

ALIMENTACION SALUDABLE

**no es solo un tema de alimentos y
alimentación...**



**Gobierno
de Chile**

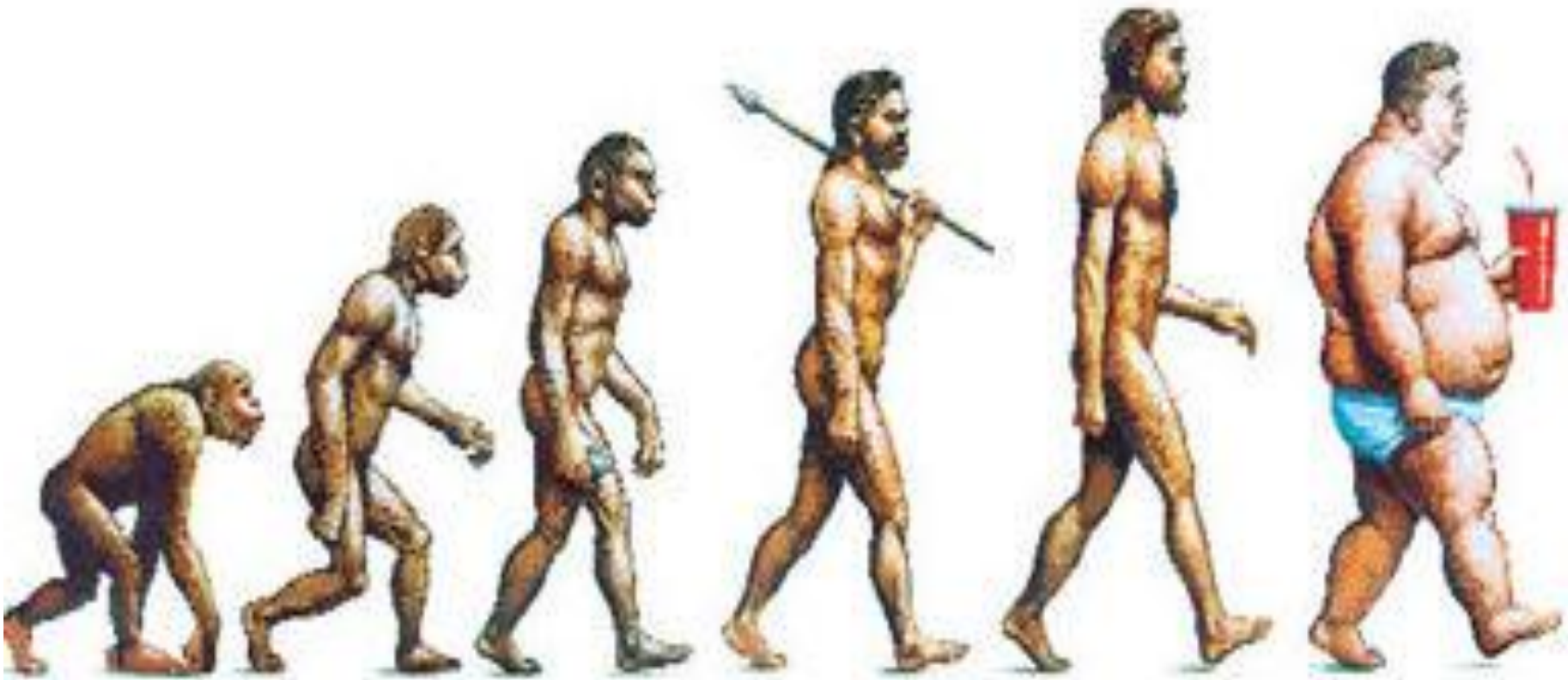
Andrea Olguin Bertoni
Unidad de Programas Alimentarios y Nutrición
SEREMI Salud
Región de Valparaíso

