

Come bien, vivirás mejor



Come bien, vivirás mejor

La forma de alimentarse de una población constituye un factor determinante de su estado de salud. Los hábitos dietéticos tienen una gran influencia en el origen y desarrollo de las enfermedades crónicas más prevalentes de nuestra sociedad: enfermedades cardiovasculares, cáncer (un 35% de los tumores malignos es atribuible a factores relacionados con la alimentación), obesidad, hipertensión, diabetes y osteoporosis. Promover una alimentación saludable es un aspecto fundamental para mejorar la calidad de vida de todas las personas. Todo el mundo está interesado en mejorar su salud y una alimentación adecuada es el mejor camino para conseguirlo. Sin embargo existen diversos factores que dificultan la dieta: informaciones contradictorias, falsas creencias, hábitos incorrectos, publicidad, organización familiar y ritmo laboral. Para mejorar la información sobre la nutrición adecuada, el Gobierno de Aragón a través de la Dirección General de Salud Pública, inicia el programa Come bien, vivirás mejor para promover hábitos de alimentación saludables en cada etapa de la vida.

¿Qué objetivos persigue Come bien, vivirás mejor?

- Sensibilizar sobre el valor de la alimentación en la salud y reforzar las recomendaciones dietéticas adecuadas a cada momento de la vida.
- Concienciar especialmente a los padres y madres, de la importancia de la alimentación en la infancia y adolescencia y de proporcionar una adecuada educación alimentaria a sus hijos que les sirva para toda su vida.
- Reforzar el papel educativo e informativo de los profesionales sanitarios como asesores de una alimentación saludable y apoyar las actuaciones de educación para la salud que realiza el profesorado desde la escuela.

Programa para promover hábitos de alimentación saludables en cada etapa de la vida.



Guía de Alimentación SENAC 2001. 01.00.03

Programa para promover hábitos de alimentación saludables en cada etapa de la vida



¿Quiénes pueden participar?

- Los Servicios Sanitarios, principalmente desde la atención primaria son un ámbito idóneo para la educación alimentaria. La cartera de servicios plantea diferentes actuaciones sobre alimentación. Dentro de la atención a la infancia se contempla en la revisión del niño sano en las diversas edades (servicios 101,102,103 y 104) y educación para la salud en los centros educativos (servicio 105). También hay recomendaciones dietéticas en la atención a la embarazada (servicios 200, 201 y 203). En la atención a las personas mayores esta previsto informar sobre alimentación (servicio 316). Para todas estas actuaciones sobre educación alimentaria, los materiales de Come bien, vivirás mejor pueden servir para complementar el consejo y la educación realizada por profesionales sanitarios.
- Los centros educativos. La alimentación esta incluida en los programas escolares y el profesorado realiza cotidianamente actividades de educación para la salud. Es una etapa fundamental para desarrollar hábitos saludables. Para ello es muy importante mejorar la comunicación con padres y madres sobre la nutrición saludable, porque es la manera de garantizar la continuidad de lo iniciado en la escuela implicando de esta manera a la familia que es la responsable de la alimentación de los/las escolares.
- Las asociaciones interesadas en mejorar la calidad de vida. Muchas organizaciones de vecinos, de jóvenes, de mujeres y otras preocupadas por la salud, pueden favorecer la comunicación sobre la alimentación saludable a través de los materiales informativos Come bien, vivirás mejor.

¿Qué materiales se ofrecen?

Folleto:

- De 2 a 5 años. Para aprender a comer de forma sana.
- De 6 a 12 años. Se incide en realizar un desayuno saludable.
- De 13 a 16 años. Etapa en la que hay que reorientar los consumos saludables, potenciando el consumo de frutas, verduras, leche y pescado.
- Personas mayores. Una alimentación equilibrada ayuda a mantener la calidad de vida.
- Embarazo y lactancia. La importancia de alimentarse bien para el desarrollo del bebe y el propio bienestar de la madre.
- Dieta Mediterránea. Comenta las excelencias de esta dieta que no aporta un exceso de calorías y cuya principal fuente de grasa es el aceite de oliva, contribuyendo a proporcionar una buena salud.



Carteles:

- Pirámide de la alimentación.
- Desayuno saludable, la primera comida del día.
- Frutas y verduras, 5 al día.



¿Cómo lograr una alimentación saludable?

La declaración de Bilbao (2000) formulada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria estableció el siguiente decálogo de la alimentación saludable:

1. Adaptar la ingesta energética al gasto calórico, para conseguir un equilibrio que facilite el mantenimiento del peso entre los límites recomendados.
2. Distribuir los nutrientes de la dieta diaria en la proporción adecuada a la edad y necesidades de la población.
3. Mejorar el perfil lipídico de la dieta estimulando el consumo de ácidos grasos monoinsaturados, incorporados principalmente a partir del aceite de oliva.
4. Introducir modificaciones para mejorar el perfil hidrocarbonado, favoreciendo el predominio de los hidratos de carbono complejos (cereales).
5. Moderar la frecuencia de consumo diaria de azúcares, a menos de 4 ocasiones diarias (aconsejable consumo ocasional).
6. Recomendar un consumo diario de verduras y hortalizas igual o superior a 250 g, considerando al menos una porción en forma de ensalada. Del mismo modo, el aporte diario recomendado para las frutas se establece en una cantidad igual o superior al 400 g/ per capita/ día (tres piezas).
7. Es conveniente moderar el consumo de bebidas alcohólicas, permitiéndose el patrón mediterráneo de consumo de pequeñas cantidades de vino coincidiendo con las comidas.
8. Incorporar a los hábitos diarios la práctica de ejercicio físico suave, moderado, con un tiempo de dedicación diaria igual o superior a 30 minutos.
9. La puesta en práctica, por parte de las instituciones públicas, de programas que mejoren las habilidades y el grado de autonomía individual, para la elección y preparación de un modelo alimentario saludable, estableciendo como primer nivel de prioridad la actuación en personas de entorno social desfavorecido.
10. Poner en práctica medidas globales para la protección y recuperación de la cocina mediterránea tradicional (patrimonio gastronómico) como fuente de riqueza cultural, organoléptica y de salud.

¿Cómo conseguir más información?

Para recabar más información o materiales de Come bien, vivirás mejor, puede ponerse en contacto con el SARES (Sistema de asesoramiento y recursos en educación para la salud) del Departamento de Salud y Consumo.

Huesca. SARES

Servicio Provincial de Salud y Consumo
Avda. del Parque, 30
22071 Huesca
Telf: 974 29 30 54
Fax: 974 29 32 32
Correo-e: epsh@aragob.es

Teruel. SARES

Servicio Provincial de Salud y Consumo
C/ José Torán, 2
44071 Teruel
Telf: 978 64 11 60
Fax: 978 64 12 19
Correo-e: epst@aragob.es

Zaragoza. SARES

Servicio Provincial de Salud y Consumo
C/ Ramón y Cajal, 68
50071 Zaragoza
Telf: 976 71 52 67
Fax: 976 71 56 40
Correo-e: epsz@aragob.es