



Material educativo

Guía de alimentación y hábitos saludables

2020



Alimentación y hábitos saludables

La alimentación y sus impactos

Cerca del 60% de los alimentos que consumimos provienen de largas cadenas agroindustriales, basadas en el uso de maquinarias agrícolas, fertilizantes químicos y pesticidas, alimentos altamente procesados y generación de gran cantidad de desperdicios.

Esto genera impactos sobre el ambiente, como la emisión de gases de efecto invernadero, la contaminación del agua y del suelo y la pérdida de biodiversidad (por ejemplo, disminución de especies benéficas como las abejas). Pero este modelo agroindustrial fomenta además una **alimentación poco variada**. La aparente 'variedad' de alimentos que encontramos en las góndolas se elabora en base a algunos pocos ingredientes, en general menos **saludables** (sal, azúcares, grasas, harinas refinadas y aditivos alimentarios como endulzantes, resaltadores del sabor, colorantes y conservantes).

Alimentación saludable: por qué es importante?

La alimentación **no saludable** es el factor de riesgo más importante para la salud humana. Sumada a la falta de actividad física **aumentan el riesgo de sobrepeso, obesidad y de enfermedades graves como diabetes, infartos, hipertensión y cáncer.**

i

Si querés saber más...

La presencia de sobrepeso u obesidad en cualquier persona puede detectarse a través del Índice de Masa Corporal (IMC), que se mide teniendo en cuenta su estatura (en metros) y peso (en kilos). Podés calcularlo vos mismo pero te recomendamos lo hagás junto a un profesional, acercándote a tu CAP más cercano. El IMC se calcula con la siguiente cuenta = PESO ÷ ESTATURA x ESTATURA
Ej.: Para una persona que mide 1,50 metros y pesa 50 kilos su IMC es de 22.2 ($IMC = 50 \div 1,50 \times 1,50$) y - según los valores de referencia - tiene un peso Normal (entre 18.5 y 24.9). Para una persona que mide 1,50 metros y pesa 60 kilos su IMC es de 26.6 ($IMC = 60 \div 1,50 \times 1,50$), es decir, tiene Sobrepeso (entre 25 y 29.9).

Para medir tu IMC, controlar tu colesterol, presión o por cualquier duda podés acercarte a tu CAP más cercano.

COMPOSICIÓN CORPORAL	IMC	IMC
Peso inferior al normal	< 18,5	
Normal	18,5 - 24,9	
Sobrepeso	25 - 29,9	
Obesidad	> 30	

Cómo mejorar mis hábitos para una vida más saludable?

- Tené una alimentación variada (incluyendo carnes, verduras, frutas, legumbres, semillas y cereales)
- Incluí más frutas y verduras en tu dieta diaria... ¡Lávalas bien!
- Tomá 8 vasos de agua segura todos los días.
- Limitá el consumo de 'ultra-procesados' (gaseosas, jugos comprados, galletitas, golosinas y snacks.)
- Limitá el uso de sal .
- Disminuí el consumo de alcohol.
- Tené una buena manipulación de los alimentos, evitando la contaminación cruzada y realizando los cuidados de conservación necesarios.
- Cociná bien las carnes... en agua (hervida), al horno, a la plancha o grillada mucho mejor!
- Mantené limpia tu cocina y lávate las manos antes de cocinar y comer.

i

Y no olvides hacer 30 minutos de ejercicio todos los días!!

Más allá de las recomendaciones hay que saber que la actividad física regular disminuye el riesgo de sobrepeso, obesidad, presión alta, diabetes y enfermedades como infartos, accidentes cerebrovasculares y problemas en los riñones, osteoporosis, cáncer de colon y de mama. Además reduce el riesgo de depresión. Se consideran actividades físicas el salir a correr o jugar al fútbol, pero también andar en bicicleta, hacer tareas domésticas y desplazarse a pie para hacer los mandados o buscar a los chicos en el colegio.

