Alimentación saludable



HSR
HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

CONTENIDO DEL TALLER



Aspectos generales de la alimentación	¿Qué saben de los alimentos?
Nutrición	¿Qué relación tiene la comida con el peso?
Alimentación Saludable	¿Qué importancia tienen la alimentación en la salud?
Consumo de frutas y verduras	¿Qué relación tiene la alimentación saludable?
Higiene y manipulación de alimentos	¿Por qué es importante la higiene de los alimentos?
Cuidado de dientes	¿Qué entienden por higiene bucal?



Aspectos generales de la alimentación



Alimentación

La alimentación saludable se basa en el consumo de alimentos densos nutricionalmente, es decir que contienen gran cantidad de nutrientes y aportan muy pocas calorías. En la preparación de estos alimentos, se recomienda moderar el uso de grasas sólidas (manteca, margarina y mantequilla), de azúcar y de sal



Definiciones

Alimentación saludable

Se define como aquella que permite mantener un óptimo estado de salud para realizar actividades de la rutina diaria, sus determinantes son la variedad y cantidad de alimentos

Estado nutricional Adecuado

El estado nutricional es, ante todo, el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y los nutrientes esenciales

Dieta sostenible, nutricionalmente adecuada

Son dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras.

Cuidado de la salud

Cuidar la salud implica tener hábitos de vida saludable que incluye, alimentación sana, realizar actividad física regular, evitar el estrés, el consumo de tabaco y alcohol, con el ánimo de tener una mejor calidad de vida.

Actividad Física

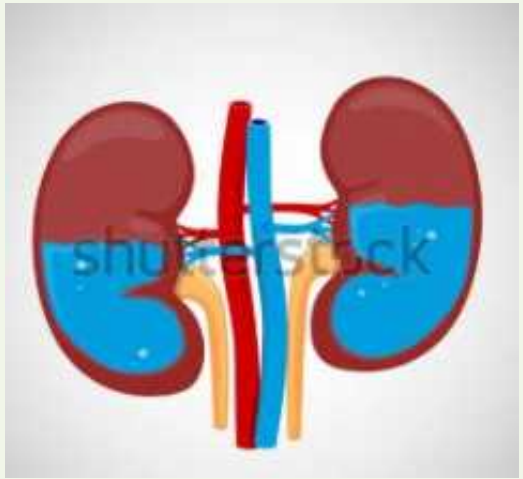
El peso corporal es el reflejo de la alimentación, el nivel de actividad física y otras condiciones individuales y sociales. De estos factores, los dos primeros son modificables





Importancia del agua

- Favorece todas las funciones vitales del organismo.
- Regula el funcionamiento celular.
- Favorece el transporte de nutrientes.
- Elimina las toxinas del organismo.
- Previene el estreñimiento.
- Mantiene el buen funcionamiento de los riñones.
- Regula la temperatura corporal.
- Ayuda a que el corazón y demás órganos funcionen de una manera saludable.





Nutrición



ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMPORTANCIA

Es una herramienta importante para evaluar la salud y el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso.

RELACIÓN CON LA SALUD

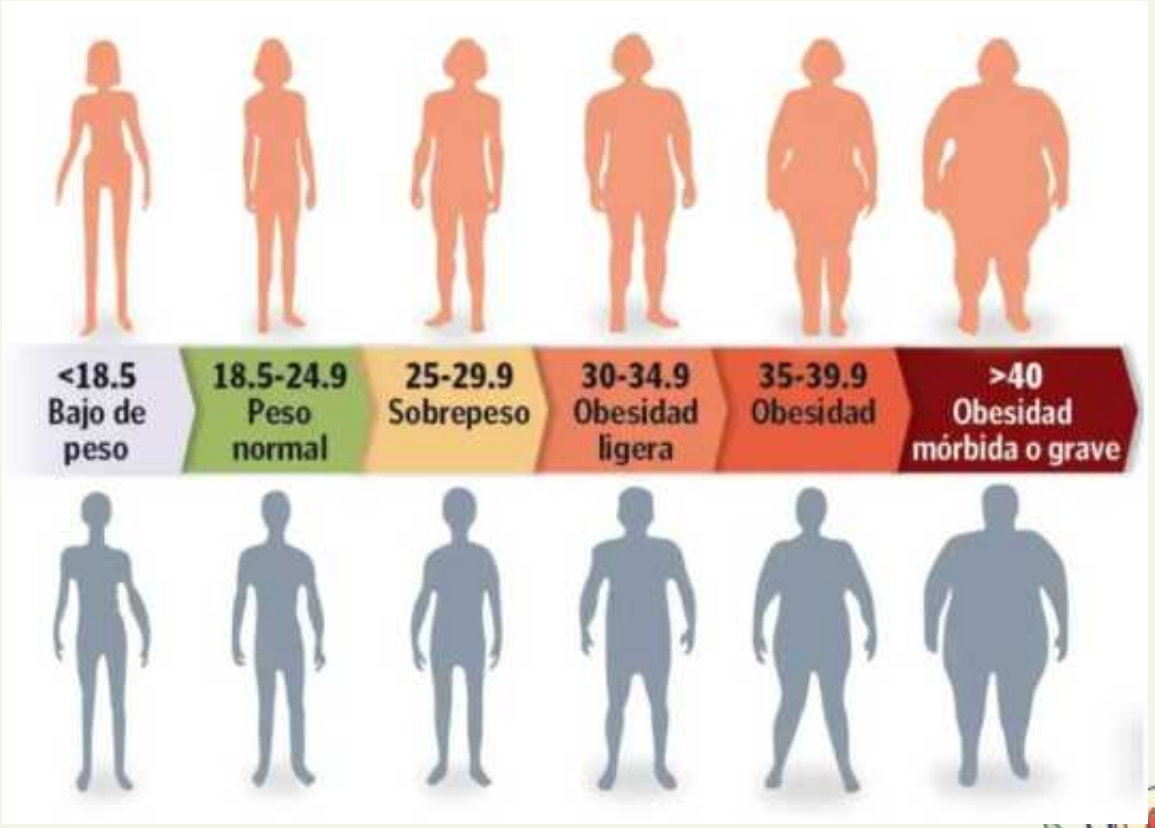
Un IMC alto puede indicar sobrepeso u obesidad, aumentando el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Un IMC bajo puede indicar bajo peso, lo cual también puede ser perjudicial para la salud.

