"**.

2

SOBREPESO Y OBESIDAD ALGUNOS DATOS

9 de cada 10 adultos come **menos** de las 5 porciones de **frutas y verduras** diarias recomendadas.



3 de cada 4 adultos realiza **actividad física** insuficiente

6 de cada 10 adultos tiene **obesidad**

La **mitad** de los **adultos** con **presión arterial alta** no toma medicamentos.

3 de cada 10 adultos tiene **colesterol elevado**

Altos porcentajes de la población presenta factores de riesgo combinados

3

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES **ECNT**

¿Cuáles son?

Hipertensión ▶

Infartos ▶

Obesidad ▶



◀ Enfermedades respiratorias crónicas

◀ Diabetes

¿Y los factores de riesgo?

Consumo elevado de alimentos con alto contenido en grasa, azúcar o sal.



Inactividad física.

Consumo de tabaco; abuso de consumo de alcohol.



4

MALNUTRICIÓN VARIANTES Y DATOS

La alimentación insuficiente es uno de los factores que producen **DESNUTRICIÓN**



Un desbalance entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía produce **SOBREPESO y OBESIDAD**



ANEMIA es la disminución del número de glóbulos rojos o de la hemoglobina responsable del transporte de oxígeno en la sangre.



Se obtienen directamente de **plantas** o de **animales** (como hojas, frutos, huevos y leche) y se adquieren para consumo sin que hayan sufrido **ningún tipo de alteración** tras dejar la naturaleza.



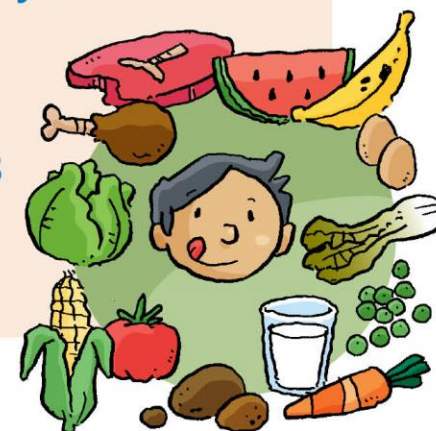
Legumbres ▶ lenteja, fréjol, arveja, soya, habas

Frutas ▶ piña, manzana, plátano, naranja, mandarina

Verduras ▶ lechuga, tomate, pimiento

Proteínas ▶ vaca, cerdo, aves, pescados

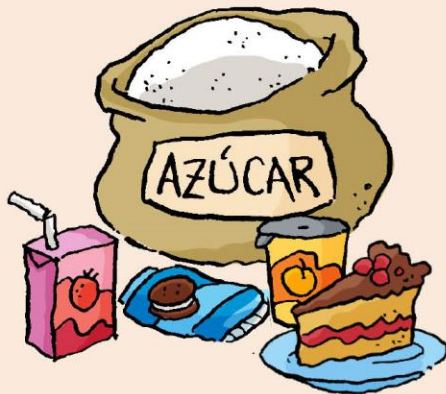
Lácteos ▶ leche, yogur, queso



6

ALIMENTOS PROCESADOS

Productos fabricados en los cuales se añade, esencialmente, **sal** o **azúcar** u otros ingredientes para preservarlos o darles más sabor.



- ▶ Legumbres en conserva
- ▶ frutas en almíbar
- ▶ pan de molde
- ▶ queso con sal

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

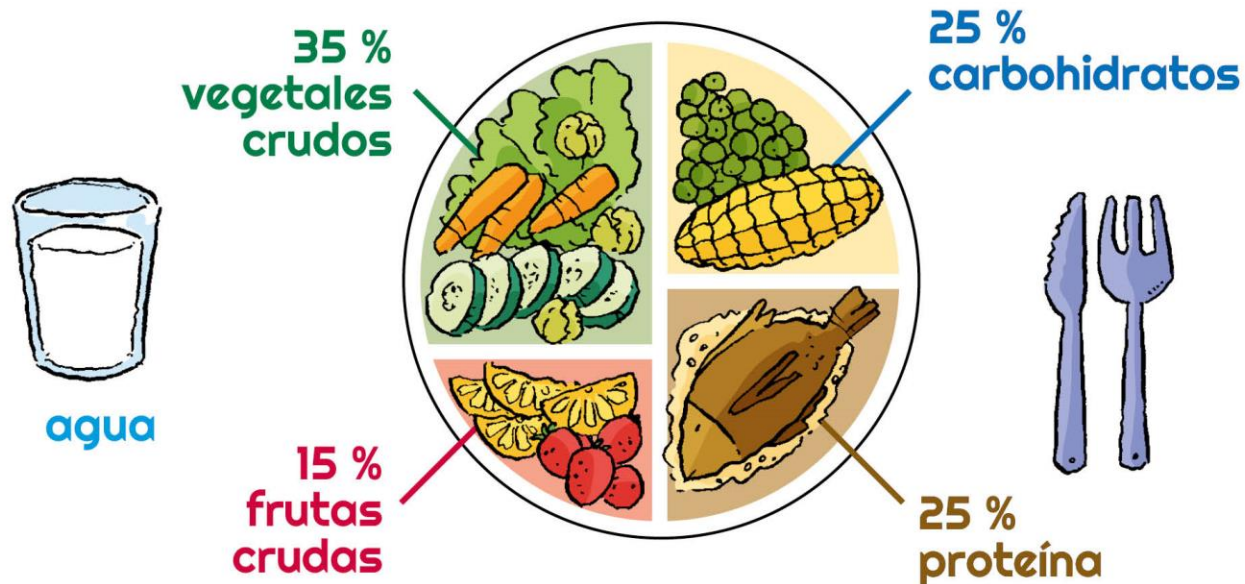
Productos cuya fabricación implica diversas etapas y técnicas de **procesamiento** con ingredientes añadidos, como grasas, aceites, sal, azúcar y otras sustancias artificiales, para cambiar el color, el sabor o la textura.



- ▶ bebidas gaseosas
- ▶ galletas rellenas
- ▶ fideos instantáneos
- ▶ margarinas
- ▶ papas fritas
- ▶ caramelos
- ▶ cereales de caja

ALIMENTARNOS SALUDABLEMENTE

nunca deben faltar en tu plato

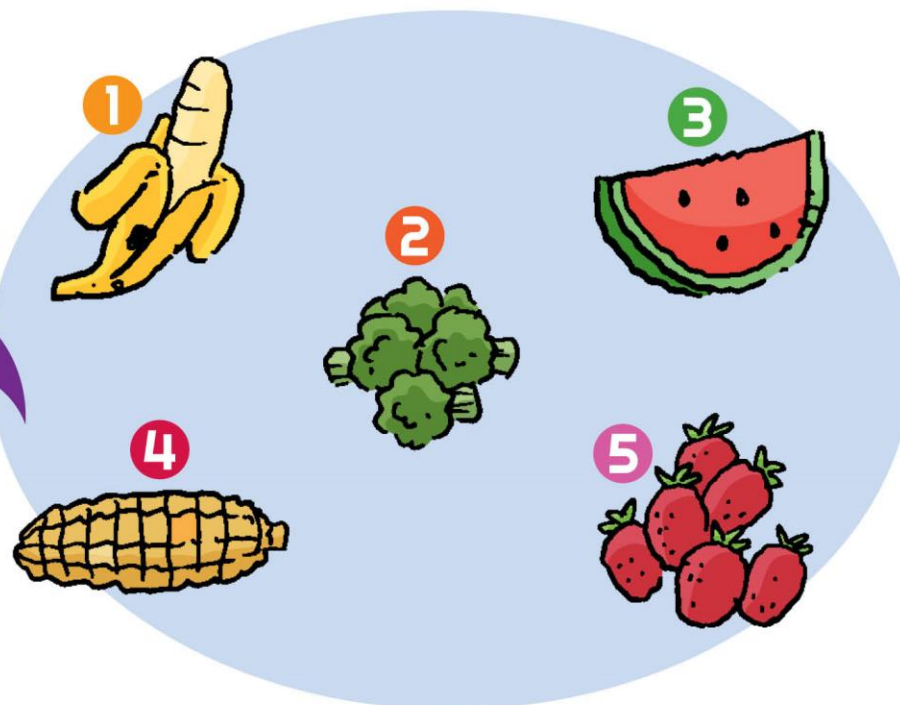


Disminuye el consumo de arroz en tus comidas.

ALIMENTARNOS SALUDABLEMENTE

consume frutas y verduras

Consumir **5** veces al día
**previene enfermedades
crónicas** como cáncer,
cardiopatías, diabetes, obesidad.



No incluye papas, camotes u otros tubérculos.

10

RECOMENDACIONES SALUDABLES

En sus comidas
de todos los

Haga que la base de su alimentación sean los alimentos **naturales** o **mínimamente procesados**.

Utilice aceites, grasas, sal y azúcar en **pequeñas cantidades**.

Limite el consumo de alimentos procesados y **evite** completamente los productos ultraprocesados.



Prefiera siempre la comida **hecha en casa**.

Opte por **agua, leche y frutas** en lugar de gaseosas, bebidas lácteas azucaradas y galletas rellenas.



12

IDENTIFIQUE LO MÁS SALUDABLE

Recuerde que ahora, en nuestro país, todos los **productos procesados** y **ultraprocesados**, están **etiquetados** de modo similar a un **semáforo**.



Las **barras roja, amarilla y verde**, permiten identificar la concentración **alta, media y baja** de tres componentes: **azúcar, sal y grasa**.

NO COMPRE PRODUCTOS con barra roja. EVITE bebidas AZUCARADAS o EDULCORADAS.

LA LONCHERA ESCOLAR

Incluye **alimentos nutritivos, hechos en casa**: maduro cocinado con queso, huevo duro.



No incluya comida chatarra como papas fritas, colas, jugos envasados, néctares o galletas.

Incluya siempre una **fruta de temporada**.

RECUERDE:

Una gaseosa tiene
12 cucharadas de azúcar.

¡No consuma gaseosas!



BIBLIOGRAFÍA

Esta presentación tiene como base algunos contenidos, con modificaciones y ediciones, de los siguientes documentos:

Ministerio de Salud de Brasil. Secretaría de Atención a la Salud. Departamento de Atención Primaria. Guía alimentaria para la población brasileña / Ministerio de Salud de Brasil, Secretaría de Atención a la Salud, Departamento de Atención Primaria; traducido por Carlos Augusto Monteiro con la Organización Panamericana de la Salud. Brasília: Ministerio de Salud de Brasil, 2015.

Ministerio de Salud Pública, Organización Panamericana de la Salud. Salud es nutrición, salud es movimiento. Ecuador, 2014. Brasil. Universidad de Sao Paulo, Brasil. Una nueva clasificación de los alimentos, de Carlos Monteiro y Geoffrey Cannon, et. al. Núcleo de Estudios Epidemiológicos en Nutrición y Salud. Escuela de Salud Pública, Universidad de Sao Paulo, Brasil. Sintetizado y modificado por Manuel Peña, Ecuador, 2014.