



PROMOCIÓN DE LA SALUD

Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

www.sanidadnaval.cl



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





ARMADA DE CHILE

DIRECCIÓN DE SANIDAD



OBESIDAD

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – PROMOCIÓN Y FOMENTO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE



Reducción de Gastos



Optimización y Constante



Fortalecimiento de Procesos



Gobernanza y Eficiencia

DEPARTAMENTO DE SALUD- DIVISION SALUD PREVISIONAL



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ABORDAR LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD?



Lo más influyente para tener buen nivel de salud son las conductas denominadas saludables o estilos de vida saludables.





¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ABORDAR LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD?



Reduciendo factores de riesgo de tipo alimentario y de estilo de vida, se puede **prevenir** enfermedades como:



Cardiovasculares



Cánceres





¿QUÉ ES LA OBESIDAD?



No sólo la Obesidad debe preocuparnos,
también el sobrepeso.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿ QUÉ ES EL EQUILIBRIO DEL ESTADO NUTRICIONAL?



Es el resultado del **Balance Energético** entre:

La ingesta (lo que comemos)



El gasto (nuestra actividad física)



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



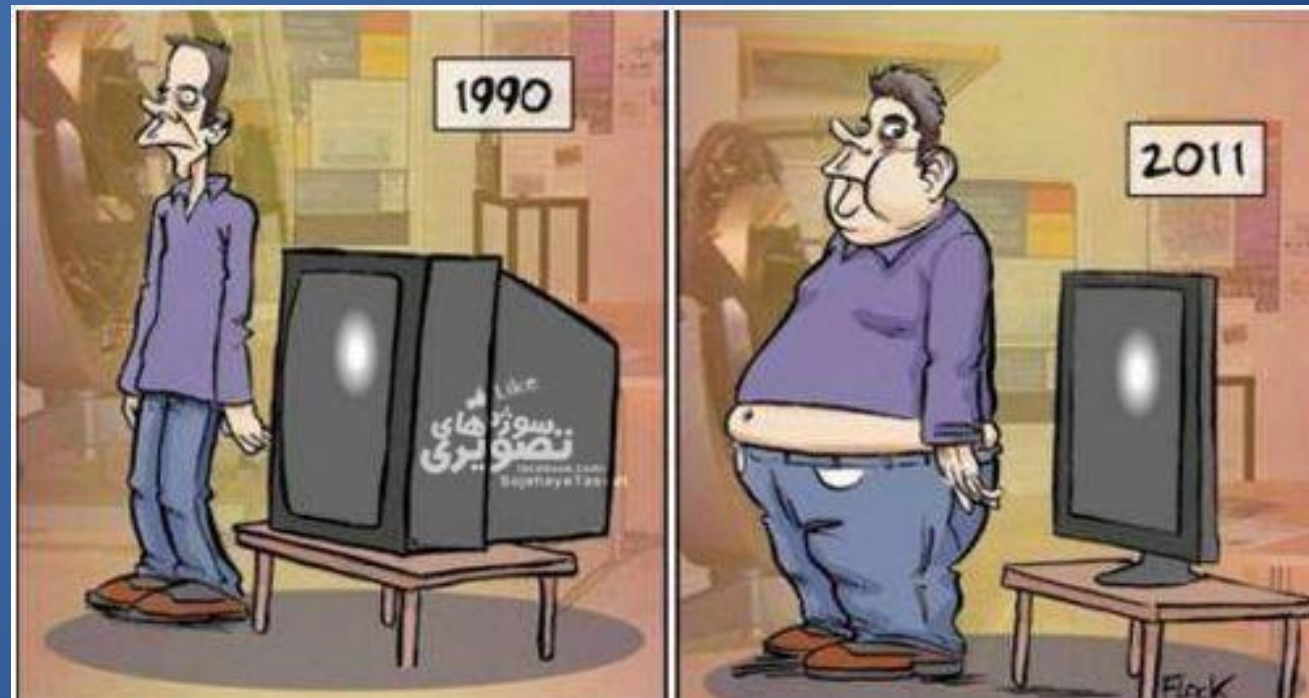


¿ QUÉ ES EL EQUILIBRIO DEL ESTADO NUTRICIONAL?



El exceso de peso en cualquiera de sus formas, rompe este equilibrio.

El menor gasto energético se debe a una **disminución en la actividad física.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

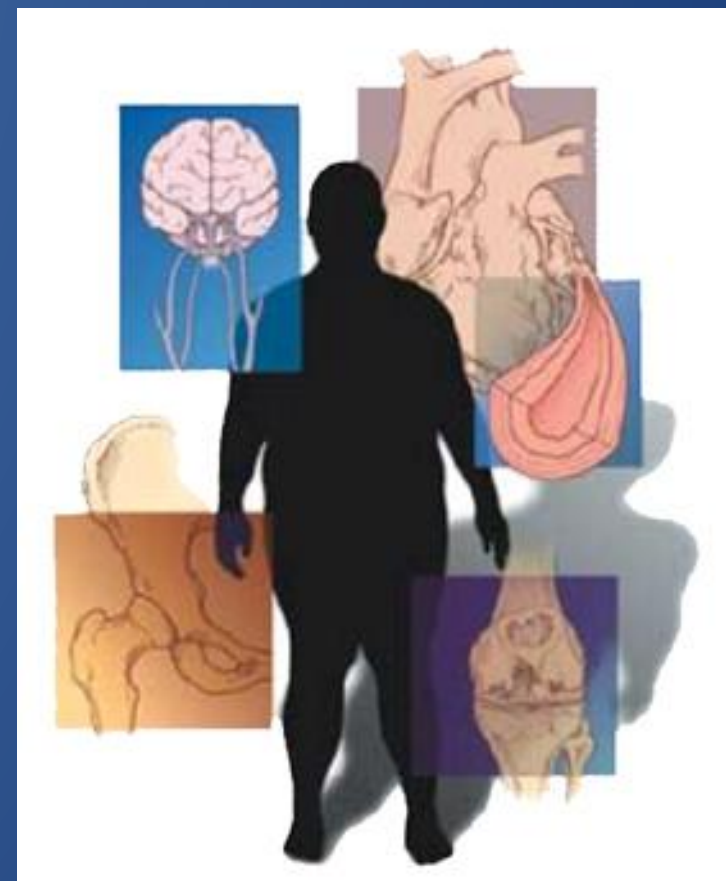
INTEGRIDAD

DEBER



La Obesidad está asociada a Enfermedades como:

- ✓ Diabetes.
- ✓ Hipertensión arterial.
- ✓ Patologías cardiovasculares.
- ✓ Ciertos tipos de cáncer.
- ✓ Psicológicas.
- ✓ Respiratorias.
- ✓ Osteomusculares.





UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE NOS AYUDA A MANTENER UN PESO ADECUADO



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR NOS AYUDA A MANTENER EL PESO



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

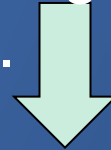




IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL



- ❖ Conocer el IMC (Índice de Masa Corporal) personal, nos entrega una mejor correlación con el contenido de Grasa Corporal Total.
- ❖ Nos ayuda a prevenir, y no llegar a índices de exceso de peso, obesidad y obesidad mórbida.



$$\text{IMC} = \text{Peso en kilos} / \text{Talla}^2 \text{ en metros}$$





IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una buena alimentación permite crecer y desarrollarse normalmente, manteniendo el equilibrio físico, evitando el exceso de peso y enfermedades como la **obesidad**.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





PIRAMIDE INVERTIDA



“Las *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030*” cambian la orientación en la forma de alimentación en los EE.UU, con un “fuerte énfasis en alimentación basada en alimentos reales, priorización de proteínas y reducción de ultraprocesados y azúcares añadidos”.

Estas recomendaciones aún están en debate y análisis en el área de la medicina y nutrición.





CONOCE LOS NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



PROTEÍNAS

¿Para qué sirven?

Formar y reparar órganos

Defensa de las enfermedades

Fuentes Alimentarias:

Animal

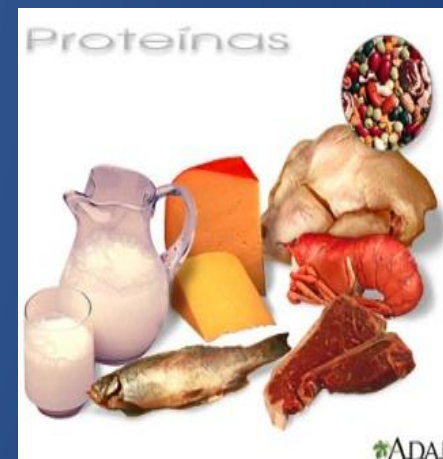
- Leche, yogurt, queso.
- Huevos.
- Carne de pescado, pollo, pavo, vacuno.