La situación actual

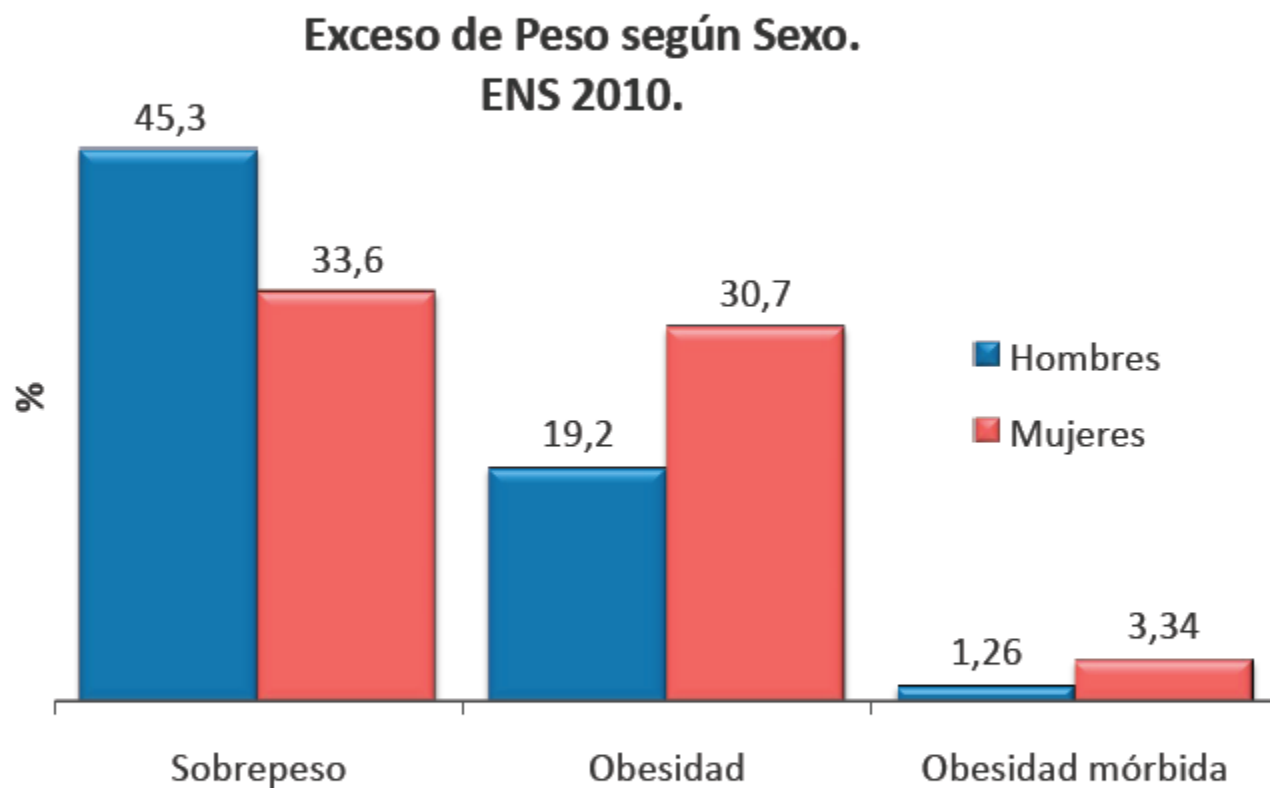


Gobierno
de Chile

www.gob.cl

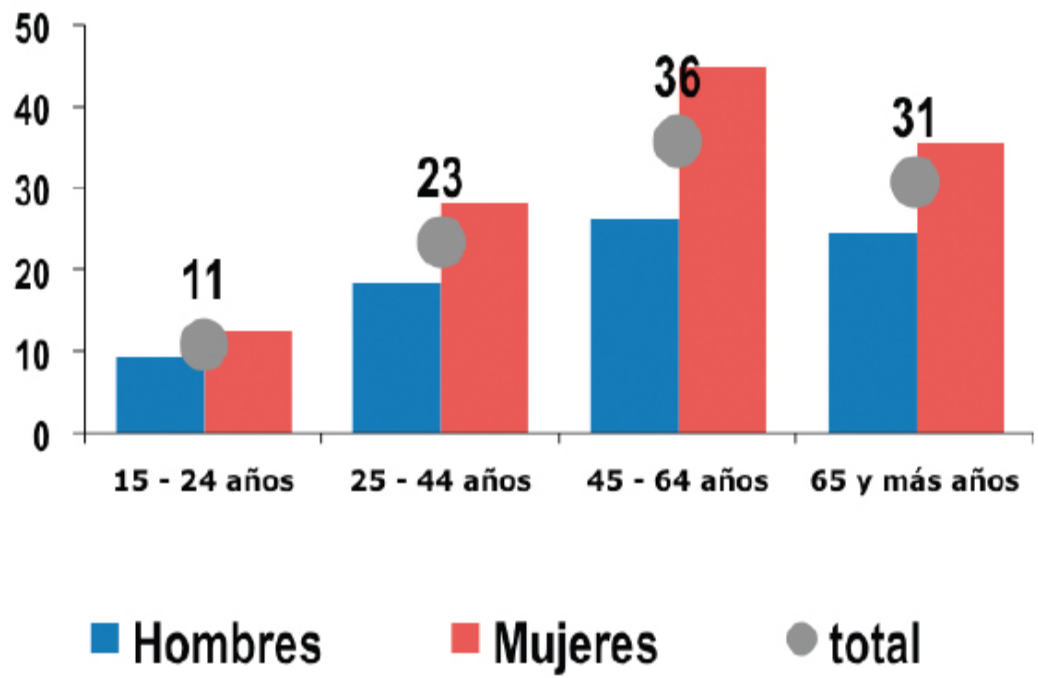
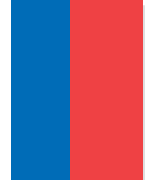


