

38A NUTRICION-COMIENDO LOS ALIMENTOS CORRECTOS



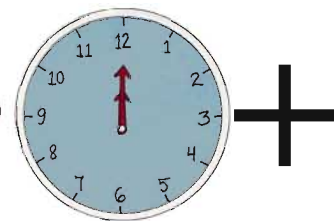
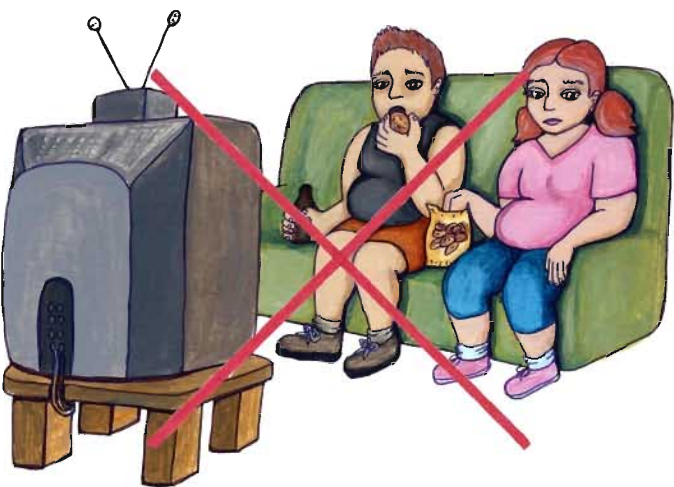
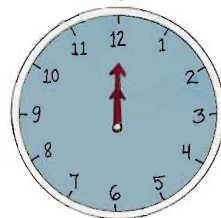
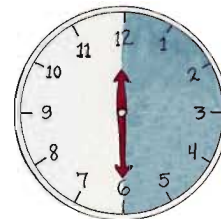
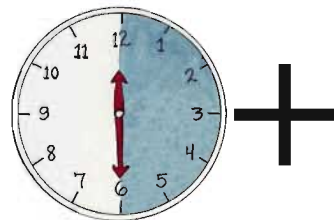
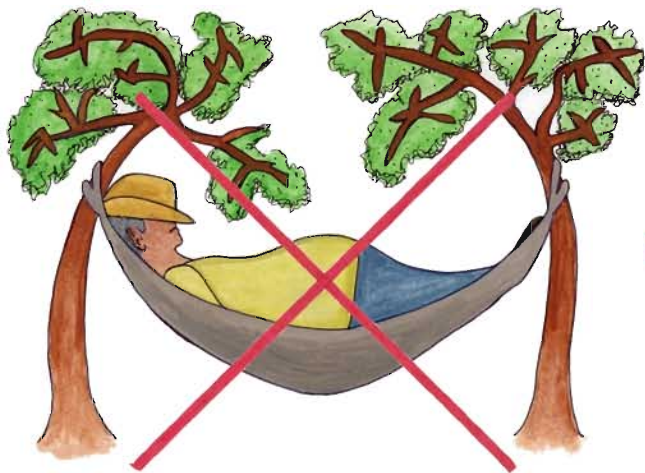
# Cinco Claves para una Dieta Saludable

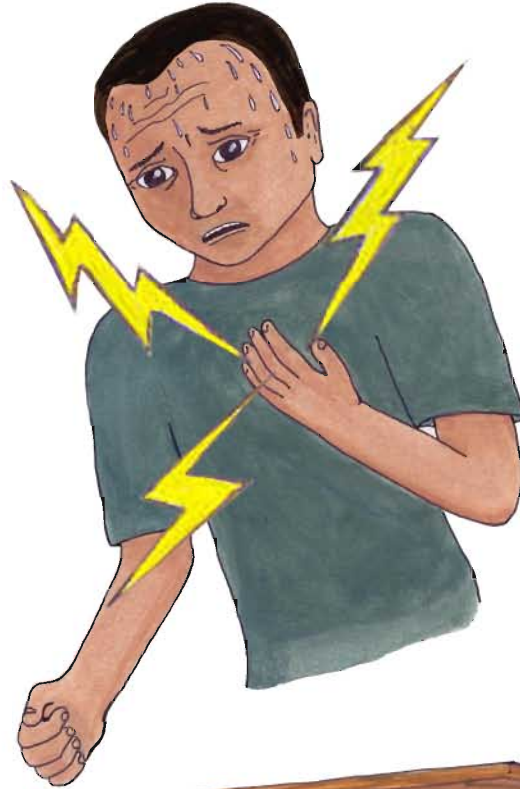
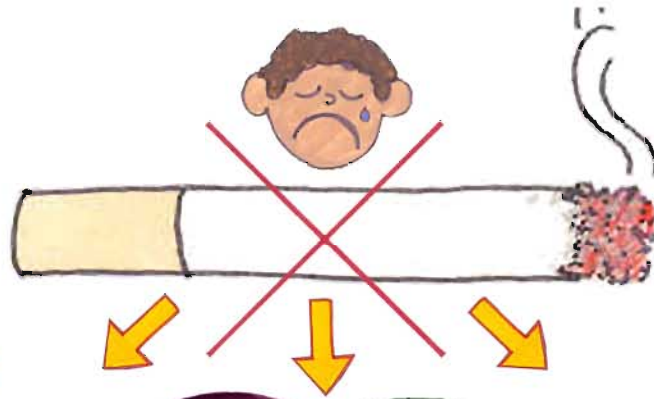


