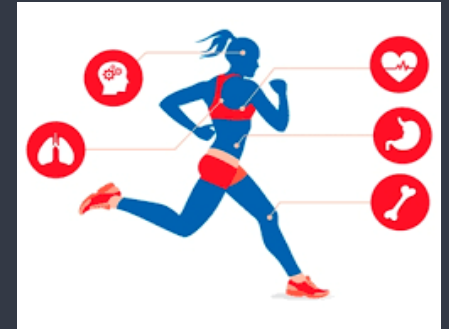


MINISTERIO DE SALUD
REGIÓN DE SALUD CENTRAL

“NUTRICIÓN Y EJERCICIO”

RESPONSABLE: LICDA. MERCEDES ROXANA RECINOS GÓMEZ
NUTRICIONISTA/SIBASI CHALATENANGO



9 DE NOVIEMBRE DEL 2021



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN



Agenda

1. Factores asociados a la situación nutricional
2. Patrones alimentarios de El Salvador
3. Alimentación saludable
4. Nutrición
5. Ejercicio como tratamiento no farmacológico



1-Factores asociados a la situación nutricional El Salvador

- ✓ El sedentarismo es uno de los factores que han contribuido al incremento de la obesidad.
- ✓ El cambio rápido en los sistemas y patrones alimentarios.

2- Patrones alimentarios en El Salvador

- ❖ La dieta tradicional salvadoreña estaba basada en granos básicos y leguminosas: maíz, frijoles, arroz; además del consumo de alimentos ricos en proteínas como quesos frescos y leche de vaca, carne de aves y res; frutas de estación y verduras nativas.
- ❖ Sin embargo hoy en día se ha modificado al consumo de alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcar..

3- ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Una **alimentación saludable** consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte **sano**, sentirte bien y tener energía.

Una alimentación saludable aporta todos los nutrientes importantes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

- ¿Y cuáles son esos nutrientes esenciales? las **proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.**

De acuerdo a las Guías Alimentarias de El Salvador, la alimentación saludable comienza con:

- Elegir alimentos naturales como la base de la alimentación.
- Evitar alimentos procesados y ultra-procesados para prevenir enfermedades.
- Practicar un estilo de vida saludable.
- Una alimentación balanceada, significa que sea variada, es decir que puede contener cereales, tubérculos, leguminosas así como verduras, frutas, lácteos, carne, huevos, grasas, azúcares; además el consumo de agua.

Recomendación alimentaria dos

- **Consuma como mínimo
3 porciones de verduras
y 2 de frutas
frescas al día**



Recomendación alimentaria siete

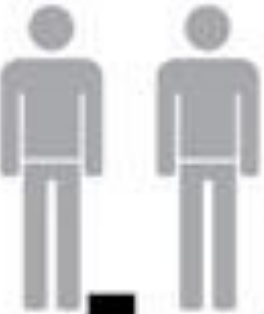
- Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados



4- NUTRICIÓN:

- La nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.
- Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas no transmisibles principalmente.
- Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación ó una dieta saludable.

5- EJERCICIO FÍSICO COMO TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

3  **de cada**  **5**
mueren de ECNTs
¡Es hora de prestarle atención!

Cáncer
Enfermedades cardiovasculares
Diabetes
Enfermedades pulmonares



Organización
Mundial de la Salud



Organización
Panamericana
de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

Conceptos:



- **Actividad Física**

Elevación de la tasa metabólica por actividad de los grandes grupos musculares.

