Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-

Promoción de estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades crónicas

Diciembre 2010

Honduras, C.A.

Problemas prioritarios de salud y nutrición

Por deficiencia:

1. Desnutrición crónica en menores de cinco años de edad
2. Deficiencias de micronutrientes, particularmente de hierro y de ácido fólico

Exceso:

1. Sobrepeso y obesidad
2. Hipertensión y enfermedades del corazón
3. Diabetes.
4. Cáncer

DIETA Y SALUD A NIVEL INDIVIDUAL

DEFICIENCIAS

¿POTASIO? CALCIO
VITAMINA A
FLÚOR
YODO

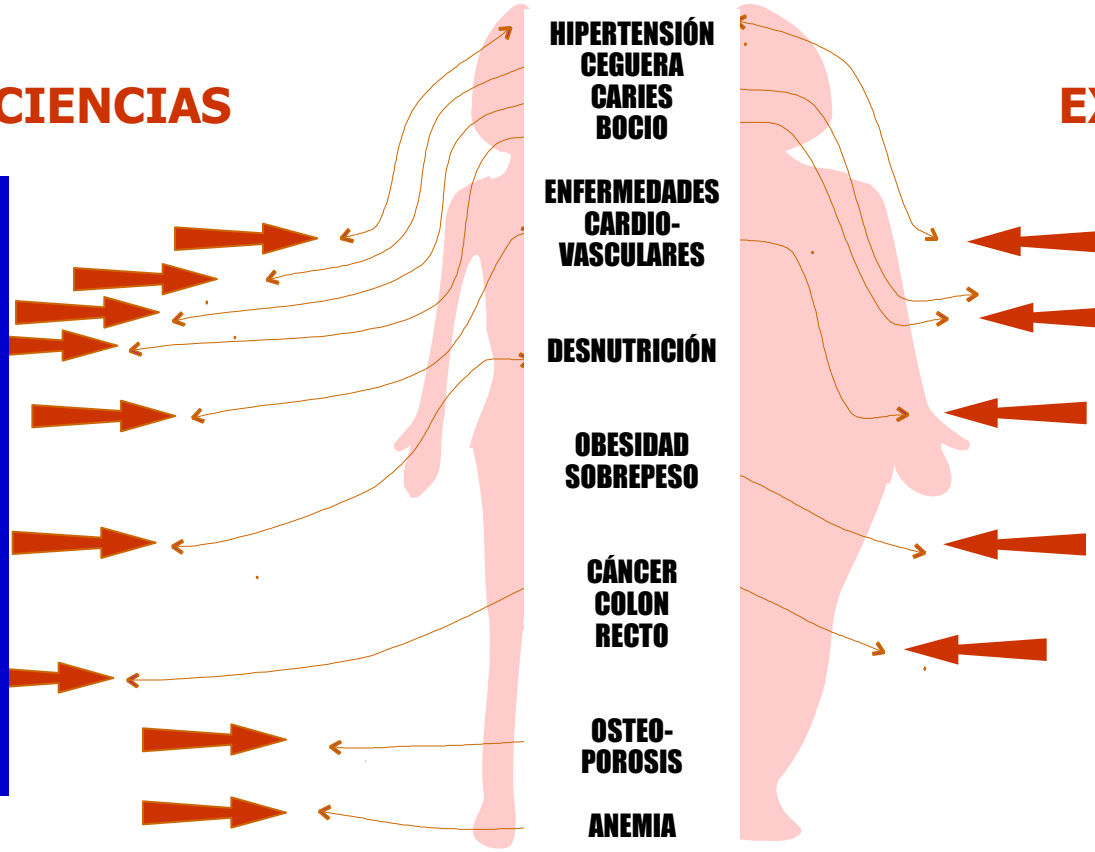
GRASAS
ESENCIALES

ENERGÍA
PROTEINAS

¿FIBRA?