FÓRMULA

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$






<18.5
Bajo de peso
18.5-24.9
Peso normal
25-29.9
Sobrepeso
30-34.9
Obesidad ligera
35-39.9
Obesidad
>40
Obesidad mórbida o grave


Recipes

¿Qué tan importante es el peso?







Obesidad

Bebidas endulzadas con azúcar, incluidas las gaseosas y las bebidas con sabor a frutas Las bebidas azucaradas pueden ser frías o calientes
Productos lácteos enteros, como el queso de leche entera

Carnes con alto contenido de grasa, incluido el pollo frito con piel, el pato, las hamburguesas, el chicharrón, el jamón, las salchichas, los perros calientes y muchos

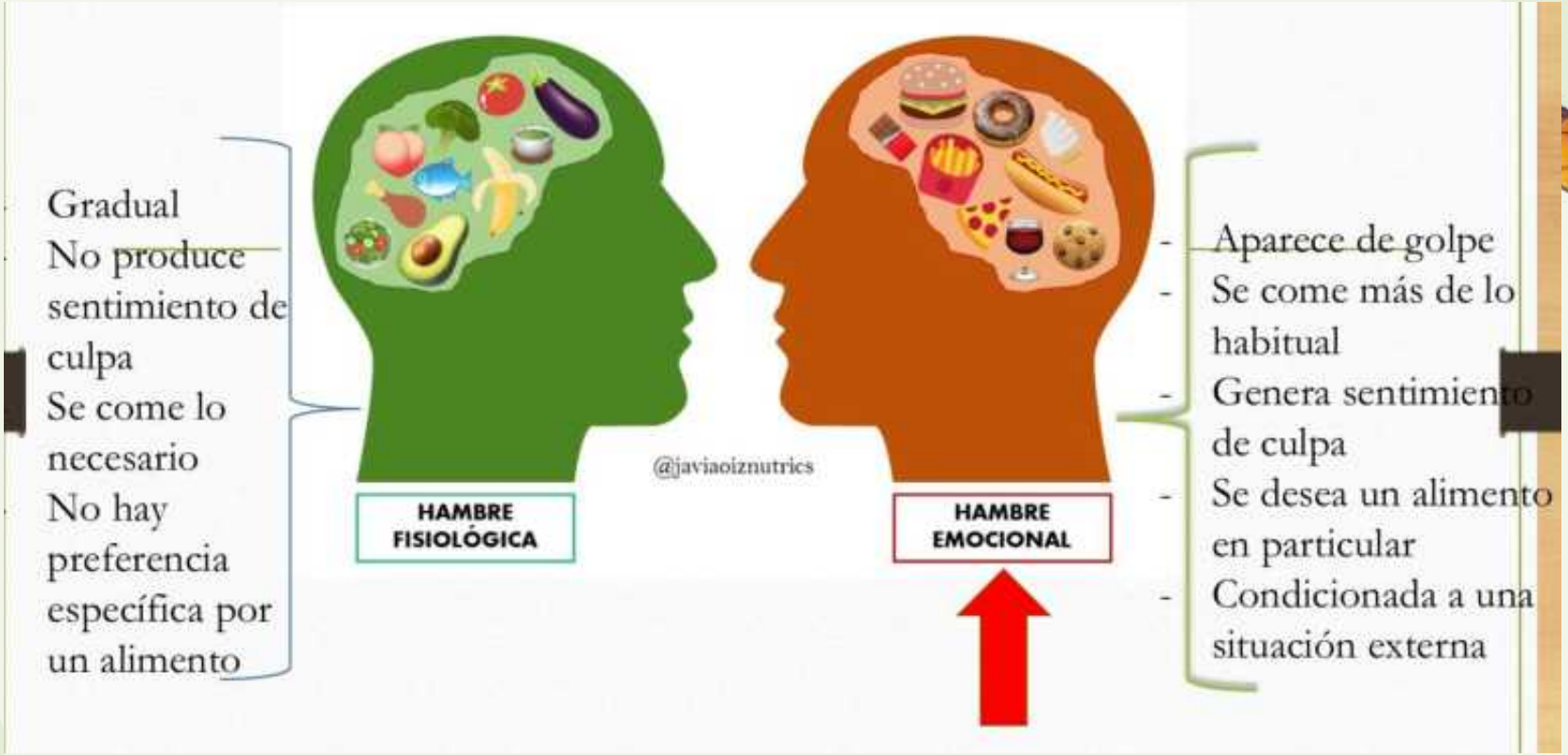


Consumo de frutas y verduras y su relación con salud

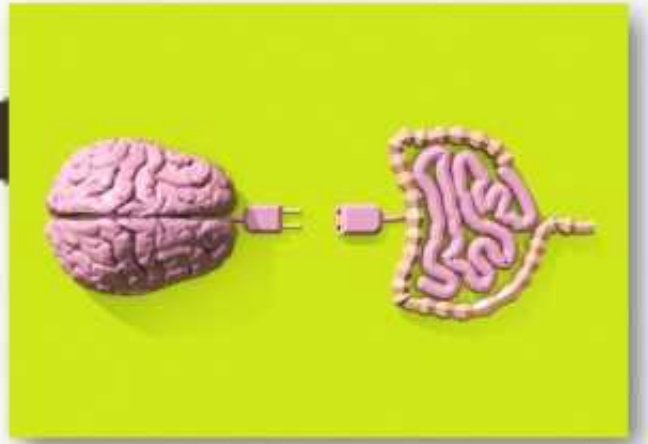



Pirámide de la Alimentación Saludable
Suplementos nutricionales
vitamina D, hierro...
Opción individualizada
BEBIDAS FERMENTADAS
CONSUMO OPCIONAL, MODERADO Y RESPONSABLE EN ADULTOS
CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO
2-3 AL DÍA
CONSUMO VARIADO DIARIO
1-3 AL DÍA (ALTERNAR)
2-3 AL DÍA
3-4 AL DÍA
GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL
SEGÚN GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA
MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
Actividad física diaria 60 min.
Equilibrio emocional
Balance Energético
Técnicas culinarias saludables
AGUA: 4-6 vasos al día*


MÉTODO DE LA MANO:
Guía útil para el control de las raciones de alimentos
GRASAS Y AZÚCARES
QUESOS
VERDURAS
FRUTAS
CARNE Y PESCADO
Vanessa Puca Planella


Gradual
No produce sentimiento de culpa
Se come lo necesario
No hay preferencia específica por un alimento
@javiaoiznutrics
HAMBRE FISIOLÓGICA
HAMBRE EMOCIONAL
- Aparece de golpe
- Se come más de lo habitual
