

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE / INACTIVIDAD FÍSICA



La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasas saturadas, sal y calorías puedan dañar nuestra salud.

El 63% de la población adulta en Chile tiene sobrepeso u obesidad, lo que ubica a este país entre los tres con índices más altos en la región, según el informe “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina 2016”, realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

El principal problema de la alimentación actual es el consumo excesivo de calorías, principalmente de azúcares y grasas, además de la elevada ingesta de alcohol. La primera causa de mortalidad en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares que se desarrollan en estrecha relación con la obesidad, sedentarismo, tabaquismo y, en especial, con el tipo de comida que se prefiere.

¿Cuáles son los alimentos menos recomendados?

Los alimentos no saludables más comunes incluyen productos altamente procesados “como la comida rápida y los bocadillos”, “Los alimentos altamente procesados tienen un bajo contenido de nutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y un alto contenido de calorías vacías debido al contenido de harinas refinadas, sodio y azúcar”.

Algunos ejemplos de alimentos procesados son los siguientes:

- Té helado de comida rápida.
- Palomitas de microondas.
- Nuggets de pollo de comida rápida.
- Jugo de fruta
- Gaseosa dietética.
- Crema para café
- Carnes procesadas
- Alimentos fritos con abundante aceite.
- Papas Fritas
- Galletas
- Pasteles
- Cereales con azúcar



¿Cuáles son las principales causas de una mala alimentación?

- Mala alimentación
- Inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos
- Trastornos alimentarios
- Problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos.
- Ciertas afecciones que impiden que una persona coma.