CALCIO, FLÚOR

HIERRO, ÁCIDO FÓLICO



EXCESO

SAL, GRASA

AZÚCAR
BOCIÓGENOS

GRASAS
SATURADAS

ENERGÍA
ALCOHOL
GRASAS

CARNE
CERVEZA

Deficiencias de Micronutrientes: Un problema de mucha seriedad

Deficiencia de Vitamina A, reportada en 13% de niños de 1-5 años, debilita el sistema inmunológico, daña el ojo y puede causar ceguera

–Encuesta de Deficiencia de Micronutrientes, 1996

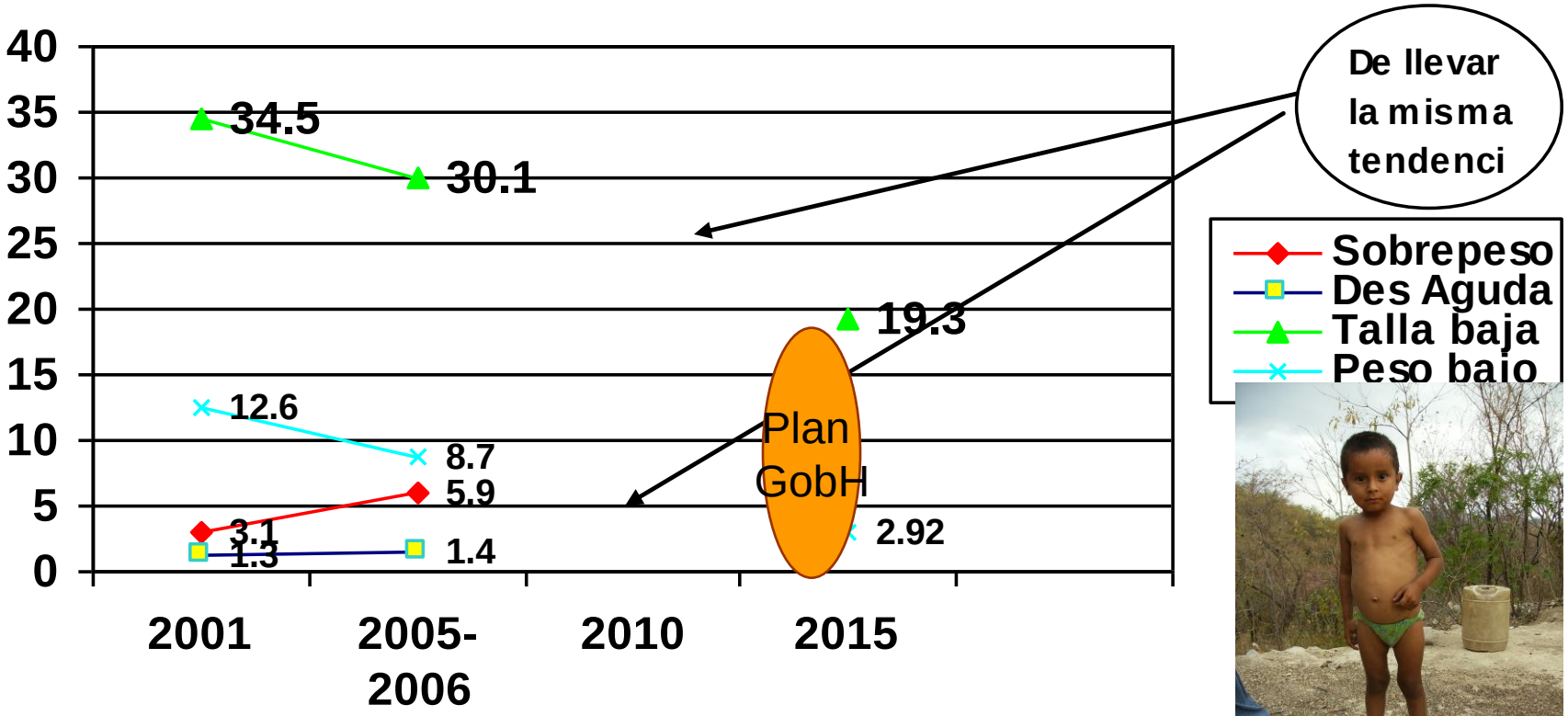
Deficiencia de hierro, que causa retardo en el desarrollo físico y mental de niños, incrementa la mortalidad materna, impacta 40% de niños de 1-6 años y 19% de mujeres en edad reproductiva (15-49)