1. Incluí más frutas y verduras en tu dieta diaria... ¡Lávalas bien! El consumo recomendado es de al menos 5 porciones (400 gr) de frutas y/o verduras por día, todos los días. En el cuadro se encuentran los valores de referencia para hacer el cálculo de porciones (Fte.: Encuesta Nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, Min. de Salud de la Nación, 2013). Ejemplo: si en todo un día comiste 1 rebanada de tarta de verdura + 1 taza de ensalada de fruta + 1 bife con ½ plato de ensalada mixta y 1 manzana = cumpliste con tus 5 porciones diarias! Tratar de incorporar frutas y verduras de todos los tipos y colores.

ATENCIÓN: La papa no cuenta como fruta ni verdura porque los nutrientes que tiene (hidratos de carbono) se parecen más a los del pan o las pastas.

2. Tomá 8 vasos de agua segura todos los días: El agua es segura cuando es limpia y potable no tiene color ni sabor. En general, el agua corriente o la que se compra en bidones, botellas o cisternas se considera segura.

SE CONSIDERA COMO FRUTA	1 PORCIÓN
Manzana, banana, naranja, durazno, pera, pomelo, mandarina (grande), etc	1 unidad mediana
Frutillas, guíndas, cerezas, uvas, etc.	1 taza
Fruta cocida, cortada o en conseva	½ taza
Damascos	4 unidades
Ciruelas	2 o 3 unidades
Sandía	1 tajada de 5 cm
Melón	1 tajada de 8-10 cm
Jugo de frutas: naturales, exprimidos o licuados	½ taza
SE CONSIDERA COMO VERDURA	1 PORCIÓN
Verduras crudas de hoja verde Repollo, espinaca, lechuga, etc.	1 taza o plato
Otras verduras, cocidas o cortadas crudas Tomate, zapallito, acelga, zanahoria rallada, coliflor, brócoli, chauchas, remolacha, espárragos, puré de zapallo, cebolla, etc.	½ taza o ½ plato

3. Limitá el consumo de ‘ultra-procesados’ como gaseosas y jugos comprados, galletitas, golosinas y snacks. La mayoría de los alimentos no pueden ser consumidos tal y como los encontramos en la naturaleza (animales, plantas, semillas, etc.) sino que necesitan ser transformados o procesados previamente (pelado, cortado, mezclado, licuado, cocido, condimentado, etc.). En muchos de los alimentos que compramos preparados ésta transformación es muy grande - siendo a veces difícil identificar los ingredientes que los componen – e incluye el agregado de aditivos (endulzantes, resaltadores del sabor, colorantes y conservantes). Estos son los llamados ultra-procesados’ e incluyen las salsas de tomate en lata, galletitas, golosinas, snacks, salchichas, calditos en cubo, gaseosas, jugos deshidratados, etc.

Los ultra-procesados son ricos en ingredientes que, si bien los hacen sabrosos y tentadores, son poco (azúcar, sal y grasas). Estos componentes aumentan el riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes, colesterol y otras enfermedades.



Algunos ejemplos:

- En lugar de galletitas o budines comprados conviene comer un arroz con leche, una torta asada o cualquier torta/postre preparado en casa.
- En lugar de patitas de pollo, hamburguesas o panchos conviene comer un bife o albóndigas hechas en casa.
- En lugar de un caldito o sabor en cubos conviene hervir verduras (papas, calabaza, batata, choclo, carne, pollo, cebolla, etc.) para comer como puchero o sopa.

4. Limitá el uso de sal: el exceso de sal aumenta el riesgo de hipertensión y afecta el funcionamiento de los riñones. Por eso conviene reducir su uso al cocinar y no agregarle a la comida una vez servida en la mesa. También es recomendable limitar el consumo de caldos en cubos, papas fritas de paquete, chizitos, etc., ricos en este ingrediente. 1 cucharadita por día es el máximo recomendado.

