



La salud
es de todos

Minsalud

Principios de alimentación saludable en la práctica de actividad física: relación ideal para lograr un óptimo estado de salud

- Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas
 - Subdirección de Enfermedades No Transmisibles
- Dirección de Promoción y Prevención

Bogotá, julio 28 de 2021

Contenido

- 1 Introducción
- 2 Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)
- 3 Recomendaciones sobre hidratación
- 4 Mitos y realidades sobre alimentación y nutrición
- 5 Post test y encuesta de percepción

01.

Introducción

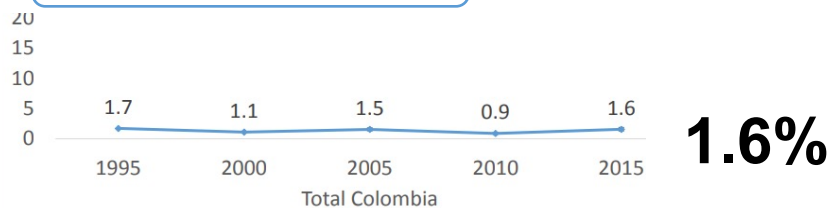
1.

Contexto

Situación alimentaria y nutricional en Colombia

PRIMERA INFANCIA

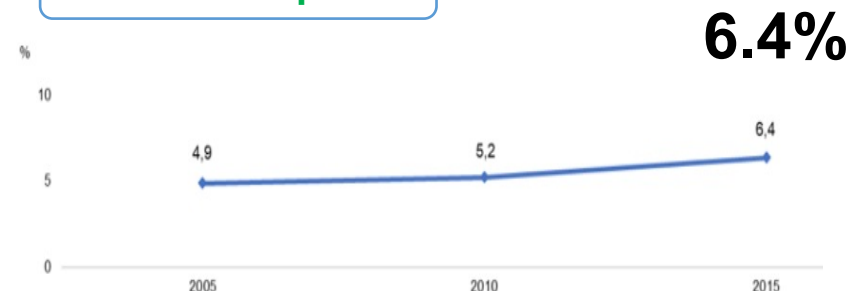
Desnutrición Aguda



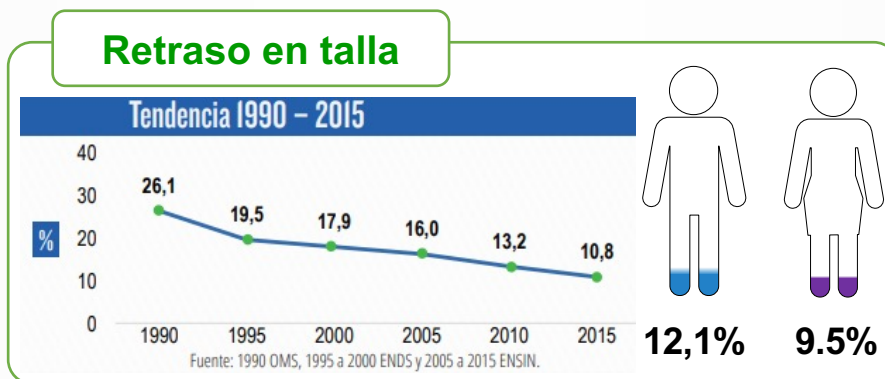
Fuente: 1995 a 2000 ENDS- 2005 a 2015 ENSIN

