



Mesa de Concertación
Para la Lucha Contra la Pobreza

MOQUEGUA

**“Reflexiones sobre la salud de las mujeres en la
región Moquegua, consejos para una vida física y
mental saludable”.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lic. Erika Murillo Pamo

Nutricionista

SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA REGION MOQUEGUA

04 de marzo Día Mundial de la Obesidad: Según INEI, en el Perú, el 62,7% de la población de 15 a más años de edad padece de exceso de peso.



El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. Incrementándose el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, los trastornos del aparato locomotor (como la osteoartritis) y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, etc.)

Personas de 15 años o mas con sobrepeso		
Nº	Departamento	% año 2021
Nacional		36.9
1	Ancash	40.2
2	Pasco	40.9
3	Lambayeque	39.2
4	Madre de Dios	39.6
5	Moquegua	38.9

Personas de 15 años o mas con obesidad		
Nº	Departamento	% año 2021
Nacional		25.8
1	Tacna	37.4
2	Ica	35
3	Moquegua	34.8
4	Madre de Dios	31.9
5	Lima	31.1

¿Qué es alimentación saludable?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.



- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico.



Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, todos necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que nos garantice un aporte nutritivo adecuado.

Es importante consumir alimentos de todos los grupos, y dentro de cada grupo, la mayor variedad posible puesto que cada alimento es único y rico en determinados nutrientes además de otros componentes no nutritivos beneficiosos para la salud.



Alimentos formadores

Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos... se trata de alimentos ricos en proteínas.



Alimentos energéticos

Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el 'combustible' necesario para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, digerir los alimentos, etc.
Son los carbohidratos y las grasas.



Alimentos reguladores



Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de alimentos: los formadores y los energéticos.

Sin los reguladores, nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada.

Nos proporcionan vitaminas y minerales.

Son las frutas y las hortalizas.



Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

Pescado blanco. Mínimo 2 veces por semana (150-200 g)

Pescado azul. Atún, caballa, salmón, entre otros, Fuente principal de Omega-3-

Marisco: Raciones de 80-120 g Fuente de: fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro Bajo en calorías y en grasa aunque alto en colesterol.



Consuma preferente carnes magras: una vez a la semana o cada dos semanas

Carne blanca: Pollo, pavo, conejo, cuy. El cordero o el cerdo pueden ser blancas según la pieza (lomo de cerdo). Raciones medias: 150 g en mujeres y 175 g en hombres (el equivalente al tamaño de la palma de la mano).

Carne roja: De vacuno, cerdo y algunas partes del cordero. Tomar moderadamente no más de 1 vez por semana o cada dos semanas. Raciones medias: 125-150 g Es una carne rica en hierro y en grasas saturadas. Embutidos y otras carnes procesadas: Consumo moderado y ocasional.



Consuma huevo,

Es el alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico. La yema contiene grasa saturada y colesterol, pero también antioxidantes como la luteína y la zeaxantina. El consumo puede ser diario.



Consuma menestras: al menos una vez a la semana

Es el alimento que contiene las proteínas, hierro. Lentejas, frijoles, arvejas, garbanzo.



Consuma suficientes cantidades de **frutas y hortalizas**: 3 piezas de fruta, 1 plato de verduras al día. Elija bastante variedad de frutas y hortalizas.
¡Dé a sus platos todo el color necesario!

Las frutas mejor en piezas enteras ya que en zumo perderán parte de sus propiedades y se desperdiciará la pulpa con la fibra.

La fibra está presente en: verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Es imprescindible para regular el tránsito intestinal, ayudar al control de la diabetes y del colesterol, disminuye el riesgo de diverticulosis y probablemente de cánceres como el de colon, etc.

1 ración equivale a:

- ✓ 1 pieza media: 1 manzana, 1 naranja, 1 plátano
- ✓ 2 piezas más pequeñas: kiwis, 2 mandarinas, 2 peras de agua
- ✓ 1 tacita de fresas, uvas o cerezas



Consuma productos elaborados con cereales integrales a diario.

Pasta, arroz:

2-3 raciones/semana de 60-80 g en seco Preferiblemente integral en vez de blanco o refinado (mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales)



Pan:

2-3 raciones/ día de 40-50 g por ración. Preferiblemente integral.



Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.

Son una fuente excelente de carbohidratos, fibra, hierro y proteínas vegetales. Con poca grasa, no contienen colesterol. Debemos olvidar el mito de que engordan.



Consuma frutos secos: Aportan una cantidad destacada de ácidos grasos omega-3
Un consumo regular y moderado (unos 30 g), : 3 nueces, 8 avellanas, 8 almendras
10-12 pistachos...



Además, no se olvide de...



Hidratación: ¡agua!



Actividad física

- Favorece alcanzar y mantener el peso adecuado
- Aumenta la calidad de vida haciéndonos sentir “en forma”
- Ayuda a regular el azúcar sanguíneo.
- Disminuye el colesterol total e nuestra sangre y aumenta el colesterol HDL o beneficioso.
- Evita el insomnio y mejora el estado de ánimo.
- Disminuye el riesgo de problemas cardiovasculares.
- Disminuye el riesgo de osteoporosis, fracturas y caídas.
- Aumenta la capacidad pulmonar

No olvidemos las normas básicas de higiene también en la cocina.

- ❖ Lávese las manos antes de manipular alimentos y mantenga limpias todas las superficies y utensilios empleados
- ❖ Separe los alimentos adecuadamente y no los mezcle, especialmente en el caso de los alimentos crudos y los cocinados
- ❖ No emplee los mismos utensilios para manipular los alimentos crudos y los cocinados sin antes lavarlos adecuadamente



... mantener una alimentación variada y equilibrada, adaptada a nuestras características individuales (edad, peso y altura, sexo, embarazo o lactancia, actividad física, posibles enfermedades, etc.)



MUCHAS GRACIAS