–ENDESA, 2005-06

Dos de tres de los defectos de nacimiento observado en hospitales centinelas están relatados a la deficiencia de acido fólico

–Estudio de DTN, 2001

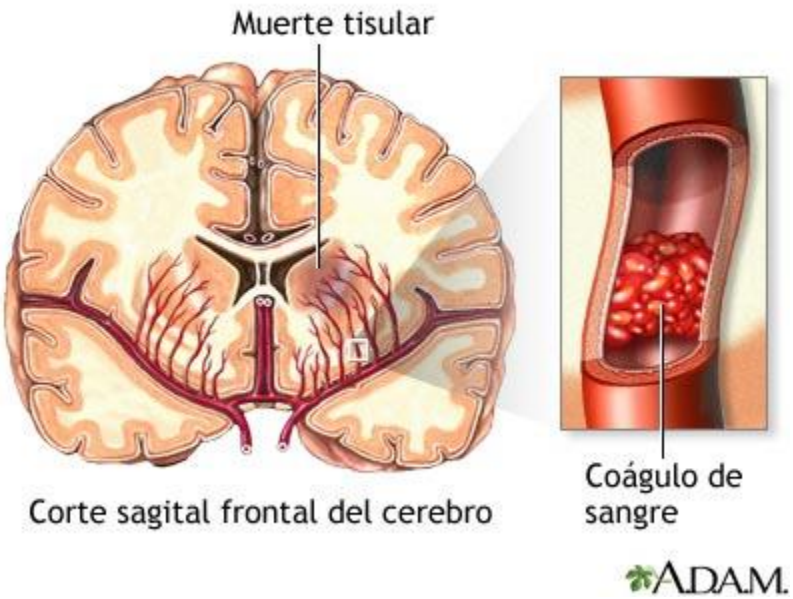
Tendencia de la desnutrición crónica en el grupo de niños y niñas de 3 a 59 meses de edad en Honduras en base a encuestas nacionales 2001 y 2006 y los Estándares de Crecimiento OMS.



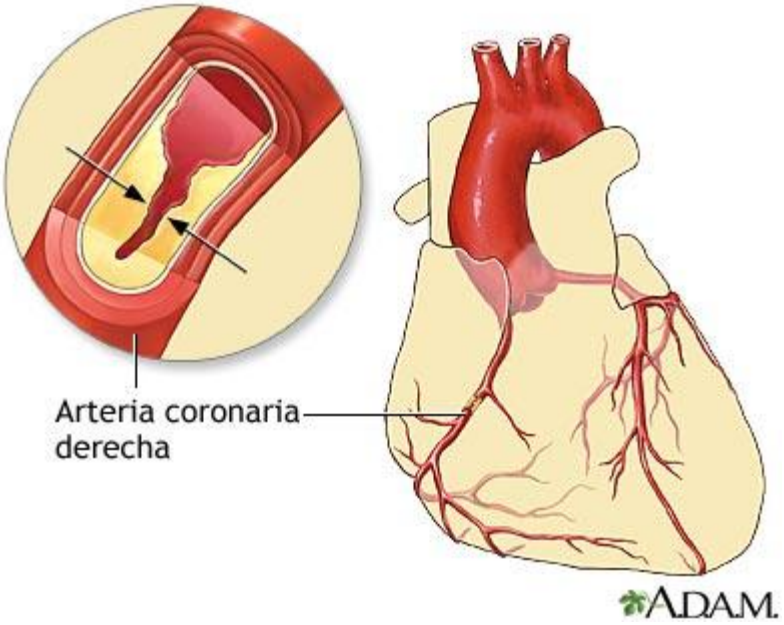
Datos oficiales ENESF2001 y ENDESA 2005-2006 con los Nuevos Estándares OMS. 2014 la meta de país es 2 ún
Estudio "La Desnutrición en Lactantes y niños pequeños en América Latina y El Caribe: alcanzando lo
Al 2038 la meta de país es alcanzar 3%.