Fuente: U
Child Mal

Exceso de peso



Retraso en talla



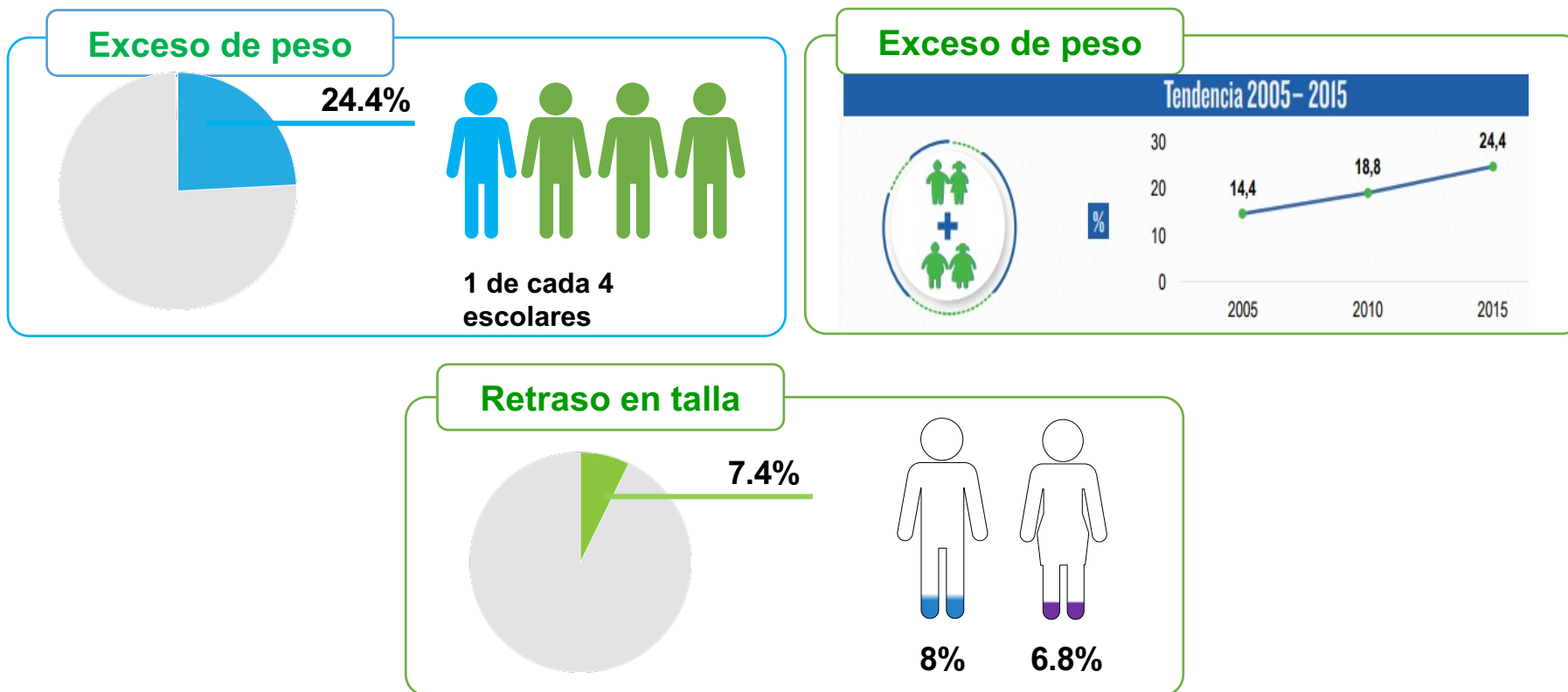
Fuente: ENSIN 2015

1.

Contexto

Situación alimentaria y nutricional en Colombia

ESCOLARES



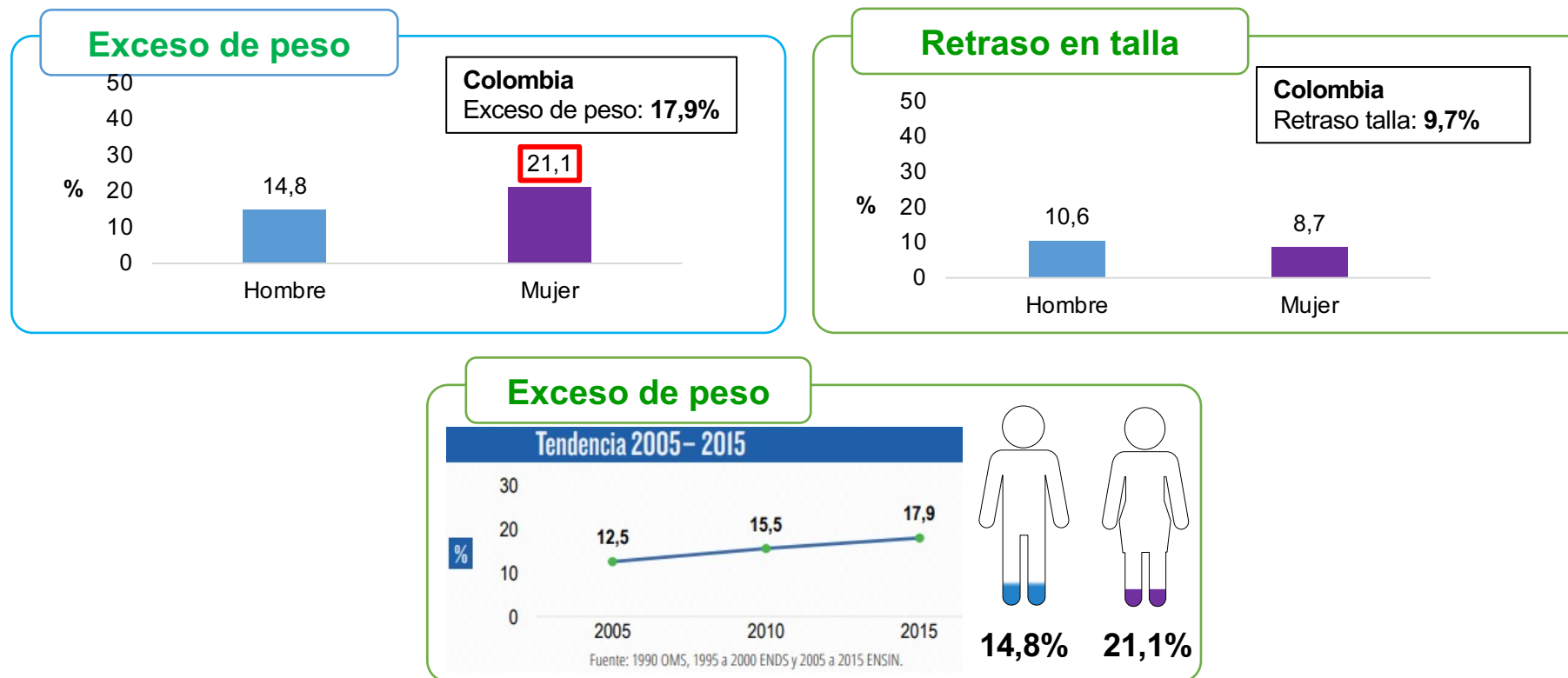
Fuente: ENSIN 2015

1.

Contexto

Situación alimentaria y nutricional en Colombia

ADOLESCENTES



Fuente: ENSIN 2015

1.

