

# Come sano y Vive Mejor



# OBJETIVOS:

- ❖ Identificar las consecuencias de una mala alimentación.
- ❖ Describir componentes de una mala alimentación.
- ❖ Elegir alimentos saludables.

Mundo aprox. 1000 millones de personas con sobrepeso y 300 millones de obesos.

Perú: 7 millones personas con sobrepeso: 41,8% de hombres y 50.7% son mujeres

Existen 2 niños obesos por cada desnutrido y el 12% de adolescentes.

# El ser humano utiliza el para socializar y relacionarse.

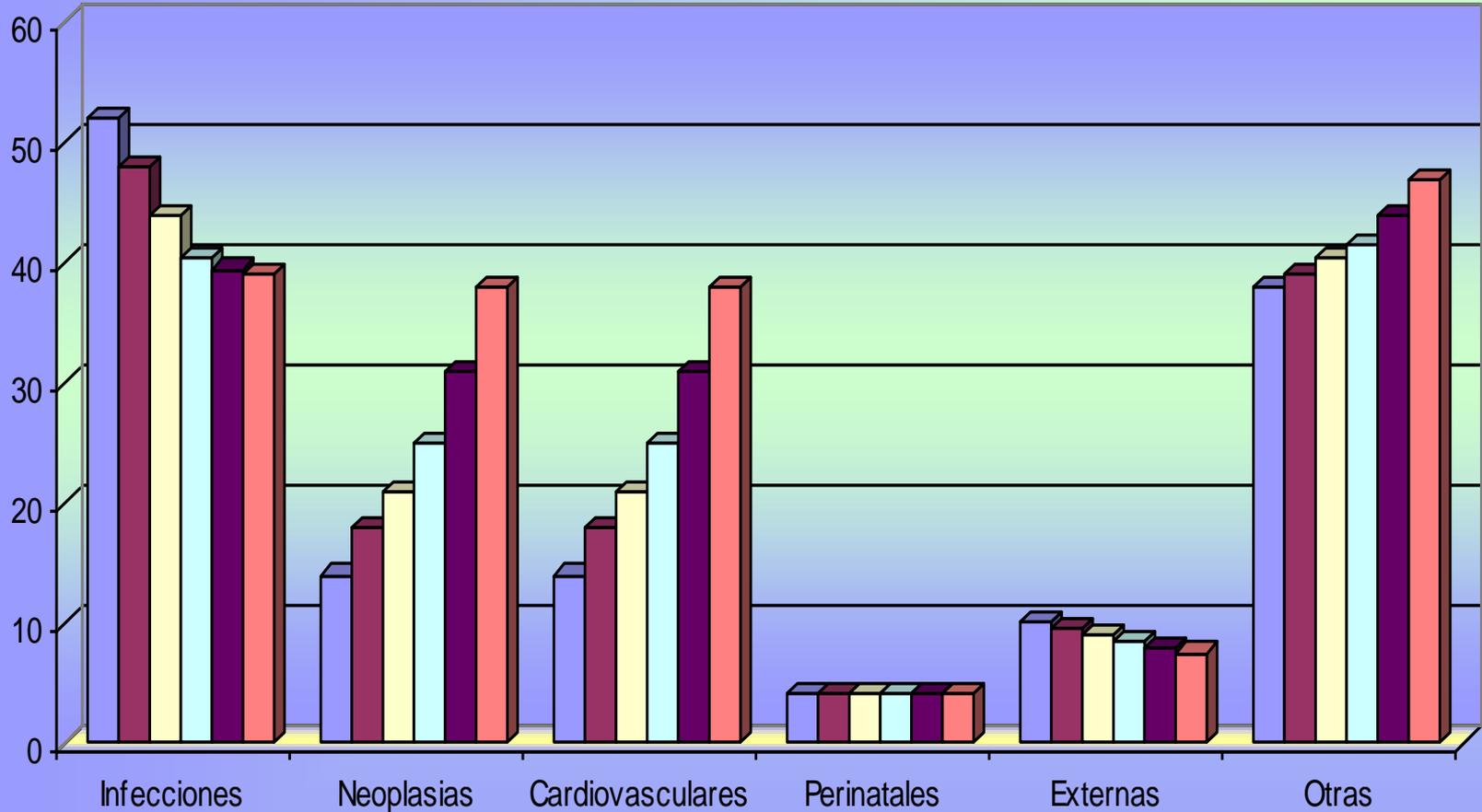
- ✓ Golosinas en los cumpleaños
- ✓ Gaseosa y canchita en el cine
- ✓ Banquete de Boda
- ✓ Panetón de Navidad



