



# ¿Qué es la alimentación?

---

- ▶ Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias.



# ¿Qué es el estilo de vida?

---

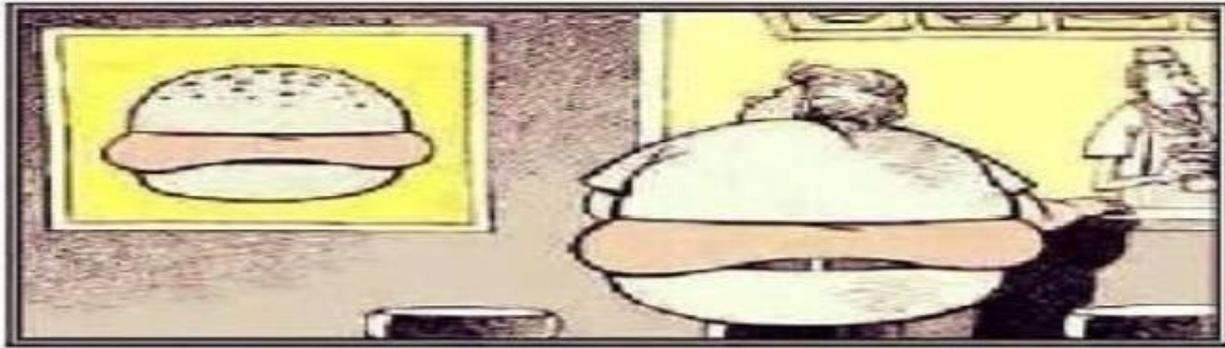


- ▶ Un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

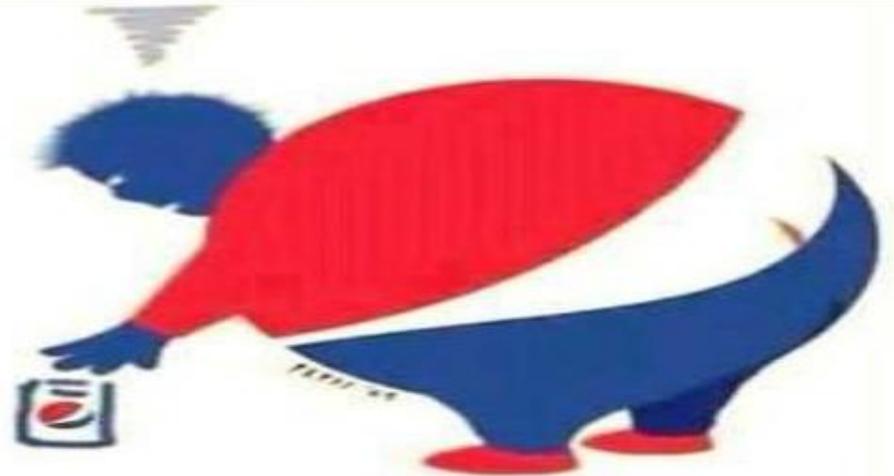
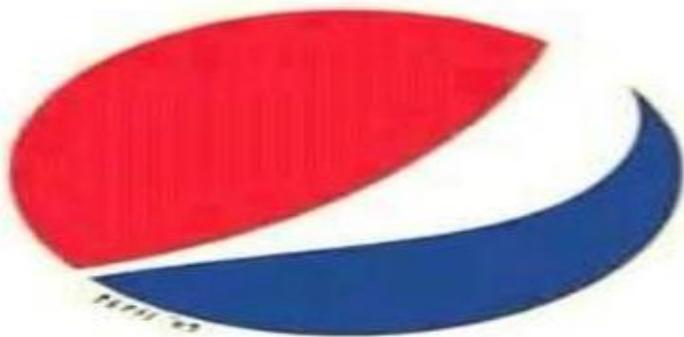