La Obesidad

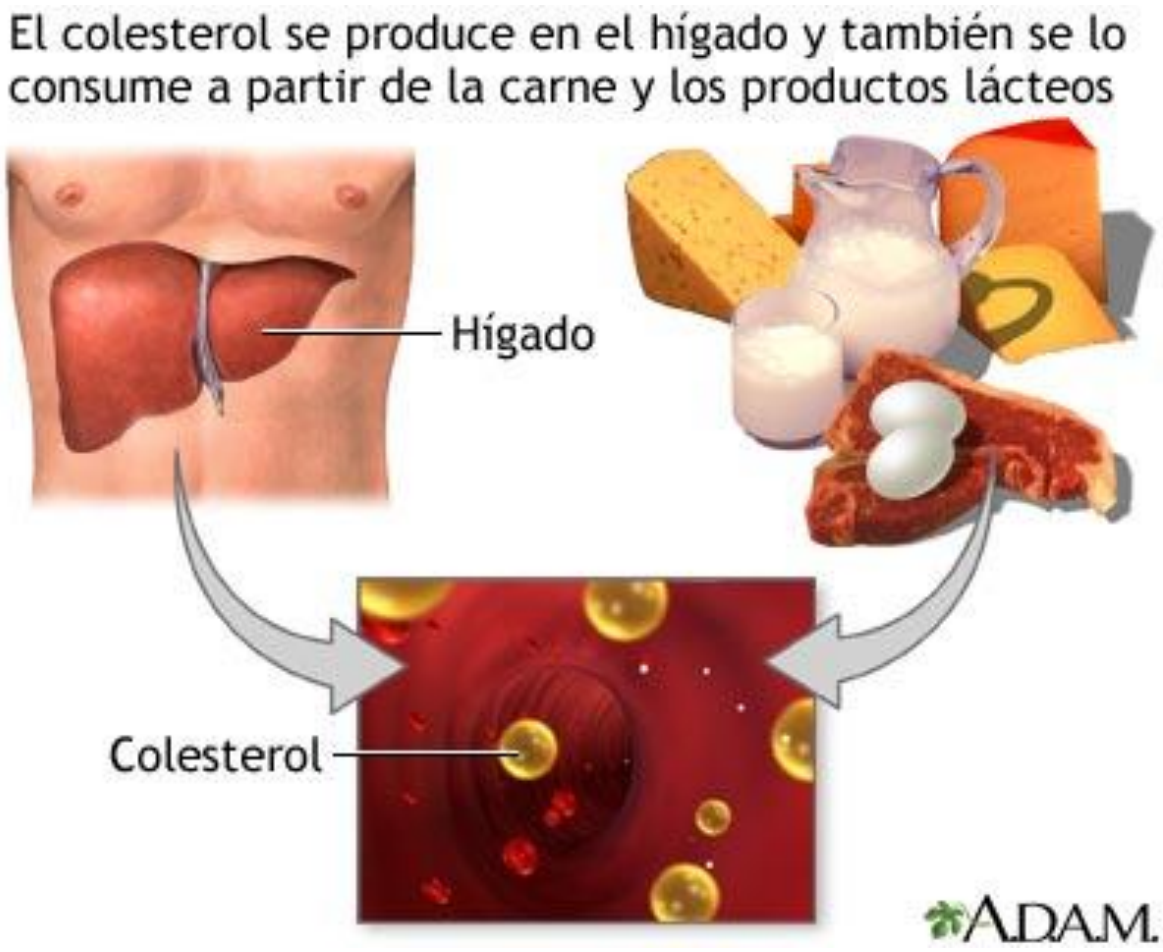
Accidente cerebrovascular



Enfermedad de las arterias coronarias



Productores de colesterol

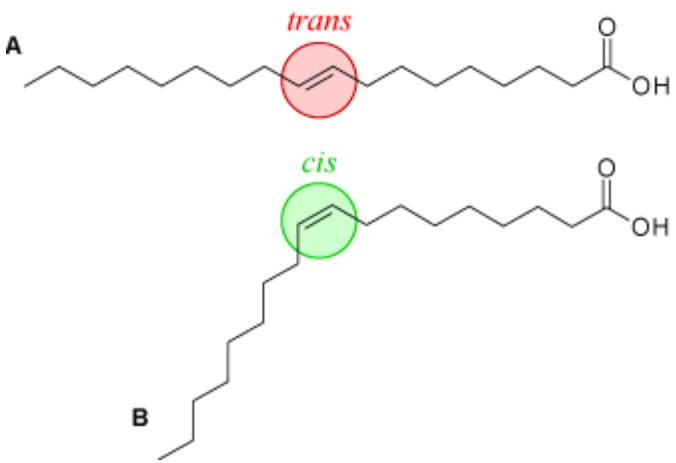


Causas de los niveles anormales colesterol y triglicéridos:

- **Obesidad o sobrepeso**
- **Ciertos medicamentos** (anticonceptivos,, ciertos diuréticos y antidepresivos, etc.)
- Enfermedades como **diabetes**, h**ipotiroidismo**, **quistes en los ovarios** y **enfermedad renal**
- **Consumo de alcohol** en exceso
- **Dietas grasas que son ricas en grasas saturadas** (carne roja, lácteos ricos en grasa) y los ácidos grasos trans
- **Falta de ejercicio y estilo de vida sedentario**
- **Fumar** (que reduce el colesterol HDL "bueno")

Acidos Grasos Trans

- Son insaturados y se encuentran principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a **hidrogenación** como la margarina o al horneado como los pasteles, entre otros.
- También se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en la leche y la grasa corporal de los rumiantes.
- Los ácidos grasos *trans* se forman en el proceso de hidrogenación que se realiza sobre las grasas con el fin de solidificarlas, para utilizarlas en diferentes alimentos. Un ejemplo de ello es la solidificación del aceite vegetal, líquido, para la fabricación de margarina. Además promueve la frescura, le da textura y mejora la estabilidad.
