

Guías Alimentarias para Panamá



Bajo resolución N° 0812 de 8 de agosto de 2013 se crea la Comisión Técnica Interinstitucional de GUIAS ALIMENTARIAS bajo la coordinación del Ministerio de Salud.

COMISION TECNICA INTERINSTITUCIONAL PARA LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE PANAMA (GABAS)

Dirección de Nutrición y Salud Escolar/ Ministerio de Educación
Escuela de Nutrición y Dietética/ Universidad de Panamá
Secretaria del Plan Alimentario Nutricional
Departamento Nacional de Nutrición/ Caja del Seguro Social
Asociación Panameña de Nutricionistas Dietistas
Autoridad de Protección al Consumidor y Defensa de la Competencia
Autoridad Panameña de Seguridad Alimentaria
Departamento de Salud Nutricional/ Ministerio de Salud.

EQUIPO TECNICO PARTICIPANTE EN EL PROCESO DE VALIDACION Y ELABORACION DE DOCUMENTO FINAL

Ministerio de Salud

Eira V. de Caballero Coordinadora General

Flavia Fontes
Odalis Sinisterra
Mabel de Más
Dalys de Abrego
Maritza de Aguilera
Mayra Cornejo
Arelys Aguilar
Cesimar Berguido
Mabel Rivera
Daryelis Gonzalez
Perla Rodes
Lilian Yackson
Armando Barba
José De León
Rosa Castellero

Milvia Samaniego
Judith de Pino
Jesusita Del Busto
Auristela Pérez
Karla Núñez

Equipo Conductor de la Validación

Yeny Carrasco
Angela Ortega
Margaret Domínguez
Melvi Fong
Dayris Conte

Caja del Seguro Social

Marina Rodríguez
Ariany Ríos
Celmira Sanjur
Rosaura Villamonte

Asociación Panameña de Nutricionistas Dietistas

Lisette Ramsey
Lucia Chen

Hospitales Nacionales

Mayte Batista
Dania Medina

Nutricionistas Independientes

Ivis Marcela Armien
Maria Alejandra Cifuentes

Ministerio de Educación

Jilma Eysseric

AUPSA

Marco Pino

ACODECO

Eredina Gonzalez C.

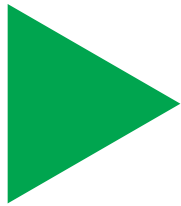
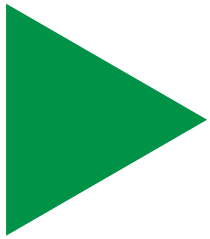
SENAPAN

Iris Ayarza
Daniel Rangel

Asistencia Técnica

Ana Atencio INCAP-OPS/OMS
Verónica Molina INCAP

Diseño e Impresión: Print Plus,S.A.



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ

INTRODUCCION

Las primeras Guías Alimentarias para la población panameña se elaboraron en 1997, como una estrategia educativa dirigida a modificar algunos aspectos del patrón de alimentación.

En el año 2012, el Ministerio de Salud conforma la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, con el apoyo técnico de INCAP/OPS para su revisión y actualización, considerando el consumo de alimentos y el aumento de las enfermedades relacionadas con la alimentación tales como: obesidad, hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares y cáncer.

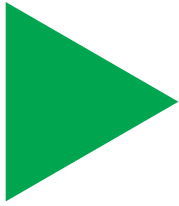
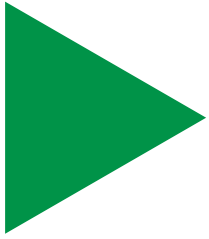
Seis de cada diez adultos panameños tienen más peso de lo que deberían tener; en los escolares el sobrepeso pasó de 20% a 27% en cinco años. Se observa un alta ingesta de bebidas azucaradas, alimentos con mucha grasa, frituras y condimentos artificiales; además, un bajo consumo de frutas y vegetales.