Contexto

ADULTOS

Situación alimentaria y nutricional en Colombia



Fuente: ENSIN 2015

1. Factores de riesgo

Carga de
Enfermedades No
Transmisibles
(ENT)

SALUD MENTAL
Suicidio

FACTORES DE RIESGO
MODIFICABLES

TABACO

A.F.I

DIETA

ALCOHOL

FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICOS

PRESIÓN
ARTERIAL
ELEVADA

GLUCOSA
EN SANGRE
ELEVADA

SOBREPESO
/ OBESIDAD



CANCER



ENFERMEDAD
CARDIOVACULAR



DIABETES



ENFERMEDAD
RESPIRATORIA
CRÓNICA

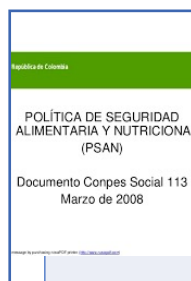
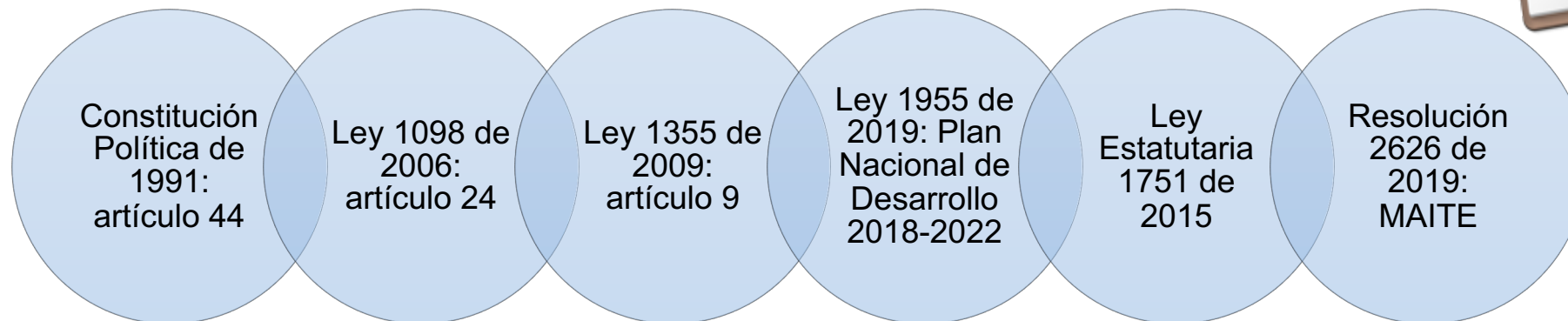


CONTAMINACIÓN
AMBIENTAL, LABORAL



Fuente: OMS

1. Marco normativo y estratégico



2008 CONPES SOCIAL 113: Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional



Plan Decenal de Lactancia Materna 2010-2020



Plan Decenal de Salud Pública PNDSP, 2012-2021



2012 Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012 -2019

02.

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)

2.

Conceptos básicos



Alimentos

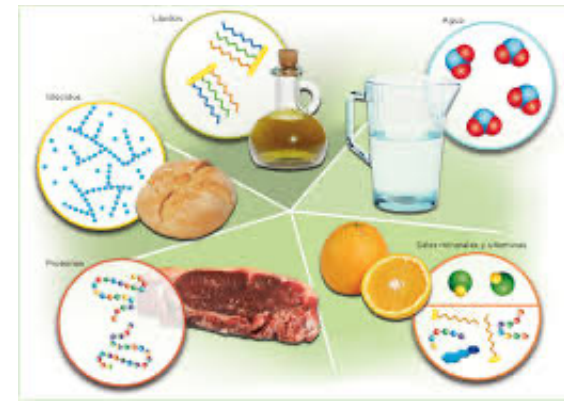
- Productos **naturales** o **procesados** aptos para el consumo humano, que proveen **energía** y **sustancias nutritivas** al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes

Alimentación

- Es el **proceso** de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. Se enmarca en la **cultura**, la **sociedad** y la **historia**. A través de los alimentos, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el **desarrollo**

2.

Conceptos básicos



Nutrientes

- **Componentes** presentes en los alimentos que el **cuerpo** requiere para **vivir, crecer y mantenerse saludable**. Hay nutrientes que el cuerpo requiere en mayor cantidad (**macronutrientes**), hay otros que requiere en menor cantidad (**micronutrientes**), pero todos son **indispensables** para mantener la salud

Nutrición

- Es el **proceso involuntario** por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes que necesita para su **buen funcionamiento** en las distintas etapas del ciclo vital, con el fin de promover el **crecimiento** y el **desarrollo**, y **mantener la salud**

2.

Conceptos básicos

Alimentación saludable



- Es aquella que satisface las necesidades de **energía** y **nutrientes** en todas las **etapas de la vida** considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación **completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua** que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Fuente: Resolución 3803 de 2016

2.

Conceptos básicos

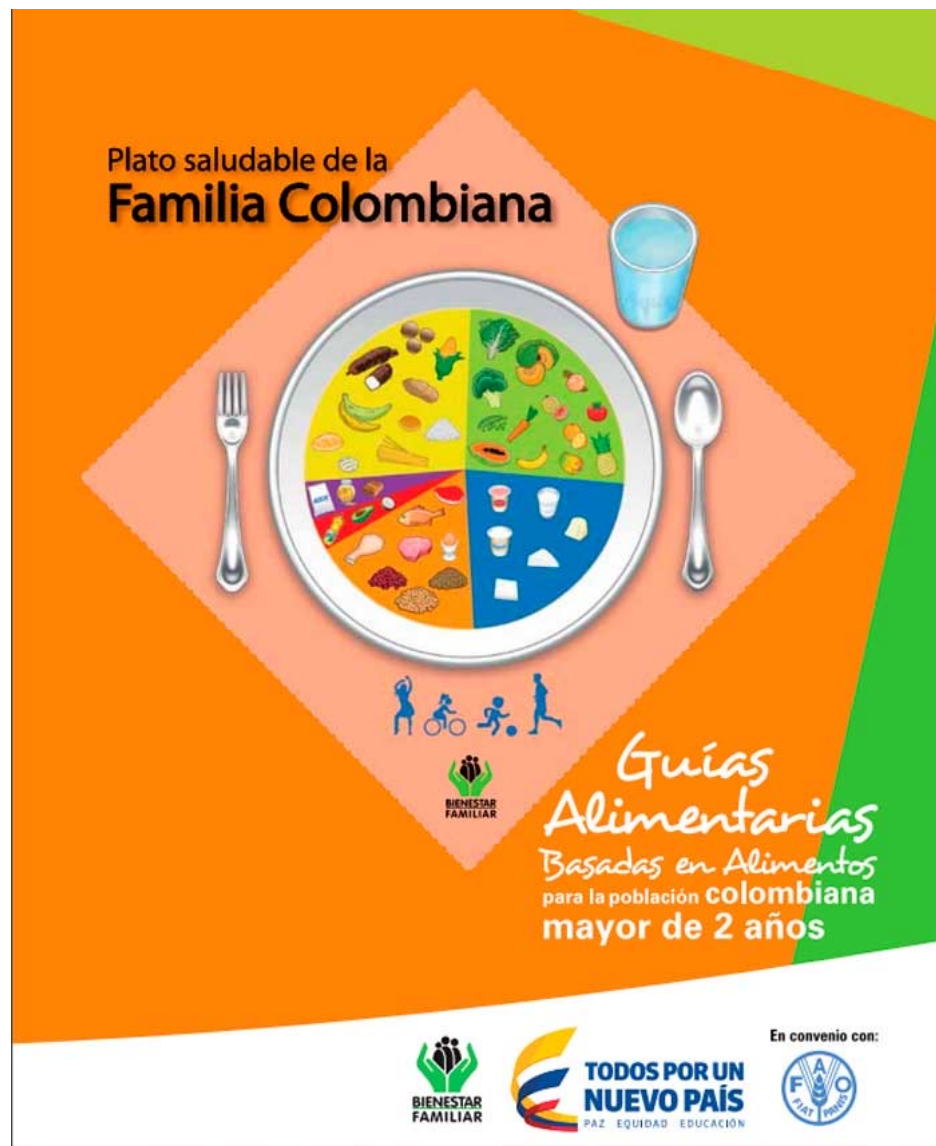
Alimentación saludable

La **OMS** se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

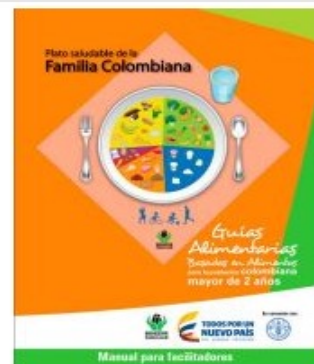
- *Logra un equilibrio energético y un peso normal*
- *Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans*
- *Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos*
- *Reduce el consumo de azúcares libres*
- *Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia*



2.

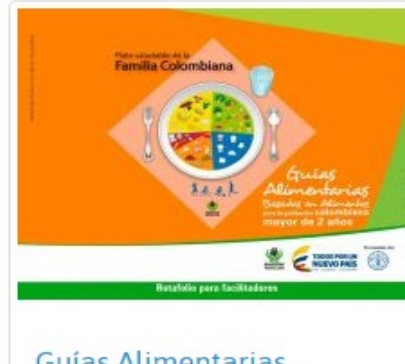


Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años



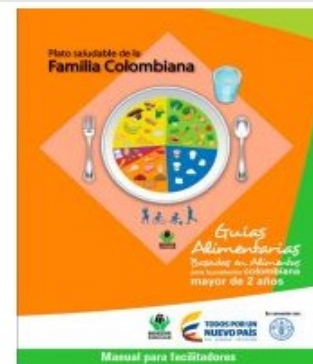
Guías Alimentarias
Basadas en Alimentos para
la Población Colombiana
Mayor de 2 Años

Documento Técnico



Guías Alimentarias
basadas en alimentos para
la Población Colombiana
Mayor de 2 años

Infografía



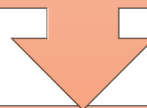
Guías Alimentarias
Basadas en Alimentos para
la Población Colombiana
Mayor de 2 Años

Manual para Facilitadores GABA

2.

Definición

Conjunto de planteamientos que buscan orientar a la población sobre el consumo de alimentos

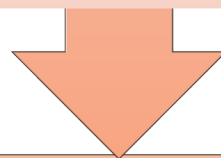


Objetivos

Fomentar estilos de vida saludables

Controlar las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos (ENT)

Reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación



A través de

Mensajes comprensibles dirigidos a personas sanas

2.

Biodiversidad

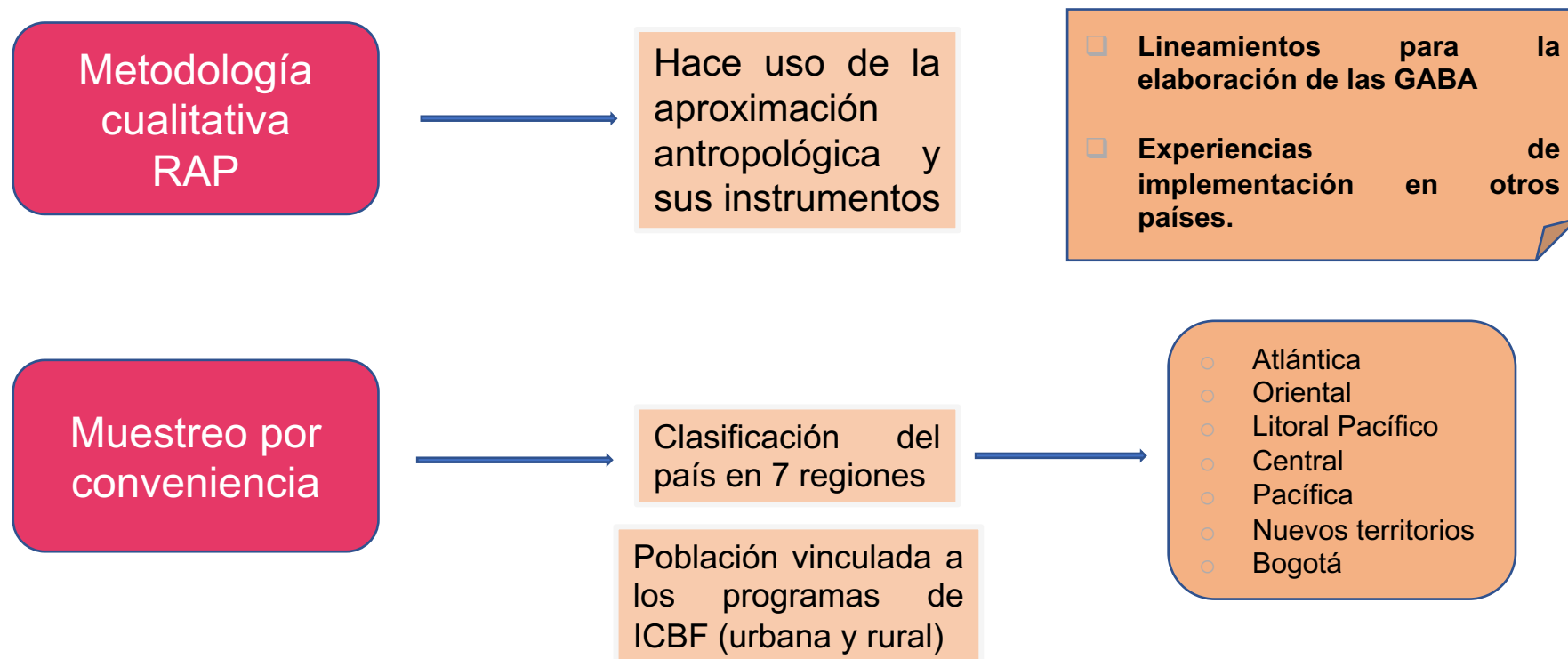
Colombia multiétnica y pluricultural, come biodiversidad



La mezcla de **olores, colores y sabores** de la cocina colombiana, da cuenta de las **raíces históricas y culturales** de la Nación. Es fundamental brindar una oportunidad para recuperar la comida ancestral, aliñarla con alimentos **saludables y naturales**, y contribuir al rescate de la **cocina tradicional** como patrimonio inmaterial

2.

Validación del ícono y los mensajes



2. Ícono actual y grupos de alimentos



2.

Grupo I

CEREALES, RAÍCES,
TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS



I. Cereales



II. Raíces



III. Tubérculos



IV. Plátanos

2.

Grupo II

FRUTAS Y VERDURAS



I. Frutas



II. Verduras

2.

Grupo III

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS



IA. Leche entera



IIA. Productos lácteos grasa entera



IB. Leche con reducción de grasa



IIB. Productos lácteos con reducción de grasa

2.

Grupo IV

CARNES, HUEVOS,
LEGUMINOSAS, FRUTOS
SECOS Y SEMILLAS



IA. Carnes magras crudas



IB. Productos altos en grasa saturada y colesterol



II. Huevos



III. Leguminosas y mezclas vegetales cocidas



IV. Nueces y semillas secas

2.

Grupo V

GRASAS



I. Grasas poliinsaturadas



II. Grasas monoinsaturadas



III. Grasas saturadas

2.

Grupo VI

AZÚCARES



I. Azúcares



II. Dulces y postres

2.

Mensajes



2.

Mensajes

1

Consume alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana



Alimentación variada, de todos los grupos en la porción adecuada

Alimentos frescos, **MENOS PROCESADOS!**

Agua y actividad física diaria

2.

Mensajes

2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

El huevo es fuente de proteína y es económico!

La leche y sus derivados tienen alto contenido de proteína y calcio



Juntos favorecen el crecimiento de los niños y la disminución del riesgo de fracturas en adultos



2.

Mensajes

3

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

Contienen micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo: vitaminas, minerales y fibra

La fibra previene el estreñimiento y reduce niveles de colesterol y azúcar en la sangre



Protegen contra el envejecimiento y el cáncer

Reducen el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles

Producen sensación de saciedad con bajo aporte de calorías

2.

Mensajes

4

Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

Son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido de **PROTEÍNA**

Aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y **FIBRA**

Tienen bajo costo, alto rendimiento, son fáciles de conservar y producen sensación de saciedad!

Leguminosas
+
Cereales
+
Frutas con vitamina C

2.

Mensajes

5

Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana



Tienen un ALTO
CONTENIDO DE HIERRO
fácilmente absorbible

Vísceras rojas como
pulmón o bofe, pajarilla o
bazo, hígado, corazón...

Acompañarlas con fuentes
de vitamina C y verduras de
hoja verde



2.

Mensajes



Los productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y jugos artificiales...



6

Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas



Tienen **altos contenidos** de sodio, grasas saturadas y azúcar.

Son **costosos** y crean **adicción!**

Tienen “**calorías vacías**”

Favorecen la aparición de ENT, obesidad, caries y desmineralización ósea

Promueven **malos hábitos** desde edades tempranas

2.

Mensajes

7

Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio



2.

Mensajes

8

Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca

Grasas benéficas...

- ✓ Conservan T° corporal
- ✓ Protegen órganos internos de lesiones
- ✓ Permiten absorción de vit. A, D, E y K
- ✓ Producen saciedad
- ✓ Mejoran el sabor de los alimentos



Grasas perjudiciales...

- × Se adhieren a las paredes de venas y arterias obstruyendo el paso de la sangre
- × Causan hipertensión, infartos y obesidad
- × Los alimentos procesados contienen grasas que no se ven



2.

Mensajes

9

Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

Niños de 1-4 años: **180 min diarios** de actividad física a través del juego

Niños de 5-17 años: **Mín. 60 min diarios** de AF moderada o vigorosa

Adultos: **Mín 150 min semanales** de AF aeróbica moderada o 75 a intensidad vigorosa

Adulto mayor: Además incluir ejercicios de **flexibilidad, coordinación y equilibrio**

→
Numerosos beneficios para la salud!!!

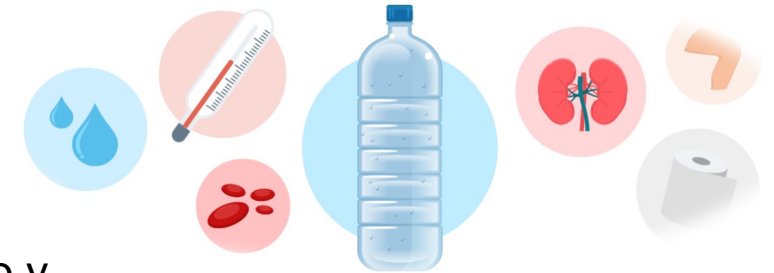


03.

Recomendaciones sobre hidratación

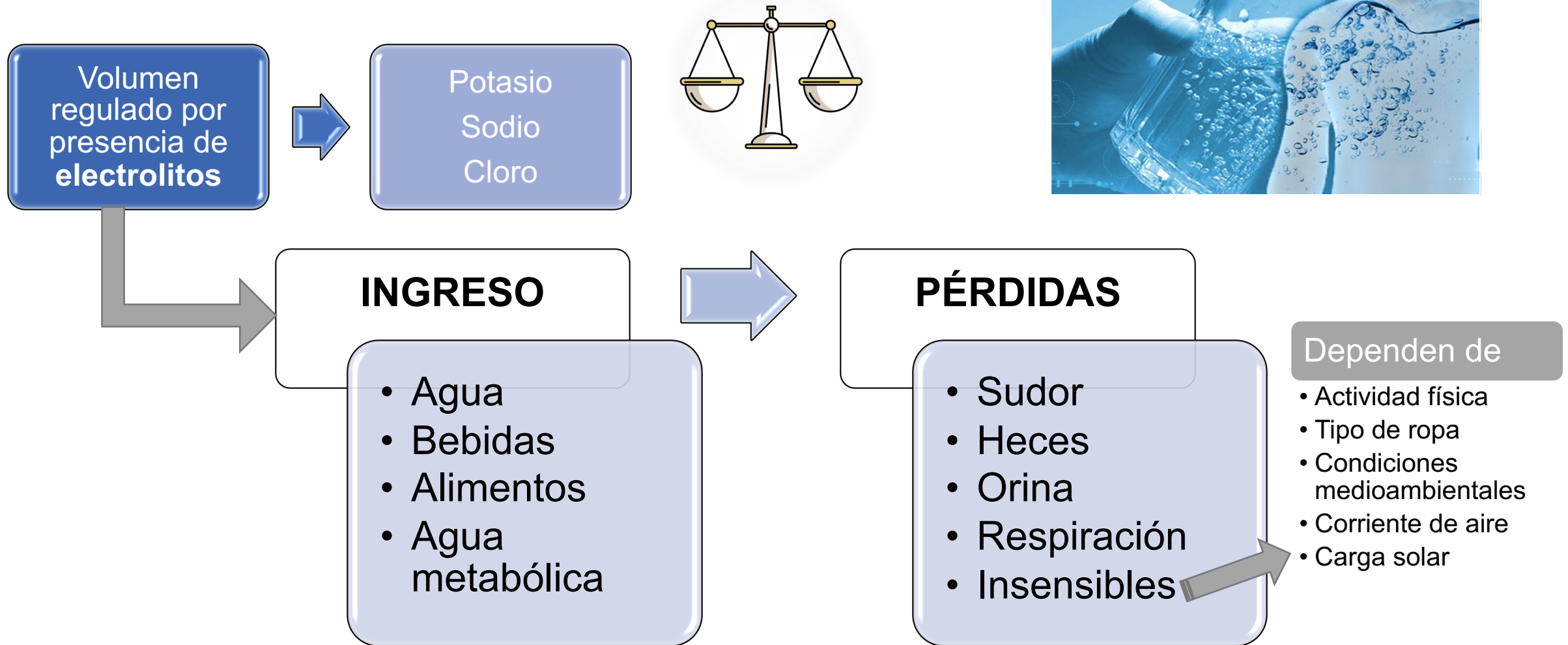
3.