Exceso de Peso

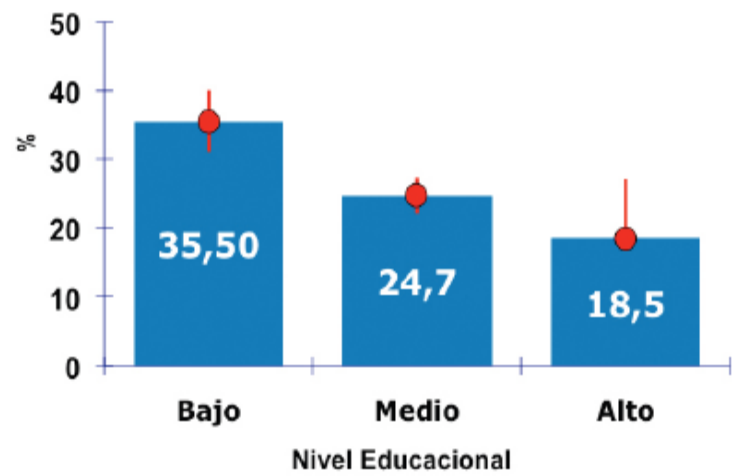


2003: 61% 6.800.000 personas
2010: 67% 8.900.000 personas

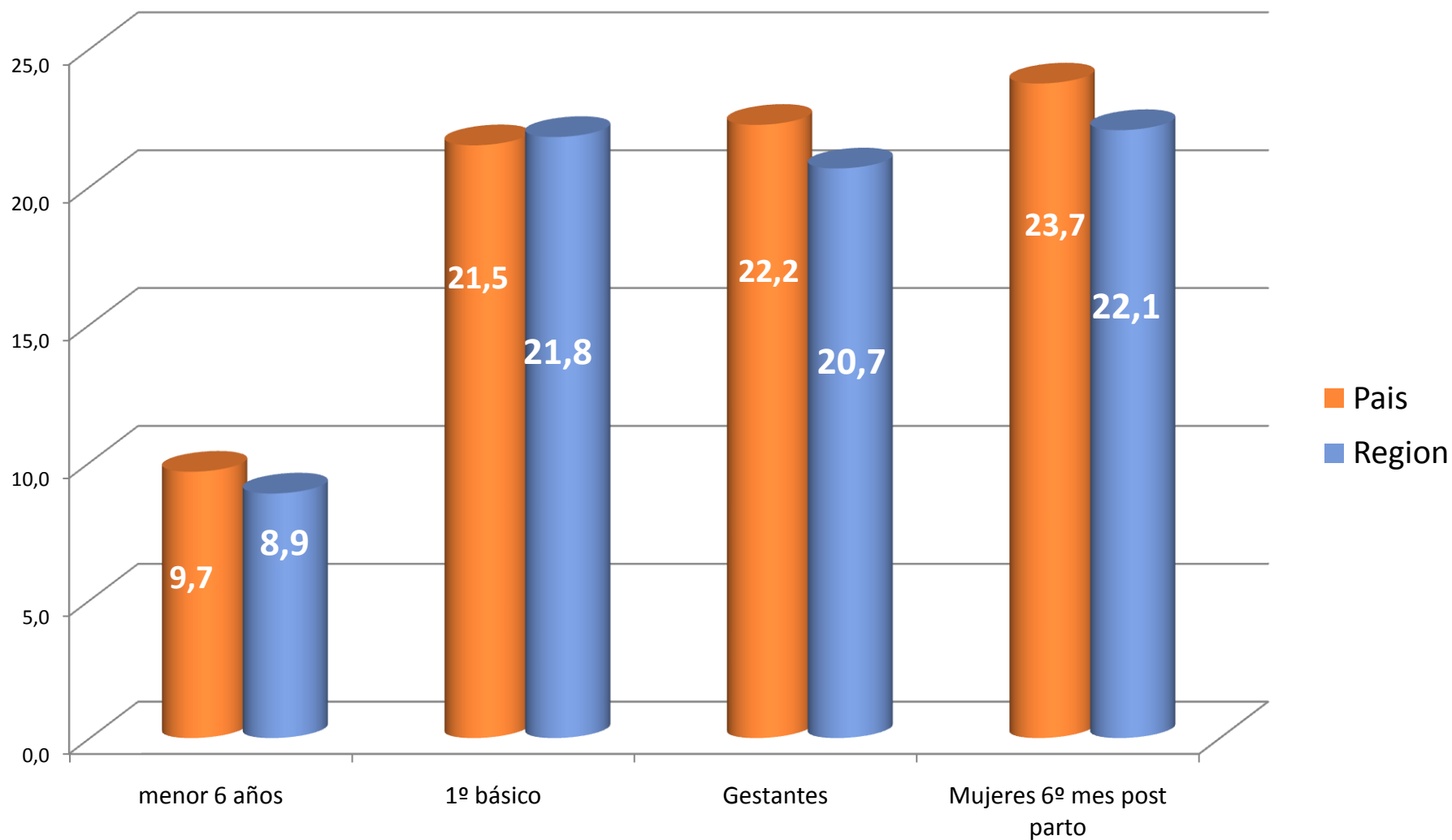
OBESIDAD , POR GRUPO ETAREO Y POR NSE



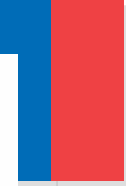
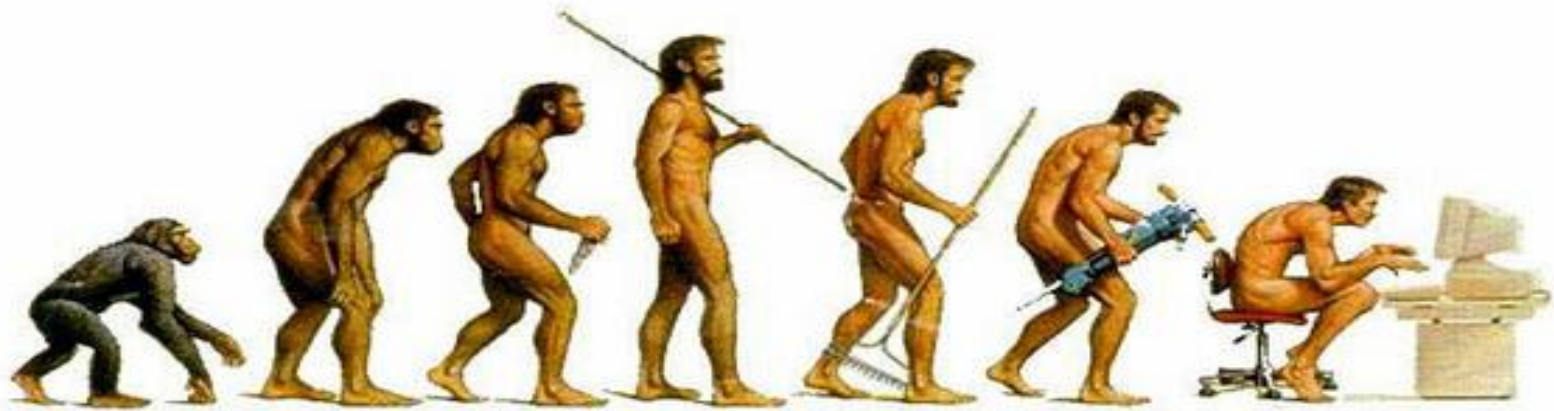
Nacional 25,1 %
Hombres 19,2 %
Mujeres 30,7 %



Situación Nutricional, por grupos etareos

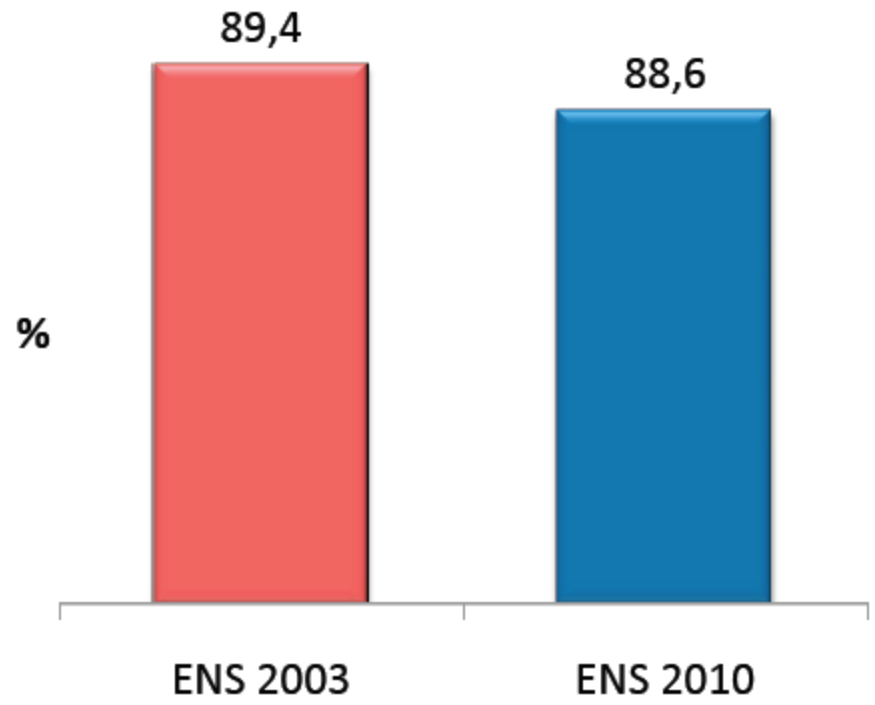


FUENTE: DEIS/MINSAL 2010, JUNAEB 2009

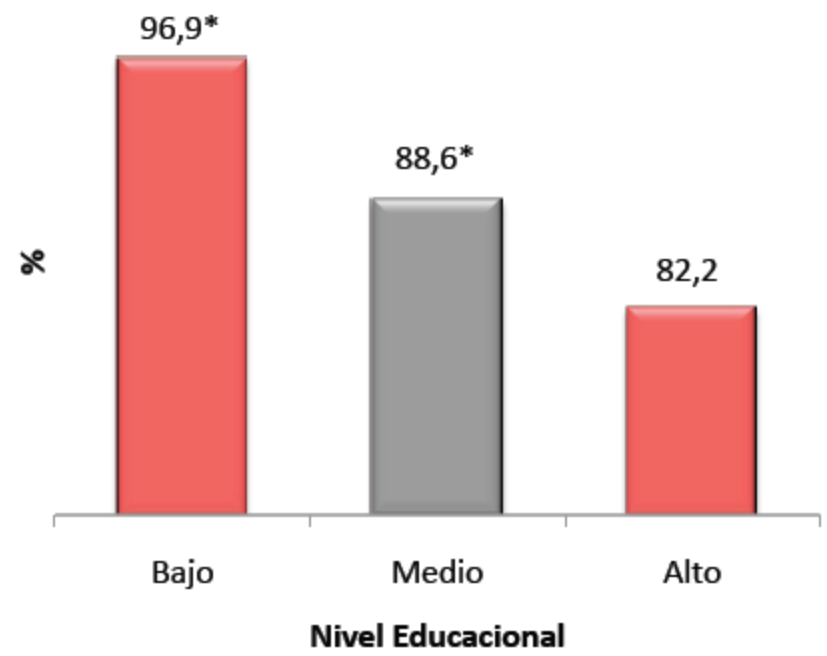




SEDENTARISMO



Nacional: 88,6%
Hombres: 84%
Mujeres: 92,9%



* Diferencia estadísticamente significativa respecto de nivel educacional alto



Y las consecuencias

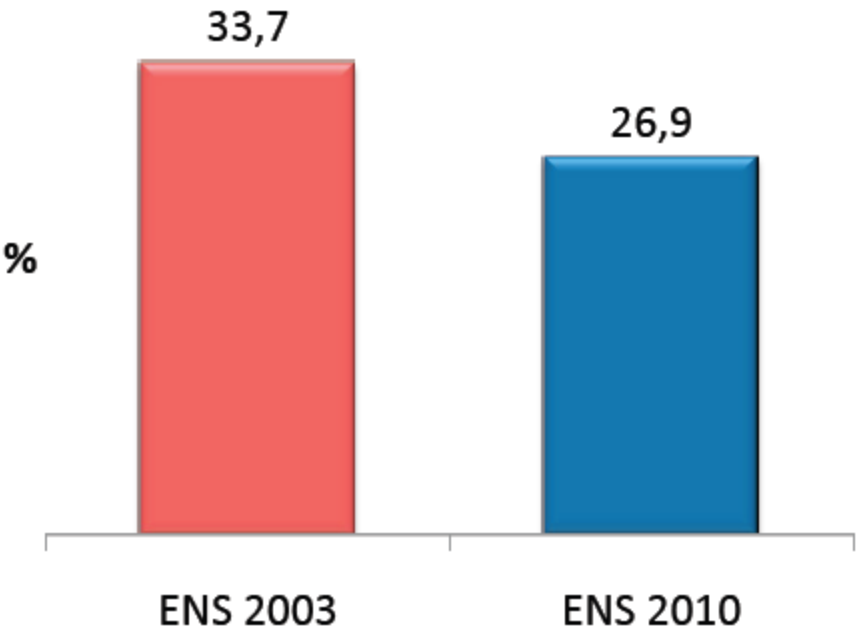


