VII Encuentro de las Redes de Acción Local en Salud

NUTRIENDO LA SALUD
EN TU COMUNIDAD

Claves para promover la alimentación saludable en los Planes Locales de Salud

Título:

Recomendaciones generales

Ponente:

Gema Díaz Alonso
Técnica de Salud
AGS Serranía de Málaga

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

Red Local de Acción en Salud

20 de mayo - Granada
Escuela Andaluza de Salud Pública

Alimentación saludable

- Promover una alimentación sana y equilibrada requiere dotar a la ciudadanía de conocimientos, habilidades y recursos: **capacitar para tomar las mejores decisiones**.
- Se han producido importantes **cambios en la dieta,** influyendo de manera desigual en las diferentes **clases sociales**:

↑ **aceites vegetales, carne y lácteos**

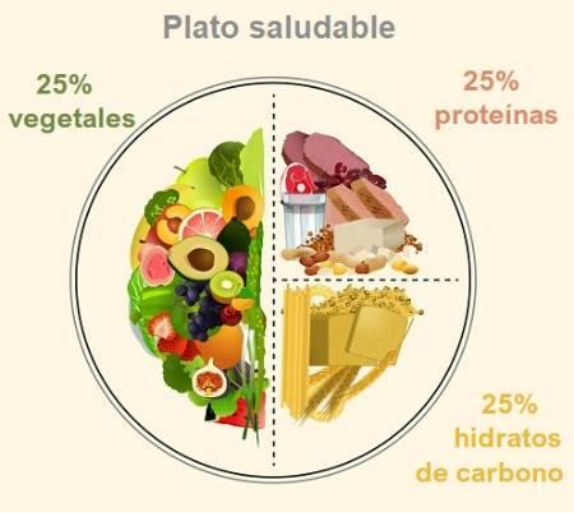
↓ **cereales, legumbres y hortalizas**

- Estas pautas de consumo difieren entre los distintos grupos de edad, afectando más a la población infantil.

Las recomendaciones generales deben dirigirse a:

1. **Fomentar el patrón de dieta mediterránea:** considerando otras **culturas**
   - + productos vegetales: verduras, legumbres, frutas, tubérculos, cereales y frutos secos
   - moderar consumo de proteínas: pescado, aves, huevos y lácteos pocas carnes rojas y derivados
   - el aceite de oliva es la grasa principal

2. **Pirámide de alimentación saludable:**



3. Método "**El plato de Harvard**": comidas equilibradas
   - 50% verduras y frutas
   - ¼ proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos)
   - ¼ cereales integrales, sus derivados y patatas.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

1- Comer sano

- Alimentos naturales y poco procesados: ***comida real.*** Alimentos frescos cocinados de forma saludable y tradicional.

2- Tomar diariamente frutas y verduras

- 2-3 piezas de fruta y 3 raciones de verduras al día, de colores diferentes
- 1 de las frutas: + vitamina C
- 1 de las verduras: ensalada

3- Aumentar el consumo de legumbres

- 4 veces por semana
- Proteínas vegetales libres de grasas saturadas y aportan fibra, vitaminas y minerales

4- Incluir los cereales y la patata

- El pan, el arroz y la pasta: preferiblemente integrales (+fibra)

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

5- Utilizar el agua para hidratarse y acompañar las comidas

- 1´5-2 litros/día.

6- Cuantos menos productos procesados, mejor

- + azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sal.

7- Reducir el consumo de azúcares (alimentos-bebidas)

8- Reducir el consumo total de grasa, especialmente de grasas saturadas y trans

- cocinar al vapor o hervir
- aceite de oliva virgen extra o girasol alto oleico
- - aperitivos y alimentos de producción industrial

9- Comer más pescado que carne

- grasas más saludables, sobre todo los azules

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

10- Consumir huevo entero

- el consumo diario no aumenta el riesgo cardiovascular

11- Consumir diariamente lácteos y derivados

- 3 raciones /día. Preferiblemente bajos en grasa

12- Tomar frutos secos (3 o + raciones)

- preferiblemente naturales o tostados sin aceite y sin sal. ⚠ Son muy calóricos

13- Reducir el consumo de sal

- limitar la sal de mesa, al cocinar y en condimentos.