# HIPOCRATES:

«Que tu alimento sea tu  
medicina, y que tu  
medicina sea tu alimento»

# CAMBIOS EN LA ESTRUCTURA DE LA MORTALIDAD EN EL PERU 1990 -2020



■ 1990 - 1995   ■ 1995 - 2000   ■ 2000 - 2005   ■ 2005 - 2010   ■ 2010 - 2015   ■ 2015 - 2020

# EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD ESTA RELACIONADO CON:

- ✓ Cáncer
- ✓ DM
- ✓ HTA
- ✓ Problemas cardiovasculares
- ✓ Aumento de LDL
- ✓ Disminución de HDL
- ✓ ESTRES, conflictos ejm.
- ✓ Mortalidad.





# Enfermedades Frecuentes y como nos protege la actividad física contra . . .

- ✓ **Obesidad:** aumenta la masa muscular
- ✓ **Alta presión arterial:** relaja las arterias
- ✓ **Enfermedades cardíacas y ataque apopléjico:** baja el colesterol
- ✓ **Diabetes:** ayuda a normalizar la glucemia
- ✓ **Osteoporosis:** mantiene los huesos fuertes
- ✓ **Cáncer del colon:** menos casos
- ✓ **Ansiedad y depresión:** un calmante natural

# PERIMETRO ABDOMINAL

Mujeres: mayor de 88cm

Hombres: mayor de 102cm

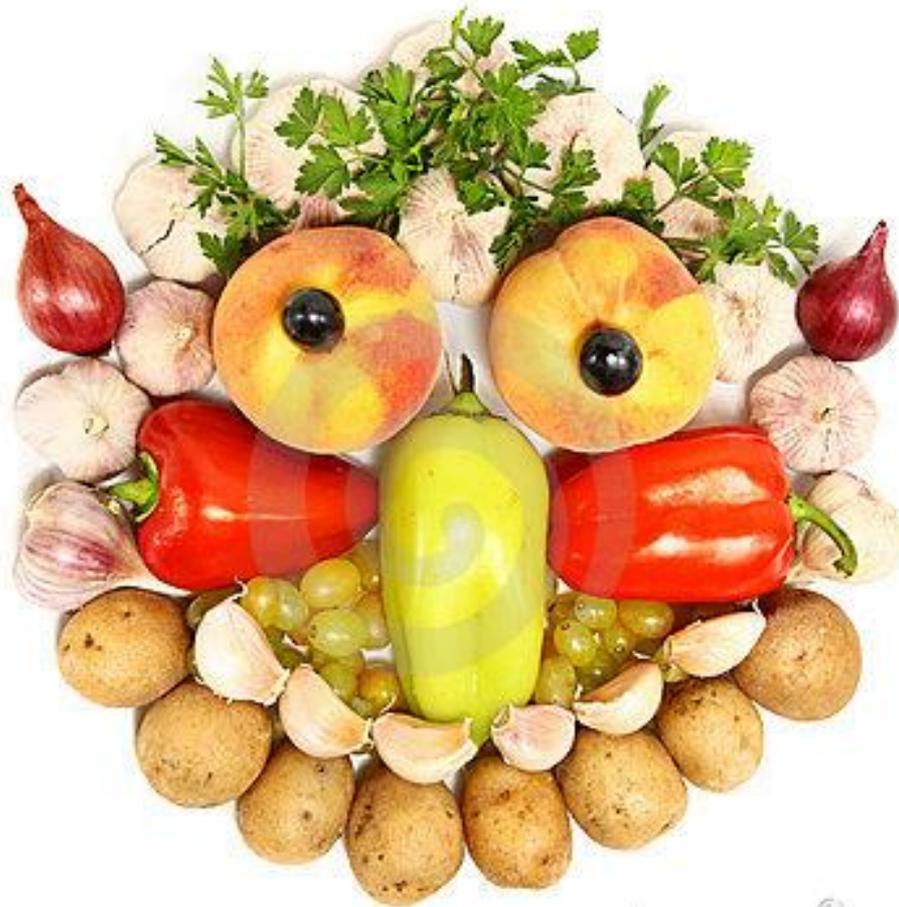
# INDICE DE MASA CORPORAL

**PESO/mt<sup>2</sup>**

Normal 18,5 – 24,9

Sobre peso 25 – 29,9

Obesidad + de 30



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

**«DIME LO QUE COMES Y TE DIRE QUIEN ERES»**

# **EL DESAYUNO REGULAR**

- ❖ Provee nutrición para el cuerpo y la mente cuando están activos y necesitan energía.**
- ❖ Aumenta la capacidad de mantener la atención y la de aprender.**
- ❖ Ayuda a la concentración.**
- ❖ Ayuda a prevenir el agotamiento al mediodía.**
- ❖ Ayuda a evitar el consumo de refrigerios menos nutritivos y/o meriendas**