Gobierno
de Chile

www.gob.cl

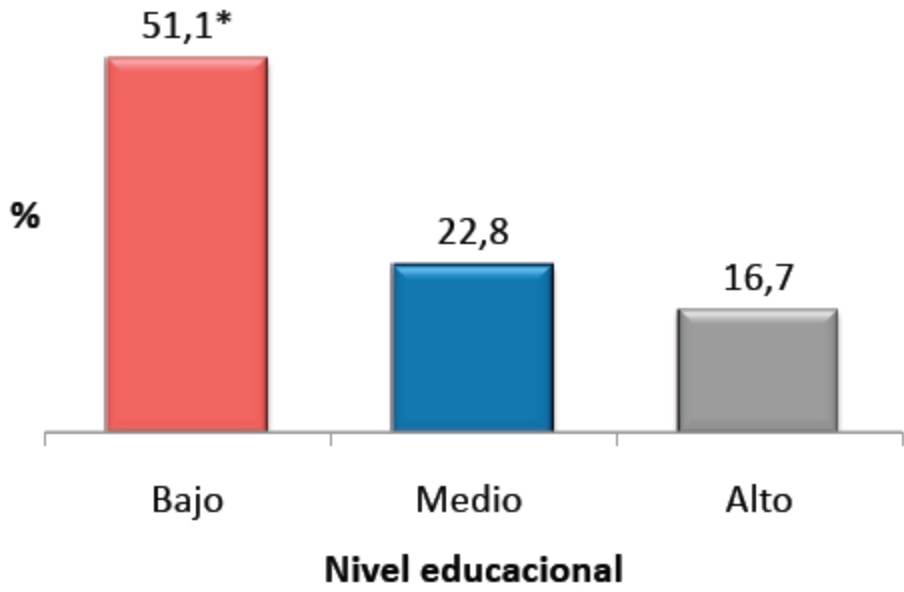


HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Hipertensos en Chile:
2003: ± 3.800.000
2010: ± 3.600.000

Nacional	26,9 %
Hombres	28,7 %
Mujeres	25,3 %



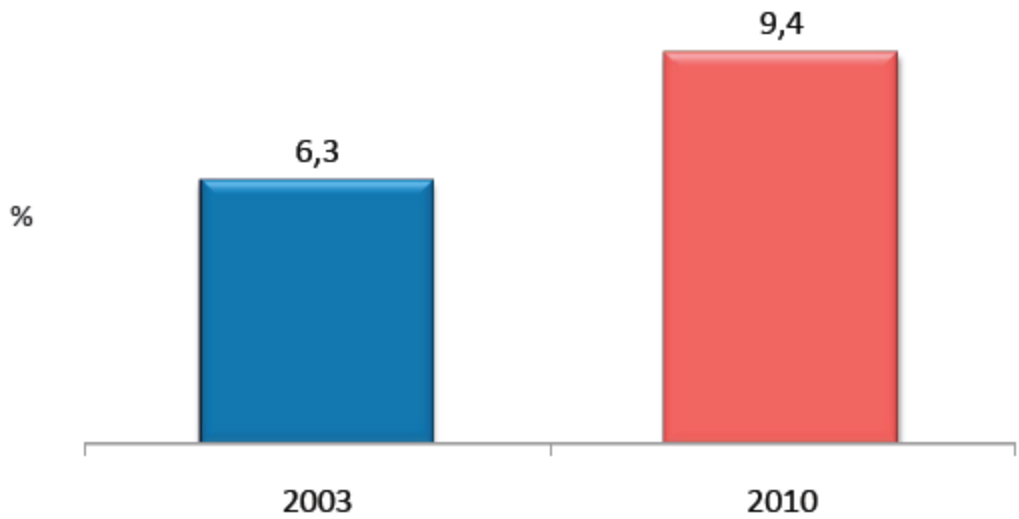
*Diferencia estadísticamente significativa respecto de educacional alto