CINDI  
www.who.int



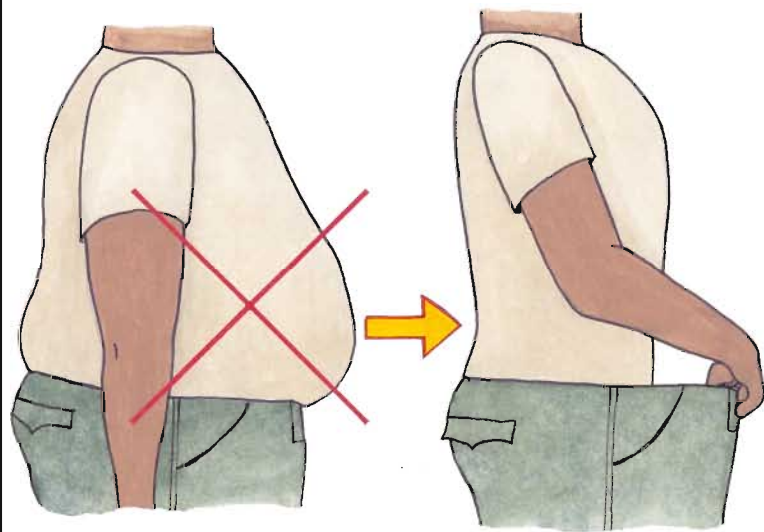
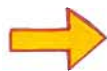
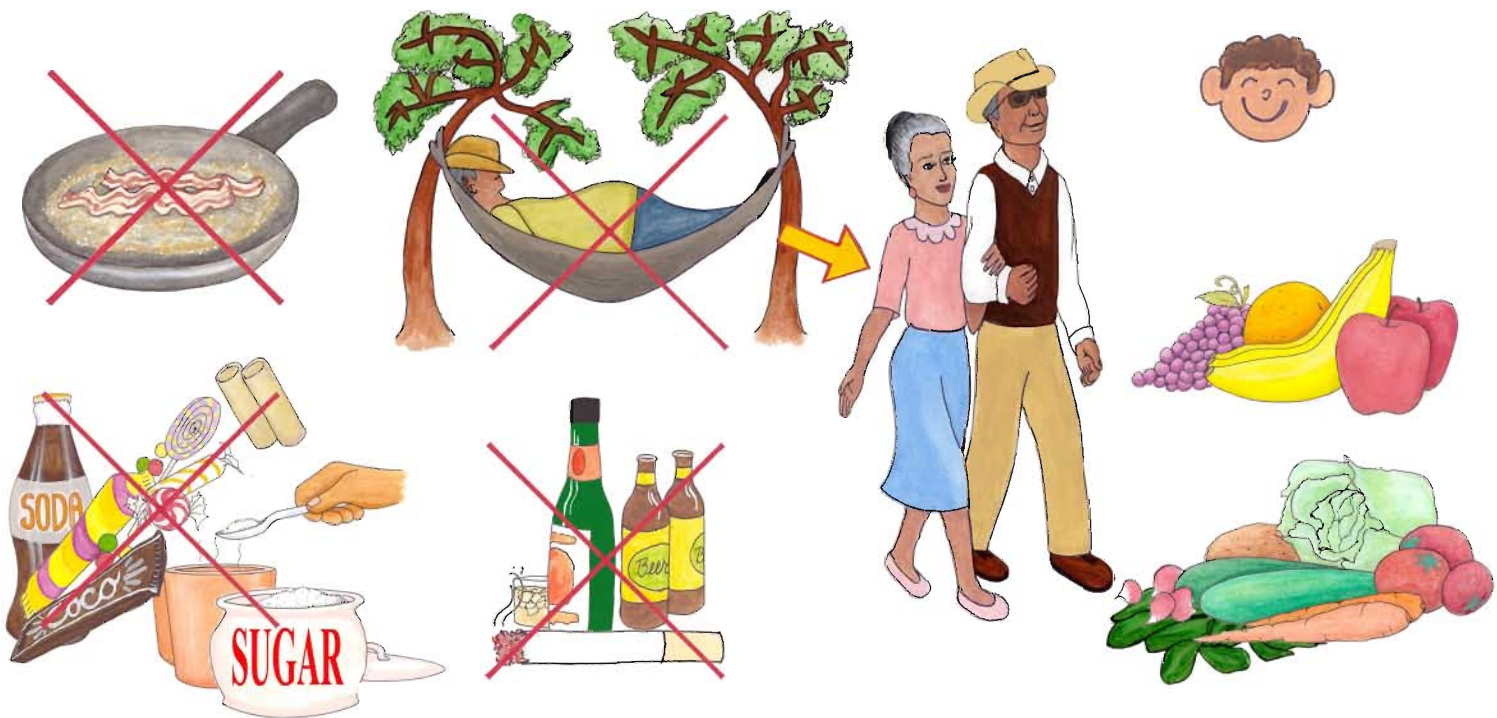
# Cinco Claves para Actividad Física Adecuada