Ambas dan referencia a  
**“Nuestro Estado de Salud”**

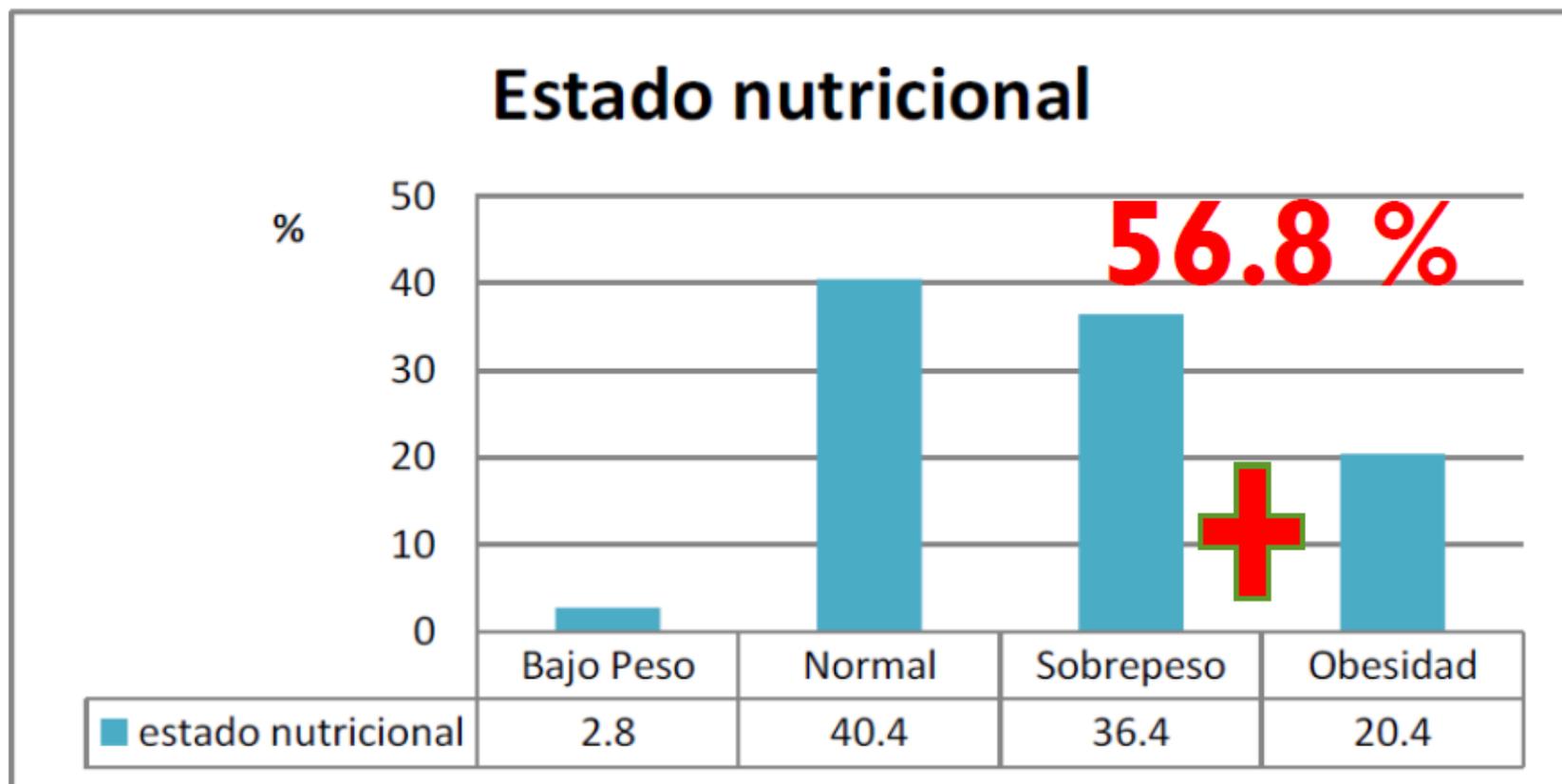
**YOU ARE WHAT YOU EAT...**



**...AND DRINK.**

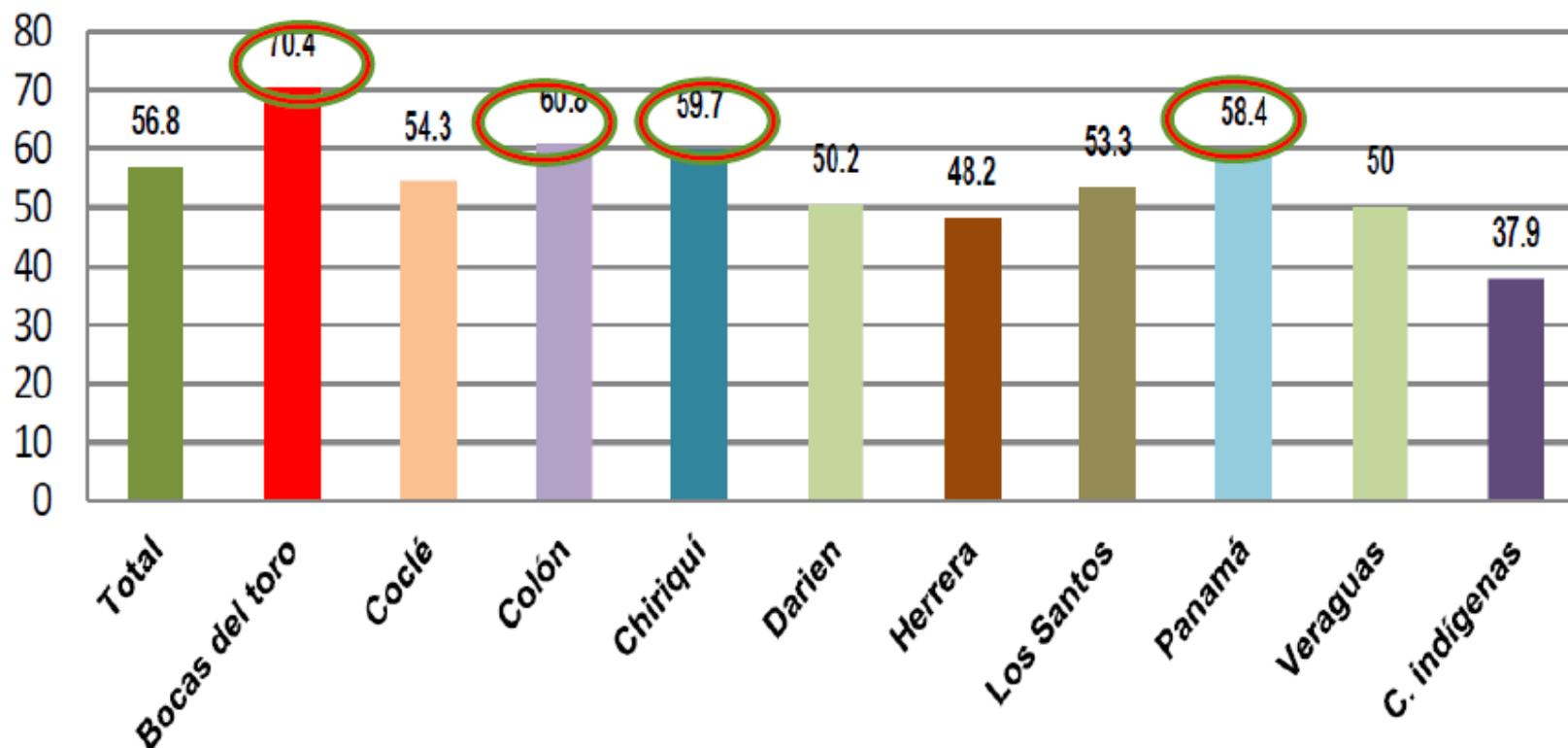


# Estado nutricional de la población mayor de 18 años. Panamá 2008



# Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población > 18 años según provincia.

Panamá 2008



Encuesta de Niveles de vida. Panamá 2008



Miércoles, 9 de septiembre de 2015.

[Iniciar sesión](#)



[LOCALES](#) ▾

[POLÍTICA](#)

[ECONOMÍA](#)

[MUNDO](#)

[DEPORTES](#)

[ENTRETENIMIENTO](#) ▾

[SALUD/CIENCIA](#)

TEMAS DE HOY: [MiBus](#) [hernán de león](#) [Corte Suprema](#) [Ricardo Martinelli](#) [Alejandro Moncada Luna](#) [Minera Pet](#)

INFORME

## 67% de los adultos panameños tiene sobrepeso: Ministerio de Salud

— El Ministerio de Salud realizó un monitoreo del estado nutricional de la población.

Angel López Guía 09 sep 2015 - 15:30h

TEMAS: [Minsa \(ministerio De Salud\)](#) [Salud](#)



¿En qué estamos fallando como sociedad?

---



# Hacer efectivo



El estilo de vida saludable

**28**



# Alimentación saludable

---



*El comer saludablemente reducirá sus riesgos de:*

- *afecciones cardíacas y derrame cerebral*
- *presión arterial alta y diabetes*
- *cáncer del seno, colon y próstata*

*El comer saludablemente le ayudará a:*

- *evitar que aumente de peso*
- *tener más energía*
- *sentirse mejor ahora y en el futuro*



# Guías Alimentarias para Panamá





# Las 8 Guías para Panamá

---



1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos.