Vegetal *

- Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas.
- Nueces, almendras, maní.
- Fideos, pan, arroz.

1 g de proteínas aporta 4 calorías.

* Las proteínas vegetales se aprovechan mejor cuando se combinan cereales y legumbres. Por eso es saludable comer porotos con tallarines o lentejas con arroz.





NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



HIDRATOS DE CARBONO

¿Para qué sirven?

Aportan calorías (energía) para realizar las actividades diarias

Fuentes Alimentarias:

Vegetal

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Azúcar• Todos los alimentos preparados con azúcar• Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas | <ul style="list-style-type: none">• Cereales: arroz, avena, mote y los elaborados con harina de trigo: fideos, sémola, pan, galletas• Papas |
|---|--|

1 g de hidratos de carbono aporta 4 calorías.

*Cereales, legumbres y papas aportan también fibra, importante para la salud y digestión.



NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



LÍPIDOS: ACEITES Y GRASAS

¿Para qué sirven?

Aportan calorías (energía) para realizar las actividades diarias

Fuentes Alimentarias:

Animal (consumo limitado)	Vegetal (consumo moderado por aporte calórico)
<ul style="list-style-type: none">• Manteca• Mantequilla• Crema de leche• Grasa de las carnes• Yema de huevo	<ul style="list-style-type: none">• Aceites de maravilla, oliva, soya, maíz, pepita de uva• Paltas• Aceitunas• Nueces, almendras, maní

1 g de grasa aporta 9 calorías.

* Algunos productos elaborados como, papas fritas, ramitas, galletas dulces o saladas, mayonesa, tortas, pasteles con crema, son ricos en grasas trans, las que se deben evitar.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



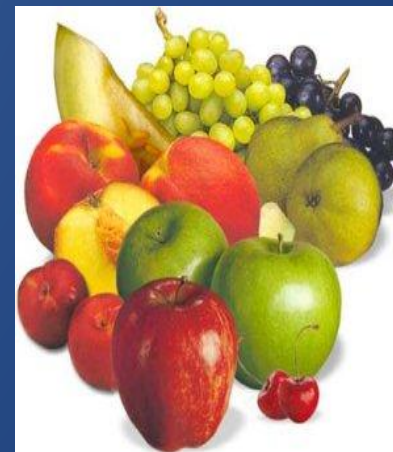
VITAMINAS

¿Para qué sirven?

Para protegerte de las infecciones
Para ayudarte a mantener sanos: vista, piel, vasos sanguíneos y otros tejidos del cuerpo

Fuentes Alimentarias:

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Alimentos enriquecidos con vitaminas



NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



CALCIO

¿Para qué sirven?

Para construir y mantener los huesos y dientes sanos
Reduce el riesgo de osteoporosis

Fuentes Alimentarias:

Animal

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Quesillo
- Huevos

Vegetal

- Vegetales de color verde oscuro

* El calcio de los vegetales se utiliza menos que el de los lácteos (leche y derivados).



NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



HIERRO

¿Para qué sirve?

Forma parte de los glóbulos rojos de la sangre	Previene anemia
--	-----------------

Fuentes Alimentarias:

Animal	Vegetal *
<ul style="list-style-type: none">• Carne de vacuno• Pollo• Pavo• Pescado• Mariscos	<ul style="list-style-type: none">• Porotos• Garbanzos• Lentejas• Arvejas secas



* Mejorar absorción adicionando algún alimento con **vitamina C**, por ejemplo: ensalada de tomate, brócoli, kiwi, naranja, jugo de limón.



NUTRIENTES, SUS FUENTES Y FUNCIONES



AGUA

Beber agua quita la sed, protege y renueva

Lo Ideal:

Tomar 6 a 8 vasos de agua al día (1,5 a 2 litros)

¿Por qué?

Reponer el agua que se pierde a través de la respiración, orina, sudor y deposiciones.

Favorece la eliminación de toxinas del organismo.

Regula la temperatura corporal.

* El agua potable es segura, se puede beber con confianza, es más natural que las bebidas gaseosas.