El consumo inadecuado de alimentos de los diferentes grupos lleva a una mala nutrición y al riesgo de sufrir enfermedades. Este documento es un instrumento educativo para que la población pueda seleccionar los alimentos tanto en calidad como en cantidad, para satisfacer sus necesidades nutricionales y contribuir a una vida saludable.

Las “*Guías Alimentarias para la población panameña*” presentan ocho mensajes y una imagen (ícono), definidos después de un proceso de validación con personas de 18 a 70 años, de ambos sexos, a nivel nacional, para que la población pueda mejorar su patrón alimentario.

El objetivo de estas guías es orientar a las personas hacia una alimentación sana, que contribuya a un óptimo estado de salud y bien estar, así como un crecimiento, desarrollo y capacidad productiva adecuados.





LAS OCHO GUÍAS PARA PANAMÁ SON:

1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos.
2. Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají.
3. Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas.
4. Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos.
5. Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar.
6. Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.
7. Tome agua durante todo el día y disfrútela.
8. Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminata, bailes y/o deportes.



1. COMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

A través de una alimentación variada y equilibrada, nuestro organismo obtiene todos los nutrientes que necesita para su adecuado funcionamiento y obtener un óptimo estado de salud, en todas las etapas de la vida.

Debemos elegir diariamente alimentos de cada uno de los grupos que conforman el **plato de la alimentación**.



El plato de la alimentación nos ayuda a seleccionar los alimentos para tener una alimentación balanceada. Los alimentos se agrupan según su valor nutricional, conformándose 5 grupos que se describen a continuación:

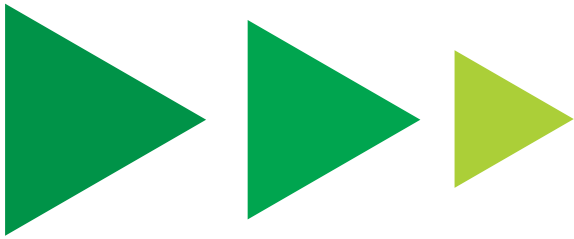
Grupo 1: Almidones, granos y cereales; se deben consumir en mayor proporción, en todos los tiempos de comida. Contienen mayor cantidad de carbohidratos complejos y fibra. Son fuente de energía.

Grupo 2: Frutas y vegetales; se deben consumir en todos los tiempos de comida. Son importantes porque nos ofrecen vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes, para regular las funciones del organismo.

Grupo 3: Carnes; se caracteriza por su alto contenido de proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y zinc, para formar y reparar tejidos.

Grupo 4: Lácteos; aportan vitaminas A, B y D, minerales como calcio y fósforo, además de proteínas, para formar y mantener los huesos y los tejidos.

Grupo 5: Aceites, grasas y azúcares; son de alto valor energético, por lo que hay que utilizarlos en pequeñas cantidades ya que su consumo en exceso está asociado con la obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.



SUGERENCIAS PARA LA SELECCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA.



DESAYUNO



ALMUERZO

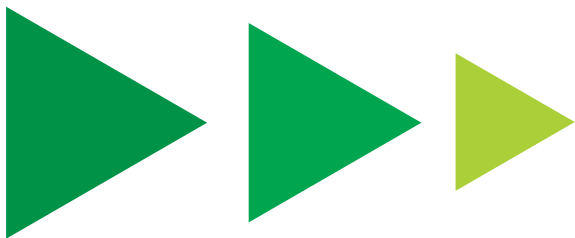


CENA

COMA DIARIAMENTE ALIMENTOS VARIADOS EN CANTIDAD Y CALIDAD, DE ACUERDO A LAS NECESIDADES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

Recuerde:

- ▶ Una alimentación deficiente conduce a falta de nutrientes y causan anemia, desnutrición, osteoporosis, ceguera o mal formaciones congénitas en el recién nacido y afecta la salud.
- ▶ Comer en exceso causa obesidad, colesterol elevado, presión alta, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.



2. USE CONDIMENTOS NATURALES COMO: AJO, CEBOLLA, CULANTRO, PEREJIL, AJÍ, CEBOLLINA Y ORÉGANO

Los condimentos son ingredientes que añadimos a la preparación de alimentos para mejorar su sabor, olor y apariencia. En Panamá, tenemos muchos condimentos naturales: ajo, cebolla, culantro, orégano, laurel, cebollina, ají, tomate, apio, tomillo, limón, achiote, romero, perejil, albahaca, canela, anís, clavito de olor, jengibre, hierba buena, salvia, entre otros.

Ventajas de los condimentos naturales:

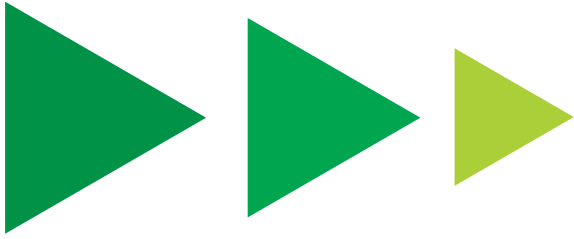
- ✓ Son saludables porque contienen vitaminas, minerales y fibra; además dan mejor sabor y olor a las comidas.
- ✓ Se consiguen fácilmente en los supermercados, mercaditos, ferias y tiendas.
- ✓ Se pueden cultivar en el jardín, patio o dentro del hogar, en pequeños maceteros donde reciban sol, buena ventilación y agua.

Sugerencias para hacer sus preparaciones más saludables y atractivas:

- ▶ Utilice condimentos naturales mezclados en diferentes combinaciones y cantidades para obtener una mayor variedad de sabores en sus preparaciones.
- ▶ Mezcle y licue condimentos naturales tales como cebolla, ajo, culantro, perejil o cebollina y guárdelos en la refrigeradora en bolsitas plásticas o botellas para que pueda utilizarlos en diferentes preparaciones. Tiene la duración de una semana. También los puede congelar.
- ▶ Para darle un color rojizo y mejor sabor a las pastas, carnes y arroz se puede utilizar tomate licuado o bien picado así como el ají rojo; de igual forma se puede usar el achiote, hirviendo las semillas en un poco de agua, se cuele y este líquido se usa en las preparaciones.
- ▶ Se puede utilizar el culantro o el perejil para dar un tono verde a las preparaciones y un sabor especial.



Recuerde: Al usar condimentos naturales se estarán beneficiando usted y todos los miembros de su familia, por su contenido de vitaminas, minerales y por su bajo costo.



3. EVITE EL CONSUMO DE SODIO QUE ESTÁ EN LAS SALSAS Y CONDIMENTOS ARTIFICIALES, ASÍ COMO EN LOS PRODUCTOS EMPACADOS EN SOBRES, LATAS, FRASCOS Y CAJETAS.

El sodio es un mineral que se encuentra en la sal (cloruro de sodio) y en su forma natural, en la mayoría de los alimentos; es un elemento necesario para el funcionamiento del organismo, en pequeñas cantidades.

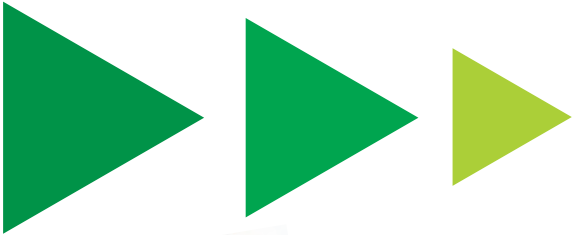
El consumo máximo de sal yodada debe ser de cinco gramos (una cucharadita de sal rasa) al día por persona, distribuida entre todas las preparaciones diarias.



