El Ministerio de Salud Pública (MSP), la Agencia de Cooperación Internacional de Corea, (KOICA) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), presentan esta exposición fotográfica para apoyar los procesos de educomunicación sobre la importancia de una alimentación saludable, que se desarrollan en el proyecto Fortalecimiento de la Atención Primaria de Salud – Componente Promoción de la Salud, en las localidades de El Recreo I y II del cantón Durán.

Según la encuesta ENSANUT, en el Ecuador, 2 de cada 3 personas entre los 19 y 59 años, y 3 de cada 10 niños y niñas en edad escolar presentan sobrepeso y obesidad. En la zona 8, donde se encuentra el cantón Durán, el porcentaje de niños y niñas con obesidad es mayor que el de otras regiones del país.

Los hábitos alimenticios saludables deben empezar desde los más pequeños. En Ecuador se ha hecho un importante avance instaurando el Etiquetado Gráfico de Alimentos para los productos procesados y reglamentando el tipo de alimentos que pueden vender los bares escolares. Sin embargo, estas medidas deben complementarse con un esfuerzo desde las familias para mejorar, por ejemplo, el contenido de las loncheras.

Esta exhibición tiene como tema central la lonchera saludable y pretende generar conciencia sobre qué alimentos consumimos y cuáles son las mejores opciones para mantenernos saludables. Destaca la importancia del consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados, especialmente frutas y vegetales crudos, agua pura o leche, comida hecha en casa, frente a los alimentos ultraprocesados.

Las fotografías de esta exhibición fueron realizadas en varias escuelas de Durán por el fotógrafo Camilo Pareja.

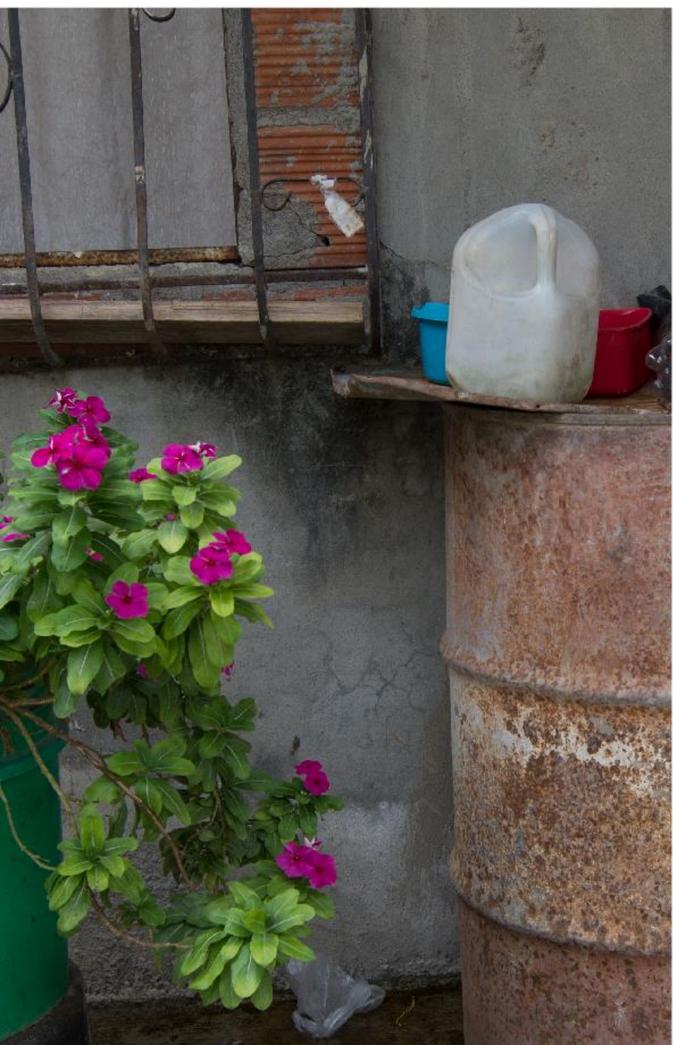
Avanzamos Patria!
KOICA Korea International Cooperation Agency
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud Américas
Ministerio de Salud Pública

ARMA TU MENÚ PARA CADA DÍA DE LA SEMANA

LONCHERAS SALUDABLES

Avanzamos Patria!
KOICA Korea International Cooperation Agency
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
Ministerio de Salud Pública

QUIMICA



ELIGE BIEN LO QUE CONSUMES

Identifica la cantidad de **sal, azúcar** y **grasa** de lo que **consumes.**

MEDIO en **AZÚCAR**

MEDIO en **GRASA**

BAJO en **SAL**

ALTO en **AZÚCAR**

ALTO en **SAL**

BAJO en **SAL**

BAJO en **SAL**

no contiene **GRASA**

no contiene **AZÚCAR**

En todos los **productos procesados** y **ultraprocesados** se encuentra el **etiquetado** gráfico, **tipo semáforo** que permite identificar la **concentración**

ALTA, MEDIA y BAJA de AZÚCAR, SAL y GRASA.

