

3º CONGRESO
NACIONAL DE
ALIMENTACIÓN
SEGURA Y
SALUDABLE

CONSTRUYENDO
IGUALDAD EN LA
PRODUCCIÓN,
ELABORACIÓN Y
CONSUMO DE
ALIMENTOS

X CONGRESO
INTERNACIONAL
PARA LA
PROMOCIÓN
DEL CONSUMO
DE FRUTAS Y
HORTALIZAS



▶ 30 Y 31
DE OCTUBRE
DE 2014

▶ CENTRO CULTURAL
ATE CASA ESPAÑA
RIVADAVIA 2871
SANTA FE / ARGENTINA

MONTEVIDEO: ACCIONES LOCALES PARA PROMOVER UNA ALIMENTACION SEGURA Y SALUDABLE

Dr. Gustavo Lancibidad
Director Laboratorio de Bromatología y
Asesor de la División Salud de la
Intendencia de Montevideo,
Montevideo - URUGUAY



Montevideo
de Todos

DIVISION SALUD

SERVICIO DE REGULACION ALIMENTARIA

LABORATORIO DE BROMATOLOGIA



Montevideo
deTodos

LABORATORIO DE
BROMATOLOGIA CREADO
A FINES DEL SIGLO XIX
CONTROL DE LA
INOCUIDAD Y
GENUINIDAD



Montevideo
de Todos

LABORATORIO QUIMICO

- DETERMINACIONES FISICO-QUIMICAS HABITUALES
- ANALISIS INSTRUMENTALES VARIOS



Montevideo
de Todos

LABORATORIO MICROBIOLOGICO

(ACREDITADO EN 17025)

- M.O. INDICADORES
- M.O. PATOGENOS



Montevideo
de Todos

AREA DE BIOLOGIA MOLECULAR

- OGM S
- ESPECIES ANIMALES Y VEGETALES
(GENUINIDAD)



CONVENIOS

- FACULTAD DE MEDICINA – CATEDRA DE BACTERIOLOGIA
- FACULTAD DE CIENCIAS – BIOLOGIA MOLECULAR
- FACULTAD DE QUIMICA - ANALISIS DE RIESGO EN NUESTRO LABORATORIO

PROYECTOS DE INVESTIGACION

- IAEA (OIEA) – 2 PROYECTOS DE APLICACIÓN DE LA TECNOLOGIA NUCLEAR EN EL ANALISIS DE ALIMENTOS
- FACULTAD DE CIENCIAS – DETERMINACION DE OGM S Y ESPECIES EN MATRICES VEGETALES Y ANIMALES
- FACULTAD DE QUIMICA – EVALUACION DEL CONTENIDO DE Na EN LA DIETA DE LOS MONTEVIDEANOS POR MEDIO DE TECNICAS NUCLEARES



100 AÑOS DEL 1er LABORATORIO DE AGUAS Y ALIMENTOS DE MONTEVIDEO

19 DE MAYO, 1998 DIA
MUNICIPAL DEL ALIMENTO
SALUDABLE (INOCUO)



Alimentos saludables, manipulación adecuada, derecho de todos
INFORMACIÓN DE MONTEVIDEO - DIMENSIÓN SALUD

19 de mayo de 2012

Día Municipal del Alimento Saludable



Ponele sazón a tu vida pero no ...

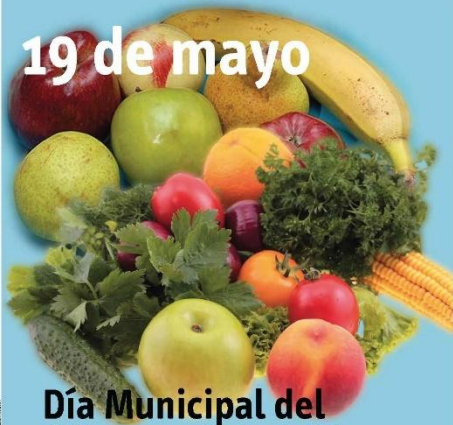
19 de mayo



Día Municipal del Alimento Saludable



"ALIMENTOS SALUDABLES, MANIPULACIÓN ADECUADA, DERECHO DE TODOS"



Día Municipal del Alimento Saludable



"ALIMENTOS SALUDABLES, MANIPULACIÓN ADECUADA, DERECHO DE TODOS"