Los alimentos procesados contienen gran cantidad de sodio como conservante. Por esta razón, usted debe estar alerta y evitar el consumo de productos que en su etiqueta tenga uno o más de los siguientes ingredientes: benzoato de sodio, glutamato mono sódico, bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, nitrato de sodio, cloruro de sodio, ciclamato de sodio, diacetato de sodio, propionato de sodio, citrato de sodio, entre muchos más. Estos ingredientes se pueden encontrar en vegetales de lata, jugos de lata, cajeta o botellas, sodas, sopas de vaso o paquete, embutidos, carnes enlatadas, tunas y sardinas, condimentos artificiales, ajinomoto, cubitos, caldos, sazonadores, concentrados, colorantes, salsa china, inglesa, condimentada, de soya, pastas y salsas de tomate en lata, frasco o sobre.

Reducir el uso de sal, condimentos artificiales y alimentos procesados con alto contenido de sodio disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal y complicaciones como retención de líquidos.

REDUZCA LA CANTIDAD DE SAL EN LAS PREPARACIONES Y NO UTILICE EL SALERO DE MESA.

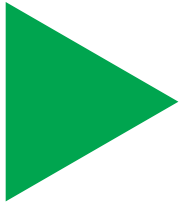
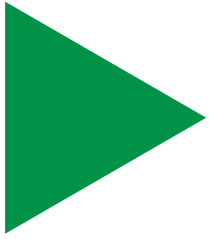


AL PREPARAR SUS ALIMENTOS TOMA EN CUENTA LO SIGUIENTE:



Evite	Prefiera
Vegetales enlatados	Vegetales frescos de la temporada
Sopa de paquete, lata o de vaso	Sopas a base de menestras, verduras y/o carnes con poca grasas
Quesos salados y embutidos: salchicha, mortadela, boloña, jamón	Embutidos y quesos bajos en sal
Jamonilla, tasajos, tunas y sardinas enlatadas.	Carne de res, pollo, huevos, pescado y mariscos frescos.
Salsa condimentada, china, inglesa y de soya	Caldo o consomé natural, jugo de limón o zumo de otras frutas.
Sal de cebolla, de ajo, de apio, cubitos, calditos, ajinomoto, sazonadores en polvo	Sal yodada, cebolla, ajo, ají culantro, cebollina, orégano, perejil, tomillo, curry, romero, canela, clavito de olor, achiote.
Pastas y salsas de tomate en lata o sobre	Tomate natural.
Frutas en conserva o lata	Frutas frescas de la temporada
Frutos secos con sal, galletas con sal, platanitos, yuquitas, papitas y demás.	Frutos secos sin sal, pasitas, trozos de frutas frescas.
Sodas, bebidas y jugos enlatados, envasados o empacados y gelatina.	Agua, jugos de frutas naturales.





4. USE POCO ACEITE Y GRASAS. EVITE ALIMENTOS FRITOS.

Nuestro cuerpo necesita pequeñas cantidades de grasas, que son esenciales para la formación de hormonas y enzimas; además las grasas permiten la utilización de las vitaminas A, D, E y K.

Debemos ser cuidadosos en el consumo de aceites, grasas y frituras porque el exceso de estos en nuestra alimentación conlleva al aumento de peso, colesterol elevado, diabetes, presión alta, cáncer y enfermedades del corazón.

Es importante conocer los diferentes tipos de grasa:

Grasas insaturadas: Las encontramos en los aceites vegetales, como el de maíz, canola, girasol, soya y de oliva. Hay otros alimentos que contienen estas grasas, como el aguacate, aceitunas, nueces, almendras y pescado.

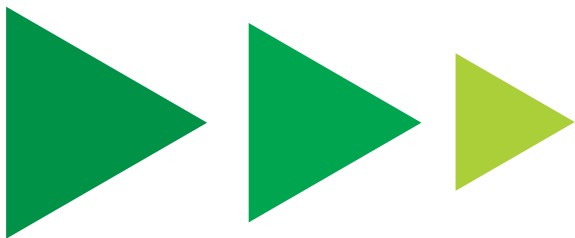


Grasas saturadas: Son las llamadas “grasas malas”; se encuentran en:

- ✓ Leche entera
- ✓ Quesos altos en grasas
- ✓ Margarina o mantequilla
- ✓ Manteca de cerdo o vegetal
- ✓ Piel o pellejo de las carnes de res, cerdo y aves
- ✓ Chicharrón
- ✓ Embutidos
- ✓ Vísceras
- ✓ Aceite de coco y palma

Colesterol: se encuentra en la grasa de origen animal presente en la de carne de res, piel del pollo, puerco, vísceras, productos de leche entera, huevos y mariscos. El colesterol sanguíneo aumenta cuando existe un alto consumo de grasas saturadas y colesterol.

