

CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ALIMENTACIÓN



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

El siguiente apartado de este documento, es elaborado en base a las Guías Alimentarias para Chile, del Ministerio de Salud (Minsal, 2022), las cuales entregan 10 mensajes que invitan a la población a un nuevo alimentarse, de producir y preparar alimentos, y a un nuevo modo de relacionarse con las tradiciones y dinámicas de vida.

1.- Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos: Los alimentos frescos son aquellos que se consumen en su estado natural y son perecederos, ya que no tienen aditivos que alarguen su vida útil, como es el caso de los alimentos procesados y ultra procesados que pueden llegar a durar meses o años. Algunos alimentos frescos que puedes encontrar son las frutas, verduras, legumbres, huevos y pescados. Las ferias libres y mercados locales establecidos son los lugares de venta ideales para encontrar alimentos frescos. Están distribuidos a lo largo de todo el país y permiten comprar alimentos durante todo el año a precios justos.

2.- Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes: Las frutas y verduras son grandes aliados para el bienestar de las personas. El consumo diario de al menos 3 porciones de verduras y 2 de frutas, contribuye a mantener y mejorar la salud, puesto que dicha ingesta es un factor protector de la salud y, además, está relacionada con la prevención de enfermedades crónicas como: la obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer y enfermedades de deterioro cognitivo, entre otras.

Siempre que se consumen verduras y frutas, hay que tener en cuenta que, sus beneficios se potencian al consumirlas con su consistencia de origen. **Evita moler o hacer jugos de ellas, ya que esta modificación rompe la fibra aumentando la velocidad de absorción de los azúcares que contienen verduras y frutas, teniendo un menor poder de saciedad y, en consecuencia, sentir hambre más pronto de lo debido.**

ALIMENTACIÓN



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Otro componente importante en las frutas y verduras es la fibra dietética. Una dieta con un alto contenido de fibra a partir de alimentos de origen vegetal mejora la microbiota intestinal y en ella las bacterias asociadas a efectos antiinflamatorios, relacionados con un buen metabolismo.

3.- Come Legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas: Las legumbres, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soya, etc. son las semillas secas de las vainas de las leguminosas, existiendo una gran variedad, que aportan altos contenidos de nutrientes. Son un alimento saludable, económico y amigable con el medio ambiente. Además, su versatilidad y larga duración, nos invitan a comerlos durante todo el año, en preparaciones de diferentes consistencias, sabores y colores. Son un alimento protector contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus y la obesidad.

4.- Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas: El agua es esencial para nuestro organismo, y está presente en la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y hacer nuestras actividades. Además, el agua, es el componente más abundante del cuerpo humano (60 al 70%) y de órganos como el cerebro, el corazón y los pulmones (más del 80%), por lo que debemos incorporarla diariamente en nuestra alimentación y NO esperar a sentir sed para beberla.

¿Por qué es importante beber agua?

- ✓ Porque repone las pérdidas de agua en el organismo que se producen a través del sudor, la orina, las heces y la respiración.
- ✓ Mantiene la temperatura corporal.
- ✓ Es importante para la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes.
- ✓ Disminuye el estreñimiento.

ALIMENTACIÓN**HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN**

- ✓ Ayuda al buen funcionamiento del corazón.
- ✓ Contribuye a la prevención de enfermedades renales, debido a que la orina diluida ayuda a prevenir la formación de cálculos.
- ✓ Favorece la hidratación y elasticidad de la piel.

Las bebidas, jugos, bebidas deportivas y energéticas en su gran mayoría contienen azúcar, aumentando la cantidad de calorías y azúcares en tu alimentación, favoreciendo la obesidad, estimulando el apetito, la aparición de caries dentales y enfermedades renales, metabólicas como la diabetes y osteoporosis.

5.- Consume lácteos en todas las etapas de la vida: Los lácteos, aportan energía y diversos nutrientes entre los que destacan proteínas de alto valor biológico; minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio; vitaminas como la A, D, B1, B2, B3, B6 y B12. También es un alimento en el cual se puede agregar nutrientes o compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, entre los que destacan los ácidos grasos Omega-3, hierro, fitoesteroles, etc. Además, su consumo, previene el desarrollo de diversas enfermedades no transmisibles, especialmente obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y/o la conservación de la funcionalidad de la masa ósea y muscular en la vida adulta.

También su consumo ha demostrado tener un rol importante en salud pública, especialmente en programas de alimentación complementaria o programas de alimentación escolar, donde los beneficios incluyen reducción de la desnutrición infantil, enfermedades infecciosas, anemia ferropriva, y también mejores indicadores respecto a aprendizaje y habilidades cognitivas. Las personas de todas las edades necesitan tomar leche o sus derivados, al menos 3 porciones al día, en lo posible sin azúcar. Esta recomendación asegura el consumo adecuado de calcio. La cantidad necesaria aumenta en algunas condiciones como embarazo y lactancia.