DÍA MUNICIPAL DEL ALIMENTO SALUDABLE



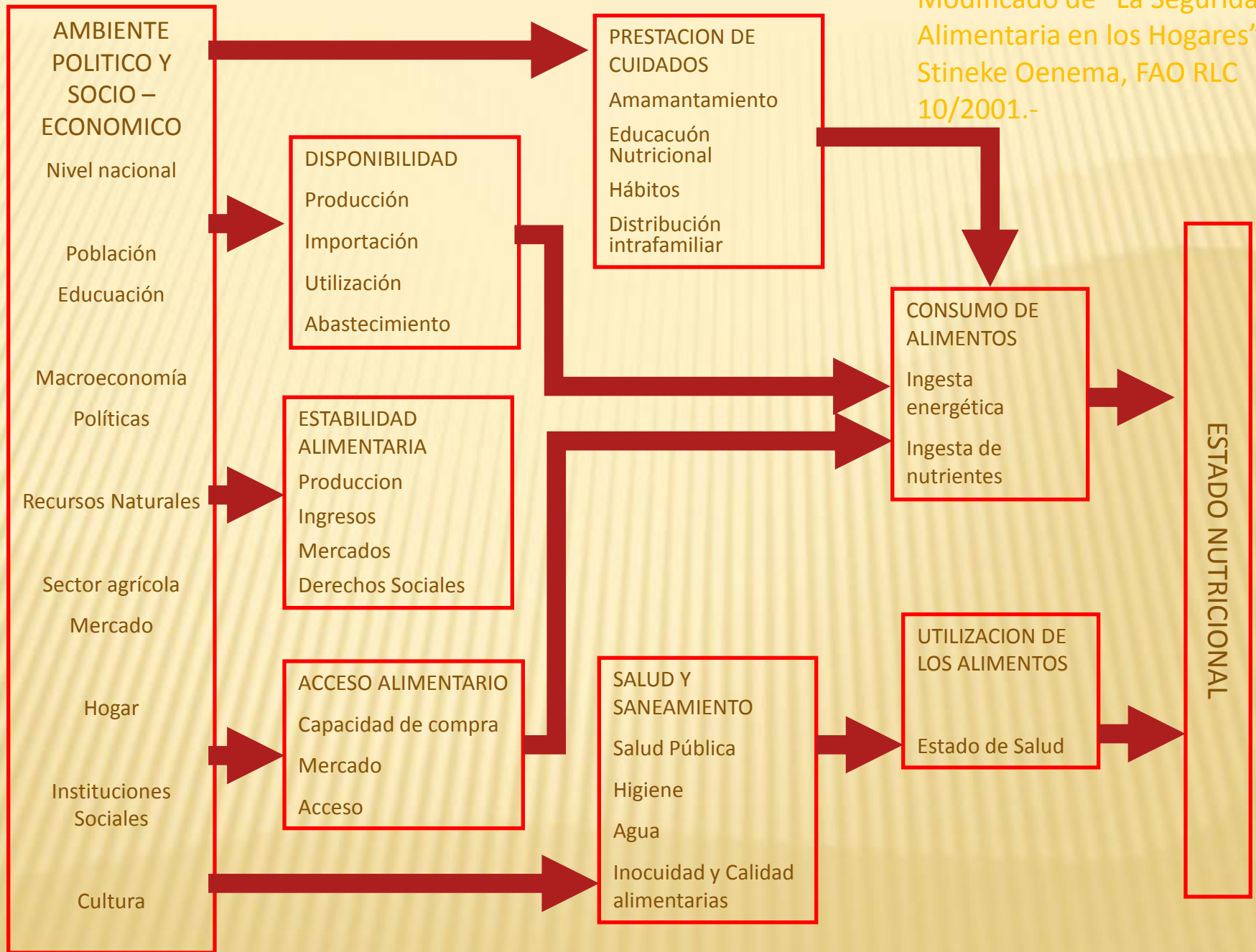
Consuma diariamente en sus comidas verduras y frutas de estación

19 de mayo de 2009

"ALIMENTOS INOCUOS DERECHO DE TODOS"

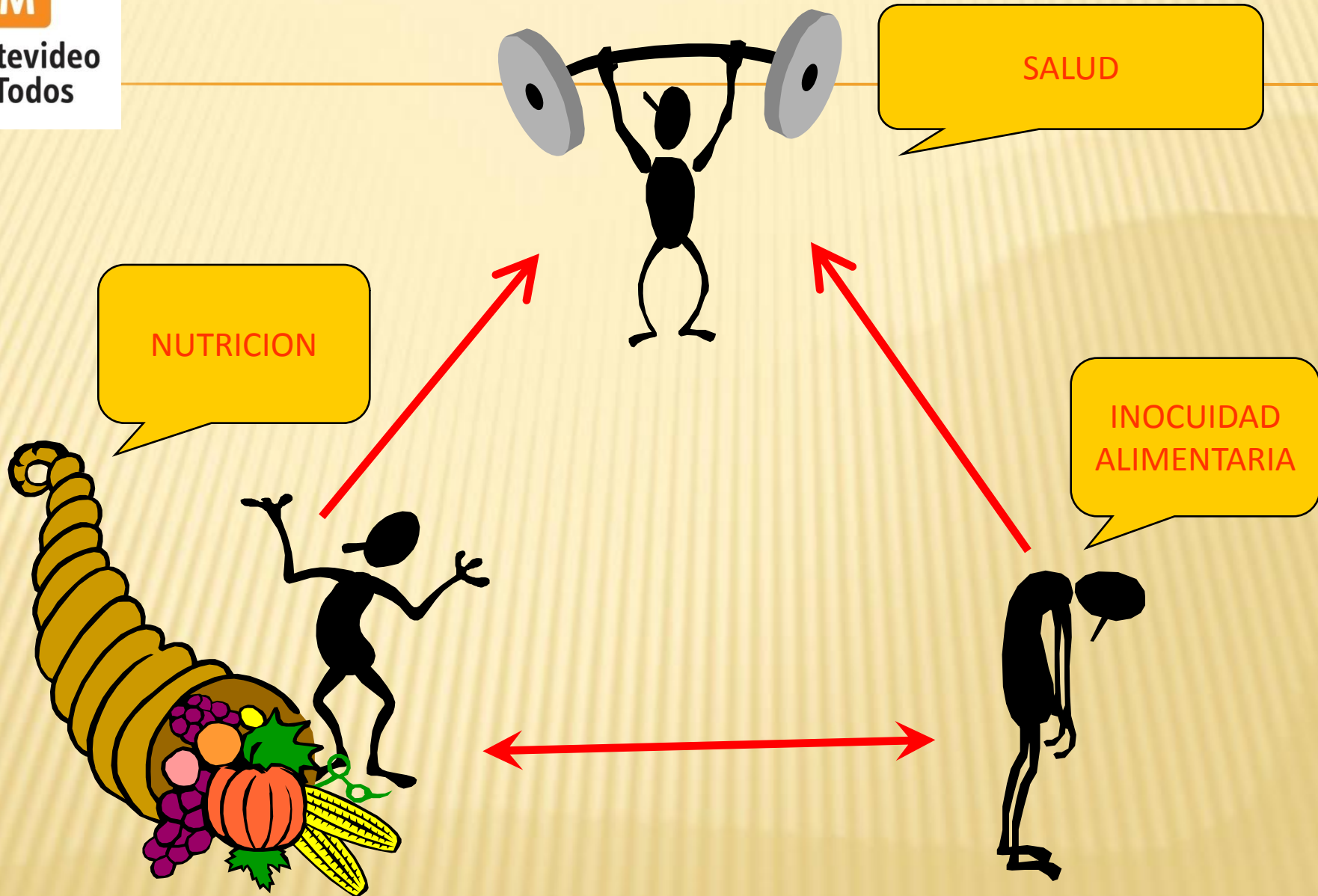


Modificado de "La Seguridad Alimentaria en los Hogares",
Stineke Oenema, FAO RLC
10/2001.-