# Las 8 Guías para Panamá

---



2. Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil cebollina, orégano y ají.





# Las 8 Guías para Panamá

---



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.





# Las 8 Guías para Panamá

---



4. Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos.





# Las 8 Guías para Panamá

---



5. Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas.





# Las 8 Guías para Panamá

---



6. Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.





# Las 8 Guías para Panamá

---



7. Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminata, bailes y/o deportes.



## Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA <sup>1</sup>
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, <b>a menos de una hora seguida.</b>	<b>&lt; 2 años: No se recomienda</b> pasar tiempo delante de una pantalla.  <b>De 2 a 4 años:</b> el tiempo de pantalla debería limitarse a <b>menos de una hora al día.</b>
	Cuando ya andan	Al menos <b>180 minutos al día.</b> Cualquier intensidad.			
5 a 17 años		Al menos <b>60 minutos al día.</b> Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos <b>3 días</b> a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el <b>transporte activo</b> <sup>2</sup> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un <b>máximo de dos horas al día.</b>
Personas adultas		Al menos <b>150 minutos</b> de actividad <b>moderada a la semana</b>  o <b>75 minutos</b> de actividad <b>vigorosa</b> a la semana  o <b>una combinación</b> equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de <b>al menos 10 minutos seguidos</b> cada uno.	Realizar, al menos <b>2 días</b> a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los <b>mayores de 65 años</b> , especialmente <b>con dificultades de movilidad:</b> al menos <b>3 días</b> a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando <b>descansos activos</b> <b>cada una o dos horas</b> con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el <b>transporte activo.</b>	Limitar el tiempo delante de una pantalla.



# Las 8 Guías para Panamá

---



8. Tome agua durante todo el día y disfrútela.

Consuma por los menos 8 vasos (2 litros) de agua al día



¿Cuántos vaso de agua toma en el día?

