



REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE SALUD

RESOLUCIÓN No. 869
De 7 de Junio de 2018

EL MINISTRO DE SALUD
en uso de sus facultades legales,

Que adopta las Guías Alimentarias para Panamá

CONSIDERANDO:

Que la Constitución Política de la República de Panamá, establece en el numeral 1 del artículo 110, que en materia de salud, corresponde primordialmente al Estado, desarrollar una política nacional de alimentación y nutrición que asegure un óptimo estado nutricional para toda la población al promover la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos adecuados.

Que la Ley 66 de 10 de noviembre de 1947, que aprueba el Código Sanitario de Panamá menciona que le corresponde al Estado desarrollar una política nacional de alimentación, dirigida a la producción interna de los alimentos básicos para la nutrición del pueblo y a la orientación de la colectividad hacia un consumo alimenticio económico y científico. Debe desarrollar toda actividad que asegure el consumo equilibrado de los alimentos necesarios para un correcto balance nutritivo.

Que desde la Conferencia Internacional de Nutrición, celebrada en 1992 en Roma, convocada por la FAO y la OMS iniciaron la promoción de las Guías Alimentarias basadas en alimentos como una estrategia para mejorar el bienestar nutricional, fomentar el consumo de alimentos saludables y el fomento de estilos de vida saludables, con el fin de mejorar los problemas de salud relacionados con la alimentación, las cuales se pueden elaborar para distintos grupos poblacionales.

Que el Ministerio de Salud en 1997 elabora las primeras Guías Alimentarias para la población panameña, como una estrategia educativa dirigida a modificar algunos aspectos del patrón de alimentación.

Que para el año 2013, bajo la Resolución N° 0812 de 8 de agosto de 2013, se conforma la Comisión Técnica Interinstitucional de Guías Alimentarias, bajo la coordinación del Ministerio de Salud, con el fin de hacer una revisión de las guías actuales.

Que debido a la transición epidemiológica en la población, el aumento de las enfermedades relacionadas con la alimentación tales como la obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, además del consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y sodio, una alta ingesta de bebidas azucaradas, condimentos artificiales pero bajo consumo de frutas y vegetales, se inicia en el 2012, un proceso de actualización de las Guías Alimentarias para Panamá considerando esta problemática del país.

Que en la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición, realizada en Roma en el 2014, liderizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se reafirma el derecho que tienen todas las personas a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos suficientes, en consonancia con el derecho a una alimentación adecuada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre, de conformidad con el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales y otros instrumentos pertinentes de las Naciones Unidas.

Que en la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición, también reafirman que es necesario potenciar el papel de los consumidores mediante la información y educación sobre salud y nutrición mejorada y basada en datos objetivos para hacer posible la adopción de



Resolución No. 869 de 7 de Julio de 2018

Que adopta las Guías Alimentarias para Panamá.

decisiones informadas sobre el consumo de productos alimenticios, a fin de seguir prácticas alimentarias saludables.

Que después de un proceso de investigación liderizado por el Departamento de Salud Nutricional del MINSA y la Comisión Técnica Interinstitucional de Guías Alimentarias, se actualizan en el 2014 las Guías Alimentarias para Panamá, las cuales se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos.

Que en atención a todo lo antes expuesto, se

RESUELVE:

Artículo Primero: Adoptar las Guías Alimentarias para Panamá como herramienta para alcanzar las metas nutricionales establecidas en el país, a través de la educación a la población y a su vez sirva como fundamento para la elaboración de políticas nacionales en materia de seguridad alimentaria y nutricional, que se reproducen en el Anexo y que forma parte integral de la presente Resolución.

Artículo Segundo: Las Guías alimentarias para Panamá tienen objetivos específicos en los ámbitos individual, gubernamental y de la industria de alimentos:

1. En el ámbito individual:

- a. Promover una alimentación saludable y culturalmente aceptable para la población.
- b. Corregir los malos hábitos alimentarios, reforzando aquellos deseables para el mantenimiento de la salud.
- c. Orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable, de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y tomando en cuenta la estacionalidad de los mismos.

2. En el ámbito gubernamental:

- a. Servir de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición.
- b. Servir de insumo para la formulación de políticas relacionadas con la alimentación y la nutrición.
- c. Orientar y unificar el contenido de los mensajes sobre alimentación y nutrición de las distintas organizaciones e instituciones.
- d. Proporcionar información básica para incluir en los programas de educación formal y no formal en todos los niveles.
- e. Promover la oferta de alimentos saludables en todos los programas de alimentación coordinados por los gobiernos.

