



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

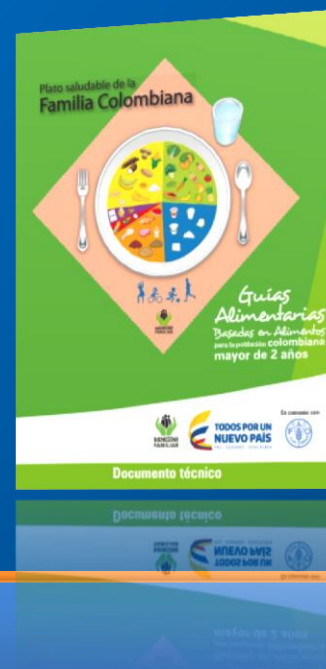


ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE EN LA FAMILIA



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

MENSAJES CLAVE DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE COLOMBIA



Israel Rios-Castillo, Oficial de Nutrición
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO



CONTENIDO

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- Las enfermedades crónicas no transmisibles
- Principales causas de defunciones en Colombia
- Mortalidad proporcional en Colombia
- Sobre Peso y Obesidad
- Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Colombia: mensajes
- Sitios de interés



¿Qué es alimentación saludable?



Alimentación que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana.



ECNT de que hablamos?

- Enfermedades vasculares (cardio- cerebro y renales)
- Diabetes Mellitus
- Cánceres
- Enfermedades crónicas respiratorias

FR intermedios

- Hipertensión
- Hiperlipemia
- Hiperglucemia
- **Sobrepeso**
- **Obesidad**

FR modificables

- **Dieta inadecuada**
- **Inactividad física**
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol

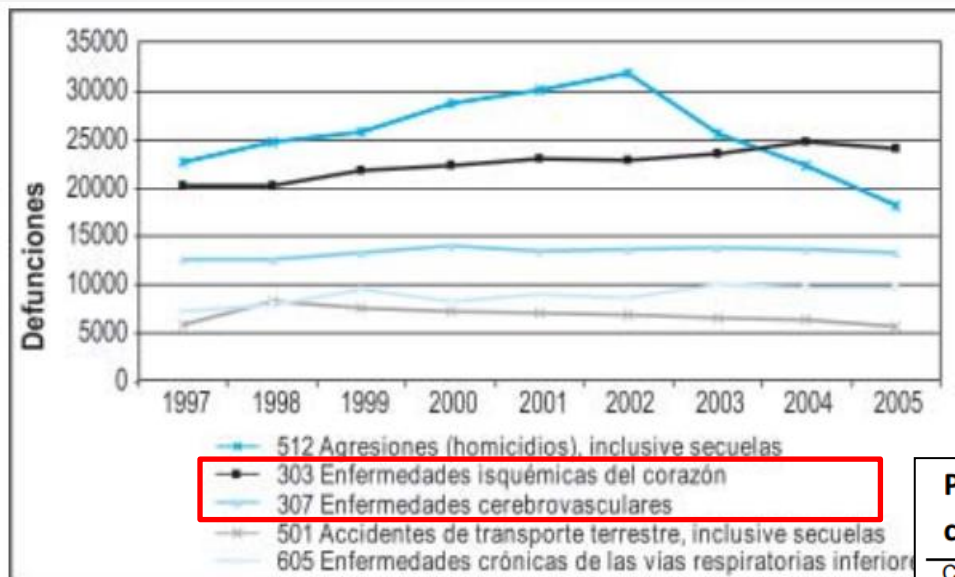
**Urbanización
Globalización
Tecnología.**





