



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°9 NOVIEMBRE 2014

www.sanidadnaval.cl



LA ALIMENTACIÓN DE LOS CHILENOS

El INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos), en su permanente preocupación por la salud y la nutrición de los consumidores, recientemente ha especificado algunos aspectos respecto al debate existente sobre el consumo de alimentos en la población chilena. Señala *“Cuando se analiza la calidad y cantidad de alimentos que debe consumir toda persona para mantenerse sana, de acuerdo a su edad, sexo y nivel de actividad física, lo más importante es asegurar el consumo de los alimentos que aportan los nutrientes esenciales, es decir, aquellos que nuestro organismo no es capaz de producir y debe recibir con los alimentos. Los nutrientes esenciales incluyen a las proteínas, vitaminas, sales minerales y los ácidos grasos esenciales (omega 6 y omega 3)”*.



La alimentación más adecuada para obtener los nutrientes y compuestos bioactivos necesarios es la compuesta por alimentos naturales, principalmente frutas, verduras, lácteos, legumbres, pescado, cereales integrales, semillas, frutos secos y agua. Al mismo tiempo restringir el consumo de nutrientes críticos, como grasas saturadas, azúcares y sodio, presentes en los alimentos procesados, objeto de prevenir las enfermedades crónicas.”

Al respecto, el INTA ejemplifica alimentación saludable para una mujer con actividad ligera o sedentaria, que corresponde a la mayoría de las mujeres chilenas. *“Las necesidades nutricionales de la mujer de nuestro ejemplo pueden cubrirse con 1.800 kcal diarias, distribuidas en medio litro de leche (2 tazas); un trozo pequeño de carne, pescado o pollo al horno o a la plancha; una taza de arroz o fideos cocidos; un pan y medio al día; dos platos de una variedad de verduras (ensaladas o guisos); 2 frutas de tamaño normal y 5 cucharaditas de aceite de canola, soya, oliva o maravilla agregadas a los alimentos, de preferencia en crudo, total de 1.600 kcal”*.

Esto quiere decir que dicha mujer podría disponer sólo de 200 calorías adicionales, que le permitirían consumir alimentos que no aportan nutrientes esenciales, como por ejemplo 25 g de azúcar y 11 g de grasas.”

En el mercado existen opciones de alimentos procesados libres de azúcar, bajos en sodio y grasas saturadas. Tanto los hombres como las mujeres debemos optar por estos alimentos, eligiendo lo mejor para mantener un peso saludable, verse y sentirse bien.

En este contexto, el INTA señala que “la implementación de la Ley de Composición de Alimentos y su Publicidad, ayudará a identificar aquellos productos procesados que contienen un exceso de los nutrientes críticos, por ello el mensaje para el consumidor es consumirlos con moderación y en forma ocasional”.

FUENTE: WWW.INTA.CL/Universidad de Chile (extracto)

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Luis García Flores.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl