



Aprendamos de *alimentación saludable*

El principal problema de la alimentación actual es el consumo excesivo de calorías, además de la elevada ingesta de alcohol.



Los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 (ENS) **destacan que el 64% de la población chilena adulta tiene exceso de peso**, el 26,9 % sufre de presión arterial elevada, el 38,5% posee un nivel de colesterol alto y el 9,4% tiene diabetes mellitus tipo 2.

Adquirir hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas contribuye a prevenir las enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

¿Qué se entiende por alimentación saludable?

Alimentación saludable es aquella que permite un estado óptimo de salud. Debe cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales del cuerpo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

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.



¿Cómo se elige una buena alimentación?

Para orientar a los chilenos sobre una adecuada selección de los alimentos que se deben comer para mantenerse sano y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas, el Ministerio de Salud desarrolló un conjunto de mensajes educativos que dieron origen a las Guías Alimentarias.

Guía alimentarias

1

Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.

2

Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

3

Saca el salero de la mesa y come con poca sal, porque esta contribuye a elevar los niveles de la presión arterial. Úsala con moderación en la cocina y prueba los alimentos antes de salarlos en la mesa. Prefiere consumir aquellos con baja cantidad de sal.

4

Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

5

Cuida tu corazón evitando grasas saturadas, ya que su consumo aumenta los niveles de colesterol malo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este tipo de grasa es de origen animal y se encuentra en cecinas, embutidos, lácteos altos en grasas (leche, crema, quesos), frituras, comida rápida, etc.

6

Come verduras y frutas frescas de distintos colores cada día, idealmente tres porciones de frutas y dos porciones grandes de verduras diariamente.

7

Para fortalecer tus huesos, consume tres veces en el día lácteos bajos en grasas y azúcar.

8

Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, tres veces por semana. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

9

Para mantenerte hidratado, toma entre seis y ocho vasos de agua al día.

10

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Dieta mediterránea

Se ha postulado a la dieta mediterránea como un modelo de alimentación saludable.

La alimentación mediterránea es equilibrada y flexible; la clave está en la frecuencia de consumo de los alimentos con beneficios nutricionales. Esta dieta se traduce en una mayor ingesta de carnes ricas en omega 3 (principalmente pescados), frutas, verduras, leguminosas, frutos secos, cereales integrales, lácteos fermentados y el uso de aceite de oliva (o canola) como principal fuente de grasa, además del consumo moderado de vino (1 ó 2 copas al día).

Se deben privilegiar los productos frescos y poco procesados, junto con reducir el consumo de carnes rojas, grasas saturadas y azúcares.



Chile es uno de los cinco ecosistemas mediterráneos del mundo que dispone de todos los productos característicos de la alimentación mediterránea.

Actualmente, los sistemas de salud a nivel mundial están muy preocupados por el aumento de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares que son la principal causa de muerte en todos los países desarrollados y han emergido como un importante problema de salud pública en las naciones en vías de desarrollo.

La dieta mediterránea puede ser una herramienta útil para prevenir estas patologías, además de la obesidad, síndrome metabólico y cáncer, entre otras.



Etiquetado nutricional

El etiquetado nutricional es una herramienta útil para el consumidor, dado que tiene por finalidad informar sobre los tipos y cantidad de nutrientes presentes en un alimento envasado, lo que se expresa por 100 gr. o 100 ml. y por porción de consumo habitual (dibujo etiqueta). Esto permite identificar y comparar con otros productos de semejantes características, además de seleccionar el alimento más saludable.

De acuerdo al Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), “DIET O LIGHT” son nombres de fantasía que sugieren una propiedad nutricional. **Un alimento asociado a un término “Diet o Light”, puede ser: libre, bajo, liviano o reducido en calorías, grasas, colesterol o sodio.** Por ejemplo, un pan de molde light puede ser bajo en sodio, pero no necesariamente bajo en calorías. El término light se puede usar en este caso exclusivamente porque es un producto bajo en sodio.



Descriptor nutricional

El etiquetado nutricional también tiene mensajes específicos sobre cada nutriente, conocidos como los descriptores nutricionales, relacionados con los alimentos y la salud: libre de, bajo aporte en, buena fuente de, alto en, reducido en, liviano en, fortificado, extra magro y muy bajo en sodio.

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					

Nuevo etiquetado

Actualmente, el nuevo rotulado se centra en los productos procesados que tienen aditivos adicionados. Con esta medida se busca desincentivar el alto consumo de alimentos ricos en azúcares simples, grasas saturadas y con elevado aporte de calorías y sodio.

Es importante considerar que los “discos pare negros” representan 100gr. - ml. de alimento, no la porción recomendada, por eso para una correcta evaluación del producto, es importante revisar también su información nutricional.

Etiquetas	Sólidos	Líquidos
	10 gr. por cada 100 gr.	5 gr. por cada 100 ml.
	4 gr. por cada 100 gr.	3 gr. por cada 100 ml.
	10 gr. por cada 100 gr.	5 gr. por cada 100 ml.
	4 gr. por cada 100 gr.	3 gr. por cada 100 ml.

Recomendaciones para el consumidor



Identificar los alimentos “altos en” y preferir aquellos sin etiquetas negras o con la menor cantidad posible.

Revisar el cuadro de información nutricional. Es importante identificar cuánto corresponde a una porción y no consumir más de la cantidad indicada por el envase.



Preferir alimentos bajos, livianos o reducidos en grasas, calorías, sodio y colesterol.

Elegir preferentemente productos altos en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.



Preferir los alimentos menos procesados.

Revisar la fecha de elaboración y vencimiento.



Centro de Nutrición y Diabetes
Av. Manquehue 1410, piso 2
Teléfonos: 22910 1077 - 22210 1211
E-Mail: preveniressalud@alemana.cl
www.alemana.cl

**Centro de
Nutrición y
Diabetes**



Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°14 / 8ª Edición / Marzo 2018

Representante Legal: Paula Ithurbisquy, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Dra. Jannifer Humphreys, nutrióloga.
Andrea Valenzuela y María José Concha, nutricionistas, y Alejandra Krefft.



Alemana[®]

Si es tu salud, es la Alemana.[®]

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000