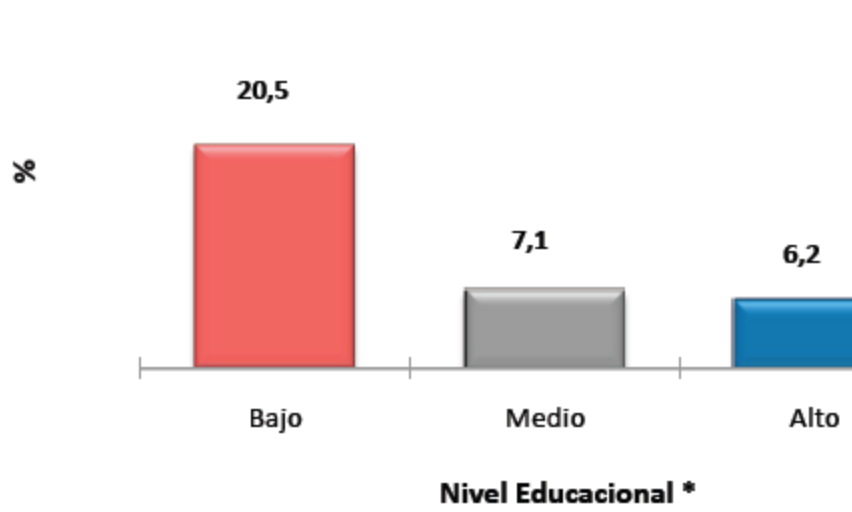
DIABETES TIPO II



**Prevalencia Diabetes Mellitus tipo 2, Chile
comparación 2003 - 2010.**



**Prevalencia de Diabetes Mellitus 2 según
Nivel educacional. ENS 2010**



Diabéticos:
2003: ±700.000
2010 : ±1.200.000




Estamos de acuerdo.....



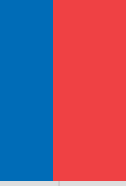
La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy extendidas de morbilidad.






La meta general de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud es promover y proteger la salud orientando la creación de un **ENTORNO FAVORABLE** para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física.

Estamos de acuerdo.....



- Está claro que la antigua consideración de estas dolencias como «enfermedades de la abundancia» está perdiendo validez.
- Fenómeno muy acelerado