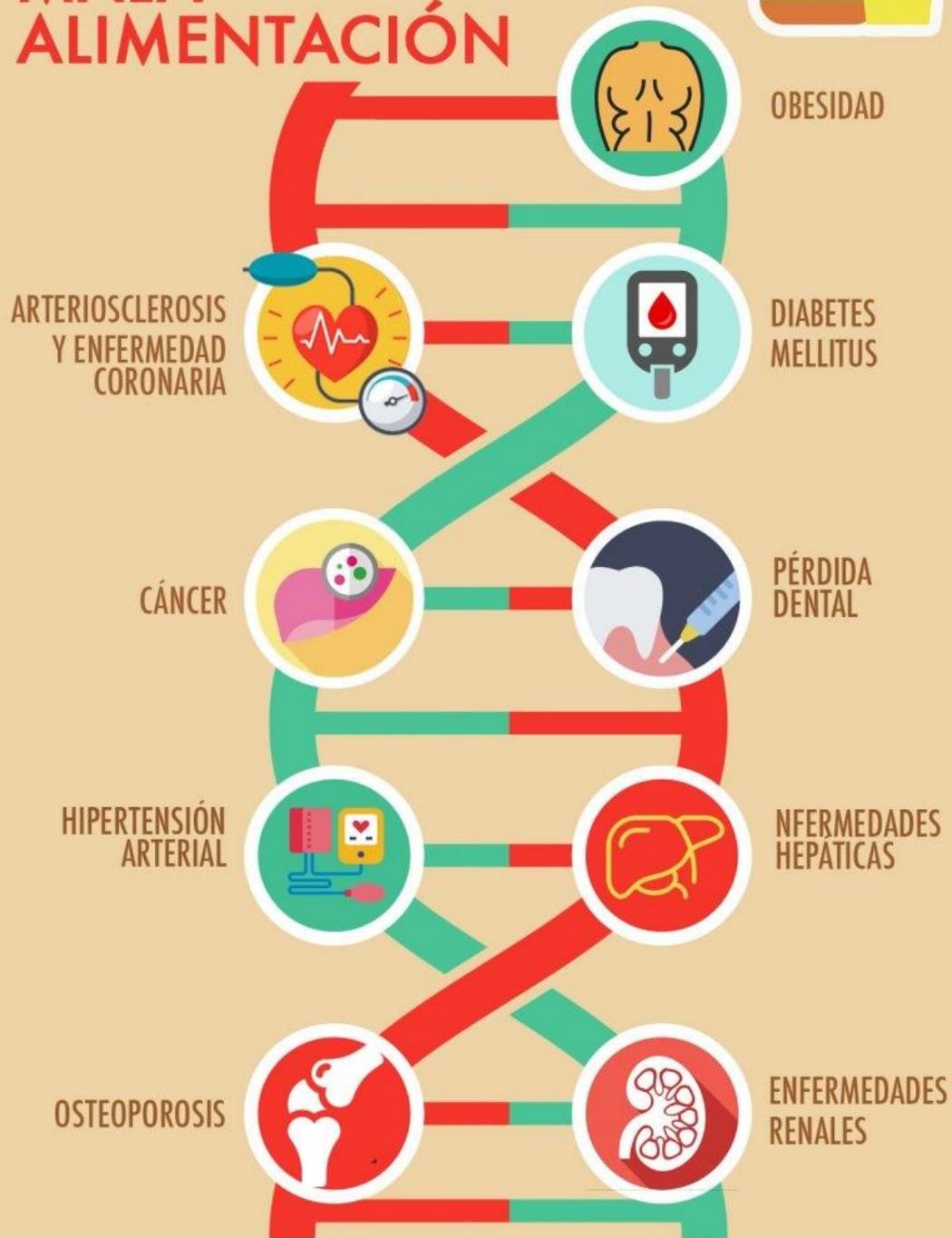
CONSECUENCIA POR UNA MALA ALIMENTACION

- Desnutrición
- Anemias
- Sistema inmunológico bajo
- Problemas de aprendizaje
- Mal desarrollo
- Obesidad
- Diabetes, Colesterol alto, Hipertensión, Gastritis, Colitis, en etapas de adolescencia o adulto joven.



ENFERMEDADES CAUSADAS POR

MALA ALIMENTACIÓN



¿Qué hace que los alimentos no sean saludables?

1. “El método de preparación y los tipos de ingredientes que contiene la comida hacen que no sea saludable”, el sodio, el azúcar y la grasa (grasas saturadas y grasas trans) son los ingredientes clave que se deberían supervisar siempre al comer fuera y comprar en el supermercado. Se recomienda mantener el consumo de grasas saturadas por debajo del 7% y el consumo de grasas trans por debajo del 1% de las calorías diarias de una persona”.
2. Evite el sodio y el azúcar añadido
3. Para una salud cardíaca óptima se recomienda consumir:
4. no más de 1500 miligramos de sodio al día
5. no más de 6 cucharaditas o 100 calorías de azúcar al día

Descriptor Nutricional	Límite máximo por porción					
	Calorías (Kcal)	Grasa	Grasa Saturada	Colesterol	Sodio	Azúcar
Libre No contiene, sin, cero, 0%, no tiene.	5 cal.	0,5 gr.	0,5 gr.	2 mg.	5 mg.	0,5 mg.
Bajo Aporte Bajo en, bajo contenido, poco.	40 cal.	3 gr.	1 gr.	20 mg.	140 mg.	-
Liviano	50% menos del nutriente que un alimento normal					
Reducido menos, menor.	25% menos del nutriente que un alimento normal					

Cómo evitar los alimentos no saludables

- 1) Elija los alimentos procesados detenidamente.
- 2) Evite el sodio los seis alimentos salados más comunes (pan y bollos, embutidos, pizza, burritos y tacos, sopa y sándwiches).
- 3) Lea las Lea las etiquetas de los alimentos y manténgase alejada de los que contengan azúcar añadido, exceso de sodio y grasa.
- 4) Planifique con antelación y prepare bocadillos y comidas saludables en casa elaborados con ingredientes frescos e integrales
- 5) Opte por carnes magras con menos del 10% de grasa.
- 6) No se salte comidas (esto puede hacer que consuma bocadillos poco saludables si tiene hambre)



Inactividad Física

¿Qué es Inactividad Física según la OMS?