Funciones del agua en el cuerpo



3.

Balance de agua



3. Importancia de la hidratación

Se necesita balancear las pérdidas y tener un estado de equilibrio

“El incremento en el consumo de agua disminuye el riesgo de formación de cálculos renales y biliares o del cáncer de vejiga” (FNB-IOM, 2004)

Consecuencias de la deshidratación

Agudas

- Deterioro en funciones mentales
- Poco control motor
- Fallas en la termorregulación
- Disminución del rendimiento en el ejercicio aeróbico

Crónicas

- Cálculos renales y biliares
- Cáncer de vesícula y colon
- Estados de hipercoagulación
- Arritmias
- Osteoporosis

Mecanismos Regulatorios

Sed



Mecanismos No Regulatorios

Hábitos

Alimentación

Actividades sociales

3.

Agua potable

AGUA POTABLE

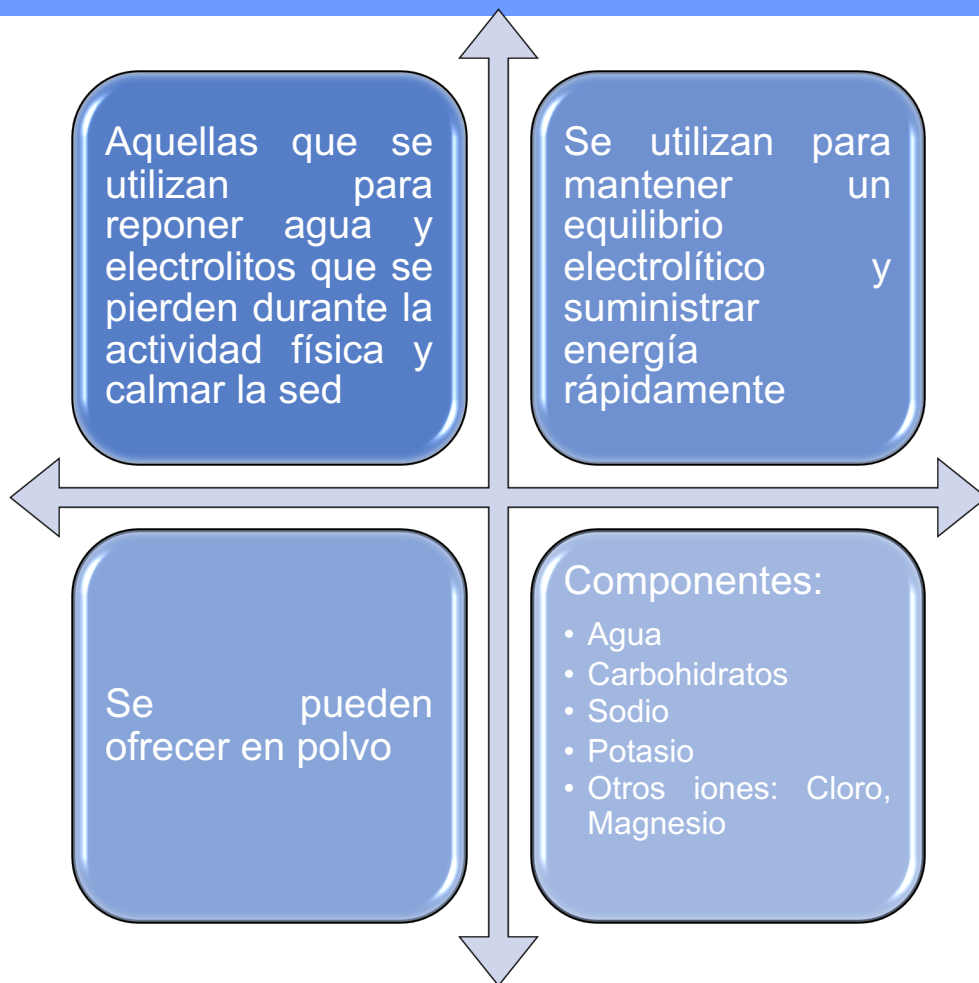
- Agua que ha sido tratada para consumo humano de acuerdo a unos estándares de calidad que exige la autoridad sanitaria competente
- Debe ser fresca, incolora, inodora e insípida, libre de patógenos, no debe provocar corrosión y sus compuestos solubles no pueden exceder los límites



Fuente: Resolución 3369 de 1991

3.