3. En el ámbito de la industria de alimentos:

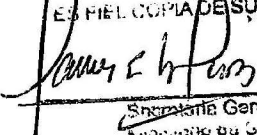
- a. Orientar a la industria de alimentos en la elaboración de alimentos de alta calidad nutricional.
- b. Orientar el etiquetado nutricional en la industria alimentaria.

Artículo Tercero: Las Guías Alimentarias para Panamá presentan ocho (8) mensajes prácticos y como ícono el "Plato de la Alimentación", el cual presenta los cinco grupos de alimentos que deben conformar una alimentación diaria.

Artículo Cuarto: Las Guías Alimentarias para Panamá deberán ser actualizadas en base a la evolución de los hábitos alimentarios, características de las morbilidades en la población y el desarrollo de los nuevos conocimientos en materia de alimentación y nutrición, bajo la coordinación de la Comisión Técnica Interinstitucional de Guías Alimentarias.

Artículo Quinto: La presente Resolución empezará al día siguiente a su promulgación.

Comuníquese y Cúmplase.


Dr. MIGUEL MAYO D' BELLO
Ministro de Salud
ES FIEL COPIA DE SU ORIGINAL

Secretaría General
Ministerio de Salud

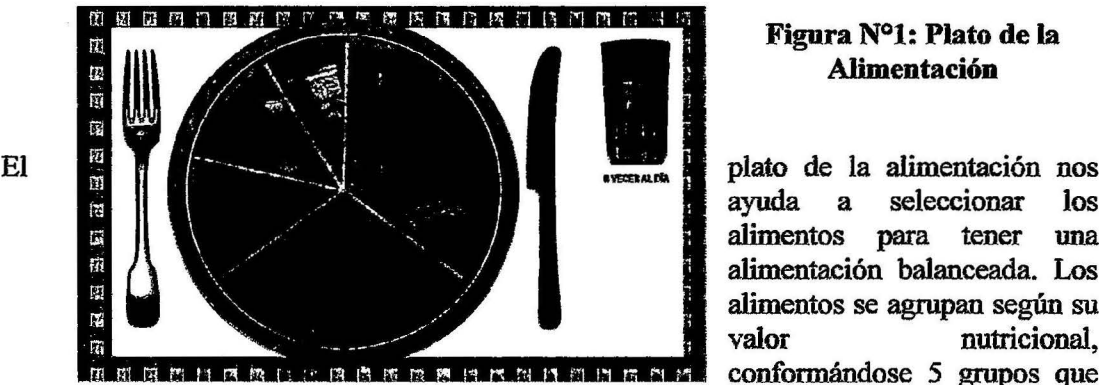


ANEXO 1

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ

GUÍA N° 1. COMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS.

A través de una alimentación variada y equilibrada, nuestro organismo obtiene todos los nutrientes que necesita para su adecuado funcionamiento y obtiene un óptimo estado de salud, en todas las etapas de la vida.
Debemos elegir diariamente alimentos de cada uno de los grupos que conforman el plato de la alimentación (figura N°1).



se describen a continuación:

1. Grupo 1: Almidones, granos y cereales; se deben consumir en mayor proporción, en todos los tiempos de comida. Contienen mayor cantidad de carbohidratos complejos y fibra. Son fuente de energía.
2. Grupo 2: Frutas y vegetales; se deben consumir en todos los tiempos de comida. Son importantes porque nos ofrecen vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes, para regular las funciones del organismo.
3. Grupo 3: Carnes; se caracteriza por su alto contenido de proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y zinc, para formar y reparar tejidos.
4. Grupo 4: Lácteos; aportan vitaminas A, B y D, minerales como calcio y fósforo, además de proteínas, para formar y mantener los huesos y los tejidos.
5. Grupo 5: Aceites, grasas y azúcares; son de alto valor energético, por lo que hay que utilizarlos en pequeñas cantidades ya que su consumo en exceso está asociado con la obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

Recomendación:

1. Coma diariamente alimentos variados en cantidad y calidad, de acuerdo a las necesidades en las diferentes etapas de la vida.