**5,000,000**

**41A. ENFERMEDAD CARDIACA Y APOPLEJIA**



**41B. ENFERMEDAD CARDIACA Y APOPLEJIA**



---

**INTERNATIONAL & NATIONAL STANDARDS & PRACTICE GUIDELINES**

WHO=World Health Organization & its divisions & collaborating partners.

HHS=Dept of Health & Human Services & its divisions & collaborating partners.

**HEALTH SCREENING  
PATIENT EDUCATION & COUNSELING**  
**Section 38 Nutrición y Actividad Física &  
Section 41 Enfermedad Cardíaca y Derrame Cerebral**

**38A. NUTRICION-COMIENDO LOS ALIMENTOS CORRECTOS**

La Nutrición se ha vuelto uno de los factores más críticas para determinar la salud y bienestar de la gente por todo el mundo. Ambas la falta de nutrición y el exceso de nutrición causan miles de muertes innecesarias cada año.

Millones de los pobres, sobre todo los niños, siguen sufriendo y muriendo de enfermedades relacionadas con la mal nutrición. La falta de nutrición afecta el sistema de defensas y muchos de estos niños mueren a causa de infecciones. Mas de una tercera parte de los muertes infantiles en todo el mundo son consecuencias de falta de nutrición.

Sin embargo, ahora también hay una epidemia mundial de obesidad causado por el consumo de comidas inadecuadas. La obesidad y las enfermedades relacionadas con obesidad, diabetes, alta presión, ataques cardíacas, embolias y cáncer ahora están entre las causas de muerte más comunes de adultos en todo el mundo. La obesidad muchas veces comienza en la niñez y hoy en día es un problema muy serio en ambas países que están en desarrollo y países desarrollados. Esto causa problemas serios de salud y también muerte prematuro como adulto.

Primero vamos a repasar la falta de nutrición.

En países en desarrollo, el estar **baja peso** es uno de los asesinos más comunes de niños, especialmente los que están bajo la edad de cinco. Cuanto más joven el niño más grande el riesgo. Además de amamantar a sus niños hasta los tres años de la edad, usted debe asegurarse que sus niños bajo cinco años de edad obtienen su porción de alimento nutritivo. (Ayudando a los pequeñitos comer en vez de dejarlos servirse por sí mismo del plato de la familia.)

Para niños que no están siendo amamantados y los adultos, la leche de vaca es una fuente muy buena de **proteína y calcio** (previene el osteoporosis - huesos débiles). Sin embargo debe asegurarse que la leche ha sido pasterizada (por ejemplo, calentada a 60 grados C por 30 minutos - El calentamiento es importante para prevenir enfermedades tales como la Brucelosis y el TB) o use leche en polvo con agua segura (hervida). También, para niños y adultos más viejos que pesan demasiado, se debe usar la leche de bajo contenido graso.