Bebidas hidratantes



Fuente: Decreto 2229 de 1994



Tipo de bebida	Osmolalidad (Osmol/Kg)
Isotónica	280-300
Hipertónica	600-700
Hipotónica	50-250

3. Bebidas energizantes



Bebida analcohólica, generalmente gasificada, compuesta básicamente por cafeína e hidratos de carbono, azúcares diversos de distinta velocidad de absorción, más otros ingredientes, como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos (acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes)

Contienen cantidades de sustancias farmacológicamente activas y cuya principal función es evitar el sueño y la fatiga:

Cafeína, taurina, glucuronolactona, inositol, guaraná, L-carnitina

Fuente: Resolución 4150 de 2009

Estudios de la OMS sobre el consumo frecuente de bebidas energizantes muestran los siguientes efectos

Acidez

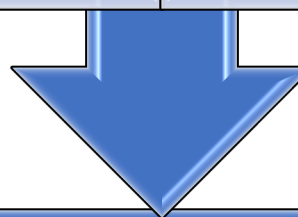
Insomnio

Hipertensión
arterial

Hipoglucemia

Arritmias

Convulsiones



Conclusión

No hay justificación para el uso de bebidas energizantes ni de tipo nutricional ni como reemplazo de líquidos y electrolitos

La adición de cafeína puede causar un efecto farmacológico, que según su concentración, puede ser un estimulante

3.

Recomendaciones



Tenga en cuenta que el agua es esencial para la vida, cuídela

Para adultos, tome aproximadamente 2 L de agua al día, además del agua que aportan alimentos líquidos como lácteos, sopas o jugos exprimidos

Tome preferiblemente agua porque las bebidas azucaradas aportan muchas Calorías, así previene la obesidad

La sed no es una alerta eficaz para una hidratación suficiente. La sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido del 1 al 2% del peso en agua

Tome más agua cuando desarrolle actividad física o el clima sea cálido. Tome agua antes, durante y después del ejercicio, evitando bebidas gaseosas o energizantes que generan más deshidratación

04.

Mitos y realidades sobre alimentación y nutrición

4.

¿Mito o realidad?



Mito

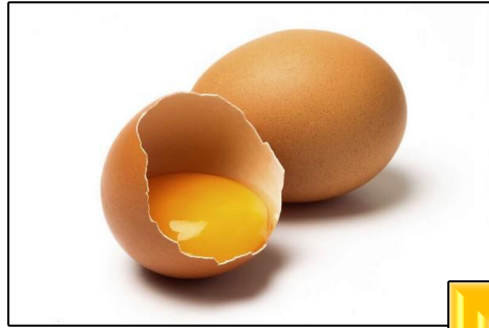
*“Los batidos de
vegetales contienen
todos los nutrientes y
pueden sustituir una de
las comidas del día”*



Aunque pueden tener un buen aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes, estas bebidas no aportan los macronutrientes (por ejemplo, proteína) que se requieren en un tiempo de comida

4.

¿Mito o realidad?



Mito

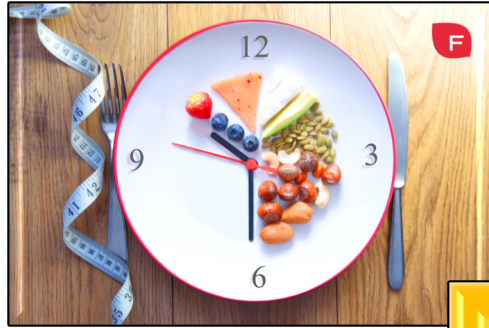
“El huevo debe restringirse de la alimentación diaria por su elevado aporte de colesterol”



No solo el contenido de colesterol de un alimento determina la concentración de este nutriente en la sangre. La proporción de ácidos grasos del huevo es adecuada en el marco de una alimentación saludable para personas sin ninguna condición patológica

4.

¿Mito o realidad?



Mito

“El ayuno intermitente favorece la pérdida de peso, por lo cual debe ser una práctica frecuente entre todas las personas”



Las ventajas del ayuno intermitente solo pueden evaluarse según la condición fisiológica y metabólica de cada individuo, por lo cual se requiere asesoría personalizada por parte de un profesional en Nutrición y Dietética

4.

¿Mito o realidad?



Mito

“Todas las personas que practican actividad física requieren ingerir altas cantidades de proteína”



Esto depende del estado nutricional, composición corporal, fuentes de proteína y tipo de actividad física. Una alta ingesta proteica no controlada puede ocasionar daño renal a mediano plazo

4.

¿Mito o realidad?



Mito

*“Mora, espinaca
y remolacha son
buena fuente de
hierro”*



El hierro vegetal presenta baja absorción en comparación con el hierro tipo hem presente en carnes rojas y vísceras

4.

¿Mito o realidad?



Mito

“Los productos light se pueden consumir de forma libre porque no aportan Calorías”



Aunque su contenido calórico puede ser menor, en muchos casos este no es nulo, sino cercano al 50% del alimento original, por lo cual deben consumirse con moderación, revisando su aporte nutricional

05.

Encuesta de percepción

5.

Encuesta de percepción



Ingresa al link y diligencia la encuesta



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScQuCWRtXBziWb_9LnODn2OFXc0jBYHtaLR4SXn73D-KGevQ/formResponse





Dalai Lama: *“Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, creer, hacer y principalmente vivir”*

... Así como para iniciar un estilo de vida saludable!!!!



La salud
es de todos

Minsalud

¡GRACIAS!

La Salud Es De Todos

    @MinSaludCol