Principales causas de defunciones en Colombia

entre 1997 y 2005



2014

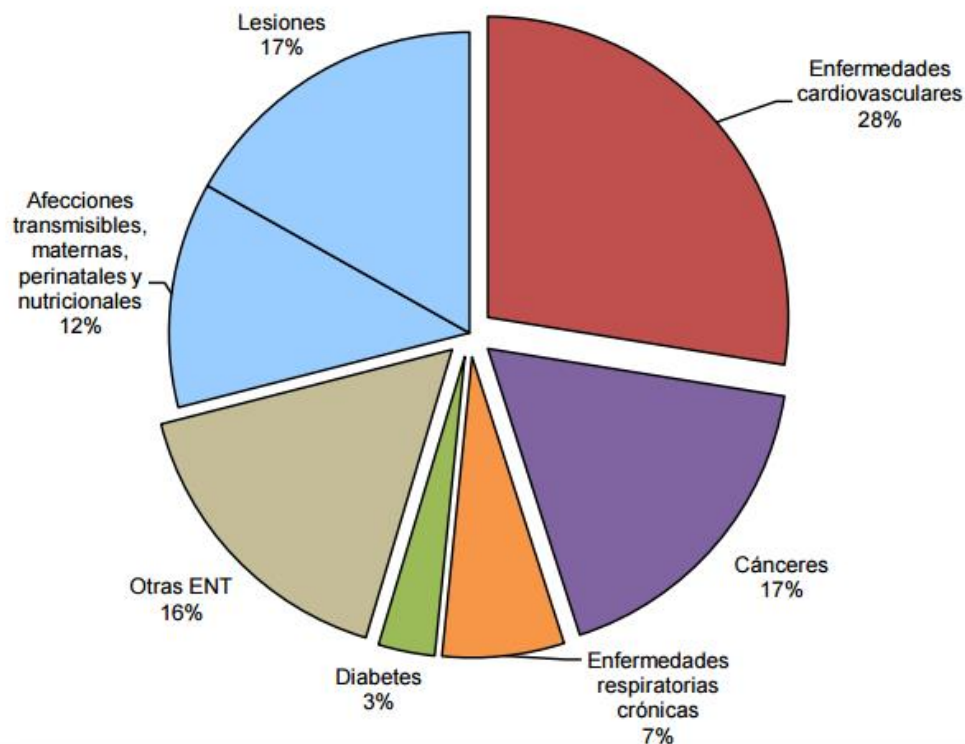
Primeras 10 causas de defunción, por año, según grupos de causas (lista6/67 OPS) Total nacional 2014

Código Causa	Manera	2014	
		Total	Participación (%)
Total nacional		210.051	100,0
303	Enfermedades isquémicas del corazón	34.453	16,4
307	Enfermedades cerebrovasculares	14.345	6,8
512	Agresiones (homicidios), inclusive secuelas	12.893	6,1
605	Enf. Crónicas vías respiratorias inferiores	12.693	6,0
302	Enfermedades hipertensivas	7.826	3,7
109	Infecciones respiratorias agudas	7.180	3,4
601	Diabetes Mellitus	7.134	3,4
501	Acc. Transporte terrestre, inclusive secuelas	6.732	3,2
611	Otras enf. Sistema Digestivo	6.085	2,9
612	Enfermedades sistema urinario	5.914	2,8
Otros grupos de causas		94.796	45,1

Fuente: DANE – Estadísticas Vitales.



Colombia: Mortalidad proporcional (% del total de muertes, todas las edades, ambos sexos)



Total de muertes: 202,000
Se calcula que las ECNT son la causa del 71% del total de las muertes.

Factores de riesgo para adultos

	hombres	mujeres	total
Consumo de tabaco actual (2011)	31%	5%	18%
Consumo total de alcohol per cápita, en litros de alcohol puro (2010)	9.1	3.5	6.2
Tensión arterial elevada (2008)	31.0%	24.2%	27.4%
Obesidad (2008)	11.3%	22.9%	17.3%