**Las deficiencias de hierro, la Vitamina A, y de Zinc** son comunes y contribuyen a muchas muertes.

Los alimentos altos en **Hierro** incluyen: el hígado, las almejas, cereales fortificados con hierro, las ostras, levadura de cerveceros, la espinaca, la papa asada con la cáscara, los frijoles, los guisantes y las pasas.

Los alimentos altos en **Vitamina A** incluyen: la grasa de leche, el huevo, aceites del hígado y de hígado de pez, verduras verdes, fruta y verduras amarillas.

Los alimentos altos en **Zinc** incluyen: Ostras (muy alto), la jaiba, el hígado, la carne de vaca, el puerco, las aves caseras, frijoles y lentejas secados, la leche y el queso.

**Coma una variedad de alimentos** para obtener energía, la proteína, las vitaminas, los minerales, y la fibra que usted necesita para la salud buena. A veces va ser difícil comer de cada grupo de alimento cada día. Pero haciendo tales cosas como comprando leche para sus niños en vez de comprarles soda, usted les ayudará a ser lo mas sano posible. También, los niños no deben comer muchos dulces ni beber café porque esto disminuirá su apetito para el alimento más nutritivo. Los dulces son la causa más común de caries que causan dolor y sufrimiento.

**Si usted bebe bebidas alcohólicas, tome con medida.** El alcohol es una droga muy peligrosa y adictiva. Es probable que usted haya oído que tomar con medida puede bajar el riesgo de la enfermedad cardiaca, principalmente entre hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años. Sin embargo, hay otros factores que reducen el riesgo de la enfermedad cardiaca que son mucho más importantes, inclusive una dieta sana, la actividad física, evitar del fumar, y de la conservación de un peso sano. También, el consumo moderado proporciona muy poco, si es que algún, beneficio de salud para personas más jóvenes. El riesgo de abuso de alcohol aumenta cuando uno empieza a tomar a una edad temprana. Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías pero poco alimento nutritivo. Las bebidas alcohólicas son perjudiciales cuando se consumen en exceso, y **muchas personas no deben tomar en absoluto.** El alcohol tomado en exceso altera su capacidad para discernir y puede llevar a la dependencia y muchos problemas de salud.

**Si usted escoge beber bebidas alcohólicas:**

-limite la cantidad tomada a **una** bebida por día para mujeres o **dos** por día para hombres, y tome con comidas para retardar la absorción de alcohol. (Una Bebida = 12 onzas de cerveza regular o 5 onzas de vino)

-Evite el beber antes de manejar, o siempre que le ponga a usted o a otros en riesgo. **El alcohol aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos, otras heridas, la presión alta, el derrame cerebral, la violencia, el suicidio, y para ciertos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de pecho. El consumo del alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca con defectos. El alcohol con frecuencia causa problemas sociales y psicológicos, la cirrosis del hígado, la inflamación del páncreas, y daño al cerebro y el corazón.**

### **38B. NUTRICIÓN-COMER LAS COMIDAS CORRECTAS**

Varias **“Pirámides de comida”** han sido compuestas para mostrar las cantidades y tipo de comidas que son recomendadas. Sin embargo, estas cantidades y tipos de comidas van a variar dependiendo de la cultura y la disponibilidad de las comidas específicas pero los principios básicos son iguales. En general, una **dieta saludable** es una que:

-le da énfasis a los vegetales, frutas y grano entero

-incluye leche y productos de leche (se recomienda productos sin grasa o bajo en grasa para personas mayores de 2 años de edad que no estén desnutridos o baja de peso)

-incluye frijoles, nueces, huevos, pescado, pollo o carnes bajo en grasa

-tiene niveles bajos de grasa saturada, colesterol, sal (sodio) y azúcares

La Pirámide de comida en la ilustración es de un programa de OSM CINDI (Programa de intervención del país en cuanto a enfermedades no comunicables)

**Escoja una dieta con suficiente productos de grano, verduras, y fruta** que proporcionan las vitaminas, los minerales, la fibra, y los carbohidratos complejos necesarios, y le puede ayudar a bajar su toma de la grasa.