Montevideo
de Todos



Características de la alimentación en el Uruguay

- Elevado consumo de alimentos ricos en grasa (saturada y trans)
- Alto consumo de alimentos ricos en sodio y azúcares simples
- Bajo consumo de frutas y verduras
- Elevado consumo de alimentos de alta densidad calórica “calorías vacías”



Montevideo
deTodos

ACTIVIDADES

- CREACION DE LA «COMISION ASESORA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA»
- CONFORMACION DEL «COMPROMISO POR UNA ALIMENTACION ADECUADA»
- CREACION DE LA «CARTELERA DESTACADA»
- CAMPAÑA POR MERIENDA SALUDABLE
- LEY 19.140: ALIMENTACION SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS PUBLICOS Y PRIVADOS
- CAMPAÑA NACIONAL MENOS SAL MAS SALUD
- PROGRAMA DEPARTAMENTAL «COCINA URUGUAY»



Montevideo
deTodos

COMISION DEPARTAMENTAL ASESORA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA

ES UN AMBITO DE PARTICIPACION DE LOS MAS DIVERSOS
ACTORES SOCIALES EN TEMAS VINCULADOS A LA
COORDINACION DE LAS PARTES EN INOCUIDAD,
GENUINIDAD Y GESTION DE RECURSOS DE CONTROL
ALIMENTARIO EN MONTEVIDEO



Montevideo
deTodos

«COMPROMISO POR EL DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA»

Dos seminarios realizados en 2013 y 2014 fueron instancias de intercambio donde se han ido gestando acuerdos sustantivos para el trabajo conjunto del gobierno departamental, el gobierno nacional, la academia, las organizaciones sociales y empresariales en una amplísima alianza que funciona regularmente para promover iniciativas y acciones coordinadas.

Segundo Seminario del Compromiso por el Derecho a una Alimentación Adecuada

**25, 26 y 27 de junio - 15 a 19 hs.
SALON DORADO Piso 1 ½
Centro de Conferencias
Intendencia de Montevideo.**

25 DE JUNIO - hora 15.

- Presentación de avances del Plan Nacional de Promoción de Salud
- Avances sobre actividad física saludable, plazas activas y ciclo vías
- Mesa de comentaristas.

Corte : 15 min.

- Avances en la ley 19140, Alimentación saludable en Centros Educativos.
- Presentación del proyecto merienda saludable.
- Mesa de comentaristas.

26 DE JUNIO - hora 15

- Mesa Redonda sobre Obesidad en las distintas etapas del ciclo vital
- Mesa de comentaristas

Corte 15 min.

- Mirada sobre la alimentación de nuestros niños (vídeo).
- Mesa Redonda sobre aportes de la Industria y el Comercio a la alimentación saludable a los niños.
- Mesa de comentaristas.

27 DE JUNIO - hora 15

- Presentación de Proyecto de etiquetado elaborado por el Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar de la UDELAR.
- Análisis de la publicidad de alimentos dirigida hacia los niños.

Corte.

- Necesidad de una Ley de Alimentación
- Mesa de representantes de Partidos con representación parlamentaria.



ORGANIZA COMPROMISO POR EL DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA



Montevideo
de Todos

CAMPAÑA

“Merienda Saludable”



merienda
SALUDABLE

DEPARTAMENTO DE
DESARROLLO SOCIAL
DIVISIÓN SALUD

Intendencia de Montevideo



Montevideo
deTodos

PARTICIPANTES INICIALES

- × Intendencia de Montevideo
- × Instituto Nacional de Alimentación
- × Consejo de Educación Inicial y Primaria
- × Comisión Administradora del Mercado Modelo
- × Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular
- × Escuela de Nutrición y Dietética
- × Ministerio de Salud Pública
- × Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca
- × Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas



OBJETIVOS

- ✘ Implementar estrategias de promoción de consumo de alimentos y bebidas saludables. (Promover el consumo de viandas saludables).
- ✘ Establecer indicadores que midan el impacto del programa educativo.



Montevideo
deTodos

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✘ Desarrollar un plan piloto seleccionando un número determinado de centros de estudio de enseñanza primaria dentro del Departamento de Montevideo.
- ✘ Utilizar recursos del CEIP y la CAMM en alimentación, para suministrar mayores niveles de frutas frescas.
- ✘ Facilitar el acceso de estos productos en los centros de enseñanza, sustituyendo al menos dos veces por semana, los alimentos de bajo valor nutricional por “meriendas saludables”.



ESTRATEGIA

- ✘ Escuelas en zonas de bajo poder adquisitivo.
- ✘ Suministro de lácteo y fruta como merienda.
- ✘ Educación nutricional en las escuelas participantes por Nutricionistas de la IM y el M.S.P.
- ✘ Formación de 15 a 20 alumnos de 5° Grado por escuela como “Promotores de Salud”
- ✘ Entrega de sets de juegos educativos por la CHSCV.



Montevideo
de Todos



“Contra la obesidad infantil, es clave tomar más agua, comer más frutas y hortalizas, ver menos tele, hacer más actividad física, dormir bien y muchas horas y pasar más tiempo con la familia...” Eroski Consumer, Mayo 2012.