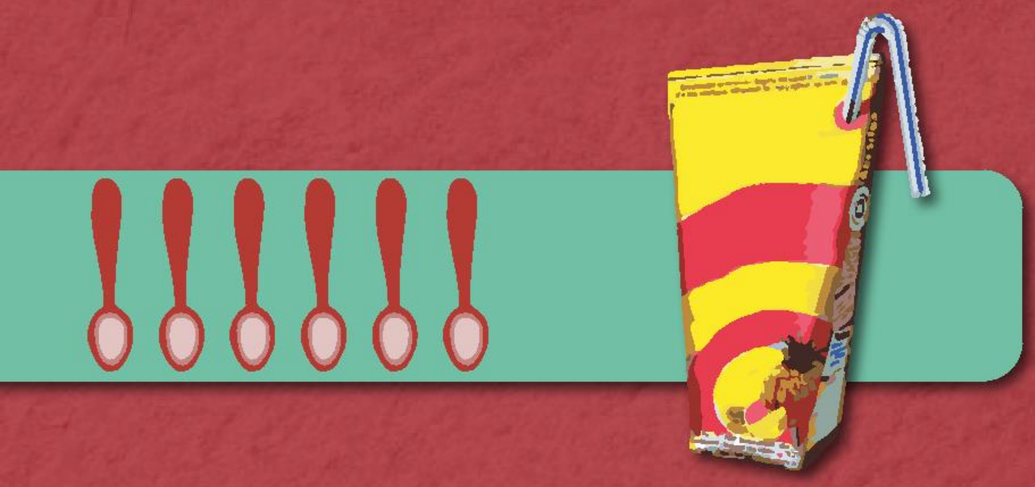
¡ÚSALO!

