



## Alimentación saludable

Nuestro cuerpo es un fiel reflejo de nuestras costumbres alimentarias. En Chile y en otros países, estamos viviendo una verdadera epidemia de la obesidad.

La población adulta está aumentando de peso y nuestros niños también.

La última encuesta de salud nacional realizada encontró que un 60% de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso u obesidad. En escolares esta cifra alcanza el 20%

La primera causa de mortalidad en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares que se desarrollan en estrecha relación con la obesidad, con el estilo de vida no saludable, y en especial con el tipo de comida que se elige.

Adquirir hábitos de alimentación saludable contribuye a prevenir las enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.





## ¿Qué se entiende por ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Todos los días tenemos la libertad de elegir nuestros alimentos sanos y saludables, o inadecuados y que perjudiquen la salud.

Alimentación saludable es aquella que permite un estado óptimo de salud. Debe suplir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales de nuestro cuerpo.

El principal problema dietético actual es el exceso en el consumo de calorías, como azúcares de todo tipo y grasas.



## ¿CÓMO SE ELIGE UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

Con el propósito de mejorar los hábitos alimentarios de la población, existe una guía llamada Pirámide Alimentaria.

La idea general es incluir mayor cantidad de alimentos que se ubican en la base de la pirámide y moderar el consumo de aquellos que están en el nivel superior.

Para cada nivel se puede elegir una variedad de alternativas, de acuerdo a las preferencias personales.

En su conjunto el consumo diario debe ser proporcional al gasto energético, que se relaciona a su vez con la edad, sexo y actividad física.

## ¿CÓMO SE ESTRUCTURA LA PIRÁMIDE

5<sup>to</sup>

NIVEL

4<sup>to</sup>

NIVEL

3<sup>er</sup>

NIVEL

2<sup>do</sup>

NIVEL

1<sup>er</sup>

NIVEL



# ¿Que son las grasas y existen grasas más sanas que otras?

Las grasas en los alimentos son una mezcla de tres tipos de ácidos grasos:

## SATURADOS, MONOSATURADOS Y POLIINSATURADOS.

Los **ácidos grasos saturados** se encuentran principalmente en la carne y los productos lácteos enteros.

Su consumo aumenta los niveles de colesterol en la sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las **grasas monosaturadas y poliinsaturadas** se encuentran en paltas, aceites vegetales, frutos secos como nueces y almendras, y en algunos pescados.

Éstas entregan ácidos grasos esenciales, necesarios para una buena alimentación y tienen efectos favorables sobre el sistema cardiovascular.

## ¿QUÉ SON LAS GRASAS HIDROGENADAS O TRANS?

Las grasas hidrogenadas o trans se forman en el procesamiento industrial de los aceites vegetales y se encuentran en margarinas, galletas, dulces,

fritos, aliños y muchas de las comidas procesadas. Los adolescentes y niños comen mucho de estas grasas incorporadas en papas fritas y comida “chatarra”.

Hoy se sabe que este tipo de grasas aumentan los niveles de colesterol malo (colesterol LDL) en la sangre, disminuyen el colesterol bueno (colesterol HDL) y aumentan los triglicéridos.

## ¿CÓMO SABER SI EL ALIMENTO CONTIENE GRASAS HIDROGENADAS O TRANS?

Leyendo la lista de contenidos que aparece en la información nutricional impresa en los envoltorios o cajas de los productos. Si la información contiene las palabras **aceite vegetal parcialmente hidrogenado, aceite reducido o aceite vegetal hidrogenado**; el producto contiene grasas trans.

## ALIMENTARIA?

### QUINTO NIVEL

- › Es el nivel más pequeño. En él está la miel y el azúcar, y los alimentos que la contienen en abundancia.
- › Se debe consumir con moderación.

### CUARTO NIVEL

- › En este nivel están las grasas, los aceites, las cremas, la mantequilla, la margarina, nueces, maní, palta. Estos alimentos en su conjunto proporcionan muchas calorías por lo que deben consumirse con moderación.
- › Se recomienda preferir el consumo de grasas vegetales porque contienen ácidos grasos esenciales, y bajo consumo de grasas de origen animal por su contenido de colesterol y grasas saturadas.

### TERCER NIVEL

- › Se ubican los lácteos (leche, yogurt y quesos), carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas. Los lácteos son importantes porque aportan calcio y proteínas de alto valor biológico.
  - › Se recomienda consumir productos lácteos todos los días y preferir descremados.
- En el grupo de las carnes prefiera pescado, pollo o pavo por sobre las carnes rojas.