LEY 19.140: ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS Y PRIVADOS

Tiene como objetivo el proteger la salud de la población infantil y adolescente a través de la promoción de hábitos alimentarios adecuados desde el ámbito educativo, así como prevenir el exceso de peso, la obesidad y la hipertensión, factores de riesgo vinculados a la alimentación, que favorecen el desarrollo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT).

Son objetivos específicos de esta ley:

- A) Ejecutar acciones tendientes a mejorar el estado nutricional de niños, niñas y adolescentes que asisten a centros educativos públicos y privados.
- B) Promover hábitos alimentarios saludables en toda la población, iniciando en la infancia la educación pertinente.
- C) Favorecer que los alumnos que concurren a estos establecimientos tengan la posibilidad de incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas nutritivamente adecuados, estableciendo que los mismos estén disponibles en cantinas y quioscos que se encuentren dentro de los locales educativos.
- D) Incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas aptos para celíacos y diabéticos como forma de promover la equidad también a este nivel.
- E) Promover que la oferta de alimentos y bebidas en cantinas, quioscos y locales ubicados en el interior de los locales educativos se adecuen al listado que elabora el MSP.

Grupo 1:

Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados.

Son alimentos y bebidas, que deben ser promovidos ya que por su contenido en vitaminas, minerales, fibra y/o tipo de grasas contribuyen a mejorar la calidad global de la alimentación y/o a la prevención de enfermedades crónicas.



Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas



Frutos secos y semillas



agua



leche



bebidas a base de hortalizas



Jugos 100% de fruta natural



Productos lácteos
leches fermentadas, yogures, etc.

Grupo 2:

Este grupo está constituido por preparaciones elaboradas en el punto de venta con ingredientes recomendados.



Refuerzos
o sándwiches
preferentemente elaborados
con pan integral



Biscochuelos
y tortas caseras
elaborados con aceite,
sin manteca ni margarina



Galletitas caseras, scones
elaborados con aceite,
sin manteca ni margarina



REFUERZOS O SÁNDWICHES

Preferentemente elaborados con pan integral, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa (magro, mozzarella, danbo, cuartirolo, ricotta) y sodio y agregado de vegetales.

BIZCOCHUELOS Y TORTAS CASERAS

Elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina. Preferentemente con agregado de frutas o vegetales.

GALLETITAS CASERAS, SCONS

Elaborados con aceite, sin manteca ni margarina, preferentemente en base a harinas integrales, simples o con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales.

Grupo 3:

Alimentos procesados que cumplan con los límites establecidos en cuanto al contenido calórico y de nutrientes, envasados para la venta en una sola porción.

Este tipo de alimentos se recomienda incluir en la oferta del kiosco con el fin de dar mayor variedad, pero solo cuando su aporte de calorías, grasas, azúcares y sodio no superen los máximos establecidos.



Cereales de desayuno y barras de cereales
siempre que cumplan los criterios establecidos para alimentos en general.



Postres de leche



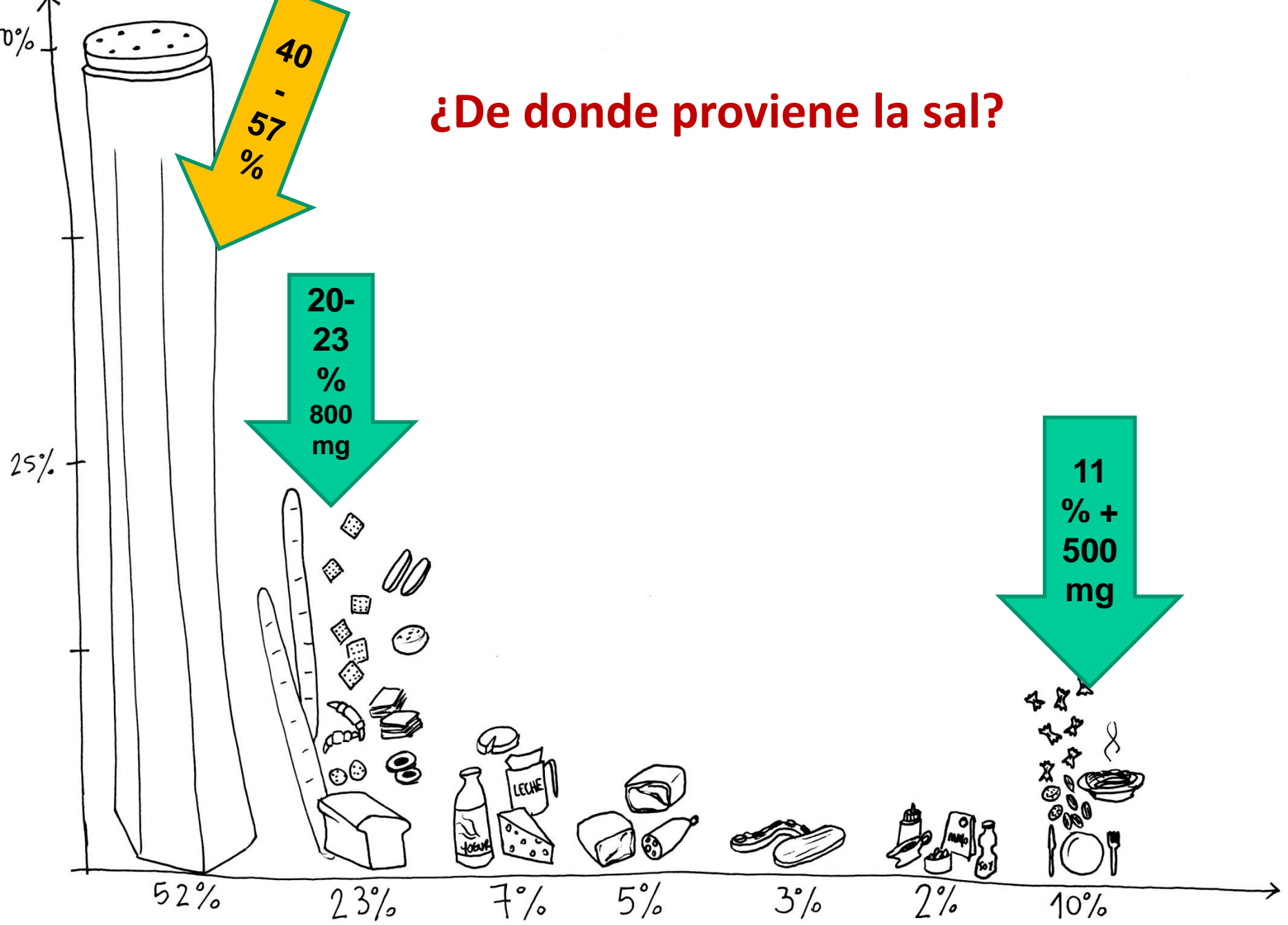
Galletas, panificados
y productos de repostería, cuando cumplan los criterios establecidos para el contenido de energía y nutrientes.