14- Planificar la compra; “más mercado y menos supermercado”

- planificar el menú semanal
- alimentación: -procesada, + saludable y + sostenible

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

15- Compra saludable: Analizar la calidad del producto en la etiqueta:

➢ **Analizar el orden de los ingredientes**

- la cantidad se ordena de mayor a menor
- pocos ingredientes=poco procesado= más “natural”

➢ **Observar la información nutricional**

- cantidad de nutrientes básicos (hidratos de carbono, grasas y proteínas)
- distintos nombres para los azúcares añadidos: jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa, sacarosa, fructosa, miel de caña o concentrados de zumos de frutas.
- mejor pocas grasas saturadas. No es obligatorio que aparezcan las "trans", pero aparecen como grasas "parcialmente hidrogenadas“.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g
Porciones Por Empaque: 1

CALORÍAS: 168 CALORÍAS DE GRASA: 125

		% Valores Diarios*
Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%

El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN.
SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL.
INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

16- Elegir maneras de cocinar más saludables

- crudo, al vapor, a la plancha, salteados, al horno, etc.

17- Distribuir los alimentos en la proporción adecuada en cada comida

- método del Plato saludable

18- Aumentar la frecuencia diaria de comidas y disminuir el tamaño de las raciones

- Intercalar comidas ligeras entre las 3 principales.
- Comer de forma consciente para tomar lo que se necesita.

VII Encuentro de las Redes de Acción Local en Salud

NUTRIENDO LA SALUD
EN TU COMUNIDAD

Claves para promover la alimentación saludable en los Planes Locales de Salud

Título:

Buenas prácticas: qué funciona y qué no

Ponente:

Rubén Moncada Díaz
Técnico de salud
DS Almería

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

Red Local de Acción en Salud

20 de mayo - Granada
Escuela Andaluza de Salud Pública

Lo que SI funciona (claves de éxito):

1. Intervenir en centros educativos y comedores escolares (adhesión CIMA)
2. Crear o favorecer entornos alimentarios saludables mejorando la disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables
3. Realizar talleres participativos y educación alimentaria práctica
4. Comunicación estratégica basada en marketing social
5. Prescripción social desde Atención Primaria (Consejo breve e intervenciones avanzadas, derivación recursos comunitarios)
6. Participación ciudadana y co-creación (implicar en diseño y evaluación, comisiones de salud, asociaciones…)

Lo que SI funciona (claves de éxito):

7. Etiquetado, marketing y fiscalidad saludable (a nivel local donde se pueda)
8. Promocionar la dieta mediterránea (campañas, talleres, recetarios, ferias…)
9. Enfoque intersectorial operativo (convenios, mesas técnicas, planificación conjunta…)
10. Mapear recursos/activos en salud en el municipio, haciendo difusión y poniéndolos en valor
11. Incluir el abordaje de las desigualdades en salud (colectivos vulnerables)
12. Evaluación del impacto de las intervenciones
13. Liderazgo político comprometido
14. Uso de tecnologías digitales como refuerzo

Lo que NO funciona (repensar o evitar):

1. Acciones puntuales sin continuidad ni sostenibilidad
2. Campañas informativas sin componente práctico o experiencial
3. Intervenciones sin ninguna participación ciudadana (pueden generar rechazo o desinterés)
4. Falta de evaluación del impacto (conocimiento útil, satisfacción, cambio de comportamientos…)
5. Mensajes alarmistas o culpabilizadores

Lo que NO funciona (repensar o evitar):

6. Enfoques sin conexión con el entorno físico y económico
7. Falta de directrices generales
8. Falta de implicación y de trabajo comunitario de los/las profesionales vinculados a la acción comunitaria
9. Falta de comunicación y coordinación intersectorial
10. Falta de implicación de las áreas municipales con poder de decisión en la planificación de entornos saludables
11. Falta de equidad y sensibilidad cultural

¿Cuáles son las **limitaciones** que tenéis para promover una alimentación saludable en vuestros municipios y cuáles son las **facilidades**?

¿Qué estáis haciendo y/o **qué** pensáis que **podriais hacer** en vuestros municipios **para promover una alimentación saludable**? ¿Y **cómo** podríais **evaluarlo**?