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

6.- Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados: El consumo de pescados y mariscos tiene altos beneficios para la nutrición. Son una buena fuente de proteínas, las que son necesarias para el crecimiento de los niños y niñas, y fortalecer el sistema inmune. Por eso los pescados se pueden comer en reemplazo de otros alimentos, como las carnes de vacuno, cerdo y aves. La mayoría de los pescados además aportan otros nutrientes muy necesarios, como los ácidos grasos Omega 3, que son un tipo de ácido graso poliinsaturado, que ayuda a disminuir el colesterol, mantener bien la presión arterial y que, además, son necesarios para el desarrollo de los bebés durante el embarazo.

Entre los pescados que contienen sobre el 3% de grasa, es decir, que pueden aportar ácidos grasos Omega 3 a la dieta, están el atún, cojinoba, jurel, salmón, sardina, sierra y trucha. Todos los pescados y mariscos aportan yodo a la dieta, que es importante para prevenir algunas enfermedades de la tiroides, como por ejemplo el bocio.

7.- Evita los productos ultra procesados y con sellos “altos en”: Los productos ultra procesados son aquellos que generalmente se elaboran por distintas técnicas industriales, y que contienen una gran cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio (sal), además tienen otros ingredientes no utilizados comúnmente en preparaciones culinarias, para acentuar su sabor y darle mayor durabilidad, como saborizantes, colorantes, edulcorantes y preservantes, entre otros.

Los alimentos que **no llevan sellos** de advertencia son aquellos **a los que no se les han agregado, en su elaboración, sodio, azúcares o grasas saturadas**. Por lo que se recomienda preferir el consumo de estos alimentos, ya que eso nos ayuda cuidar nuestra salud.

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

El consumo frecuente de productos con sellos se asocia con obesidad, enfermedades cardiovasculares, dislipidemia, síndrome metabólico, enfermedades respiratorias, cáncer, hipertensión, entre otros.

8.- Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales: Compartir las tareas del hogar puede mejorar significativamente nuestra disposición a preparar nuestros propios alimentos, de paso mejorar nuestra salud física y mental, comiendo alimentos más saludables, además de ofrecer otros beneficios que van más allá de la nutrición como son aquellos que fomentan valores estimulando la capacidad de colaboración, organización, la instauración de hábitos, habilidades motoras que potencian la seguridad y mejoran la calidad de vida de niños, niñas, adultos y adultos mayores que integran un hogar.

9.- En la mesa disfruta de tu alimentación, como acompañado cuando puedas y saca las pantallas: No comas con la televisión prendida, ni con el celular sobre la mesa. Esto te permitirá disfrutar los sabores, darte cuenta de lo que estás comiendo y masticar bien, logrando una buena asimilación de la comida y sus nutrientes, evitando que comas demasiado rápido y en exceso.

Trata de respetar los horarios de las comidas, sobre todo el desayuno, comiendo al menos tres veces al día y acompaña tus comidas con agua. Si es necesario, incorpora colaciones a base de frutas/ verduras, frutos secos o lácteos, recuerda evitar los picoteos entre comidas.

10.- Protege al planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu comida y recicla: Para proteger la biodiversidad del planeta, evita consumir alimentos que no sean cultivados sosteniblemente o que su recolección (algas, hongos, hierbas o frutos silvestres, etc.) o captura (mariscos, peces o aves silvestres,

ALIMENTACIÓN**HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN**

etc.), no sea adecuadamente gestionada y regulada.

Hay muchos desechos orgánicos, como cáscaras de huevos, frutas y tubérculos tales como; papas y otras partes no comestibles que se pueden compostar y obtener un producto con muchos nutrientes para abonar las plantas en el hogar.

En el documento Guías Alimentarias para Chile, puedes encontrar mayor información, incluyendo recetas saludables y de fácil preparación.

En caso de desear realizar una dieta vegetariana o vegana, o similar, es recomendable que se consulte a un profesional del área de la nutrición para asegurarse que su alimentación esté balanceada y si se requiere consumir suplementos nutricionales (ej: calcio, vitaminas de complejo B, hierro, zinc). Considerar que las dietas en base a plantas suelen ser más bajas en el aporte calórico, generan una rápida sensación de plenitud gástrica lo que disminuye la ingesta de otros alimentos. Es importante que reemplacen adecuadamente los productos de origen animal, por alimentos que aporten los nutrientes que se necesitan, por eso es muy recomendable que cuenten con consejo de un profesional de la salud que esté informado adecuadamente, para elegir de mejor forma los alimentos y sus combinaciones. (INTA, 2022).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