Recuerde: El exceso de grasas saturadas y colesterol obstruye las arterias, provocando presión alta y problemas al corazón.



Usted puede estar consumiendo más grasa de lo que piensa, por esa razón es importante que conozca que una cucharita de aceite (equivale a 5 gramos) nos aporta 45 calorías. En el siguiente cuadro se detalla la cantidad de cucharaditas de grasa que hay en algunos alimentos preparados.

Alimentos preparados	Porción del alimento	Cucharaditas de grasa
hojaldre	1 unidad	
tortilla de maíz frita	1 unidad	
patacones (medio plátano)	4 unidades	
empanada de harina frita	1 unidad	
croissant	1 unidad	
huevo frito	1 unidad	
mortadela	2 rebanadas	
salchicha	1 unidad	
queso amarillo	1 rebanada	
papas fritas	1 porción	
chuleta de puerco	1 unidad	
Muslo de pollo frito con piel	1 unidad	
pizza	1 pedazo	
snacks tipo "itos"	1 paquetito	
dona	1 unidad	
galletas de chocolate chips	3 unidades	

Recuerde: Consuma pequeñas cantidades de grasa, su exceso provoca aumento de peso.

RECOMENDACIONES

- Todas las grasas se deben consumir en pequeñas cantidades.
- Prefiera aceite de maíz, canola, soya, girasol o de oliva.
- Prefiera comidas asadas, sancochadas, al vapor, a la plancha, al horno y guisados sin aceite.
- Evite las comidas fritas y con mucha grasa.
- Evite el consumo de manteca, aceite de coco y de palma.
- Prepare vinagretas con poco aceite y especias naturales para sus vegetales.
- Quite la grasa o "gordo" de la carne de res, puerco y la piel del pollo antes de cocinarlos.
- Consuma leche, queso y yogurt descremado o semidescremado, que tienen poca cantidad de grasa.

5. EVITE SODAS, TÉ FRÍO Y BEBIDAS AZUCARADAS. PREFIERA JUGOS NATURALES SIN AZÚCAR.

El consumo diario o frecuente de sodas y bebidas azucaradas favorece la aparición de obesidad, diabetes, hipertensión, triglicéridos elevados, enfermedades cardiovasculares y renales.

Evite las sodas de todos los colores y sabores, té frío de cualquier sabor y bebidas azucaradas, con colorantes, envasadas o en polvo.

Los jugos naturales o licuados, aportan vitaminas y minerales, fibra, agua y antioxidantes que ayudan al buen funcionamiento del organismo. Los licuados o jugos naturales no contienen colorantes, preservantes, aditivos, cafeína, ni azúcar refinada.

Consejos para preparar los jugos o licuados:

- Utilice agua potable.
- Seleccione frutas y vegetales frescos
- Lávelos bien, retire las partes dañadas o golpeadas.
- Evite retirar mucha pulpa al momento de pelarlos.
- Agregue poca agua para no diluir demasiado y aprovechar todos sus nutrientes de manera natural.
- Licuar hasta quedar totalmente triturado.
- No colar para mantener los beneficios de la fibra.
- Consumirlos recién preparados para no perder las vitaminas.
- No agregar azúcar refinada para prevenir el consumo excesivo de calorías.
- Mezclar las frutas con vegetales como zanahoria, apio, remolacha, pepino, tomate y otros, para obtener más nutrientes de buena calidad.



Ejemplo de licuado Natural

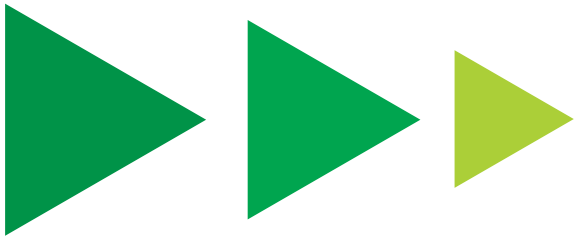
Ingredientes:

- ✓ 1 zanahoria cortada en cuadritos
- ✓ 1 naranja pelada y cortada en gajos
- ✓ 1 rodaja de piña
- ✓ Hojas de yerbabuena o menta lavadas y escurridas
- ✓ 1 remolacha pequeña cortada en cuadritos
- ✓ 1 tallo de apio cortado en cuadritos
- ✓ ½ taza de agua

Procedimiento:

- ✓ Licuar y servir frío o a temperatura ambiente.





6. AUMENTE EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS DE TODOS LOS COLORES

Las frutas y vegetales son esenciales en la alimentación diaria para el adecuado funcionamiento del organismo. Contienen sustancias beneficiosas para la salud como:

- ✓ Vitaminas
- ✓ Minerales
- ✓ Fibra soluble e insoluble
- ✓ Antioxidantes
- ✓ Fitoquímicos
(licopeno, antocianina, luteína, caroteno, flavonoides, alacina y otros compuestos fenólicos)

Estas sustancias contribuyen a prevenir estreñimiento, cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.



Consuma cinco (5) o más porciones todos los días de vegetales y frutas de distintos colores (verde, rojo, blanco, amarillos/naranja y azul/morado) por los beneficios que cada antioxidante y fitoquímico aporta.

Frutas: limón, ciruelas, aguacate, mangotín, uvas, kiwi, manzana verde.

Vegetales: pepino, lechuga, habichuela, espinacas, repollo, chayote, hoja de mostaza, berro, culantro, cebollina, perejil, pimentón, ají, brócoli, pepinillo, espárragos, alcachofas.

Frutas: cereza, fresas, zaril, zarzamora, sandía, marañón, poma rosa, ciruela, guayaba.

Vegetales: tomate, pimentón y ají.

Frutas: toronja, guineo, chirimoya, anón, guanábana, granadilla, guaba, mamón, guayaba

Vegetales: cebolla, apio, puerro, coliflor, ajo, pepino, espárragos

Frutas: piña, papaya, mango, fruta china, melón, maracuyá, naranja, mandarina, naranjilla, mamey, marañón, nance, melocotón, durazno, uchuva

Vegetales: zanahoria, zapallo, pixbae, ají

Frutas: uvas, arándano

Vegetales: berenjena, remolacha, repollo morado, cebolla morada.

EJEMPLO DE UNA PORCIÓN DE FRUTAS O VEGETALES

ALIMENTO	La porción equivale a:	
Fruta entera	1 unidad mediana	
Fruta en trozos	1 taza o 1 rebanada	
Jugo de frutas	Medio vaso, sin agua añadida	
Vegetales crudos	1 taza	
Vegetales cocidos	Media taza	

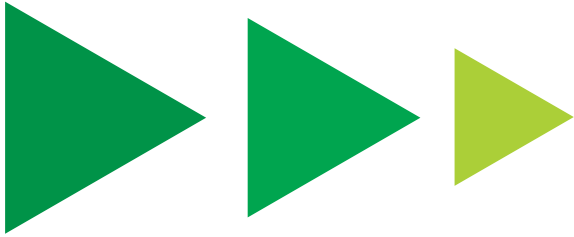
SUGERENCIAS DE CONSUMO:

- Prepare ensaladas donde mezcle vegetales y/o frutas frescas de diferentes colores.
- Compre frutas y vegetales fresco de temporada, porque son más económicos y tienen mejor sabor.
- Agregue en sus ensaladas limón, aceite (1 cucharadita), vinagre, ají, cebolla, orégano, perejil, albacá, semillas, sal (poca) que son más saludables que la mayonesa.
- Prefiera los vegetales crudos, que aportan más nutrientes.
- Cuando cocine vegetales, hágalo por corto tiempo, bien tapados y con poca agua, para que no se pierdan los nutrientes.
- Adicione vegetales a los platos preparados a base de arroz, carnes, pastas para realzar sabor y valor nutricional.
- Elija frutas como postre.