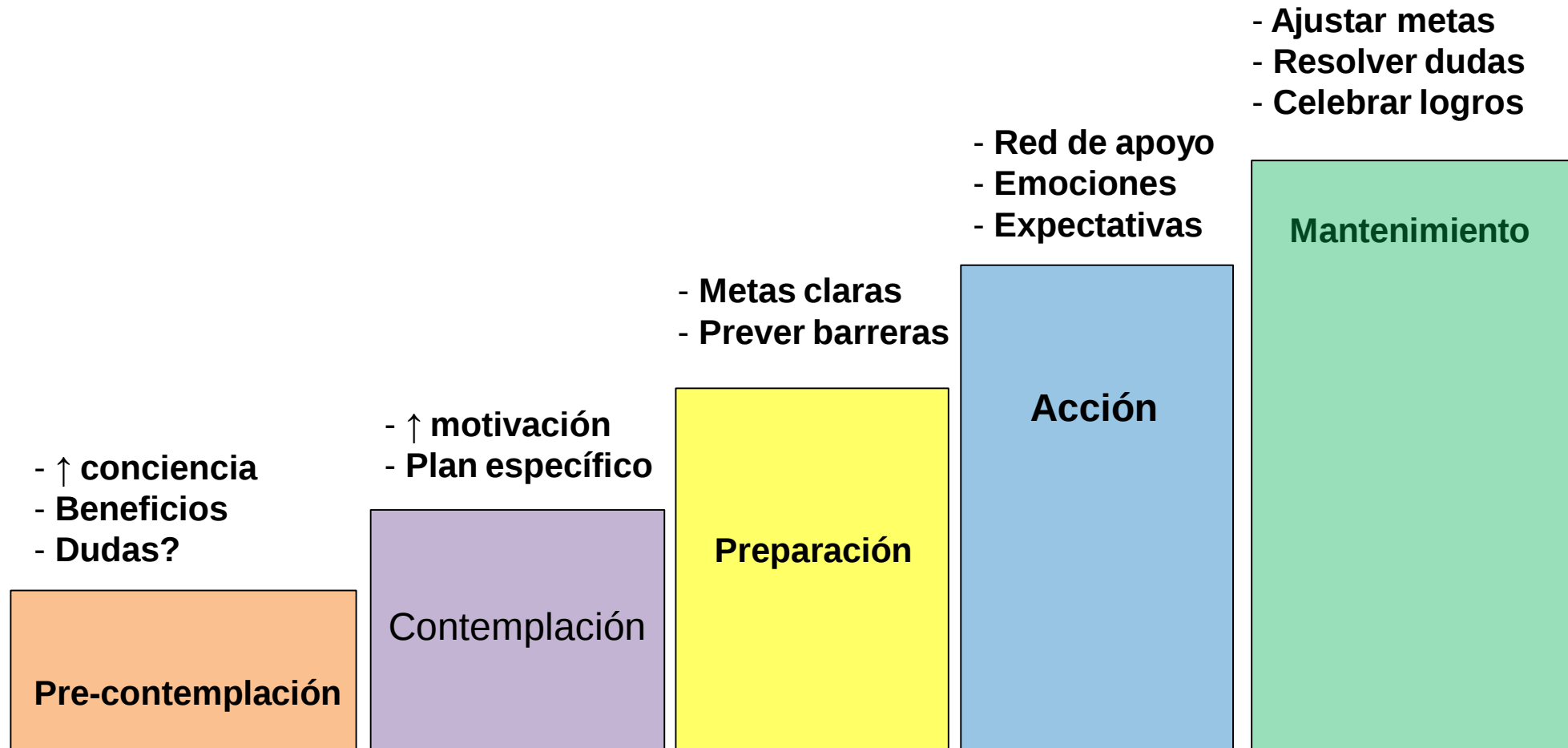
- **Ejercicio**

Entrenamiento estructurado que busca mejorar la salud.

- **Deporte**

Ejercicio con normas, reglas, competencia, premios, medallas.

Mobilización de Motivaciones



Ideas:

Actividad física en la vida cotidiana

- **Caminar más!!**
 - Bajarse del bus antes o parkear lejos de las entradas
 - Reuniones de trabajo durante caminata
 - Caminar con los hijos y mascotas al parque —menos TV—
 - Ir a la tienda caminado, haga flexiones de brazo con las bolsas
- Use **escaleras** —no el ascensor o las escaleras eléctricas—
- Use la **bicicleta** como medio de transporte
- Hacer sentadillas o empujarse mientras habla por teléfono
- Realizar pausas activas en el trabajo (video demostrativo)

Tratar de estar en movimiento la mayor parte del tiempo!



Tipo de Actividad física en la vida cotidiana

Nivel de Actividad Física	Pasos
Sedentario	< 5.000
Baja actividad	5.000-7.499
Algo Activo	7.500-9.999
Activo	10.000-12.499

Las actividades diarias = **2.000** pasos

Medición con Podómetros



Componentes de Sesión de ejercicio

- **Calentamiento**

Al menos de 5 a 10 minutos a una intensidad leve a moderada y con actividades de fortalecimiento muscular (activo)

- **Condicionamiento**

20-60 minutos de actividades aeróbicas, de resistencia, neuromusculares y/o deportes (las series de al menos 10 minutos continuos)

VUELTA A LA CALMA:

- **Enfriamiento/estiramiento**

Al menos de 5 a 10 minutos a una intensidad leve a moderada y con actividades de fortalecimiento muscular (pasivo)

Recomendaciones Internacionales

En la semana realizar al menos:

- **150 minutos*** de AF aeróbica de intensidad moderada o,
- 75 minutos* de intensidad vigorosa.

Adicionalmente, realizar 2 sesiones por semana de:

- Fortalecimiento, flexibilidad, coordinación y equilibrio

Para beneficios adicionales:

- **300 minutos/sem*** de AF aeróbica de intensidad moderada o,
- 150 minutos/sem* de intensidad vigorosa.

*Duración de las sesiones de AF: > 10 minutos consecutivos.

¿Cuál es el mejor ejercicio?

“El mejor tipo ejercicio es el que se ajuste al paciente, sus motivaciones y su vida cotidiana...”



Muchas gracias



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN

