

# NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

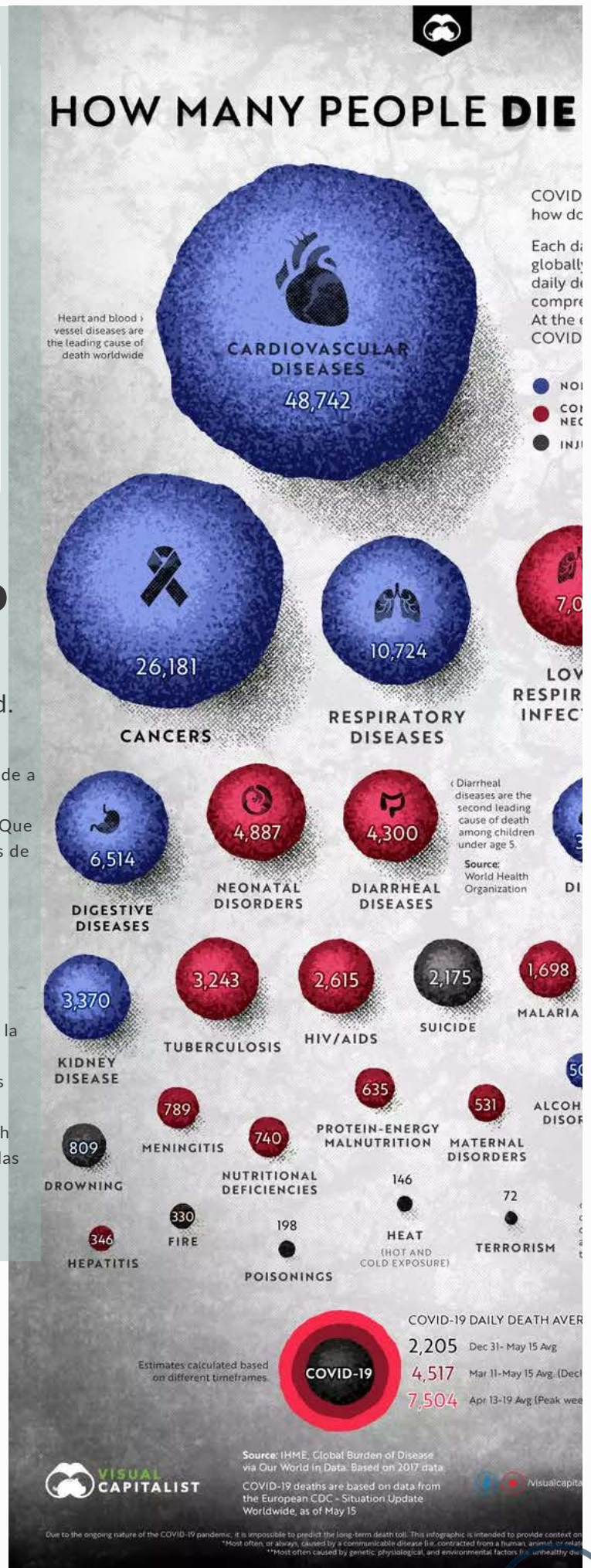
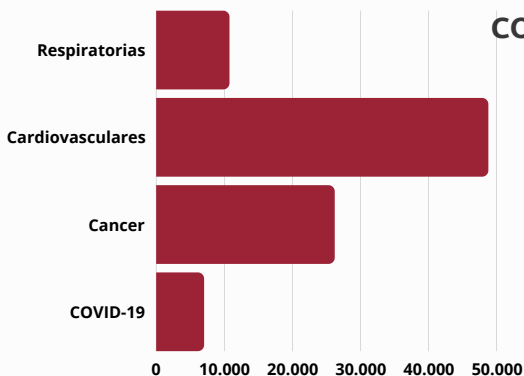
Campaña educativa del Consulado de Colombia en Madrid con apoyo de AMCE  
Dra. S. Muñoz & Dr. J. Pineda.

## Estamos subestimando la pandemia

más grande, antigua y mortal de la actualidad.

La RAE la define como “una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región” la OMS le agrega otra variable diciendo que “Que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria”

Ambas definiciones contemplan que deberá tener una extensión mundial y que los enfermos se produzcan en cada uno de los territorios afectados. Con estas características cumplen otro espectro de enfermedades que sin ser infecciosas clasifican para la definición además de poseer mayor morbimortalidad que el actual coronavirus, esas son las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) entre las cuales me centrare en las 3 primeras causas de muerte a nivel mundial definidas por el IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation) del reporte del 2017 el cual comprende las enfermedades cardiovasculares, el cancer y las enfermedades respiratorias crónicas en orden de morbimortalidad.



