

Técnico Operador de Alimentos

Alimentación en Colectividades Sanas y Enfermas



escuela de
NUTRICIÓN



CENUR
NORESTE



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

GABAS que son:

- Son un **instrumento educativo** que adapta los conocimientos científicos sobre **recomendaciones nutricionales** y **composición** de los alimentos, en mensajes prácticos que facilitarán a las personas la **selección** y **consumo** de alimentos de una manera saludable.

- Los mensajes deben ser **breves, claros, concretos, culturalmente aceptables**, fundamentados en los hábitos o costumbres alimentarias de la población, dirigidos a **personas sanas** mayores de dos años, con el **objetivo de promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades nutricionales, tanto por déficit como por exceso.**

- Estos **mensajes** son acompañados por una representación gráfica o iconos que los identifica y ayuda a la población a recordar fácilmente cuáles son los alimentos que debe incluir en su alimentación cotidiana y en que proporciones.

- **Imagen** que representa la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, de acuerdo a su identidad cultural y disponibilidad de alimentos, que puede variar según su ubicación geográfica y clima, entre otros factores.

Proceso de elaboración de las GABAS:



Un recorrido por los
iconos de las Guías
Alimentarias de
distintos países....

Argentina



Chile



EVITA ESTOS ALIMENTOS



Mensajes GABAS Chile:

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.

2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.

4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasa, como cecinas y mayonesa.

6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.

7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.

8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.

9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

EVOLUCIÓN

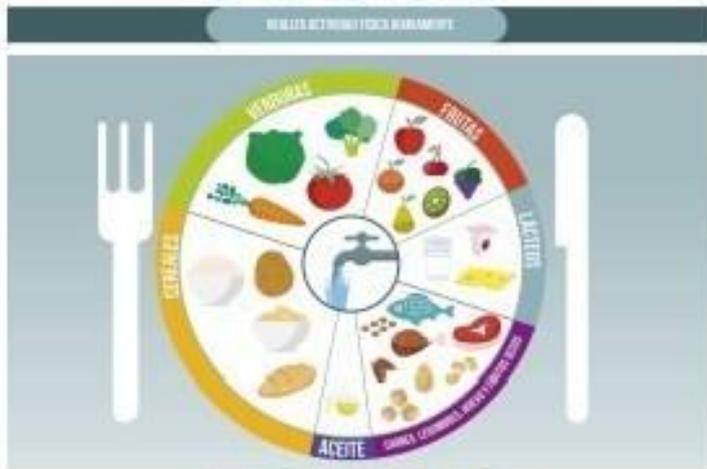
Ejemplo de Evolución...



MEJORA ACTIVO FUEA BARRAMUPE



MEJORA ACTIVO FUEA BARRAMUPE



MEJORA ACTIVO FUEA BARRAMUPE



MEJORA ACTIVO FUEA BARRAMUPE



Grupos focales:

URBANO - SANTIAGO



Grupos focales:



Grupos focales:



Grupos focales:



Honduras



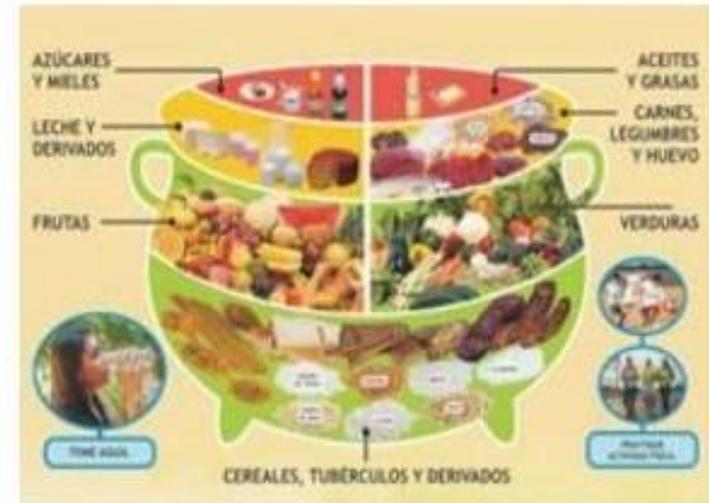
Guatemala

Paraguay

Figura 1. Guatemala



Figura 2. Paraguay



México



Francia

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

1 ou **2** fois par jour
Viandes, œufs et poissons

3 par jour
Produits laitiers

Bouger au moins **30 minutes** par jour !

A chaque **repas** selon l'appétit

5 par jour au moins
Fruits & légumes

Eau à volonté

limiter la consommation
Gras
Sucré
Salé

Féculents

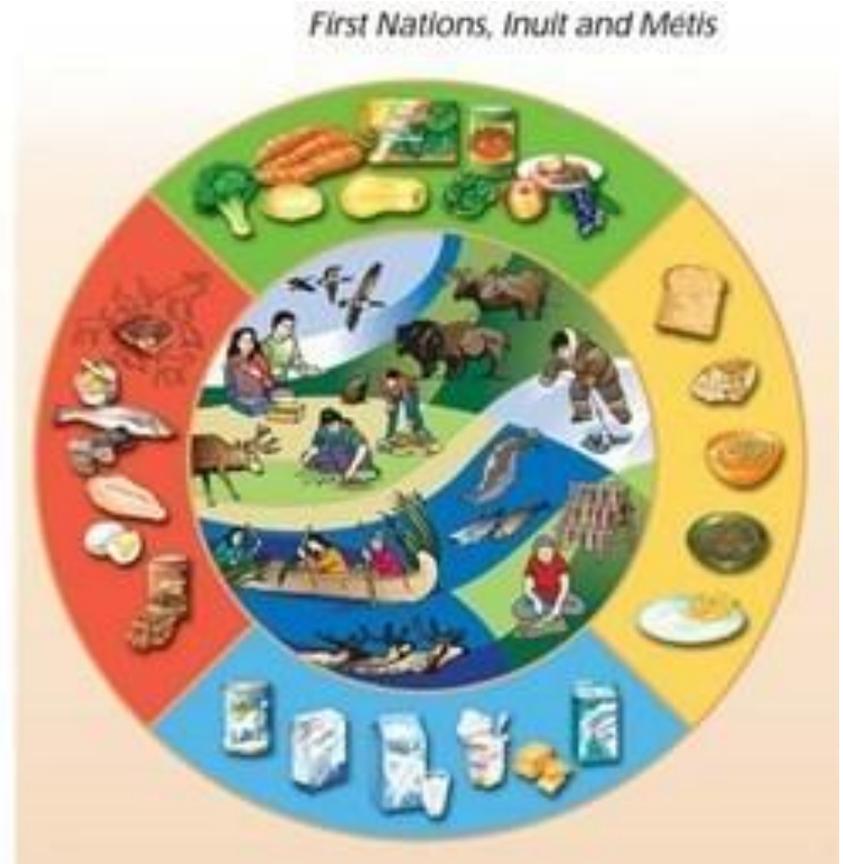
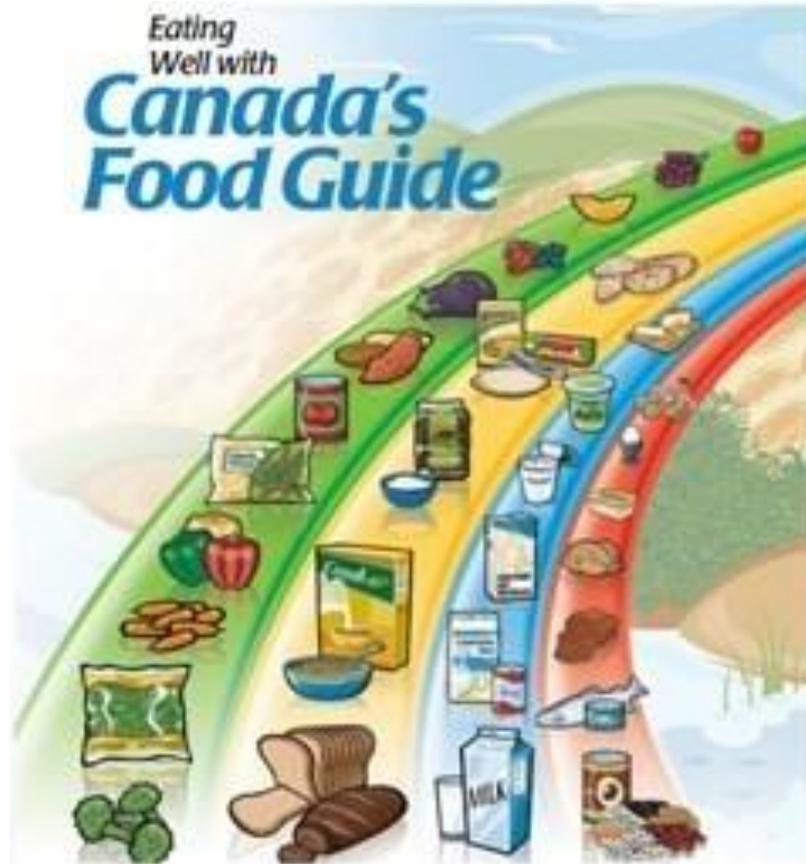
The infographic features a central illustration of a family walking. To their left, a staircase-like structure lists food categories: '1 ou 2 fois par jour Viandes, œufs et poissons', '3 par jour Produits laitiers', and 'Bouger au moins 30 minutes par jour !'. To their right, another staircase lists 'A chaque repas selon l'appétit', '5 par jour au moins Fruits & légumes', and 'Eau à volonté'. A magnifying glass is positioned over a collection of items labeled 'limiter la consommation', including 'Gras', 'Sucré', and 'Salé'. The background is a gradient from yellow to green.