Helados,
preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos.

www.msp.gub.uy/meriendasaludable

¿De donde proviene la sal?



SALERO PANIFICADOS LACTEOS FIAMBRES CARNES SALSAS Y ADEREZOS PLATOS PREPARADOS

CAMPAÑA PARA REDUCIR EL CONSUMO EXCESIVO DE SODIO

Decreto para el retiro de saleros de las mesas de restaurantes, disponibilidad de condimentos alternativos e información en el menú.

- 1) Los saleros y demás condimentos con alto contenido en sodio no podrán estar sobre la mesa ni podrán ser ofrecidos al consumidor salvo que éste expresamente lo solicite.
- 2) En las cartas de menú y en la cartelería interna del local se deberá colocar una leyenda claramente visible con el siguiente texto: “Menos sal, más vida. El consumo excesivo de sal de sodio es perjudicial para la salud”.
- 3) Los establecimientos gastronómicos arriba mencionados deberán poner a disposición de los consumidores que así lo soliciten, sal con bajo contenido en sodio o condimentos con bajo contenido en sodio, de acuerdo a los parámetros que se reglamentarán.

Proyecto “Menos sal mas sabor” CAMBADU, MSP, IM, CHSCV:

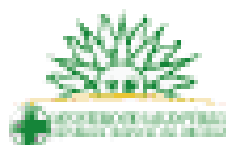
- Promover y lograr una mejor comprensión del Decreto Departamental que regula el uso de sales de sodio en los locales de venta de alimentos, y su justificación desde el punto de vista de la salud.
- Brindar al elaborador de alimentos herramientas que colaboren a reducir la sal y los ingredientes ricos en sodio en su práctica diaria.
- Disminuir el consumo de sodio de la población a través de comidas elaboradas fuera del hogar.



ESTRATEGIAS PARA DARLE MAS SABOR A NUESTRAS COMIDAS



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Montevideo
Salud



CAMBADU
Este es el. Para todos.

Campaña “- Sal, + Salud”

**PAN ELABORADO
CON MENOS SAL
Y EL MISMO SABOR**

Acuerdo de trabajo conjunto entre el Centro Industrial de Panaderos del Uruguay (CIPU) y el Ministerio de Salud Pública (MSP), con la colaboración de la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular (CHSV), para la implementación de una estrategia de disminución de la ingesta de sodio por medio de la reducción en el contenido de sodio en los panificados.

**-SAL
+SALUD**

COMERCIO ADHERIDO

Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



PAN ELABORADO
CON MENOS SAL
Y EL MISMO SABOR

-SAL
+SALUD

COMERCIO ADHERIDO



Ahora el pan
tiene menos sal
y el mismo sabor!

¿Sabías? el pan
es un alimento que integra la dieta habitual de los uruguayos.

Por eso, haber logrado reducir su contenido de sal tiene
un impacto muy positivo en nuestra salud.

Recuerda
que todos consumimos más sal de la que necesitamos.

Busca esta identificación.
Hay más de 400 panaderías que comparten este compromiso!



Es una iniciativa del Ministerio de Salud Pública y
del Centro de Industriales Panaderos del Uruguay



CARTELERA DESTACADA

Crear una Cartelera Destacada **“Compromiso por una Alimentación Adecuada”** para reconocer la labor de emprendimientos que se fijen y cumplan metas en relación con los objetivos planteados en la Declaración Constitutiva del Compromiso por el Derecho a una Alimentación Adecuada.

Creación de Comité Técnico: Servicio de Regulación Alimentaria de la Intendencia de Montevideo, Programa de Nutrición del Ministerio de Salud Pública, Comisión Nacional de Salud Cardiovascular, Instituto Nacional de la Alimentación, Asociación Uruguaya de Nutricionistas, Laboratorio Tecnológico del Uruguay.

Presentación de propuestas, aprobación y cumplimiento

Premios



Montevideo
de Todos

Programa de Educación Alimentaria



Cocina URUGUAY

“Cocina Uruguay” Alimentación Saludable (2007-2014)



DEPARTAMENTO DE DESARROLLO
SOCIAL

DIVISIÓN POLÍTICAS SOCIALES

SERVICIO DE PROYECTOS Y
PROGRAMAS SOCIALES

Intendencia de Montevideo



Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY

En mayo de 2006, concurren a Montevideo integrantes del SESI-BRASIL (Servicio Social de la Industria), a presentar el Programa, eligiendo a Montevideo por su territorialización y descentralización.

- 8 Municipios
- 18 Servicios
Centros Comunales
Zonales

Población de Uruguay:
3.323.906 hab.
Montevideo: 1.342.474 hab.



PROGRAMA ITINERANTE:

Nos hemos instalado en más de 80 predios de diferentes barrios de los 18 Centros Comunales Zonales y de los 8 Municipios de Montevideo.