RECUERDE:

CINCO O MÁS PORCIONES DE FRUTAS Y VEGETALES AL DÍA PREVIENE ENFERMEDADES



7. TOME AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y DISFRÚTELA.

El agua, líquido esencial para la vida, transporta dentro del cuerpo humano todas las sustancias nutritivas que consumimos a través de los alimentos. Más de la mitad del cuerpo humano está compuesto por agua.



Beneficios de beber agua:

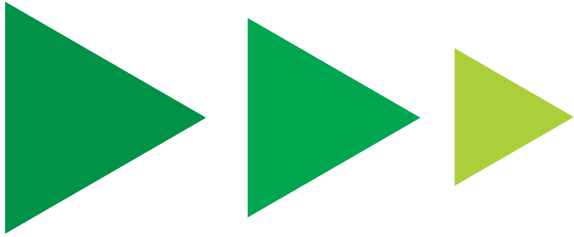
- ✓ Produce sensación de bienestar.
- ✓ Contribuye a una buena digestión y favorece la absorción de nutrientes.
- ✓ Mantiene los órganos del cuerpo en buen estado (hígado, corazón, riñones, músculos, huesos y otros).
- ✓ Transporta las vitaminas y los minerales a todas las partes del cuerpo.
- ✓ Repone el agua perdida a través del sudor, la respiración, la orina, las heces, lágrimas, quemaduras y heridas.
- ✓ Regula la temperatura del cuerpo, especialmente por el clima de nuestro país.
- ✓ Previene el estreñimiento y mantiene los intestinos limpios para evitar el cáncer y otras enfermedades.
- ✓ Mantiene la boca fresca, húmeda y evita el mal aliento.
- ✓ Favorece la belleza natural de la piel, el cabello y el cuerpo.
- ✓ Contribuye a mantener el peso y no contiene calorías.

CONSUMA POR LO MENOS 8 VASOS (2 LITROS) DE AGUA AL DÍA

CONSEJOS:

- Consuma agua potable, fría o a temperatura ambiente.
- Si no cuenta con agua potable, puede hervirla o agregar dos gotas de cloro por cada litro de agua.
- Consuma agua 30 minutos antes y después de las comidas, al levantarse y al acostarse.
- Las mujeres embarazadas, las madres lactantes, los deportistas y quienes trabajan bajo el sol deben aumentar el consumo de agua.
- A partir de los seis meses los niños deben consumir agua con frecuencia.
- Lleve siempre agua, a la escuela, al trabajo y paseos.

!Disfrute tomar agua en diferentes momentos del día!



8. REALICE TODOS LOS DÍAS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TALES COMO: CAMINATA, BAILES O DEPORTES.

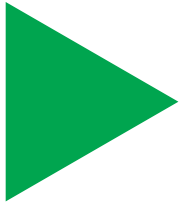
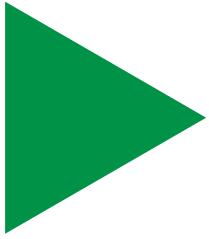
La actividad física es cualquier movimiento corporal, que incremente el gasto de energía sobre el nivel de reposo.