Programme National Nutrition Santé

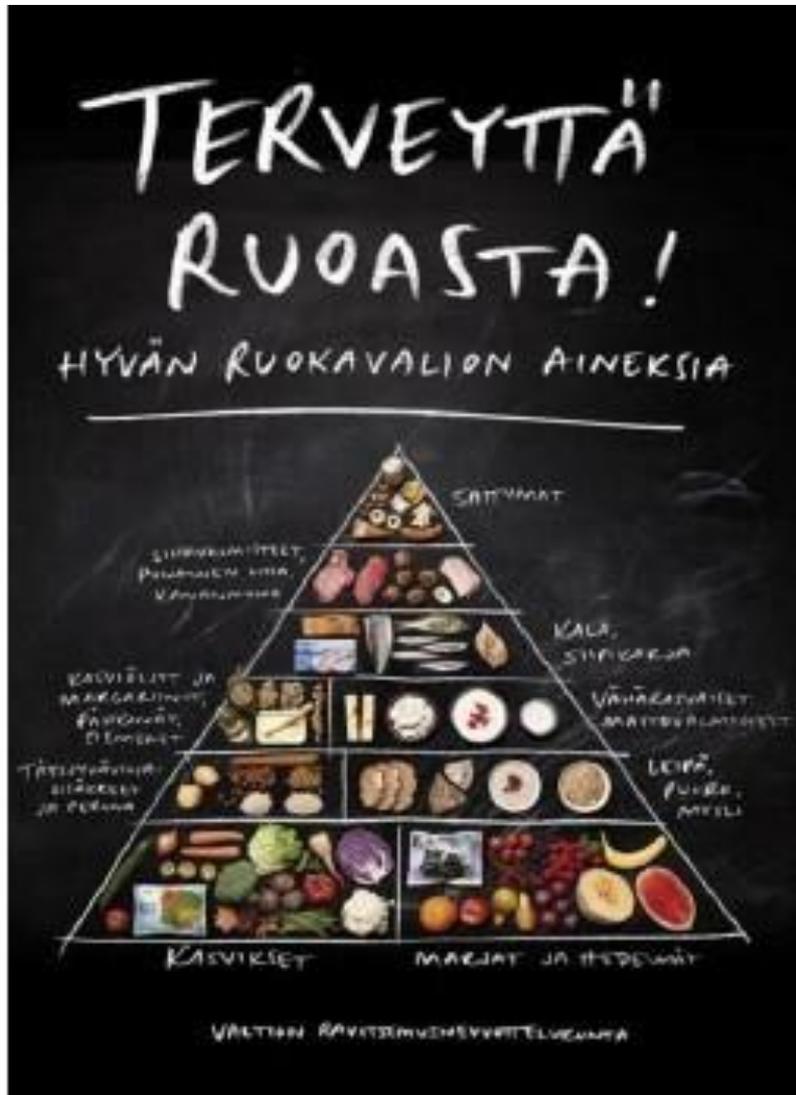
Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr

2161-01333A - 11e éd. - PC 5/10/2010 01/02/2014

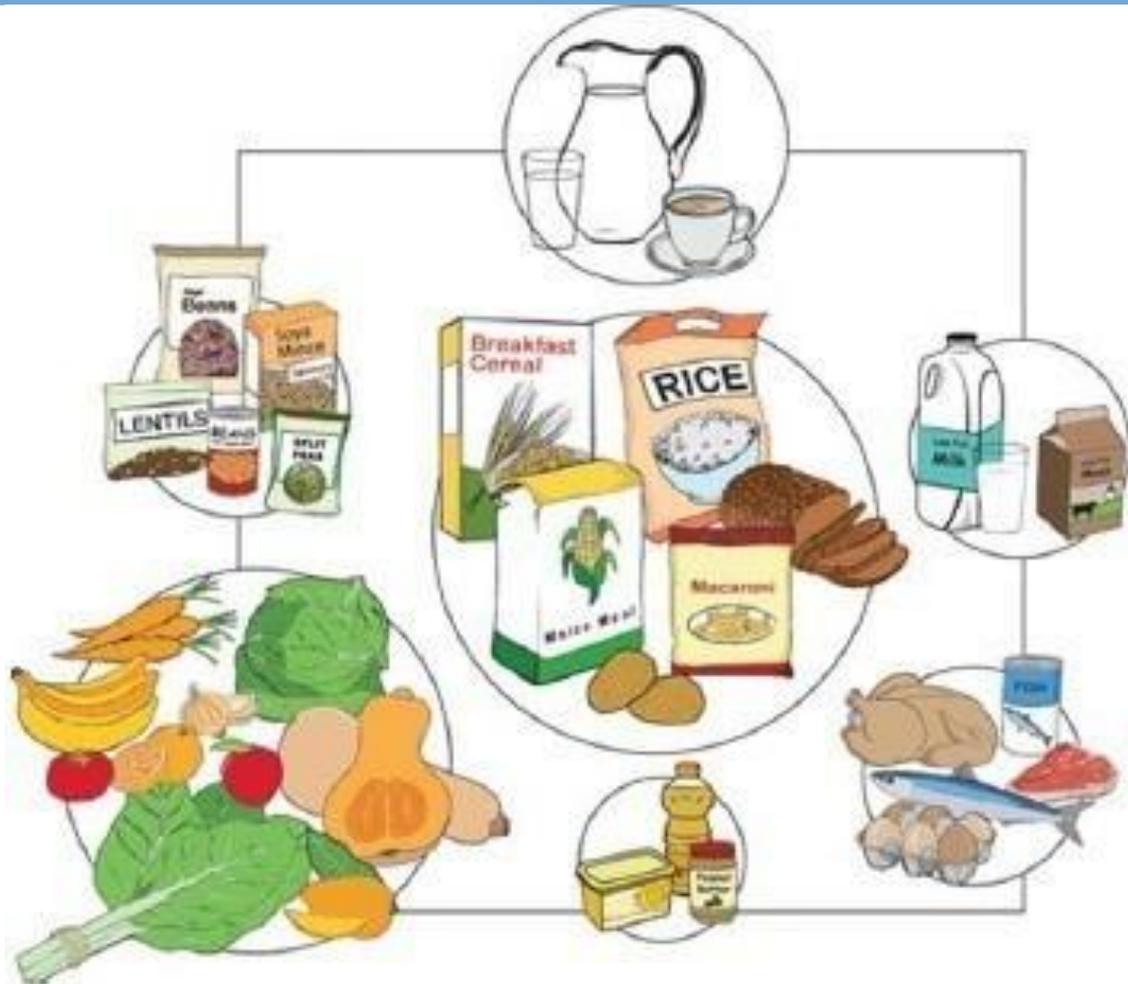
Canadá



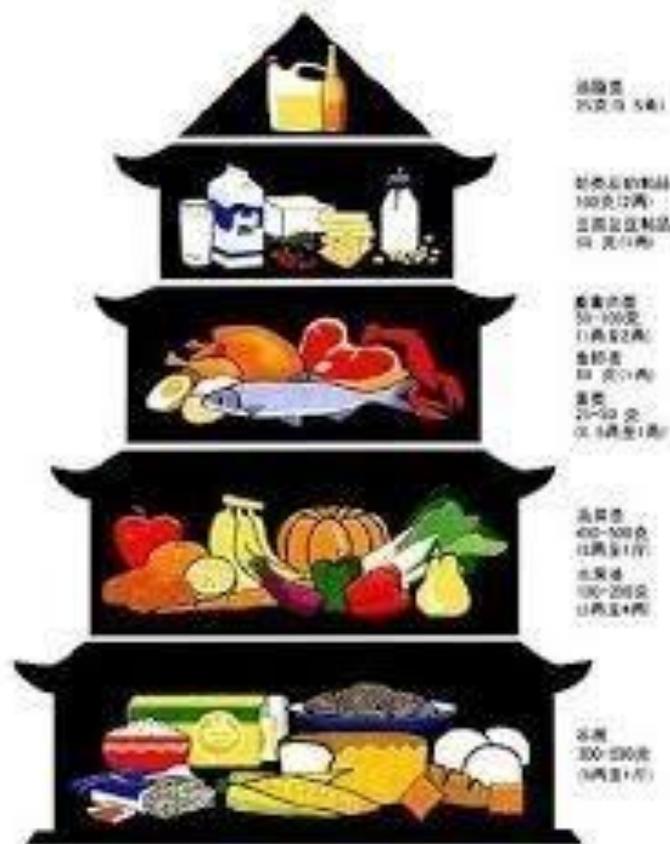
Finlandia



Sudáfrica



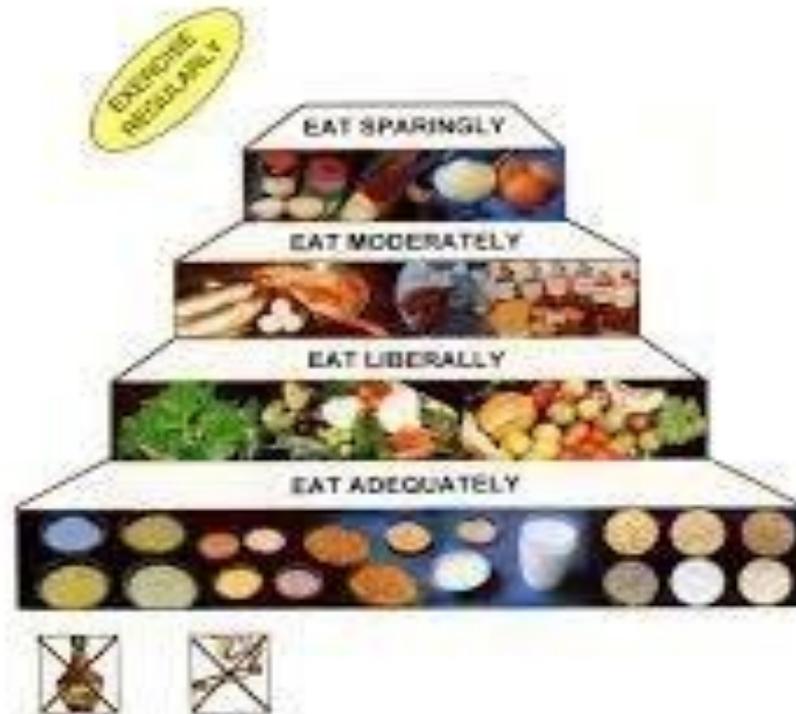
China



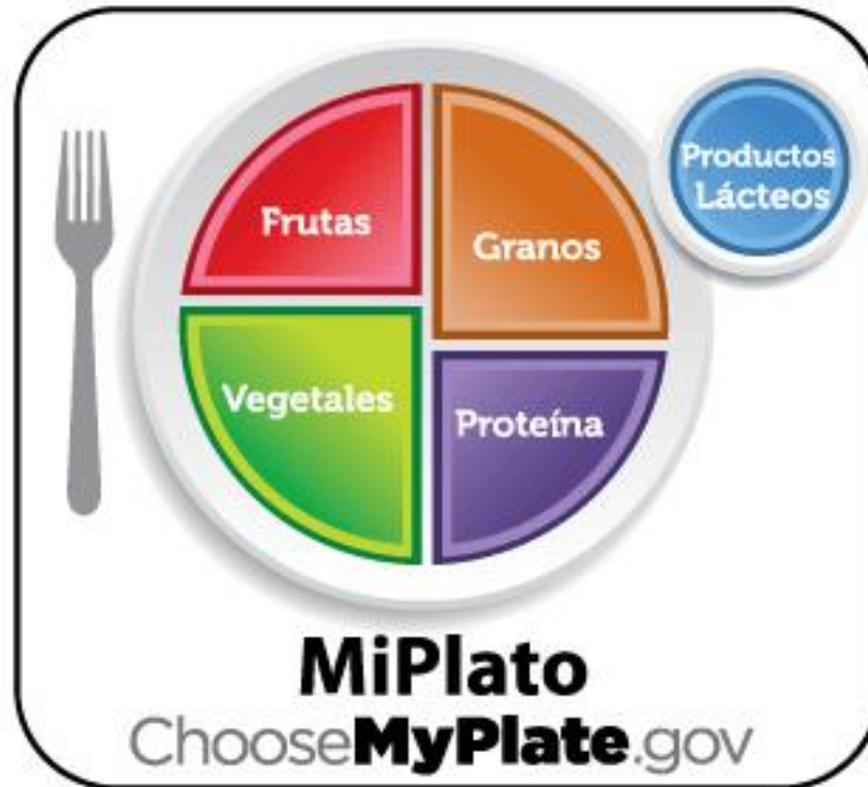
中国营养学会

India

DIETARY GUIDELINES FOR INDIANS FOUNDATION TO NUTRITION AND HEALTH



Estados Unidos:



EEUU:

THE US FOOD PLATE

FRUITS

Focus on fruits

- Vary fruit and juice choices - they vary in nutrients.
- Top cereal, pancakes, waffles and yogurt with berries or diced fruit.
- Snack on dried fruits - they are easy to carry and store well.
- Select canned fruits in 100% juice or water, not syrup.



VEGETABLES

Vary your veggies

- Buy fresh vegetables in season - keep frozen on hand, too.
- Plan meals around a vegetable main dish, such as a vegetable stir-fry.
- Keep cut-up vegetables in a see-through container in the refrigerator.
- Shred carrots or zucchini into meatloaf, casseroles, and quick breads.



A Whole Diet Approach to Healthy Eating

For individual recommendations on food intake for your age and activity level go to

ChooseMyPlate.gov

DAIRY

Get your calcium-rich foods

- Include fat-free or low-fat milk as a beverage at meals.
- Add milk instead of water to prepare oatmeal and hot cereals.
- Use milk when making condensed cream soups - like tomato.
- Choose calcium-fortified juices, cereals, and breads if you can't eat dairy products.



GRAINS

Make half your grains whole

- Substitute a whole-grain product for a refined one.
- Try brown rice or whole-wheat pasta.
- Choose foods that list a whole grain first on the label - color is not an indication.
- Add barley, bulgur or quinoa to soups, stews and casseroles.