---

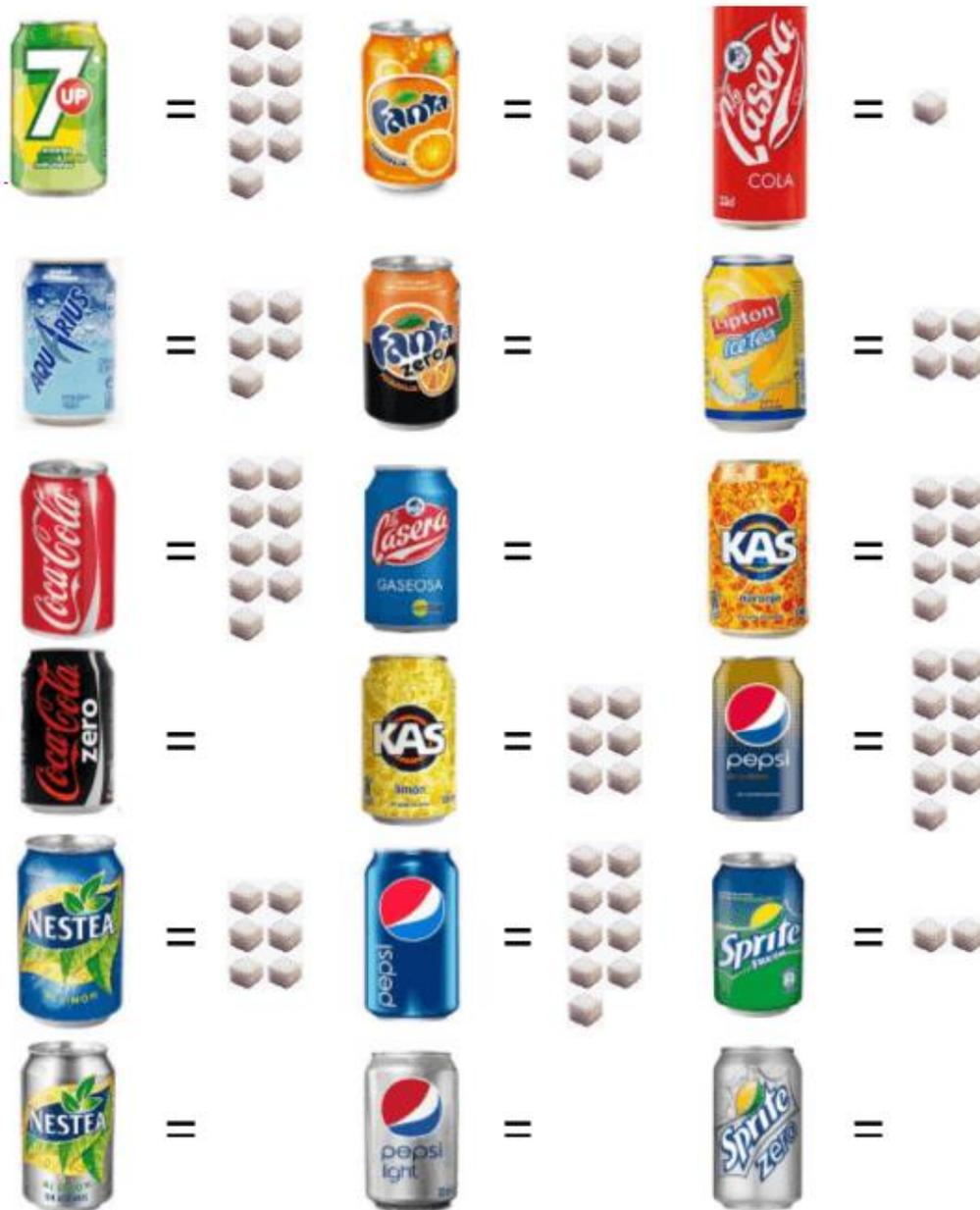


# ¿Sabes cuántas cucharadas de azúcar contienen los **refrescos** más comunes de 600 ml?



\*Estas marcas contienen diferentes endulzantes artificiales que si bien no aportan calorías, su consumo no es recomendado para niños y en adultos es controversial.

## Cuida a tus hijos, dales agua



▶ ▶ Acesulfame K

Gramos de azúcar: 62g.

Equivalente a:

**16**



**BEBIDAS  
ENERGETIZANTES**



**LICUADO DE  
YOGURT 450ML**

Gramos de azúcar: 59g.

Equivalente a: **15**



Gramos de azúcar: 57g.

Equivalente a:

**14**



**BEBIDA DE  
SABOR CON  
JUGO 600ML**



**JUGO DE PULPA  
DE FRUTAS EN  
TRETAPACK 500ML**

Gramos de azúcar: 52g.

Equivalente a: **13**



Gramos de azúcar: 49g.

Equivalente a:

**11**



**NARANJADA  
EN TETRAPACK  
600ML**



**BEBIDA A BASE DE  
NÉCTAR DE  
FRUTAS 300ML**

Gramos de azúcar: 39g.

Equivalente a: **10**

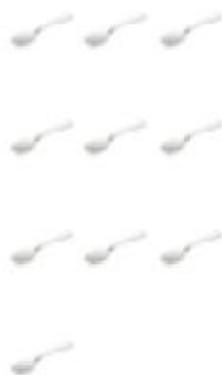


Coca-Cola de  
12 onzas



39 gramos de  
azúcar

Cucharadas de  
azúcar



Bebida de  
Aloe



34 gramos de azúcar

Cucharadas de  
azúcar



Gatorade de  
12 onzas



52.5 gramos de  
azúcar

Cucharadas de  
azúcar



Starbucks

Caramel  
Frappuccino®  
Blended Beverage  
Grande 16 ounces



64 gramos de  
azúcar

Cucharadas de  
azúcar



Capri Sun  
Juice Drink  
Fruit Punch



16 gramos de  
azúcar

Cucharadas de  
azúcar



NESQUIK®  
Chocolate  
Lowfat Milk  
8oz



24 gramos de  
azúcar

Cucharadas de  
azúcar



1 cucharada equivale a 4 gramos

# Agua Mineral

A clear glass is being filled with water from a glass bottle. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The background is a light, neutral color, making the water and glass the central focus.