El ejercicio físico es todo programa planificado y diseñado para mejorar la condición física, que implica la realización de movimientos del cuerpo.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Controla su peso corporal y mejora su aspecto físico.
- Previene enfermedades del corazón y accidentes cerebro-vasculares.
- Mejora los niveles de azúcar, colesterol en la sangre, y niveles de presión arterial, previniendo el desarrollo de la presión alta.
- Los músculos tienen más energía lo que permite aguantar mejor los quehaceres diarios.
- Aumenta la masa muscular, da fortaleza y agilidad.
- Combate el estrés, cansancio, insomnio, tensiones, aburrimiento, depresión y aumenta la autoestima y el entusiasmo mejorando el carácter, manteniéndonos más optimistas.
- Reduce el riesgo de osteoporosis.
- Aumenta el deseo sexual.
- Mejora la calidad de vida y su salud.

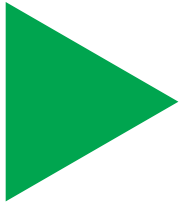
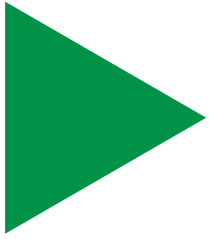




Consejos para aumentar su Actividad Física

- Inicie una rutina diaria de 30 minutos al menos 3 veces por semana.
- Realice su actividad física preferiblemente en horas tempranas de la mañana o al finalizar la tarde; recuerde utilizar protector solar si está al aire libre.
- Tome agua antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.
- Utilice ropa ligera, zapatos cómodos y evite fajas ó bolsas plásticas para hacer actividad física.
- La actividad física puede realizarse después de 2 horas de haber ingerido una comida completa.
- Consulte a su médico antes de iniciar cualquier ejercicio.
- Suba y baje escaleras; evite utilizar ascensores y escaleras eléctricas.
- Levántese del puesto y estírese por lo menos cada 2 horas.
- Bájese del metrobus algunas paradas antes de su destino.
- Estacione el auto lejos de la entrada a sus oficinas.
- Limpie la casa escuchando música.
- Lave el auto y ventanas.
- Limpie el jardín o arregle las plantas.
- Baile.
- Juegue con los niños y/o las mascotas.
- Pasee a los niños y/o mascotas por el parque o la barriada.





DEFINICIONES:

- ✓ **Alimento “al vapor”:** consiste en cocinar el alimento únicamente con vapor de agua, sin sumergirlo en el agua misma ni en aceite. Para esto, se utiliza un recipiente con agujeros en donde va el alimento y este recipiente se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo.
- ✓ **Alimento “a la plancha”:** Se coloca el alimento sobre una placa de metal (sartén, plancha, olla o cazuela) en donde recibe el calor a alta temperatura, sin agregar aceite. Esta técnica se emplea con todo tipo de alimentos: carnes, pescados y vegetales.
- ✓ **Anemia:** situación en que la hemoglobina tiene niveles más bajos de lo ideal para el buen funcionamiento del organismo.
- ✓ **Antioxidantes:** sustancias que retrasan el proceso de envejecimiento de las células.
- ✓ **Batidos:** Son jugos o licuados a los que se les agrega leche, helado o yogurt para aumentar su valor nutricional.
- ✓ **Carbohidratos complejos:** proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias. Aportan fibras solubles e insolubles.
- ✓ **Carbohidratos simples:** solamente proporcionan energía, sin aporte adicional de vitaminas, minerales o proteínas.
- ✓ **Desnutrición:** falta de alimentos en cantidad y calidad que permita suplir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales del organismo; afecta la salud física, la capacidad mental y la productividad de la persona.
- ✓ **Fibras:** porción no digerible de los alimentos de origen vegetal, pueden ser solubles o insolubles. Son indispensables para el adecuado funcionamiento del intestino.
- ✓ **Frituras:** alimentos que se sumergen en abundante cantidad de aceite a alta temperatura. Ejemplos: papas fritas, carimañola, empanada, tortilla, tajada, patacón, yuca frita, pollo frito.
- ✓ **Jugos:** Líquido que se extrae de las frutas por presión sin agua y azúcar.
- ✓ **Licuados:** Son hechos con la pulpa de la fruta con poca agua y sin azúcar.
- ✓ **Osteoporosis:** pérdida de hueso. Los huesos se hacen porosos y frágiles.