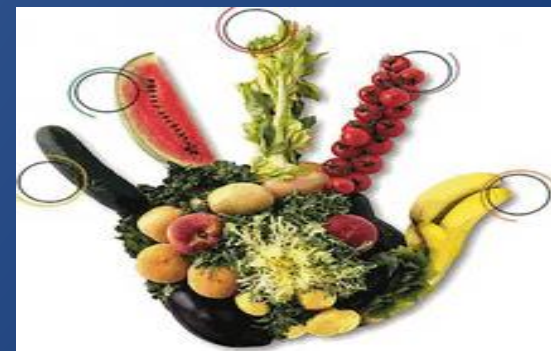
PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES



- ❖ **CONSUMA 3 VECES AL DÍA PRODUCTOS LÁCTEOS COMO LECHE, YOGURT, QUESILLO O QUESO FRESCO, SEMIDESCREMADOS O DESCREMADOS.**



- ❖ **COMA AL MENOS 2 PLATOS DE VERDURAS Y 3 FRUTAS DE DISTINTOS COLORES CADA DÍA.**

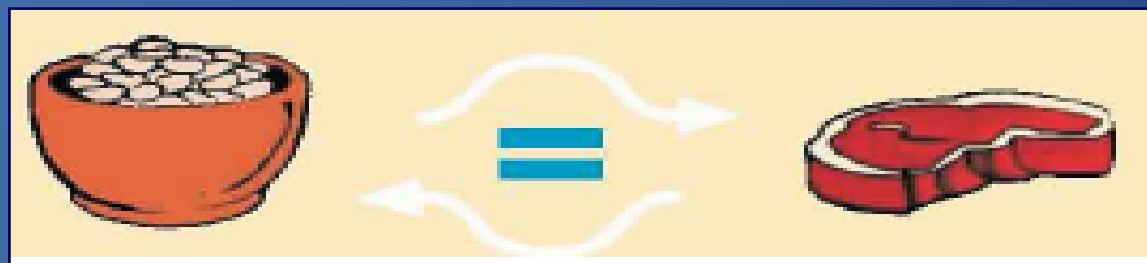




PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES



- ❖ **COMA LEGUMBRES , AL MENOS 2 VECES POR SEMANA EN REEMPLAZO DE PROTEINAS DE LAS CARNES.**



- ❖ **COMA PESCADO, MÍNIMO 2 VECES POR SEMANA, COCIDO, AL HORNO, AL VAPOR O A LA PLANCHA.**





PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES



- ❖ EVITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL. PREFIERA LOS ACEITES VEGETALES.



- ❖ REDUZCA SU CONSUMO HABITUAL DE AZÚCAR Y SAL. ACOSTUMBRE A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.

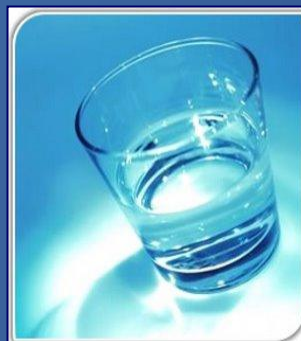




PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES



TOME 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿CÓMO LOGRAR UN DÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Desayuno



Almuerzo



Once/comida



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





EL PAN ENGORDA



El pan es rico en hidratos de carbono.

Lo que se requiere es ingerir menos cantidad. Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, embutidos.

Consumir de preferencia pan batido (marraqueta, francés), evitar hallullas.





LA FRUTA COMO POSTRE ENGORDA

Una **fruta** aporta las mismas calorías antes o después de las comidas.

La ventaja de consumirlas antes de las comidas es que gracias a su contenido en fibra y agua producen un efecto saciante.





ES NECESARIO TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

- ❖ A partir de una dieta variada y equilibrada podemos satisfacer nuestros requerimientos tanto de vitaminas como de minerales.
- ❖ El consumo de suplementos vitamínicos es sólo bajo recomendación y control médico.





BEBER AGUA DURANTE LAS COMIDAS ENGORDA

- ❖ Beber agua antes de las comidas genera una sensación de saciedad.
- ❖ El **agua** no engorda si se toma antes, durante o después de las comidas.





MITOS RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



MEZCLAR HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEINAS ENGORDA

Las llamadas dietas disociadas consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en **hidratos de carbono con alimentos proteicos**, estas dietas no tienen ningún fundamento científico.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





LO LIGHT ADELGAZA

❖ Un Producto **LIGHT** es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos, (30% como mínimo).

Se debe leer el etiquetado del producto light y comparar con el normal.