Mantiene el tono  
de la piel

Evita la flacidez y  
deshidratación

Fortalece los huesos  
y los dientes

Hidrata todo tipo de  
piel

Limpia imperfecciones  
como brillos, poros  
dilatados y granos

Equilibra la glándula  
sebácea

Elimina toxinas a través  
de la sudoración

No contiene  
azúcar

Evita el  
estreñimiento

No tiene  
calorías, IDEAL  
PARA LAS  
DIETAS

Oxigena las células  
del organismo

Ayuda a mantener  
el nivel de PH en  
los jugos gástricos

Regula la tempera-  
tura corporal

**SACIA LA SED**



**+ Agua - Gaseosa**

# Equilibrio por su vida y salud

---



# Recordar

---

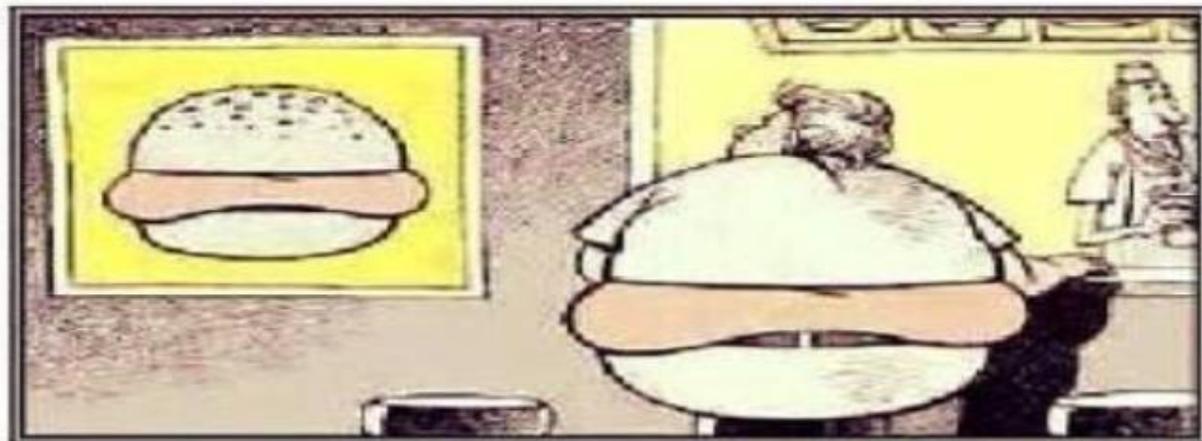


*Mejor*

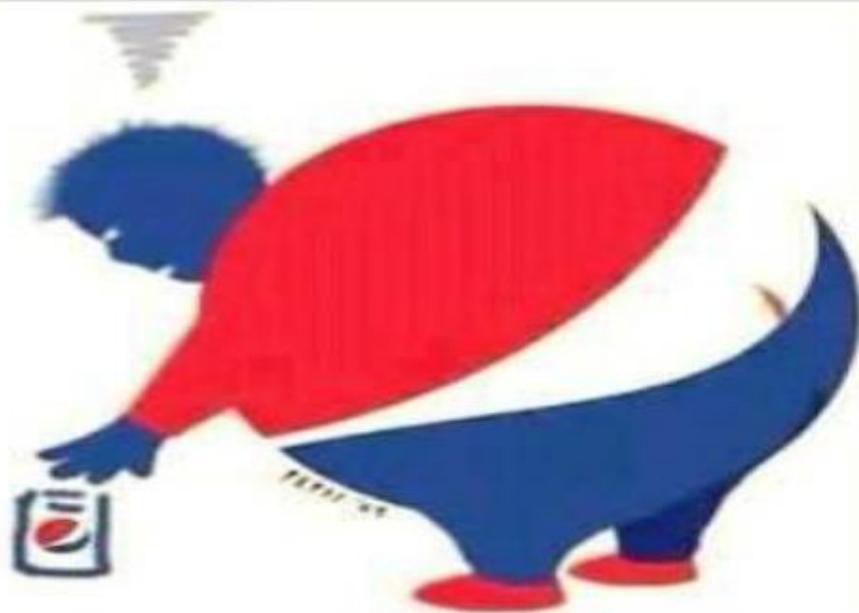
*Tomate Agua*



**YOU ARE WHAT YOU EAT...**



**...AND DRINK.**



Favor siempre consulte a un Nutricionista –  
Dietista en temas de nutrición....

---



“

**Nadie puede vivir a dieta.**  
Pero todos podemos vivir más  
*si elegimos mejor*  
lo que comemos.

*Mi*Dieta

”



Gracias por su atención!!!

---



***Claudette Campos***  
Nutricionista Dietista