5. Tomá alcohol de forma responsable: el consumo excesivo de alcohol aumenta los riesgos de sufrir depresión y de contraer enfermedades en el hígado, cardiovasculares, cáncer y úlceras. Además aumenta el riesgo de accidentes, sobre todo al volante.

Se considera de riesgo el consumo habitual de más de 1 trago promedio por día en mujeres y de 2 tragos promedio por día en hombres. Se considera consumo episódico excesivo al consumo de 5 tragos o más en una misma oportunidad.

6. Referencias a tener en cuenta (Fte.: Encuesta Nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, Min. de Salud de la Nación, 2013):

Vino	1 Copa = 1 Trago
Cerveza	1 Latita = 1 Trago 1 Botella = 3 Tragos
Bebidas fuertes <small>(licores, whisky, fernet, vodka, gin o similares)</small>	1 Medida = 1 Trago

7. Respetá las condiciones de conservación de los alimentos indicadas en la etiqueta. Las etiquetas de los alimentos suelen indicar los cuidados de conservación necesarios para evitar que se echen a perder y resulten tóxicos para la salud. Las carnes deben guardarse en la heladera y separadas de los alimentos que se comen crudos (ej.: verduras). Otros alimentos que deben guardarse en la heladera son los lácteos.

En caso de no tener heladera es importante mantenerlos en un lugar fresco hasta su consumo, que deberá efectuarse en el corto plazo.

8. Cociná bien las carnes... si lo hacés al horno o hervido mucho mejor! La cocción insuficiente de la carne (pollo, vaca, pescado, etc.) aumenta los riesgos de enfermedades como el Síndrome Urémico Hemolítico, que afecta el funcionamiento de los riñones y que en niños menores de 5 años puede ser mortal. A la hora de preparar cualquier carne conviene retirarle la grasa visible para evitar su consumo en exceso. Cuando la cocción se realiza en aceite ("fritura") el calor del fuego altera la composición de este último aumentando su contenido de grasas perjudiciales para la salud. Es por eso que conviene cocinar la carne - y cualquier alimento - en agua (hervida) o al horno.

9. Mantené limpia tu cocina y lávate las manos antes de cocinar y comer. La falta de higiene en la cocina - al igual que la inadecuada conservación y cocción de los alimentos (puntos 6 y 7) - aumentan el riesgo de contraer enfermedades como diarrea y gastroenteritis. Es importante mantener limpia la cocina y lavar con vinagre del alcohol las frutas/verduras. A la hora de preparar alimentos a consumir crudos (ej. verdura para ensalada) NUNCA usar los mismos utensilios (tabla, cuchillo, etc.) que utilizamos para cortar carnes crudas.

El círculo de la alimentación variada.

La clave de una alimentación variada es tratar incluir en la dieta diaria alimentos de todos los grupos. Así nos aseguramos de contar con todos los nutrientes que necesitamos. En el círculo de la alimentación saludable se detallan todos los grupos de alimentos y las proporciones de consumo diarias recomendadas.



Grupo	Ejemplos
Frutas y verduras	Frutas: naranja, banana, mandarina, pomelo, manzana, sandía, melón, uvas, pera, etc. Verduras: zanahoria, tomate, lechuga, radicheta, zapallo, calabaza, morrón, berenjena, etc.
Legumbres, cereales y derivados	Legumbres: lentejas, arvejas, porotos, habas, Cereales y derivados: harina de trigo, polenta, avena, salvados, fideos, pan, maíz dulce, maíz pisingallo, etc.
Lácteos	Yogures, leche, quesos, crema.
Carnes	Carnes de vaca, pollo, pescado, cerdo, huevos.
Aceites, frutos secos y semillas	Aceite de girasol, oliva, maíz, nueces, semillas de girasol, almendras, semillas de sésamo.
Opcionales	Dulces, gaseosas, grasas.