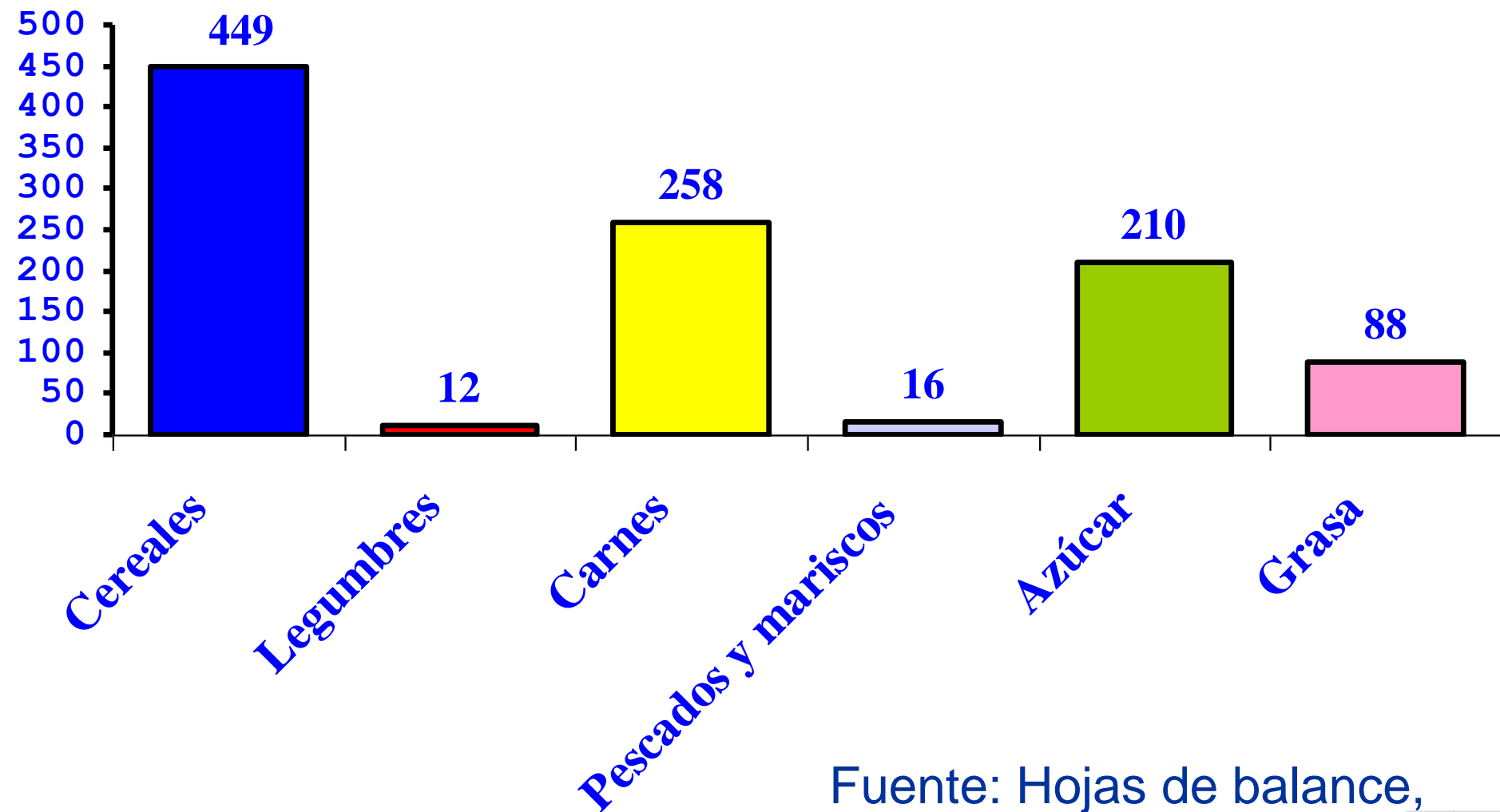




Además del tratamiento médico apropiado para los ya afectados, se considera que el enfoque de salud pública de la **PROMOCION DE LA SALUD y la PREVENCIÓN PRIMARIA** es la acción más económica, asequible y sostenible para hacer frente a la epidemia de enfermedades crónicas en todo el mundo.

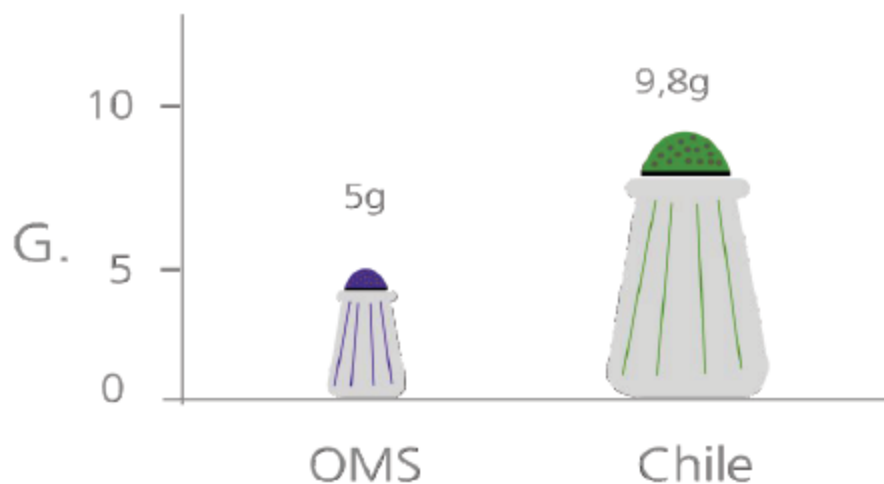


Consumo promedio en Chile (gr/pers/día) de diferentes alimentos, año 2005



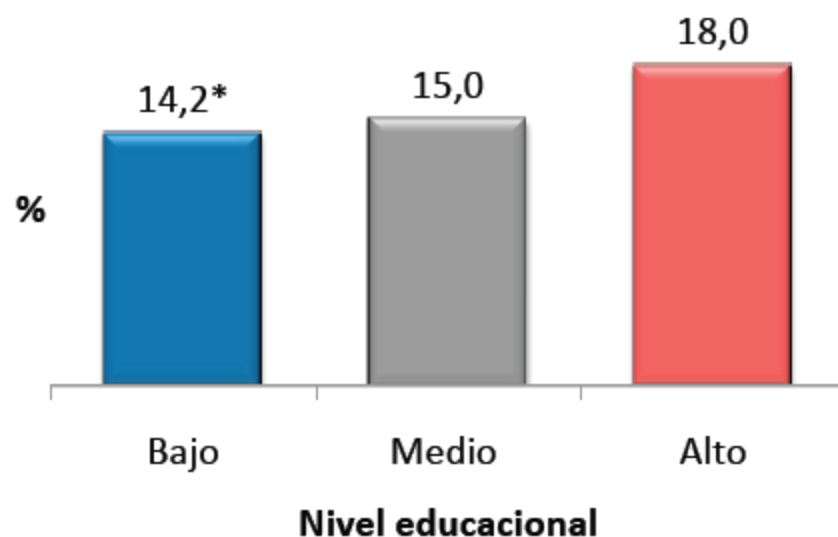
Fuente: Hojas de balance,
FAO 2006

Consumo de sal en gramos



Consumo de 5 o más porciones de frutas o verduras al día

Nacional: 15,7
Hombres: 13,0
Mujeres: 18,4



* Diferencia estadísticamente significativa respecto de nivel educacional al

•Es evidente que desde mediados del siglo XX el mundo ha sufrido grandes cambios que han repercutido enormemente en el régimen alimentario.

•Las dietas tradicionales, basadas en gran parte en alimentos de origen vegetal, han sido reemplazadas rápidamente por dietas con un alto contenido de grasa, muy energéticas y constituidos principalmente por alimentos de origen animal.