Fuente: Organización Mundial de la Salud - ENT Perfiles de países , 2014

http://www.who.int/nmh/countries/col_es.pdf



SOBREPESO Y OBESIDAD EN COLOMBIA

SOBRE PESO

56.5%

Hombres: 54.3%

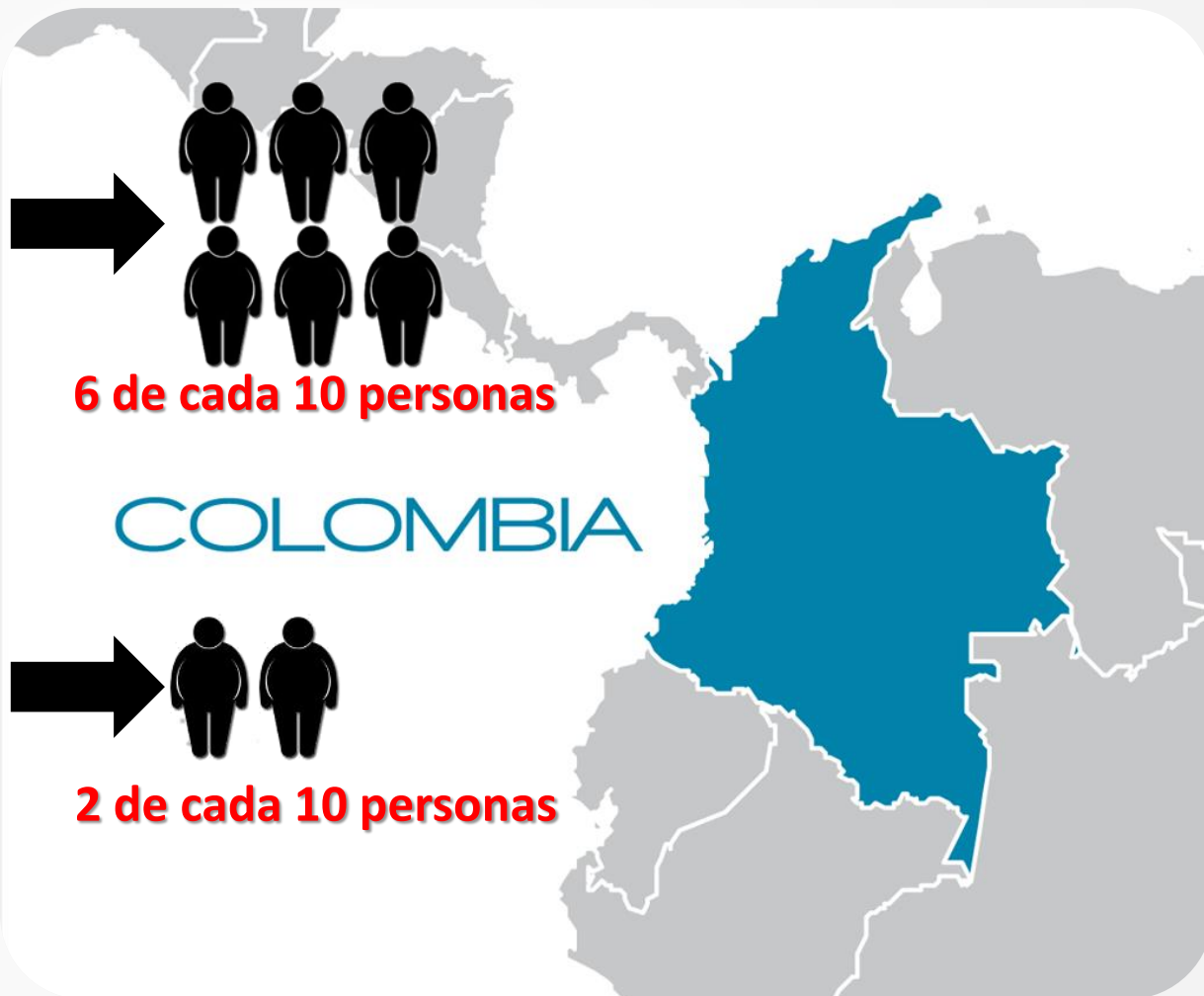
Mujeres: 58.6%

OBESIDAD

21.0%

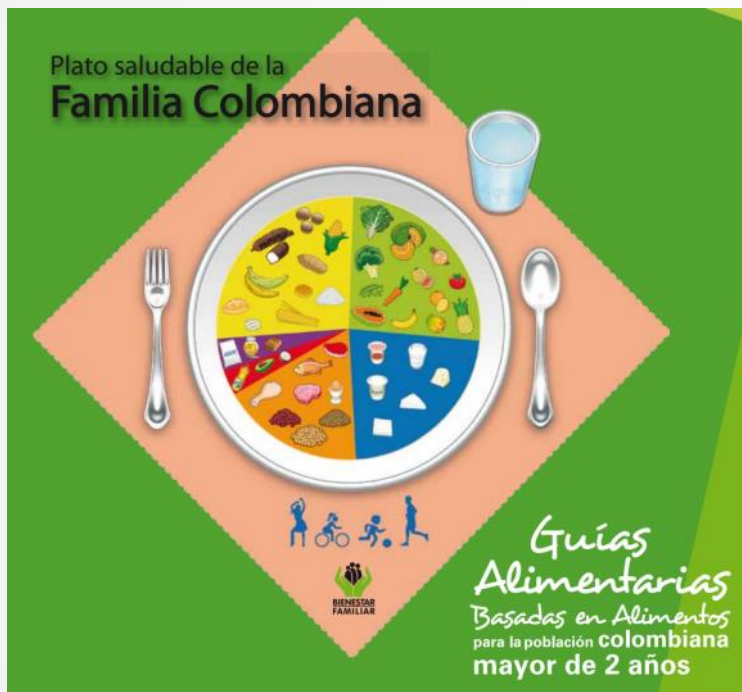
Hombres: 16.1%

Mujeres: 25.7%



- Las GABAs tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de:
 - **Alimentación y nutrición;**
 - **Salud; y**
 - **Agricultura**
 así como de programas de **Educación Alimentaria y Nutricional** destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.
- Las GABAs ofrecen consejos sobre:
 - **Alimentos;**
 - **Grupos de alimentos; y**
 - **Modelos alimentarios**
 con el propósito de fomentar la salud en general y **prevenir las enfermedades crónicas**.





- Mensaje 1:
 - **Consuma alimentos naturales y variados como lo indica el “Plato Colombiano Saludable”**
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - ***La alimentación variada y natural se relaciona con una vida saludable, es decir, sentirse con altos niveles de energía y tener ganas de hacer las cosas.***

- Mensaje 2:
 - Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente huevo, leche y/o productos lácteos
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - *Consumir estos alimentos previenen las enfermedades como la osteoporosis, los calambres, las caries y las malformaciones dentales y óseas.*





- Mensaje 3:
 - Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - *Consumir frutas y verduras aporta vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a tener un buen sistema inmunológico y a mejorar la vista, el cerebro y el corazón.*

- Mensaje 4:
 - **Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate**
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - ***Ayudan a prevenir enfermedades del corazón***



- Mensaje 5:
 - Las leguminosas son deliciosas y facilitan su digestión, consúmalas al menos dos veces por semana