Si usted y su familia no están desnutridos o baja de peso, **escoja una dieta con la menor cantidad de grasa saturada y colesterol** para reducir su riesgo de un infarto y ciertos tipos de

cáncer. Esto es especialmente importante si usted está sobrepeso. Para reducir su toma de grasa saturada y colesterol:

1. Limite su uso de grasas sólidas (carne y productos de leche) tales como la mantequilla, las margarinas duras, y la manteca. El aceite de coco tiene altos niveles de grasas saturadas. En lugar de estos productos utilice aceites vegetales tales como canola, oliva, soja o maíz.
2. Limite la cantidad de comidas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas comidas contienen grasas que se encuentran en comidas cocidas al horno, en bocadillos, y otras comidas procesadas. No hay un nivel seguro de grasas y es mejor intentar de eliminar ese tipo de grasa de su dieta.
3. Limite su toma de carnes con mucha grasa procesada tales como el tocino, las salchichas, la especie de salchichón, y otras carnes frías.
4. Limite su toma de hígado y otras carnes de órgano. Utilice las yemas del huevo y huevos enteros en moderación (Clara de huevo y sustitutos de huevo se pueden utilizar al cocinar porque ellos no contienen colesterol y cantidades pequeño o nada de grasa).
5. Escoja productos de leche sin grasas o bajo en grasas (para personas mayores de 2 años de edad). Escoja con frecuencia frijoles secos (cocinados), chicharos o lentejas. Escoja nueces, pescado o mariscos. Escoja carnes bajo en grasas, no fritas.--Recorte la grasa de la carne y remueva la piel de aves caseras.
6. Obtenga la mayor parte de sus calorías de alimentos de planta (granos, fruta, y verduras).

**Escoja una dieta baja o moderada en azúcar.** Una dieta con mucha azúcar tiene demasiadas calorías y demasiado alimento nutritivo y contribuye al diente cariado. Entre sus comidas, coma pocos alimentos o bebidas que contienen azúcar o almidón. Si usted come muchas de estas comidas, cepille sus dientes después de comerlas para reducir el riesgo del diente cariado.

- Obtenga la mayor parte de sus calorías de granos (especialmente de grano entero), las frutas enteras y las verduras (la fruta entera contiene más fibra y menos azúcar que jugos de fruta)
- Tenga cuidado de no permitir que los refrescos ni otros dulces tomen el lugar de otros alimentos que usted necesita para mantener su salud en buena condición, tal como la leche u otras fuentes buenas de calcio.

- Beba agua con frecuencia.

**Escoja una dieta con cantidades bajas o moderadas en sal (sodio).** Esto es especialmente importante si usted tiene presión alta. Consuma fruta y verduras con frecuencia. En vez de sal, utilice hierbas, especias, y frutas para agregarle sabor a su comida.

**Beneficios adicionales de salud.** Hay varios beneficios adicionales de salud cuando se sigue esta dieta recomendada. Por ejemplo, esto es el mejor tratamiento para el **estreñimiento**. El estreñimiento es la dificultad para la expulsión del excremento (es normal no tener una evacuación todos los días). Necesita tener una dieta alta en fibra que incluye frijoles, grano entero, frutas frescas, y vegetales. Tome por lo menos 64 onzas de agua o jugo de fruta cada día (la cafeína y el alcohol pueden tener un efecto deshidratante y pueden aumentar los efectos del estreñimiento). Haga ejercicios frecuentemente. Aparte un tiempo después del desayuno o la cena para ir al baño. No ignore las señales que le lleven a tener una evacuación. Solamente hay que reconocer que los tiempos de evacuación varían de persona a persona.

OSM ha hecho un resumen de estos lineamientos en "**Cinco Claves para una Dieta Saludable**"

**1. Déle a su hijo sólo leche materna durante los primeros 6 meses de vida.**

- Del nacimiento hasta los 6 meses de edad, su bebé sólo debe tomar leche materna en la noche y en la mañana.

- Amamanta a su bebé cuando el bebé tiene hambre

## **2. Coma una variedad de comidas.**

-Coma una combinación de diferentes comidas: comidas básicas, verduras, frutas y comida que proviene de los animales.