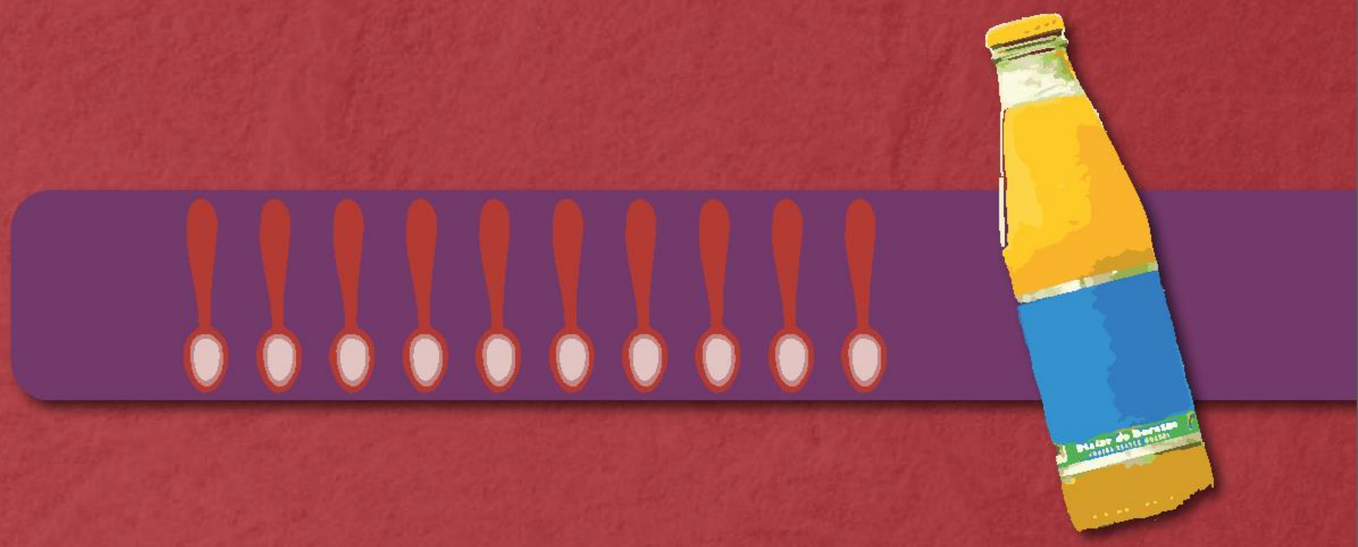
LONCHERA SALUDABLE

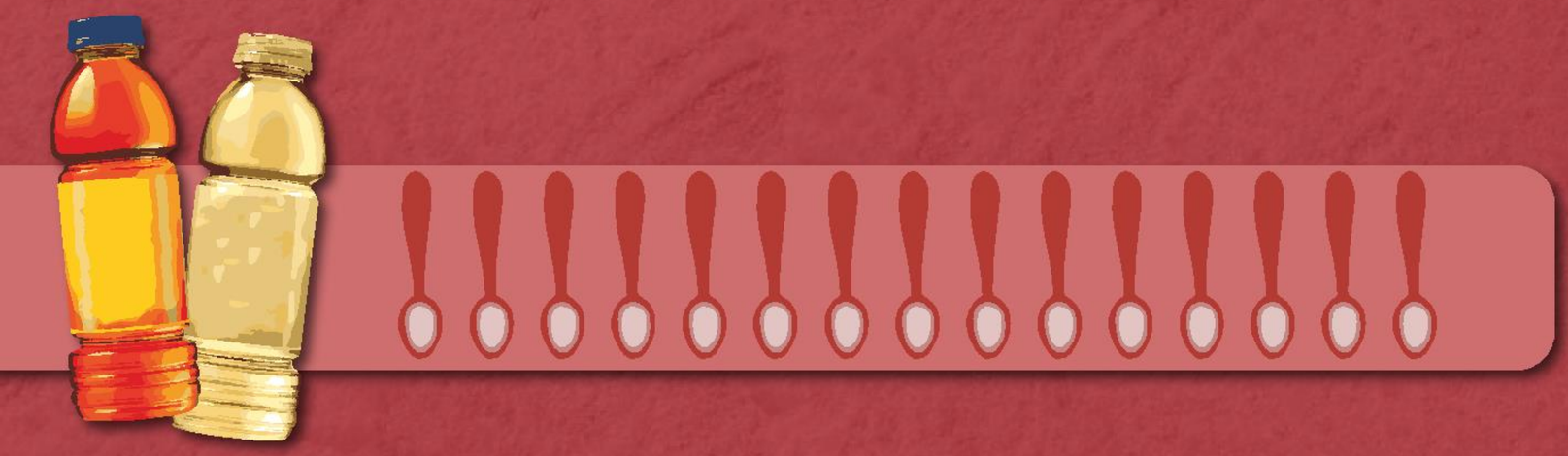
Lo que no debe faltar en la lonchera diaria.

¿BEBIDAS SALUDABLES?

Las bebidas gaseosas y muchas otras bebidas azucaradas con sabor a fruta son productos ultraprocesados. Contienen azúcar o edulcorantes artificiales y varios aditivos. Aumentan el riesgo de caries, obesidad, sobrepeso y otras enfermedades crónicas como la diabetes.







COME 5 PORCIONES AL DÍA DE FRUTAS Y VERDURAS

Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes y el cáncer, y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra.

Complementa tu **desayuno** con **fruta fresca** o un vaso de **jugo natural**

No te olvides de **comer vegetales crudos** en tu **almuerzo**

Come las **hortalizas** que **más** te **gusten** en la **merienda**

Una **fruta** a media **mañana**

A media **tarde**...una **fruta**

UNA FORMA DE CLASIFICAR LOS ALIMENTOS

Cuide su salud **EVITE EL CONSUMO** de alimentos ultraprocesados.

PREFIERA

ALIMENTO NATURAL

Se obtienen directamente de plantas o animales.

Se los consume directamente o luego de una cocción casera

No contienen azúcar, grasa, sal, colorantes, saborizantes ni otras substancias dañinas.

LIMITE SU CONSUMO

ALIMENTOS PROCESADOS

Parten de un alimento natural.

Durante su elaboración, se les añade sal, azúcar, grasa.

Conservan la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento hacen que sean desbalanceados nutricionalmente debido a la adición de azúcar, sal o grasa.

EVITE

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Contienen poco o ningún alimento natural.

Desequilibrados desde el punto de vista nutricional. Tienen alto contenido en azúcar, sal o grasas.

Generalmente son elaborados con ingredientes industriales.

Pueden crear hábitos de consumo y adicción.

OBESIDAD Y SOBREPESO

Según la encuesta ENSANUT, en la zona 8 del país, donde se encuentra el cantón Durán, tienen sobrepeso u obesidad:

38%
NIÑOS
5 a 11 años

31%
ADOLESCENTES

67%
ADULTOS

CAUSAS PRINCIPALES

Consumo elevado de alimentos procesados y ultraprocesados, comida rápida, altos en azúcar y grasas

Disminución de la actividad física

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Contiene principalmente **alimentos naturales** y **agua.**
Estos alimentos no tienen altas concentraciones de azúcar, sal o grasa, que pueden afectar la salud.

REGLA DE ORO

Prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados a alimentos ultraprocesados.

El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados está asociado con problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas.

Consejos

HAZ EJERCICIO DIARIO

TOMA MUCHA AGUA

EVITA EL EXCESO DE GRASAS, AZUCAR Y SAL

LONCHERAS SALUDABLES