(escuelas, clubes deportivos, predios municipales, instituciones privadas, empresas, polideportivos, plazas públicas, liceos, centros educativos de primera infancia, mercados, cooperativas de viviendas, predios de iglesias, hospitales, planetario municipal, entre otros)

En algunos Centros Comunales como el CCZ3 y CCZ 17 se realizaron más de 17 cursos.



Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY

COCINA URUGUAY.

Consiste en un curso de Educación Alimentario Nutricional, que se realiza en una Unidad Móvil equipada con una cocina y aula pedagógica.

La dinámica y los contenidos del curso fueron adaptados a nuestros hábitos alimentarios.

(características culturales del país,
disponibilidad de alimentos, costumbres,
preparaciones típicas)



Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY



UNIDAD MÓVIL





Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY

Objetivo del programa:

“Promover acciones educativas para la preparación y consumo de alimentos saludables enfatizando los aspectos nutricionales y la utilización de recursos naturales de bajo costo”.



Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY

La meta es la Educación Alimentaria brindando la oportunidad a ciudadanos y ciudadanas de adquirir conocimientos y desarrollar aptitudes para escoger y preparar alimentos logrando una mejora de su estado nutricional.

Estas acciones se logran mediante la realización de un curso teórico-práctico de 4 días de duración, con una carga horaria total de 10 horas, dictado por un Lic.en Nutrición y un auxiliar de cocina.



Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY

Toda la información y difusión del Programa como las inscripciones al curso es responsabilidad del referente del Equipo Social, Directores de los Servicios Centros Comunales Zonales y Municipios (se entregan planillas para inscripción y materiales para difusión realizados para éste fin).

- El curso es gratuito, el cupo es de 35 personas por turno (mañana y tarde).

- El único requisito para poder participar es ser mayor de 14 años.



Montevideo
de Todos



Cocina URUGUAY

Trabajamos de forma conjunta con el
**Ministerio de Salud Pública (MSP), Instituto
Nacional de Alimentación (INDA), PNUD y
FAO**

(material didáctico, infraestructura, recetas
y evaluación, capacitación)

**CONVENIOS: con empresas privadas:
CAMBADU, SALUS, SUAT, GERDAU-LAISA,
MOVISTAR**

(materia prima, indumentaria, servicios,
equipamiento y otros)



Dinámica Práctica



Dinámica: teórico-práctica





Dinámica teórica: en el aula



Al finalizar el curso el participante recibe un Kit conteniendo:

1 carpeta,
1 recetario (manual),
1 librito con recetas de participantes,
1 delantal, 1 gorro,
1 cuaderno, 1 lapicera y
certificado de asistencia.



Torta nutritiva



Método de cocción: horno a 180°C
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 12 porciones
Costo: \$29 (\$ 2,5 por porción)
Recomendada para: 

Ingredientes:
Huevo: 2 unidades
Aceite: 1/4 taza
Azúcar: 2 tazas
Remolacha: 2 unidades
Zanahoria: 1 1/2 unidades
Naranja: 2 unidades
Harina: 3 tazas
Polvo de hornear: 2 cucharadas.

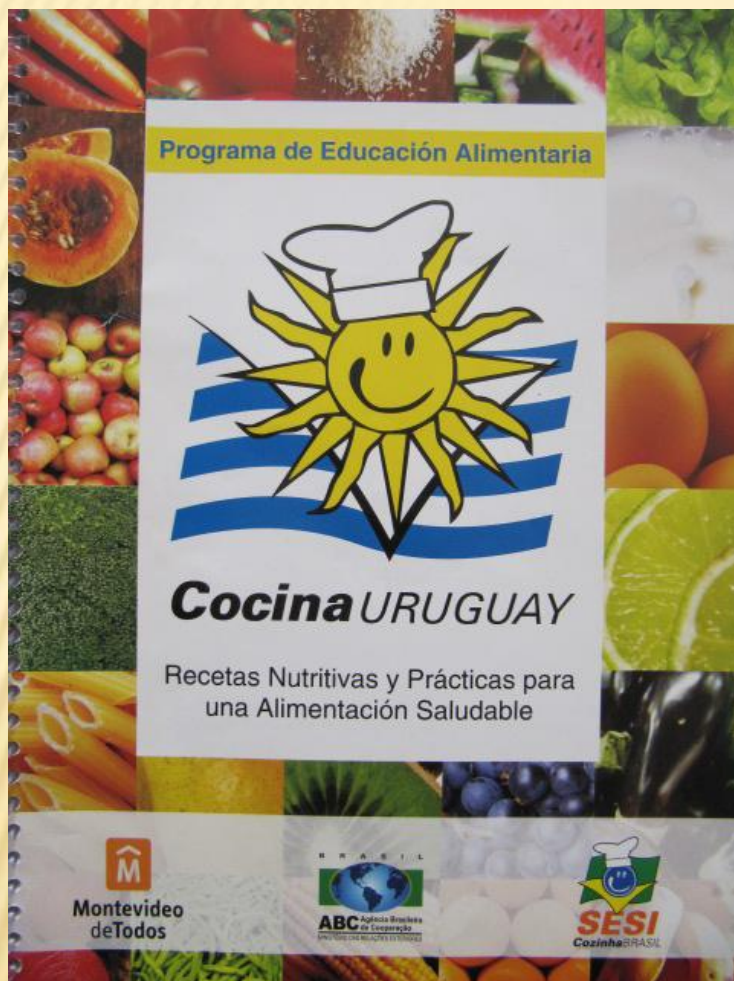
Procedimiento:
Lavar los huevos y los vegetales. Pelar los vegetales.
Licuar los huevos junto con los vegetales, el aceite las naranjas sin cáscara y semilla. Agregar el azúcar y continuar licuando.
Verter los ingredientes líquidos a la harina y el polvo de hornear ya cernidos y mezclar.
Llevar al horno precalentado en asadera untada y enharinada.