- Son particularmente peligrosos para el corazón y se asocian con el mayor riesgo de desarrollo de algunos cánceres. Pueden incrementar el riesgo de diabetes de tipo II
- Las grasas hidrogenadas se utilizan en margarina, comidas rápidas, productos comerciales de pastelería, alimentos procesados y fritos.



Para mejorar sus niveles de colesterol

- Consumir una **dieta cardiosaludable** con bastantes frutas y verduras ricas en fibra.
- **Evite las grasas saturadas** (productos animales) y los ácidos trans (comidas rápidas y los productos comercialmente horneados).
- **Hacer ejercicio** con regularidad
- **Bajar de peso** si tiene sobrepeso
- **Dejar de fumar**
- **Realizarse chequeos** médicos y exámenes de colesterol periódicos

ALIMENTACION SALUDABLE

- Beneficios infinitos
- Mejor funcionamiento
- Más eficiencia, más energía durante el día, mejor rendimiento, te ves y te sientes bien
- Previenes y evitas enfermedades como cáncer, diabetes, problemas cardiacos, ortopédicos, enfermedades respiratorias, gastrointestinales, etc.

ALGUNOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE:

- **Limitar el consumo de azúcares, grasas y alcohol**
- **Reducir el consumo de grasas** mediante: consumo de carnes bajas en grasa (res, pollo, pescado o quesos), cocinar con menos aceite (y mejor de origen vegetal), limitar los postres como chocolates, helados, pasteles, etcétera.

LA ALIMENTACIÓN DEBE SER:

- VARIADA.
- SUFICIENTE.
- EQUILIBRADA.
- HIGIENICA.
- SATISFACTORIA.