- Genera sentimiento de culpa
- Se desea un alimento en particular
- Condicionada a una situación externa

¿Porqué nuestro intestino es nuestro segundo cerebro?



- Tiene más de 200 millones de neuronas
- Relación entre un desequilibrio de la microbiota intestinal con el estrés y la depresión
- El 95 % de la **serotonina** (*"hormona de la serenidad"*) se produce en el intestino
- En solo tres segundos tras probar la comida, el cerebro alcanza los valores máximos de activación emocional

Higiene de alimentos



IMPORTANCIA

Prevenir ETA

Son aquellas enfermedades que se producen al ingerir o consumir microorganismos dañinos o sus toxinas, los cuales están contenidos en el agua o los alimentos

Acceso a Agua Potable

Para mantener un buen estado de salud, se requiere el consumo de agua potable o tratada. Si no es tratada, debe ser hervida durante diez minutos a partir del momento de la ebullición, así se debe utilizar para el consumo o para lavar o preparar las hortalizas y verduras.

Conservación

Son las diferentes técnicas de tratamiento y almacenamiento usadas con el fin de aumentar la vida útil y disponibilidad de los alimentos para prolongar el tiempo de consumo.





¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS! de lo contrario, use un producto desinfectante de las manos

DURACIÓN DEL LAVADO: ENTRE 40 Y 60 SEGUNDOS



Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos.



Séqueselas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

Universidad de La Sabana | Bienestar Universitario | Fondo de Estudiantes

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de una atención de salud más segura

SALVE VIDAS
Límpiese las manos

Organización Mundial de la Salud

MUCHAS GRACIAS