**Decía...no es sólo
un tema de
alimentos y
alimentación: es un
tema de
ARTICULACIÓN**



**Gobierno
de Chile**

www.gob.cl

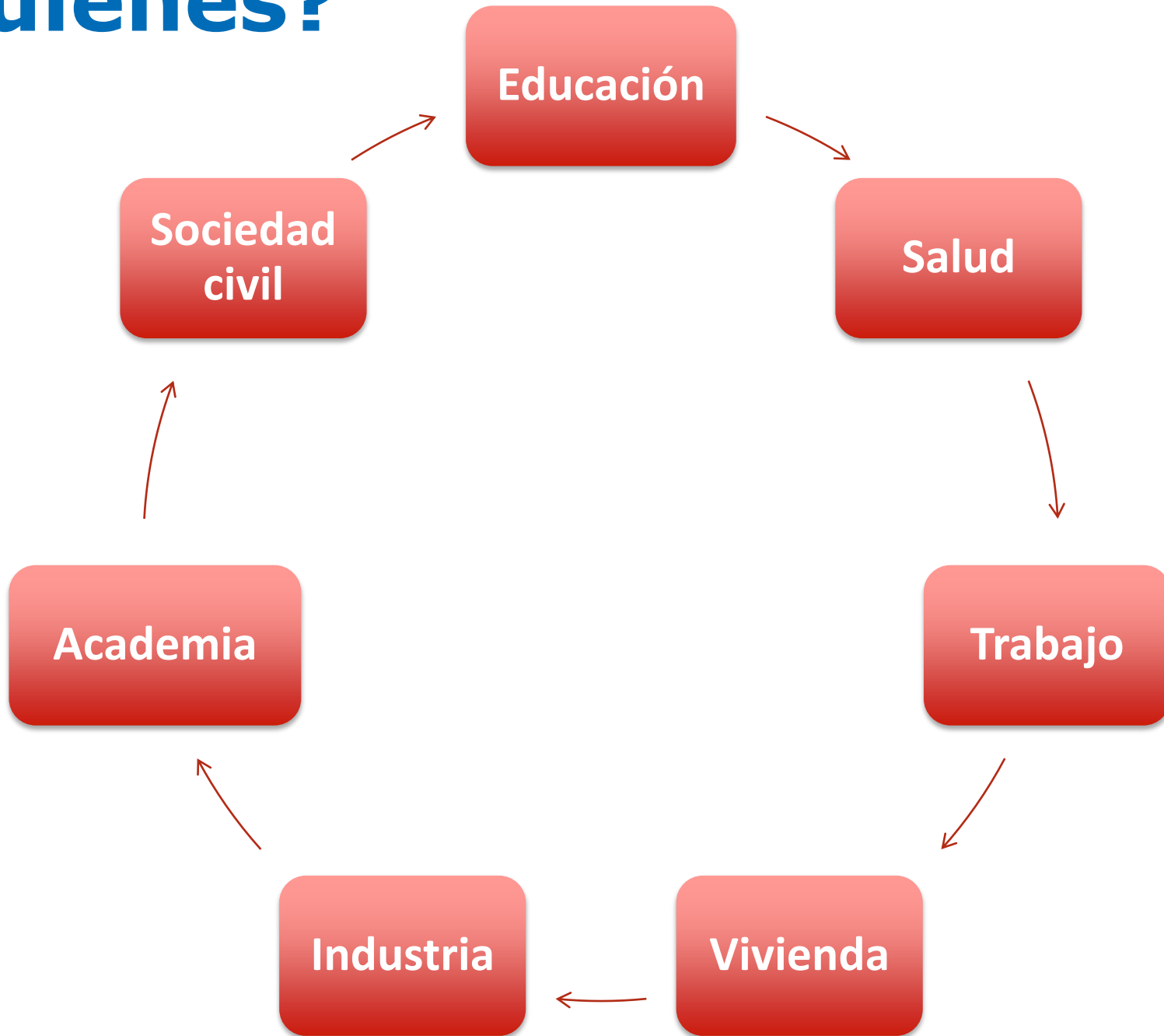
DE ARTICULACIÓN INTRASECTORIAL E INTERSECTORIAL



Gobierno
de Chile

www.gob.cl

Quienes?



Donde?



A través de instancias comunales intersectoriales: Comité VIDA CHILE, Consejos locales de salud u otros.





¿Por Qué la Escuela?







PROPUESTA DE TRABAJO





GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados
2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día
3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne
4. Come pescado, mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha
5. Prefiere los alimentos con menor contenidos de grasas saturadas y colesterol
6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal
7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día

GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. Camina como mínimo 30 minutos diarios
2. Realiza ejercicios de estiramiento o elongación
3. Prefiere recrearte activamente
4. Realiza pausas activas en el trabajo
5. Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana
6. Adapta la intensidad a tu ritmo personal

GUÍAS PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO

1. Exige ambientes libres del humo de tabaco y protege a los no fumadores
2. No empieces a fumar, aprende a decir no al tabaco
3. Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco. Elige no fumar
4. Deja de fumar, evitarás muchas enfermedades y mejorará tu calidad de vida





Elige vivir sano
Come
Elige vivir

Vive al aire libre
Elige vivir sano

Mueve tu cuerpo
Elige vivir sano

Carozzi

Live

SANTO TOMÁS

UARC

cachantun

10