❖ No se debe abusar de ellos.





LOS PRODUCTOS INTEGRALES ADELGAZAN

- ❖ Las harinas y cereales integrales tienen prácticamente las mismas calorías que los productos refinados.
- ❖ La diferencia consiste en que los productos integrales poseen un mayor contenido de fibra y minerales.
- ❖ Disminuyen la velocidad de absorción de los carbohidratos y por tanto evitan pick de glucosa y de insulina.
- ❖ La fibra produce sensación de saciedad.





LAS MONODIETAS ADELGAZAN

- ❖ Las **monodietas** implican que se debe comer únicamente un tipo de alimento, durante un tiempo determinado.
- ❖ Se trata de **dietas desequilibradas**.
- ❖ La alimentación ideal es completa , variada y equilibrada.





LOS ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO ESTÁN PROHIBIDOS PARA LOS DIABÉTICOS

- ❖ Es necesario un equilibrio en la ingesta de carbohidratos para lograr un control adecuado de los niveles glicemia.
- ❖ No consumir azúcar, dulces, tortas, chocolates, miel, chancaca, etc. Importante mantener controles con la Nutricionista.





LAS VITAMINAS ENGORDAN

- ❖ Las **vitaminas** son nutrientes que no aportan energía y por tanto es imposible que engorden.
- ❖ En caso de enfermedad puede ser necesaria la suplementación mediante prescripción médica.





TODOS LOS TIPOS DE GRASAS SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

- ❖ Las grasas aportan energía, ácidos grasos esenciales y sirven de transporte a las vitaminas.
- ❖ Prefiera las **Grasas Monoinsaturadas**: aceite de oliva, canola, paltas y **Grasas Poliinsaturadas**: aceites maravilla, maíz y pepa de uva.
- ❖ **Grasas Saturadas e hidrogenadas o trans.**
Consumo Limitado.





SALTARSE UNA COMIDA ADELGAZA



Esto es un mal hábito. Los especialistas aconsejan realizar 4 a 5 comidas diarias, lo que ayuda a no llegar con excesivo apetito y ansiedad a la siguiente comida.

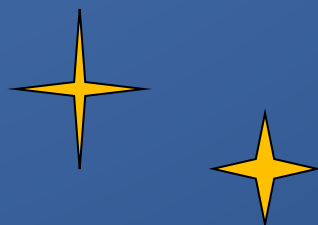




MITOS RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



¡ Recuerda para controlar mejor tu peso sólo necesitas alimentarte bien y ser más activo !



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





FUENTES BIBLIOGRAFICAS Y SITIOS ELECTRONICOS



- World Health Organization (WHO). Alimentación Saludable. 26 enero 2026. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Elige Vivir Sano – Sistema Intersectorial del Gobierno de Chile 2025. Sitio electrónico: <https://eligevivirsano.gob.cl/>.
- Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2023-2024, Departamento de Epidemiología. Ministerio de Salud. Sitio electrónico: https://epi.minsal.cl/wpcontent/uploads/2025/08/PPT_ENCAVI_2023_24.pdf.
- Guías Alimentarias para Chile. MINSAL. Julio 2023. Sitio electrónico: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2023/07/Manual-educativo-Guias-Alimentarias-Formato-Digital.pdf>
- Protección de Salud. Estrategias para detener la aceleración del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia 2023-2030 , Ministerio de Salud de Chile. Sitio electrónico: <https://www.minsal.cl/>
- OPS/OMS presentó en Chile las actualizaciones de las nuevas recomendaciones de actividad física y hábitos sedentarios. 14 Dic 2020. <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>.
- ChileAtiende. Elige vivir sano. 29 de julio 2024. Sitio electrónico: <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/10435-elige-vivir-sano>.
- Servicio de Salud Metropolitano Sur Oriente. 2 Programa de Actividad Física para la Prevención y control de los factores de riesgo cardiovasculares. Sitio electrónico: <http://www.ssmsso.cl/protocolos/Programadeactividadfisicaparalaprevencionycontroldelosfactoresderiesgocardiovasculares.pdf>.
- Nuevas Guías Alimentarias Americanas 2025 – 2030. Sociedad Chilena de Obesidad, 9 de enero de 2026. Sitio electrónico: <https://www.sochob.cl/web1/nuevas-guias-alimentarias-americanas-2025-2030-menos-azucar-mas-calidad/>



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