1 Porción aporta:
Valor calórico: 372 kcal
1/3 porción del Grupo 1 de alimentos
1/3 porción del Grupo 2 de alimentos
2 porciones del Grupo 5 de alimentos
1/4 porción del Grupo 6 de alimentos

Certificado

Esta torta es muy rica en vitamina A necesaria para el buen funcionamiento de la retina, especialmente para la visión nocturna.

Programa de Educación Alimentaria - 127



Librillo con selección de recetas de participantes al curso.



Degustación de las preparaciones



Evaluación del curso

- Cuestionario de evaluación de conocimientos
- Evaluación de satisfacción





Confraternización

ALMANAQUE CON SELECCIÓN DE RECETAS DE PARTICIPANTES



Contenidos del curso

DÍA 1:

- Alimentación saludable (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA)

DÍA 2:

- Nutrientes (cuales, características, etc)
- Composición y combinación de los alimentos.

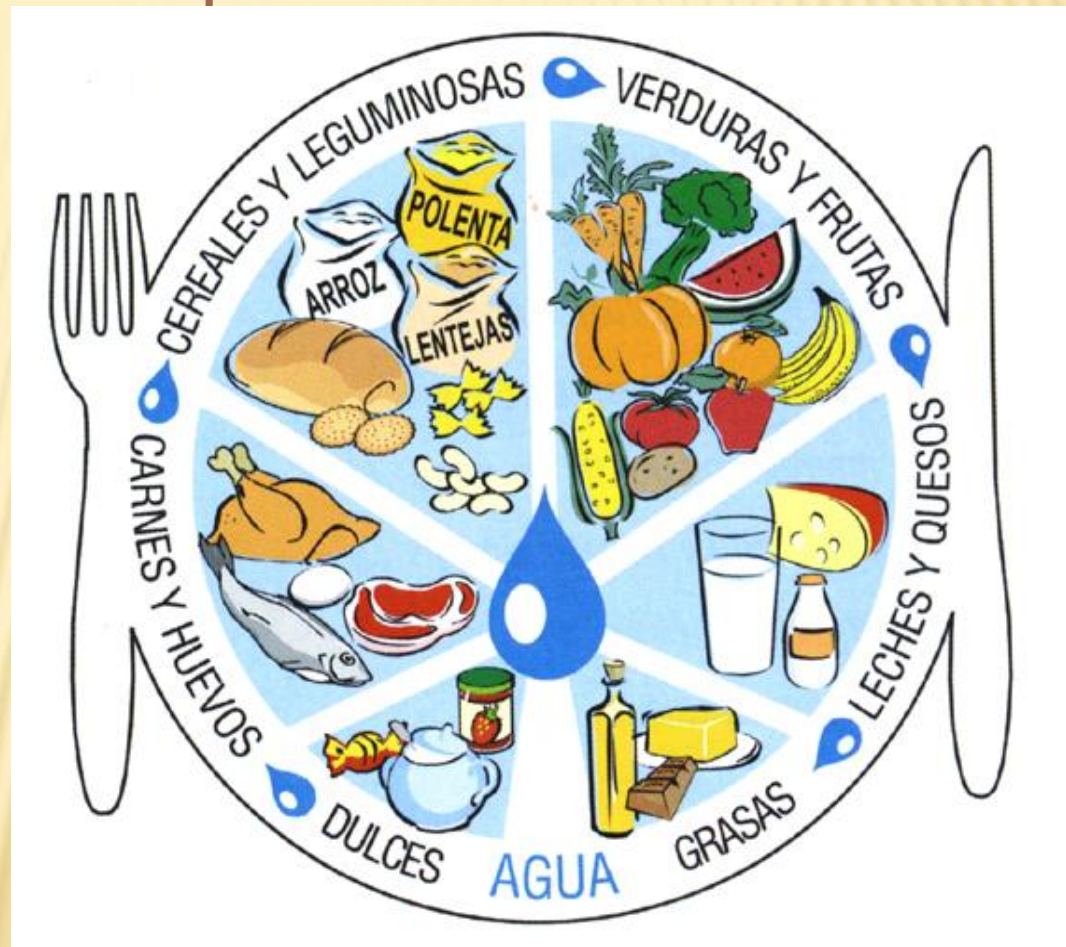
DÍA 3:

- Nutrientes críticos en las diferentes etapas de la vida - priorizando INFANCIA y EMBARAZO

DÍA 4: - Higiene y manipulación de alimentos (contaminación, E. Transmitidas por alimentos)

- Planificación de un menú saludable

En el curso se busca integrar las GABA (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos) como estrategia global de promoción de estilos de vida saludable.



Promoción de Prácticas Saludables de Alimentos en la Población Uruguaya.