Beneficio de seguir la recomendación:

- *Aportan beneficios para la salud y proteína de alto valor nutricional*



- Mensaje 6:
 - Para prevenir la anemia, los **ESCOLARES, ADOLESCENTES Y MUJERES JÓVENES** deben comer vísceras una vez por semana
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - *Ayudan a prevenir y corregir la anemia (bajo nivel de hemoglobina en sangre)*





- Mensaje 7:
 - Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - *Incentiva el consumo de alimentos preparados en casa como jugos de frutas naturales y ayuda a reducir gastos en el hogar. Las bebidas azucaradas son perjudiciales para la salud.*

- Mensaje 8:
 - Para proteger la salud del corazón, evite el consumo de grasas de origen animal y grasas sólidas como margarina, mantequilla y manteca
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - *Se previenen enfermedades del corazón*





- Mensaje 9:
 - Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatadas y productos de paquete
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - *Ayuda a controlar la presión arterial. Sustituir los condimentos artificiales por condimentos naturales*

- Mensaje 10:
 - **Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física**
- Beneficio de seguir la recomendación:
 - ***Se evita el sobre peso y las enfermedades del corazón. Alimentación saludable y ejercicio es la combinación ideal para tener energía para realizar las actividades diarias***





Algunos sitios de interés

- GABAs Colombia:
http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion/DOCUMENTO%20TECNICO%20GABA_UV_WEB.pdf
- Obesidad en Colombia:
http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/over_weight/atlas.html
- Estadísticas vitales, defunciones Colombia:
http://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/pre_estadisticasv_iales_2014def.pdf



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
SALUDABLE EN LA FAMILIA**



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

**MUCHAS
GRACIAS**