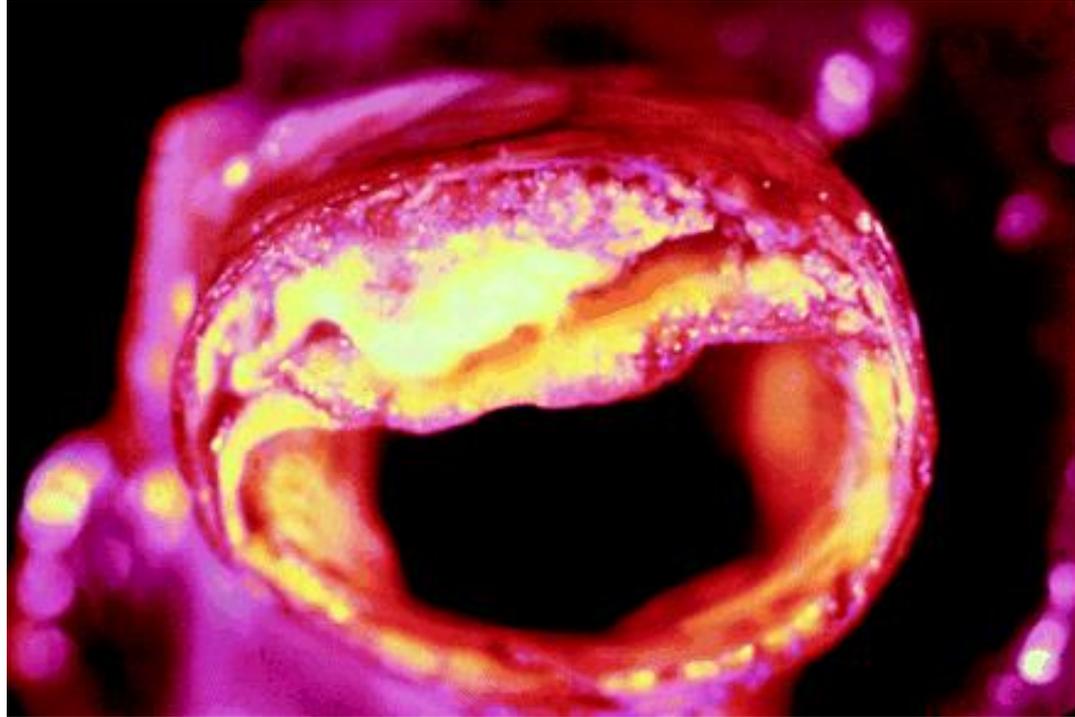
# ***ELIJA LAS GRASAS CORRECTAS***



# LA GRASA SATURADA Y LA SALUD

- La grasa saturada se obtiene mayormente de grasa de animales y todo el colesterol es de origen animal.
- Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol reducen el riesgo de:
  - ✓ Enfermedades cardíacas
  - ✓ Alta presión arterial
  - ✓ Ciertos tipos de cáncer
  - ✓ Cáncer del intestino, de mama y de la próstata
  - ✓ Obesidad

# ARTERIOESCLEROSIS MODERADA



**Como se puede observar, las grasas saturadas producen altos niveles de colesterol y obstruyen las arterias.**

# LAS GRASAS NO SATURADAS Y LA SALUD

- Las grasas no saturadas son esenciales para la salud, y al usarse con moderación:
  - Reducen el nivel de colesterol en la sangre
  - Ayudan a mantener un buen nivel de HDL
  - Protegen contra enfermedades cardíacas y ataques apoplégicos
- Las grasas no saturadas se encuentran en las plantas, especialmente en las semillas de las plantas: maíz, girazol, etc.

# GRASAS “TRANS” Y LA SALUD

Se ha descubierto recientemente que los ácidos grasos “trans” dañan nuestro organismo.

Las grasas “trans” proceden de aceites vegetales hidrogenados y debido a las altas temperaturas que alcanza el aceite durante la fritura de los alimentos.

