

# Alimentación Sana

Una alimentación saludable es una salud duradera





# Malnutrición

La Pandemia del Siglo XII



El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.

La malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

**La Federación Mundial de Obesidad predice que más de la mitad de la población mundial tendrá sobrepeso u obesidad para 2035.**

Todas las formas de malnutrición tienen un **denominador común**: sistemas alimentarios que no pueden ofrecer a todas las personas una alimentación saludable, inocua, asequible y sostenible

Desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida, es fundamental alimentarse de forma saludable para prevenir todas las formas de malnutrición y afecciones como la diabetes, el cáncer y otras enfermedades no transmisibles.

# ¿Qué consecuencias puede traer una mala alimentación?

## Enfermedades asociada a una mala nutrición



- **Diabetes**

Esta enfermedad genera que el organismo cuente con demasiada azúcar en la sangre provocando varios trastornos, siendo el principal, la baja producción de la hormona insulina. Además, es más grave si comienza cuando la persona es joven (diabetes juvenil). Sin embargo, es más común en las personas mayores de 40 años, generalmente con sobrepeso.

Limita el consumo de alimentos azucarados, grasas y alcohol, incorpora a tu dieta frutas y verduras, alimentos integrales y come porciones más pequeñas.

- **Osteoporosis**

Esta enfermedad es el producto de una dieta rica en carnes, azúcares refinadas y grasas. Para prevenir su aparición, lo mejor es consumir alimentos ricos en calcio y evitar los alimentos procesados.

- **Cáncer de Colón**

Entre el cáncer de colon y la mala alimentación existe un vínculo estrecho. Por dichas razones se sabe también que una dieta basada en excesos de grasa y poco contenido de fibra, incrementa el riesgo de cáncer de colon y estómago.

- **Sobrepeso y obesidad**

La principal causa de una mala alimentación es el incremento de peso debido a los altos consumos de comida que sobrepasan las cantidades necesarias para el organismo, especialmente en lo que refiere a grasas, azúcares y harinas. Esta es una de las más actuales enfermedades en crecimiento, además de que lleva a un alto nivel de riesgo a la salud.

- **Caries**

La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Un consumo constante en de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, atribuyen colectivamente con una mala higiene.

- **Hipertensión arterial**

El exceso de grasas y sal en la alimentación puede causar hipertensión arterial. La presión elevada impide la adecuada circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infartos o embolias. Consume alimentos que incluyan fuente de potasio, calcio, magnesio, fibra y menor cantidad de sodio.

- **Hipercolesterolemia**

La hipercolesterolemia es una enfermedad provocada por el alto nivel de colesterol, el cual se encuentra en los alimentos de origen animal como las carnes, huevos, mantequilla y derivados. Además, esta enfermedad daña las arterias, favoreciendo la aparición de aterosclerosis, lo que a la larga puede llevar a un infarto.

Para evitar esto incluye en tu dieta alimentos con fibra, frutas, verduras, pescados azules, es decir salmón, atún, sardinas, frutos secos y cereales integrales, logrando prevenir el colesterol elevado.

- **Gota**

La gota es una enfermedad producida por el exceso en el consumo de carne roja, bebidas alcohólicas y azucaradas, debido a que esto eleva la concentración de ácido úrico en sangre causando dolores en articulaciones, pies y rodillas.

Para evitarlo, incluye mayor consumo de legumbres, hortalizas y frutas y disminuye el consumo de carne.

- **Enfermedades Cardiovasculares**

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vascular con lamentables consecuencias.

# Radiografía de la alimentación en Chile

2021

Un estudio de la iniciativa “Elige vivir sano” reveló que el patrón de consumo alimentario para un hogar chileno tiene cantidades preocupantes de consumo de **alimentos no saludables** (destacándose las bebidas azucaradas).

CATEGORÍA DE ALIMENTOS	CANTIDAD	GASTO (\$2019)
<b>Bebidas azucaradas</b> (LT) (jugos, bebidas gaseosas, energéticas...)	<b>23,4</b>	<b>15.709</b>
<b>Pan</b> (KG)	<b>17,5</b>	<b>21.331</b>
<b>Verduras</b> (KG) (no incluye tubérculos)	<b>14,1</b>	<b>15.137</b>
<b>Frutas</b> (KG)	9,9	7.570
<b>Cereales</b> (KG) (arroz, pasta, avena, harinas...)	6,8	11.708
<b>Dulces</b> (KG) (chocolates, galletas, tortas, helados...)	5,1	15.733
<b>Carne de Vacuno y Cerdo</b> (KG)	4,1	20.003
<b>Carne de Aves</b> (KG)	3,8	8.822
<b>Embutidos</b> (KG) (cecinas, vienas, patés...)	2,3	9.758
<b>Pescados</b> (KG)	0,9	3.600
<b>Legumbres</b> (KG)	0,7	1.212



En promedio las familias chilenas consumen 23,4 litros de bebidas azucaradas

Solo **una bebida azucarada** puede aportar más del mínimo recomendado de calorías por el azúcar añadida, una sola lata de bebida gaseosa puede contener entre 7.5 a 12 cucharaditas de azúcar (excediendo la recomendación de la OMS), calorías con muy poco valor nutricional.

**Reemplazar un refresco azucarado o una cerveza al día por un vaso de agua podría reducir el riesgo de obesidad en un 20%.**



# Consejos para mantener hábitos saludables

AChS recomienda:



- **Comer lento:** masticar bien mejora tu digestión y te saciará fácilmente
- **Utiliza platos pequeños:** así podrás manejar mejor tus porciones de comida
- **Consume fibra y proteína:** estos alimentos permiten controlar los niveles de apetito entre comidas
- **Consume colaciones:** a media mañana y media tarde
- **Bebe agua:** cuando sientas ansiedad, consume un vaso de agua antes que otra cosa
- **Hacer Ejercicio:** entre 30 a 60 minutos al menos tres veces por semana.

## ¿Qué comer según el tipo de esfuerzo en el trabajo?

- **Trabajo con mucha actividad física:** Quienes trabajan realizando actividad física intensa, con gran consumo de energía, deben elegir una alimentación que les dé “combustible” para compensar el gasto extra que tienen. Por ello, las personas que tienen este tipo de labores deberían consumir los siguientes alimentos:
  - ✓ Agua.
  - ✓ Hidratos de carbono, para retardar la aparición de la fatiga y aumentar la resistencia muscular.
  - ✓ Proteínas, para inducir la producción y reparación de tejido muscular.
- **Trabajo sedentario:** Los trabajos de escritorio o de oficina conllevan al sedentarismo, que se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas. Para esto, hay que consumir alimentos que entreguen todos los nutrientes necesarios para una persona normal, pero nunca comer en exceso. Si vas a estar todo el día en la oficina, es recomendable que:
  - ✓ Privilegies una alimentación sana, consumiendo de manera variada hidratos de carbono complejos (panes, galletas, arroz integral) para evitar la acidez.
  - ✓ Come fruta y yogurt.
  - ✓ Prefiere comidas como ensaladas y verduras.
  - ✓ Bebe abundante líquido. Ten cuidado con el café, té y bebidas colas azucaradas, que también generan acidez.
- Si en tu trabajo te toca salir a terreno, es preferible que:
  - ✓ Lleves contigo una agua, snack saludables (barras de cereal sin azúcar, galletas de arroz, frutos secos, bolitas proteicas), fruta entera o verduras en bastones
  - ✓ Si vas a almorzar rápidamente, elige sándwiches en pan integral o una ensalada liviana.