La OMS indica que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

En los últimos años se ha establecido diferencia entre los conceptos de Inactividad física y Sedentarismo. Actualmente se utiliza el término de “Inactivo físicamente” para describir a las personas que no cumplan con las recomendaciones mínimas de actividad física¹, A diferencia del concepto de Sedentarismo o Conducta sedentaria definido como cualquier comportamiento con poco gasto metabólico¹, esto se refiere a conductas que consideran estar sentado o recostado durante el día. La importancia de la diferencia en estos conceptos radica en que se ha demostrado que, a pesar de cumplir con las recomendaciones de actividad física, la conducta sedentaria se asocia a distintos resultados en salud.

Sedentarismo

Lamentablemente, la inactividad física está aumentando entre los latinos, especialmente entre las mujeres y los niños.



El sedentarismo es el factor de más riesgo para la población

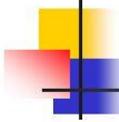


¿Qué provoca la inactividad física?

Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de: Obesidad. Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto.

En numerosas ocasiones, se pierde el hábito de realizar ejercicio físico para satisfacer las demandas del estilo de vida de la persona, pero es bien sabido que es un comportamiento contrario a la naturaleza del ser humano y que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue de forma más rápida. Por ello, la falta de actividad física trae como consecuencia:

Consecuencia de la Inactividad Física

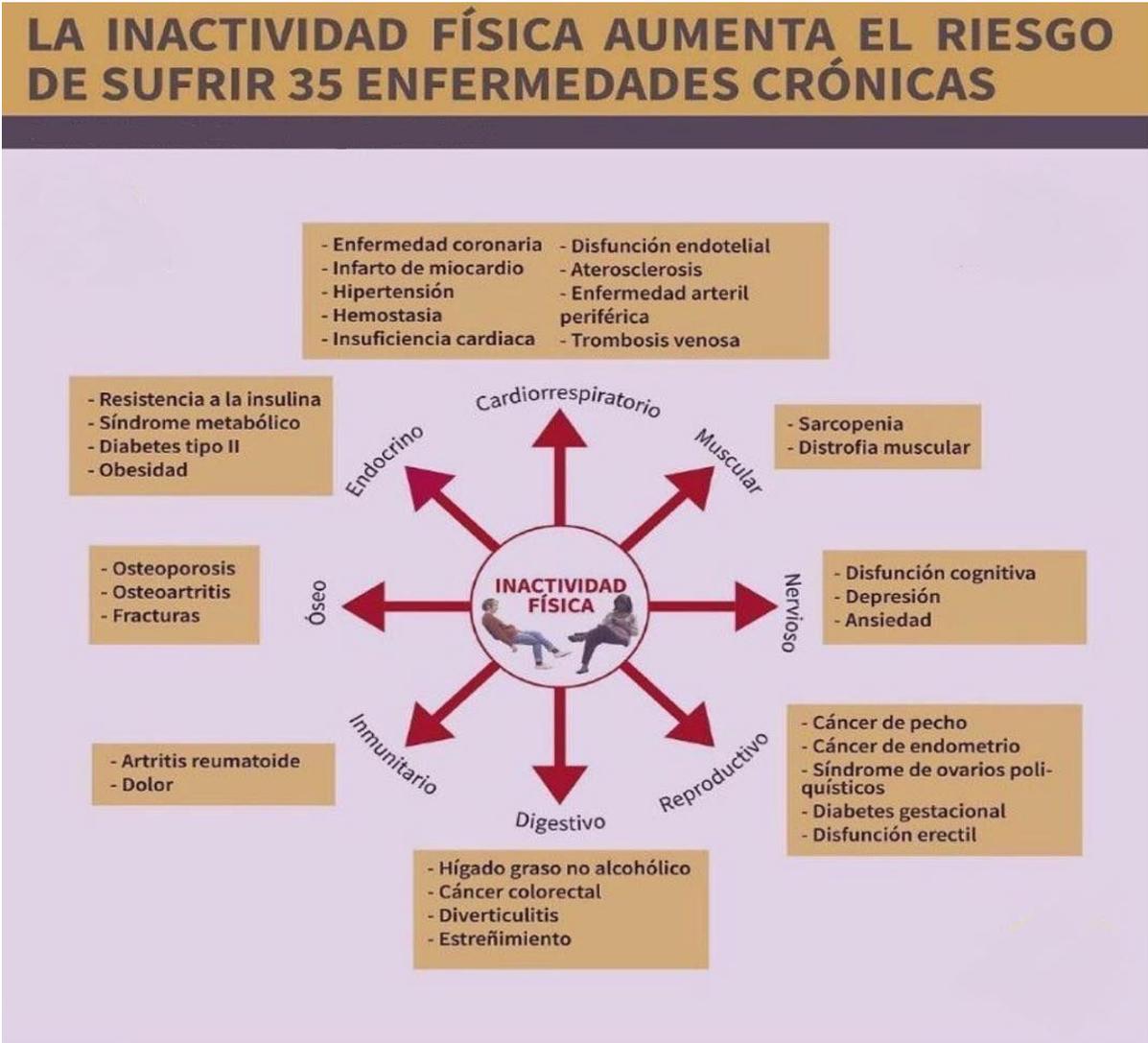


La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de colon
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Aumenta el nivel de concentración.



Enfermedades Asociadas a la Inactividad Física



¿Cómo puedo ser más activo en la casa?

Hay algunas formas de ser más activos en la casa:

- Las labores de la casa y en el jardín son actividades físicas. Para aumentar la intensidad, puede intentar hacerlo a un ritmo más fuerte.
- Manténgase en movimiento mientras ve televisión. Puede levantar pesas de mano, hacer algunos estiramientos suaves de yoga o pedalear una bicicleta estática. En lugar de usar el control remoto del televisor, levántese y cambie los canales usted mismo.
- Haga ejercicio en casa con un video de entretenimiento