Se encuentran en:

- ✓ Margarina sólida
- ✓ Manteca vegetal
- ✓ Prod. comerciales horneados y alim. Fritos
- ✓ Alimentos procesados (para que se conserven mucho tiempo, ejm. chifles)

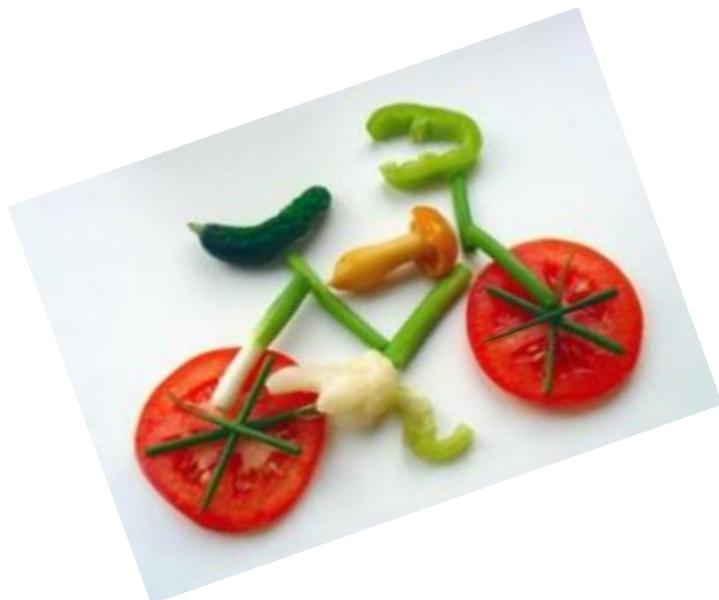
# OPCIONES DE GRASAS

La meta para una buena salud no es eliminar todas las grasas, sino consumir menos grasa dañina:

- Grasas saturadas
- Grasas “trans”

Consumir con moderación las grasas menos dañinas:

- Aceite vegetal (no hidrogenado)
- Alimentos de origen vegetal que contienen grasas saludables:
  - Semillas, nueces, aceitunas, paltas, harina de linaza, soya, y otros



- Coma Más Frutas y Vegetales
- Utilice Productos Lácteos Descremados
- Utilice con Moderación los Aderezos para Ensaladas (aliños)
- Use Aceite Vegetal en vez de Grasas Sólidas
- Limite el Consumo de Carnes muy Grasosas
- Use los Alimentos de Proteína Vegetal
- Limite su Consumo de Productos de Repostería
- Consuma Escasos Alimentos Fritos



# PRUEBE NUEVAS RECETAS

- ✓ Compre un libro de recetas de platos a base de vegetales
- ✓ Sazone sin mantequilla y salsas grasosas
- ✓ Pruebe una sopa de lentejas o de garbanzos
- ✓ Pruebe una hamburguesa vegetal en vez de una hamburguesa de carne de res
- ✓ Pruebe más comidas con vegetales y queso de soya con champiñones

# EVITE LOS ACIDOS GRASOS “TRANS”

- Los ácidos grasos “trans” se forman cuando se hidrogenan los aceites vegetales.
- Evite hasta donde sea posible los ácidos grasos “trans”.
- Busque en la etiqueta si contiene aceites parcialmente hidrogenados.
- Fuentes comunes
  - Margarina, mantequilla
  - Manteca vegetal (hidrogenada)
  - Productos horneados:
    - Galletas
    - Queques
    - Empanadas
    - Donas
    - Pye de limón, de manzana
    - Mayoría de los panes
  - Alimentos procesados, comidas envasadas ya preparadas



# TENGA CUIDADO AL COMER FUERA DE CASA

- ❖ Muchos platillos de restaurantes son muy altos en grasa saturada
- ❖ Puede reducir la cantidad de grasa saturada.
  - Pida por separado el aderezo de ensalada
  - Pida aceite de oliva (con ajo) para el pan
  - Escoja alimentos con salsa de tomate o hierbas, en vez de salsa de carne o salsa de crema
  - Solicite una versión del platillo hecha con poca grasa o sin manteca.
  - Escoja restaurantes con opciones de menos grasa tales como los de comida china
  - Limite los postres, especialmente el pastel de queso, etc. Escoja sorbete con poca grasa o postre de fruta



# Combinaciones exitosas en nuestra alimentación - Origen Vegetal

1. Cereal + Cereal + menestras + frutas y verduras
2. Cereal +Tubérculo+ menestras+ frutas y verduras
3. +Tubérculo +Tubérculo+ menestras + frutas y verduras



# Combinaciones exitosas en nuestra alimentación - Origen Animal

1. **Cereal + Cereal + P. Animal + frutas y verduras**
2. **Cereal + Tubérculo + P. Animal + frutas y verduras**
3. **Tubérculo + Tubérculo + P. Animal + frutas y verduras**



Gracias