\*Fuente: IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation) datos del 2017, Muertes por COVID-19 de mayo del 2021 de [www.worldometers.info/coronavirus/](http://www.worldometers.info/coronavirus/)





# España no es la excepción

Del anterior cuadro podemos comparar que llora 85mil/muertos día de las ECNT 85K Vs los 7mil/muertes diarias del COVID que corresponde a 1/5 parte respecto a crónicas, algo nada despreciable pero por arte del COVID pero mas alarmante aun por parte de las ECNT que la población desmerita en muchas zonas.

En España el panorama no es diferente, según los datos de la encuesta nacional de salud realizada por el INE (instituto nacional de estadística) en 2017, en España más de 10 millones de personas (20% población nacional) padecen patologías cardiovasculares. El costo de tratar las patologías cardiovascular es muchísimo mayor que prevenirlas, representa e 8% sobre el gasto total sanitario en España. La cardiopatía isquémica y el ictus isquémico suponen un coste sanitario por encima de los 2.500 millones de euros en España. El Coste estimado de la perdida de la productividad que ronda datos superiores a 1.300 millones de euros con lo cual damos un brochazo muy general de la importancia de informar a la población sobre esto.

## Los Hábitos como protagonistas en nuestra salud

Por su alto impacto que tienen los hábitos como factor de riesgo para aparición de ECNT

Causa de enfermedades crónicas

- Factores de riesgo no modificables como la predisposición genéticas
- Factores de riesgo Modificables, entre estos los hábitos como:
  - Alimentación
  - Sedentarismo
  - Tabaco y alcohol

Llamamos hábitos de vida saludable a todas las conductas que adoptamos como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Podríamos clasificarlos en :

1. Nutrición
2. Actividad Física
3. Patrón de descanso y estado de alerta
4. Disminuir niveles de estrés
5. Higiene personal

Hablaremos un poco del apartado de nutrición.

La pregunta central radica es si estamos comiendo o nutriéndonos?

- Alimentarse debería ser un disfrute y una experiencia agradable, y no una camisa de doble fuerza ni una tortura , ya que las dietas no suelen tener la adherencia que se necesita para crear un Estilo de vida. Las dietas en cambio, sirven en mi concepto, para guiarte y tomar de cada una lo que considero que podría adaptarse a los objetivos que deseo.

*La pregunta central radica es si estamos comiendo o nutriéndonos?*



# TIPS Nutricionales

1. Elige buenas fuentes para adquirir tus alimentos ya sea sembrándolos o buscando mercados campesinos locales.
  - Buscar alimentos reales, evita los procesados.
  - Come alimentos de temporada.
  - procura alimentos frescos, de huerta, evita empaquetados con conservantes.
  - Compra tus carnicos en carnicerías que te garanticen su frescura y origen.
  - En supermercados procura por cortes de carne completos, evita los embutidos y mezclas de tipos de carnes, por lo general estos llevan conservantes y harinas u otros carbohidratos para aumentar su volumen y mejorar sabor.
2. Equilibrar los macro y micro nutrientes, nuestro plato debería tener proteínas, grasas y carbohidratos, en porciones sanas y acorde a nuestros requerimientos diarios y objetivos, no retirar ni el uno ni el otro, y DES SATANIZAR las grasas es fundamental para equilibrar el plato.
  - Procura por ingerir adecuada cantidad de grasas saludables como el aceite de oliva y coco, aguacate, mantequilla Ghee, frutos secos, quesos, huevo.
  - Las grasas animales que tienen las carnes son de alto valor biológico y saludables en general
  - EVITAR aceites y grasas vegetales como el aceite de girasol y las margarinas
  - cambia los carbohidratos simples por integrales
  - procura disminuir el consumo de carbohidratos y replazarlo por el de grasas saludables.
3. Evitar bebidas azucaradas y zumos de fruta
  - La fruta debe comerse entera con su fibra para que cumpla su función energética de forma mas saludable.
4. Someterse ocasionalmente a periodos de ayuno de forma escalonada, progresiva y ojalá bajo supervisión de un profesional.
5. Prioriza tu salud mental
  - Un sueño reparador es eje fundamental. busca prácticas de higiene del sueño para profundizar
  - Puedes ayudar a equilibrar el sueño con sustancias de bajo riesgo como la melatonina o el CBD.
  - Meditación como poderosa herramienta para el control de la emociones.
6. Olvidar el conteo calórico, el objetivo principal es buscar un adecuado entorno metabólico equilinbrando los ritmos circadianos, el sueño reparador, la alimentación, ejercicio y estado emocional



*Recuerda siempre asesorarte de un profesional.*