## **3. Coma muchas frutas y verduras**

-Consuma un variedad grande de verduras y frutas (mas de 400 g por día)

-Coma verduras y frutas como botanas en vez de comer botanas llenas de azúcar o grasa

-En cuanto a cocinar verduras y frutas, no las cocine demasiado porque pierden vitaminas importantes

-Está bien usar verduras y frutas secas o enlatadas, pero escoge variedades que no tiene extra sal o azúcar

## **4. No coma grasa y aceites en exceso**

-Escoge aceite de vegetales no saturados (ej. De olivo, soya, girasol o maíz) en vez de usar grasa de animales o aceites con muchas grasa saturada (ej. De coco y palma)

-Escoge carne blanca (ej. pollo) y pescado que en general tienen menos grasa que carne roja.

-Limita el consumo de carnes procesadas que contienen mucha grasa y sal

-Usa leche y productos de leche que están baja en grasa cuando sea posible.

-Evita comidas que contienen mucha sal

-Limita el consumo de soda y bebidas de frutas que contienen mucho azúcar

## **38C. ACTIVIDAD FÍSICA**

**Balancee el alimento que usted come con la actividad física-** - Esto es especialmente importante si usted esta sobrepeso. El ejercicio adecuado va reducir la posibilidad de la tensión alta, la enfermedad cardiaca, el derrame cerebral, de ciertos canceres, y el tipo más común de la diabetes.

**Un estilo de vida con poco ejercicio:** la mayoría de las personas en lugares rurales en los países en desarrollo hacen suficiente ejercicio. Sin embargo algunos tienen trabajos donde sólo ejercitan una cierta parte de su cuerpo y otras partes no se ejercitan para nada. El ejercicio ayuda que su corazón y cuerpo sean más fuerte y trabajen mejor. También baja la tensión, mejora sus niveles de colesterol, y le puede ayudar a perder el peso si eso es un problema. También refuerza los huesos y mejora su nivel de energía.

Hoy en día hay una epidemia mundial de obesidad que incluye todas las edades, en países desarrollados tanto como en países en desarrollo. Actividad física adecuada entonces es importante para hombres, mujeres, niños: para TODAS las edades.

OSM recomienda **Cinco Claves para Actividad Física Adecuada:**

1. Si no estás físicamente activo, no es demasiado tarde para empezar a hacer actividad física regularmente y reducir actividades sedentarias. (Por ejemplo, reducir actividades sedentarias tales como mirar la televisión y jugar juegos en la computadora.)

2. Haz actividad física todos los días y en todas las maneras que puedes.

3. Haz actividad física moderadamente intensa cinco o más días a la semana.

4. Si puedes, disfruta actividades físicas vigorosas e intensas para beneficios extras en la salud. (Por ejemplo, maneja tu bicicleta al trabajo en vez de manejar el carro.)

5. Niños y jóvenes de nivel escolarizado deben de hacer actividad física moderada o vigorosa e intensa al menos 60 minutos cada día.

Al menos 60% de la población del mundo no cumple con la cantidad recomendada de actividad física requerido para inducir beneficios en la salud.

Como está escrito en la sección 41, enfermedad cardiaca, embolia y condiciones relacionadas a la obesidad como diabetes y alta presión matan a muchos mas adultos que cualquier otra cosa en

el mundo. Hay muchísimos medicamentos para tratar estas condiciones, y unos si tienen beneficios, pero todos tienen efectos adversos.

---

#### **41A. ENFERMEDAD CARDIACA Y DERRAME CEREBRAL**

La OSM informa ahora hay una epidemia con muchas muertes debido a la enfermedad cardiaca en los países en desarrollo. Esto se puede prevenir porque **las causas están bajo SU control**. Los factores del riesgo de enfermedad cardiaca y derrame cerebral que **Usted** puede controlar incluyen: **El fumar, el peso excesivo, niveles altos de colesterol en la sangre, un estilo de vida con poco ejercicio, la Diabetes, la tensión Alta, la preocupación.**

**-El fumar:** Ya hemos platicado de algunos de los efectos dañinos del fumar tales como la enfermedad dental y de las encías, problemas del estomago, etc. Enfermedades relacionadas con el tabaco **son las causas de muerte mas prevenible hoy en día.** —Responsable de aproximadamente 5 millones de muertes cada año. El consumo de tabaco cada año va subiendo. Hoy en día sabemos que la nicotina es una droga muy adictiva, así que cuando usted comienza a fumar es muy difícil de abandonar el hábito. De todas maneras la nicotina sigue siendo legal, sin control y sin regularización, así que el número de fumadores, que se calcula que hay 1.3 billones, se espera subir a 1.7 billones antes del año 2025. Unas personas tienen suerte y no mueren por causa de fumar. Sin embargo, uno de cada 2 fumadores **SI** morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco. (Dejar de fumar inmediatamente empieza a reducir los riesgos: lo más pronto que dejas de fumar, menos riesgo tienes de morir joven) El fumar causa **el infarto, el derrame cerebral, y enfermedad en los vasos sanguíneos que lleva a la amputación** -- todas estas enfermedades terribles mostradas aquí. **También causa el cáncer de pulmón, el enfisema, la bronquitis y muchas otras enfermedades, incluyendo un defecto eréctil.** (Los anuncios del tabaco tratan de comunicar que el fumar es muy “sexy” pero sus efectos llevan a exactamente lo opuesto). **DEJAR DE FUMAR ES POR LEJOS LA COSA MAS IMPORTANTE QUE SE PUEDE HACER PARA PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES Y ES MUCHO MAS EFECTIVA QUE CUALQUIER MEDICINA.** Si usted fuma en su hogar, la aspiración secundaria del humo también causa problemas de la salud tales como el asma, cáncer y muerte repentina del niño en sus familiares. **Hay muchísima evidencia científica que no hay excusa para nadie, dondequiera, para comenzar a fumar.**

#### **41B. ENFERMEDAD CARDIACA Y DERRAME CEREBRAL (CONTINUACION)**

**Otros Factores del Riesgo de enfermedad cardiaca y derrame cerebral que Usted Puede Controlar Incluyen:**

**-El peso excesivo:** (Vea también la *SECCION 38. NUTRICION & ACTIVIDAD FÍSICA*) El pesar demasiado puede aumentar su riesgo para desarrollar muchos problemas de salud incluyendo la enfermedad cardiaca, el derrame cerebral, la diabetes Tipo 2 (que comienza en adultos), el Cáncer y otras enfermedades graves. Usted puede bajar sus riesgos de salud perdiendo por lo menos 10 a 20 libras. Limite la cantidad que usted come, y haga ejercicio por media hora a una hora cada día. Usted debe evitar especialmente los alimentos altos en grasas saturadas y las calorías. Los alimentos con mucha grasa tales como la carne, así como muchos postres y dulces que están cargados con mucha grasa y calorías (la grasa tiene el doble de calorías en comparación con carbohidratos o proteína). En vez de eso, coma una variedad de frutas, verduras, productos magros de leche, frijoles y alimentos de trigo cada día. Estos alimentos proporcionan muchas

vitaminas, minerales, y fibra, mas ellos proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también le puede ayudar a controlar su azúcar en la sangre y adelgazar.

**-Niveles altos de Colesterol en la Sangre:** (Vea también la SECCION 38. NUTRICION & ACTIVIDAD FÍSICA) Esto también puede ser controlado reduciendo la cantidad de alimentos grasos en su dieta. También hay medicinas que puede ayudar. Los niveles de colesterol también pueden ser mejorados por el ejercicio.

**-Un estilo de vida con poco ejercicio:** (Vea también la SECCION 38C. ACTIVIDAD FISICA) La mayoría de las personas en áreas rurales en los países en desarrollo hacen suficiente ejercicio. Sin embargo algunos tienen trabajos donde sólo ejercitan una cierta parte de su cuerpo y otras partes no se ejercitan para nada. El ejercicio ayuda que su corazón y cuerpo sean más fuerte y trabajen mejor. También baja la tensión, mejora sus niveles de colesterol, y le puede ayudar a perder el peso si eso es un problema. También refuerza los huesos y mejora su nivel de energía. El Instituto de la Medicina ahora recomienda que toda persona entre en algún tipo del ejercicio por lo menos una hora cada día de la semana. Sin embargo, aún una media hora por día ayudará a disminuir sus riesgos y le ayudará a bajar de peso.

**-La diabetes Tipo 2(que Comienza en los Adultos):** (Vea también la SECCION 38. NUTRICION & ACTIVIDAD FÍSICA) La diabetes no controlada también aumenta el riesgo de infarto y derrame cerebral así como la ceguera y la amputación. Aunque a menudo las medicinas sean necesarias; la dieta, el bajar de peso y el ejercicio se han mostrado ser más efectivos que las medicinas para prevenir y controlar la diabetes que comienza en los adultos. Es también esencial que usted nunca fume (a menudo tiene como resultado la amputación). El alcohol es especialmente tóxico a pacientes diabéticos y puede empeorar el daño del nervio, disminuir la visión y la tensión alta. Si usted tiene la diabetes, debe ser visto por un dietista para ayudarlo a regular su dieta y niveles de azúcar en su sangre. Para ayudarlo a mantener su azúcar de sangre en un nivel sano usted debe:

- 1) Comer la misma cantidad de alimento cada día,
- 2) Comer a las mismas horas cada día,
- 3) Tomas su medicamento a la misma hora cada día, y
- 4) Hacer la misma cantidad de ejercicio a la misma hora cada día.

También es importante mantener la cantidad de carbohidratos que usted come consistente cada día. Aunque la cantidad total de carbohidratos (no solamente azúcar) es lo que es muy importante, usted no debe comer galletas, pasteles, sodas y otros alimentos con azúcar hasta que usted haya visto a un dietista y sabe como contar sus carbohidratos.

Si usted es diabético y de peso excesivo, lo que es muy importante es bajar de peso limitando el tamaño de las porciones (la cantidad de calorías) que usted come y haciendo ejercicio por lo menos ½ a 1 hora cada día. Usted debe evitar especialmente las grasas saturadas, los dulces y alimentos azucarados. Coma una variedad de frutas, verduras, y productos magros de leche, frijoles y alimentos de trigo cada día. Estos son los alimentos principales que usted debe comer. Ellos proporcionan muchas vitaminas, minerales, y fibra, mas ellos proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también le pueden ayudar a controlar su azúcar en la sangre y adelgazar. La mayoría de las verduras son relativamente bajas en carbohidratos así que son una selección especialmente buena.

**-La Presión alta:** (Vea también SECCION 38. NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA) la mayoría de las personas con presión alta no se sienten enfermos. Es por eso que la presión alta se llama el "Asesino Silencioso". La razón por la cual es importante tratar la presión alta es porque causa infartos y derrames cerebrales. Afortunadamente, hay mucho que usted puede hacer para disminuir su presión. Un cambio en su dieta es el tratamiento mas efectivo, esto incluye

reduciendo la sal en su dieta, aumentando la toma de potasio (plátanos y otras frutas y verduras frescas), y otras recomendaciones descritas en la Sección 38. Disminuyendo la toma de alcohol, aumentando la cantidad de ejercicio físico, disminuyendo el peso, y reducir su nivel de preocupación son muy importantes factores en reduciendo su presión alta.

La presión alta requiere seguimiento cercano por su proveedor regular. Si su proveedor le pone en una medicina de la presión es muy importante que usted siempre la tome, cada día, aunque usted no se sienta enfermo. Siempre consulte con su proveedor de asistencia médica antes de parar de tomar su medicina de la presión (Aún antes de parar una dosis). Parar de tomar su medicina puede causar una presión muy alta y muy peligrosa y puede causar un infarto y un derrame cerebral. Así que es muy importante que usted continúe consultando regularmente con su proveedor para que él o ella puedan monitorear su tensión y ajustar sus medicinas.

**-Estrés:** El estrés puede llevarle también al infarto y al derrame cerebral y a otros problemas de salud. Algunas personas responden al estrés comiendo demasiado. Los estudios han mostrado que pacientes que oran y tienen una vida espiritual que enfatiza el amor y el perdón, manejan mejor la preocupación y responden mejor a tratamiento.

**Comer saludable, ejercicio regular y evitar los productos de tabaco** son 3 cosas sencillas. Más, la OSM reporta que más de 80% de la muertes innecesarias causadas por:

Enfermedad Cardíaca Prematura (Causa #1 de Muerte)

Embolia (Causa #3 de Muerte)

Diabetes tipo 2 (Causa #6 de Muerte)

y **40%** de cáncer (Causa #2 de Muerte)

se podrían prevenir con una dieta saludable, ejercicio regular y evitar productos de tabaco. Si, medicamentos y cirugías para estas condiciones pueden ayudar, pero en comparación con la dieta, ejercicio y evitar tabaco—3 cosas sencillas, salvan muy pocas vidas. Cada uno de estas cosas está bajo su control o en otras palabras, solo ud. los controla.