### SEGUNDO NIVEL

- › Con amplias conexiones al primer nivel, se encuentran las verduras y las frutas.
- › Aportan vitaminas, antioxidantes, fibra dietética, y previenen las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

### PRIMER NIVEL

- › Se ubican los cereales, las leguminosas (choclo, habas, arvejas), el pan y las papas.
  - › Proporcionan la mayor cantidad de calorías diarias. Además, aportan vitaminas del complejo B y hierro.
- Cuidado:** Aportan muchas calorías. Deben consumirse en forma moderada.



## ¿Qué pasa con EL COLESTEROL en los alimentos?

El colesterol está presente en la grasa de origen animal, a diferencia del reino vegetal, donde no hay colesterol.

Es un elemento esencial para el organismo que lo utiliza para recubrir como un aislante las fibras nerviosas, para mantener y reparar las membranas que envuelven y le dan soporte a las células, y para formar hormonas y jugos digestivos.

El colesterol que circula en la sangre se produce en el hígado, a lo cual se agrega el colesterol que se absorbe en el intestino y que proviene de la alimentación diaria.

Este último contribuye en una pequeña proporción al colesterol total circulante en la mayoría de las personas.

Hay alimentos de origen animal que contienen mucho colesterol como hígado (pana) y yema del huevo. Las carnes con más o menos grasa también contienen colesterol.

En la leche el colesterol se encuentra principalmente en la grasa y por lo tanto la leche descremada contiene menos colesterol.



## ¿QUÉ HACER CON LA SAL?



La mayoría de las personas consumen sal en exceso. Diez a quince gramos al día es lo habitual que se agrega en la cocina o en la mesa, en circunstancia que dos a tres gramos de sal son más que suficientes para el requerimiento diario.

La sal contribuye a elevar los niveles de la presión arterial. Úsela con moderación en la cocina y pruebe los alimentos antes de salarlos en la mesa. Prefiera consumir alimentos con baja cantidad de sal.

La comida demasiado caliente engaña la sensación del gusto e invita a salar en exceso.

### AL COMPRAR UN PRODUCTO PROCESADO FÍJESE EN EL CONTENIDO DE SAL (SODIO)

➤ Mayor a 400 mg. por porción:  
**EVÍTELO**

➤ 200 - 400 mg. por porción:  
**PIÉNSELO ANTES DE COMPRAR**

➤ Menor a 200 mg. por porción:  
**CÓMPRELO**

## ¿ES BUENO COMER HUEVOS?

El huevo es una rica fuente de vitaminas y proteínas de alto valor biológico. El temor está en la yema, que aporta 200 mg de colesterol por huevo y que representa 2/3 del colesterol total recomendado como consumo diario.

Hay que tener presente que el nivel de colesterol en la sangre está más relacionado con la cantidad total de grasa saturada consumida y no tanto con la cantidad de colesterol que se ingiere en los alimentos.

Por lo tanto, para personas sanas y con buenos hábitos dietéticos, el

consumo de uno o dos huevos al día, no representa una amenaza para su salud.

Diferente es la situación para aquellos que tienen el colesterol elevado en la sangre y que son sensibles al colesterol que entrega la alimentación. Ellos deben restringir el consumo de huevos y no sobrepasar los 300 mg de colesterol diarios.



# ¿Qué significan las leyendas que muestran los productos dietéticos?



**Libre de grasas (Fat Free):** Menos de 0.5 gramos de grasa por porción, sin agregados de aceites o grasas.

**Bajo en grasas (Low fat):** Tres gramos o menos de grasa por porción de alimento.

**Libre de Colesterol (Cholesterol Free):** Menos de 2 mg de colesterol por porción y menos de 2 gramos de grasas saturadas por porción.

**Bajo en Colesterol (Low Cholesterol):** 20 mg o menos de colesterol por porción y menos de 2 gramos de grasa saturada por porción.

**Light (contenido graso):** Menos que un 50% de contenido graso que alimentos comparables.

**Light (calorías):** Un tercio menos de calorías que un alimento comparable.

**Libre de azúcar (Sugar free):** Menos de 0.5 gramos de azúcar por porción.

**Bajo en sodio (Low Sodium):** 140 mg o menos de sodio por porción.

**“Enriquecido” o “rico en”:** 20% o más del requerimiento diario de un nutriente particular por porción.

**¿Cuáles son las recomendaciones generales de Alimentación Saludable?**

1. Consuma diferentes tipos de alimentos durante el día.
2. Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres.
3. Use de preferencia aceites de origen vegetal y limite las grasas de origen animal.
4. Prefiera carnes como pescado, pavo o pollo.
5. Prefiera el consumo de lácteos con bajo contenido en grasas.
6. Reduzca el consumo de sal.
7. Modere el consumo de azúcar.
8. Limite el consumo de alcohol.