- Camine por su vecindario con todas las medidas de COVID-19
- Póngase de pie cuando hable por teléfono
- Consiga algunos equipos de ejercicio para su hogar. Las cintas de correr y elípticas son grandes, y no todo el mundo tiene el dinero o el espacio para uno. Los equipos más económicos, como bolas de yoga, colchonetas de ejercicio, bandas elásticas y pesas de mano pueden ayudarle a hacer actividad física en casa.





LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

PARA TU MENTE



Libera endorfinas, lo que mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y brinda una sensación de felicidad.



Te mantiene más productivo, activo y enérgico durante el día.



Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro y mejora tu capacidad de aprendizaje, concentración y memoria.



Mejora tu autoestima, al sentirte orgulloso de tus rutinas y logros deportivos.



Estimula la capacidad del sueño, lo hace más profundo y reparador.



Caminar o montar bicicleta 25 minutos diarios te ayudará.



¡Tu salud es importante!

➤ **Para revisar en detalle la información contenida en este documento, puede visitar los siguientes sitios web:**

- <https://www.minsal.cl/enfermedades-no-transmisibles/>
- <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/alimentacion-saludable>
- <https://www.clinicabiblica.com/es/pacientes/noticias/1705-una-mala-alimentacion-puede-causar-enfermedades-cronicas#:~:text=Diabetes%2C%20hipertensi%C3%B3n%2C%20enfermedades%20cardiovasculares%20y,consecuencia%20de%20una%20mala%20alimentaci%C3%B3n.>
- <https://revistavive.com/mala-nutricion-preligros/>
- <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>
- <https://inta.cl/informe-de-nutricion-mundial-2020-senalo-que-desigualdades-alimentarias-se-agudizaran-con-la-pandemia>
- <https://www.minsal.cl/politicas-publicas-en-alimentacion-y-nutricion>
- https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Borrador%20documento%20Programa%20Nacional%20de%20Personas%20Adultas%20Mayores-%2004-03_14.pdf
- <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2017/obesidad-una-pesada-carga-para-la-salud>
- <https://www.quiromet.es/noticias/%C2%BFQu%C3%A9+enfermedades+pueden+provocar+una+mala+alimentaci%C3%B3n%3F/ia97>
- <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/go-red-get-fit/unhealthy-foods>