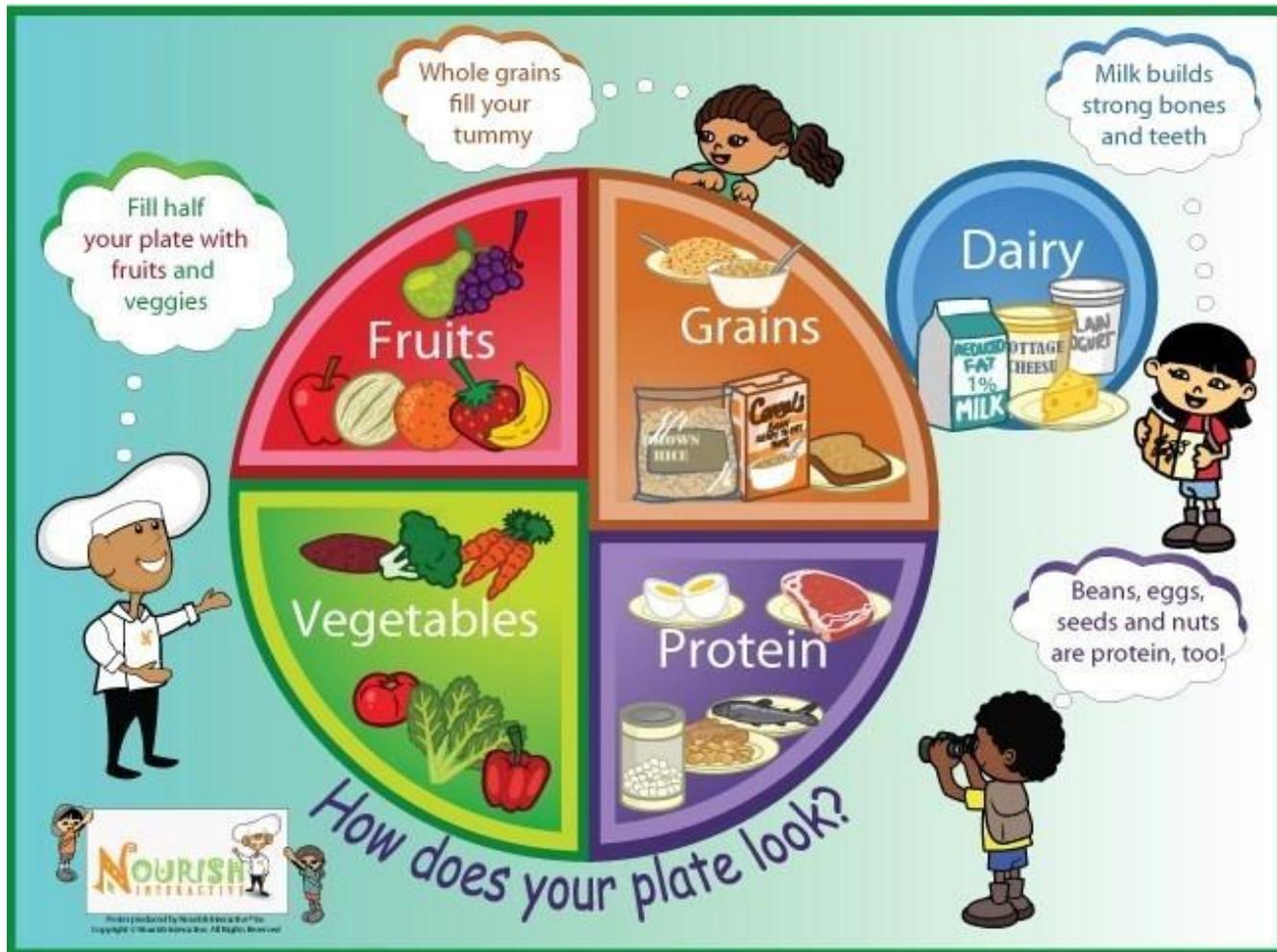
PROTEIN FOODS

Go lean with protein

- Start with lean choices, and remove visible fat and skin.
- Choose fish more often.
- Use dry beans or peas in meals.
- Add nuts to salads or main dishes as a substitute for meat.



EEUU:



EEUU:



Visit www.ChefEds.com for healthy foods, creating balanced meals and being active, nutrition education games, puzzles, activities and more!
Copyright © Health Junctions. All Rights Reserved.

EEUU:

MiPlato para Adultos Mayores

The diagram features a central green plate with a white border, divided into four colored quadrants: red (Frutas), orange (Granos), purple (Alimentos Proteicos), and green (Vegetales). A blue circle labeled 'Líquidos' is positioned in the top right corner of the plate. Below the plate, the text 'MIPlato Choose MyPlate.gov' is displayed. The background includes silhouettes of elderly people walking, a dog, and a person in a wheelchair. Below the plate, various food items are arranged, including fruits, vegetables, grains, proteins, and dairy products. At the bottom, a horizontal bar contains five colored boxes with labels: Vegetales (green), Frutas (red), Granos (orange), Alimentos Proteicos (purple), and Lácteos (blue). Below this bar are two sets of arrows pointing right, each followed by a recommendation in Spanish.