Programa Nacional de Nutrición. MSP. 2005

GUIAS ALIENTARIAS DE AMERICA

VENEZUELA



5 GRUPOS

CHILE



GRUPOS

PANAMA



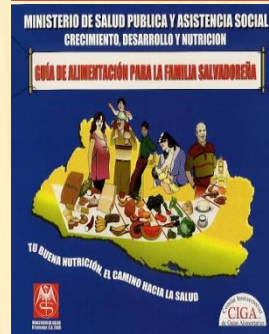
5 GRUPOS

CANADA



4 GRUPOS

EL SALVADOR



6 GRUPOS

R. DOMINICANA



6 GRUPOS

GUATEMALA



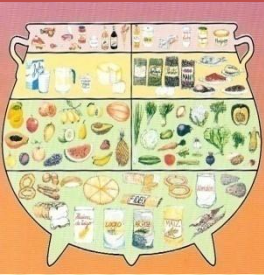
6 GRUPOS

HONDURAS



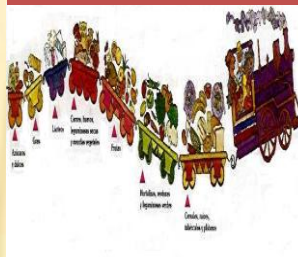
6 GRUPOS

PARAGUAY



7 GRUPOS

COLOMBIA



7 GRUPOS

BAHAMAS

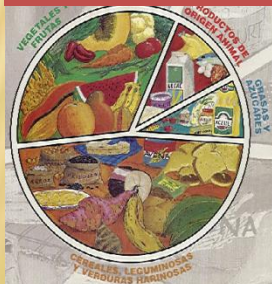


7 GRUPOS

USA



COSTA RICA



4 GRUPOS

MÉXICO



3 GRUPOS

URUGUAY



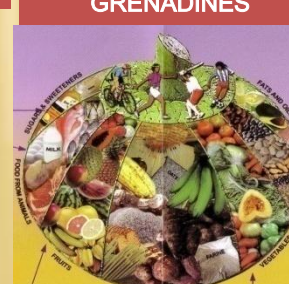
6 GRUPOS

CUBA



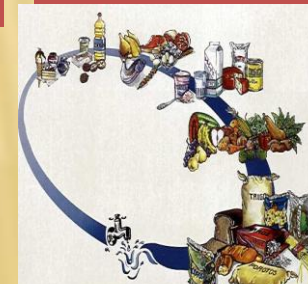
7 GRUPOS

ST. VINCENT & THE GRENADINES



7 GRUPOS

ARGENTINA



6 GRUPOS

Mensaje 1

MANTENGA SU SALUD REALIZANDO DIARIAMENTE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA QUE INCLUYA ALIMENTOS DE LOS SEIS GRUPOS.

Mensaje 2

COMA CON MODERACIÓN SEGUN LAS PORCIONES INDICADAS EN CADA GRUPO DE ALIMENTOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE.

Mensaje 3

PARA RENDIR MAS DURANTE EL DIA COMIENCE CON UN DESAYUNO QUE INCLUYA LECHE, PAN Y FRUTA.

Mensaje 4

LOS LÁCTEOS SON NECESARIOS EN TODAS LAS EDADES. PROCURE CONSUMIR POR LO MENOS MEDIO LITRO DE LECHE POR DÍA.

Mensaje 5

CONSUMA DIARIAMENTE EN TODAS SUS COMIDAS VERDURAS Y FRUTAS DE ESTACIÓN.

Mensaje 6

DISMINUYA EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS, AZÚCAR, DULCES, GOLOSINAS Y PRODUCTOS DE REPOSTERIA.

Mensaje 7

CONTROLE SU CONSUMO DE CARNES, FIAMBRES, EMBUTIDOS, MANTECA, MARGARINA, QUESOS, CREMA DE LECHE, MAYONESA Y FRITURAS POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS.

Mensaje 8

DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL Y DE LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE ELLA.

Mensaje 9

ELIJA DENTRO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS LOS MÁS ADECUADOS A SU PRESUPUESTO FAMILIAR.

Mensaje 10

PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS CUIDE LA HIGIENE DE SUS ALIMENTOS DESDE LA COMPRA HASTA EL CONSUMO.

EGRESADOS DURANTE EL PERÍODO Noviembre/2007 a Setiembre/2014

Hombres: 624 – (11 %)

Mujeres: 5.046 - (89 %)

Total : 5.670 egresados



Total de cursos realizados: **242 cursos**

Nivel de instrucción: el 50% de la población tiene secundaria incompleta o menos (6% primaria incompleta)

Situación laboral: casi el 50% no trabaja

Usuarios de Programas Sociales: 9,4%

70% de los participantes manifiesta: No haber tenido instancias previas referidas a alimentación (cursos, charlas, etc.)

99,9% refiere que el curso le ha servido para conocer la importancia de adquirir hábitos saludables.



TEMAS PENDIENTES A ACORDAR

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

SEMAFORO NUTRICIONAL



Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE
Americas

Consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública

DATOS CLAVE

- Los productos y bebidas ultra-procesados (PUP) son formulaciones listas para comer o beber. Se basan en sustancias refinadas, con una cuidadosa combinación de azúcar, sal y grasa, y varios aditivos. Incluyen bebidas azucaradas, snacks y 'comidas rápidas'.
- La OMS y el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF) concluyen que las bebidas azucaradas, los snacks con alta densidad energética y las 'comidas rápidas' son causantes de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.



CÓMO INTERPRETAR EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

Una ración de 3 galletas (55g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	GRASA SATURADA	Sal	FIBRA
274	21,4g	14,4g	9g	0g	1,7g
14%	24%	21%	20%	1%	7%

de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto*

Cantidad de nutriente que contiene cada ración.

Ejemplo: cantidad de sal en 55g de ración.

Porcentaje del nutriente que te aporta una ración del alimento respecto de la cantidad que necesitas en el día (CDO).

Significado del código de color

Nos sirve para identificar visualmente si una ración de ese producto nos aporta un contenido de calorías y nutrientes alto, medio o bajo.

● BAJO ● MEDIO ● ALTO

La CDO es una guía sobre la cantidad total de calorías y varios nutrientes que debemos ingerir al día en una dieta sana. Debemos recordar que las necesidades nutricionales varían en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

QUÉ INDICAN LOS COLORES DEL SEMÁFORO NUTRICIONAL

	CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
Qué es BAJO por ración	150 o menos	6,75 o menos	5,25 o menos	1,50 o menos	0,45 o menos
el 7,5% o menos de la CDO					
Qué es MEDIO por ración	entre 150 y 400	entre 6,75 y 18	entre 5,25 y 14	entre 1,50 y 4	entre 0,45 y 1,20
entre el 7,5 y el 20% de la CDO					
Qué es ALTO por ración	400 o más	18 o más	14 o más	4 o más	1,20 o más
20% o más de la CDO					

*Parámetros con los que se regulan los semáforos nutricionales.

Bajo (el 7,5% o menos de la Cantidad Diaria Orientativa)
Medio (entre el 7,5% y el 20%) **Alto** (más del 20%)

GRACIAS !!!