Vegetales **Frutas** **Granos** **Alimentos Proteicos** **Lácteos**

Escoja alimentos ricos en fibra.

Consuma alimentos fortificados o suplementos para suplir sus necesidades de vitamina D y B12.

Tome agua y otras bebidas que sean bajas en azúcar.

Guía Alimentaria para la Población

Uruguay



¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Trata de lograrlo a lo largo del día.




ACTIVIDAD FÍSICA


SAL Y AZÚCAR

Proceso de diseño e implantación de las (GABA) en el Uruguay:

- Comenzó a partir del año 1998, con la participación de profesionales de cuatro instituciones vinculadas con la nutrición en el país, en el Taller para el Desarrollo de Guías Alimentarias en América Latina.

- A partir de esa instancia se conformó un Grupo Interinstitucional de Trabajo para la elaboración de las GABA, convocado y coordinado por el MSP e integrado por **ANEP, INDA, Escuela de Nutrición y la Asociación Uruguaya de Nutricionistas y Dietistas (AUDYN)**. Este grupo ha trabajado siguiendo los lineamientos propuestos por la OMS.

Objetivo:

- Facilitar la información en alimentos a través de la mejora en el nivel de conocimientos y actitudes, para la realización de una alimentación saludable.

GABAS Uruguay Actual





Los principios que orientaron la elaboración de la guía:

- Las claves en tu día a día para alcanzar una alimentación **saludable, compartida y placentera**.
- Las claves para alcanzar una alimentación **saludable y placentera en tu mesa**.
- La **higiene de los alimentos** para una vida más sana.
- El ícono: una **herramienta** para ayudar a alimentarnos de forma **saludable, compartida y placentera**.



- Compartir la mesa con la familia ha dejado de ser una práctica cotidiana.
- Cuando tenemos hambre, picoteamos frente a la heladera, al pasar por el quiosco, en el cine, frente al televisor, caminando o incluso conduciendo.



- La comida se aleja cada vez más de ser un acto colectivo para transformarse en un acto individual.
- La **comensalidad**, que caracterizó desde siempre al acto de comer, ha comenzado a quebrantarse. Ha nacido una nueva manera de comer a cualquier hora y en cualquier lugar.

- **La alimentación es más que el consumo de nutrientes** Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades.

La comida nos da: placer, contribuye cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño.





- Tradicionalmente, la cocina en los hogares uruguayos ha sido un espacio femenino. Con más de cinco de cada diez mujeres uruguayas formando parte de la población económicamente activa, debemos pensar en la cocina como una oportunidad para construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones.



La cocina, como cualquier actividad creativa, no tiene limitaciones de género. Al contrario, muchos varones han descubierto el placer en cocinar y son muy buenos haciéndolo, encargándose de las compras, experimentando con los sabores, planificando las comidas familiares.



- **Revalorización la comida casera y saludable como parte de nuestra cultura** Nuestra humanidad se expresa en nuestro comportamiento alimentario y en nuestras cocinas.
- Asimismo, la alimentación es un elemento clave del patrimonio cultural de cada grupo social. Qué se come, cómo, dónde, con quién y lo que sentimos cuando comemos son componentes esenciales de nuestra identidad cultural.



Las 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera:

EN TU DÍA A DÍA

- Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hazelo en compañía.
- Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.
- Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.
- Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.
- Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.
- Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

EN TU MESA

- Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
- Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.
- Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.
- Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.
- Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



Algunas preguntas para pensar

1. ¿Estas figuras lo/la motivan a hacer algún cambio en su alimentación?
2. Si su respuesta fue sí ¿Qué cambios? ¿Qué factores cree que influyeron para motivarlo a estos cambios?
3. Si su respuesta fue no ¿fundamente?
4. ¿Usted cambiaría algo en las figuras del Icono de las GABAS Uruguayas? (puede ser agregar o quitar).

Muchas Gracias!!!