Recuerde:

1. Una alimentación deficiente conduce a falta de nutrientes y causa anemia, desnutrición, osteoporosis, ceguera o mal formaciones congénitas en el recién nacido y afecta la salud.
2. Comer en exceso causa obesidad, colesterol elevado, presión alta, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.



GUÍA N° 2. USE CONDIMENTOS NATURALES COMO: AJO, CEBOLLA, CULANTRO, PEREJIL, CEBOLLINA, ORÉGANO Y AJÍ.

Los condimentos son ingredientes que añadimos a la preparación de alimentos para mejorar su sabor, olor y apariencia. En Panamá, tenemos muchos condimentos naturales: ajo, cebolla, culantro, orégano, laurel, cebollina, ají, tomate, apio, tomillo, limón, achiote, romero, perejil, albahaca, canela, anís, clavito de olor, jengibre, hierba buena, salvia, entre otros.

Ventajas del uso de los condimentos naturales:

1. Son saludables porque contienen vitaminas, minerales y fibra; además, dan mejor sabor y olor a las comidas.
2. Se consiguen fácilmente en los supermercados, mercaditos, ferias y tiendas.
3. Se pueden cultivar en el jardín, patio o dentro del hogar, en pequeños maceteros donde reciban sol, buena ventilación y agua.

Recomendaciones para hacer preparaciones más saludables y atractivas:

1. Utilice condimentos naturales mezclados en diferentes combinaciones y cantidades para obtener una mayor variedad de sabores en sus preparaciones.
2. Mezcle y licue condimentos naturales tales como cebolla, ajo, culantro, perejil o cebollina y guárdelos en la refrigeradora en bolsitas plásticas o botellas para que pueda utilizarlos en diferentes preparaciones. Tiene la duración de una semana. También los puede congelar.
3. Para darle un color rojizo y mejor sabor a las pastas, carnes y arroz se puede utilizar tomate licuado o bien picado así como el ají rojo; de igual forma se puede usar el achiote, hirviendo las semillas en un poco de agua, se cuele y este líquido se usa en las preparaciones.
4. Se puede utilizar el culantro o el perejil para dar un tono verde a las preparaciones y un sabor especial.

Recuerde:

1. Al usar condimentos naturales se estarán beneficiando usted y todos los miembros de su familia, por su contenido de vitaminas, minerales y por su bajo costo.

GUÍA N° 3. EVITE EL CONSUMO DE SODIO QUE ESTÁ EN LAS SALSAS Y CONDIMENTOS ARTIFICIALES, ASÍ COMO EN LOS PRODUCTOS EMPACADOS EN SOBRES, LATAS, FRASCOS Y CAJETAS.

El sodio es un mineral que se encuentra en la sal (cloruro de sodio) y en su forma natural, en la mayoría de los alimentos; es un elemento necesario para el funcionamiento del organismo, en pequeñas cantidades.

El consumo máximo de sal yodada debe ser de cinco gramos (una cucharadita de sal rasa) al día por persona, distribuida entre todas las preparaciones diarias.

Los alimentos procesados contienen gran cantidad de sodio como conservante. Por esta razón, usted debe estar alerta y evitar el consumo de productos que en su etiqueta tenga uno o más de los siguientes ingredientes: benzoato de sodio, glutamato mono sódico, bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, nitrato de sodio, cloruro de sodio, ciclamato de sodio, diacetato de sodio, propionato de sodio, citrato de sodio, entre muchos más. Estos ingredientes se pueden encontrar en vegetales de lata, jugos de lata, cajeta o botellas, sodas, sopas de vaso o paquete, embutidos, carnes enlatadas, tunas y sardinas, condimentos artificiales, ajinomoto, cubitos, caldos, sazónadores, concentrados, colorantes, salsa china, inglesa, condimentada, de soya, pastas y salsas de tomate en lata, frasco o sobre.

Recomendación:

1. Reduzca la cantidad de sal en las preparaciones y no utilice el salero de mesa.
2. Al preparar sus alimentos, evite los enlatados o procesados, prefiriendo los que son naturales y frescos, tome en cuenta algunos consejos en el cuadro siguiente:

Algunas alternativas de alimentos bajos en sodio en comparación con alimentos altos en sodio están:



Evite	Prefiera
Vegetales enlatados.	Vegetales frescos de la temporada.
Sopa de paquete, lata o de vaso.	Sopas a base de menestras, verduras y/o carnes con pocas grasas.
Quesos salados y embutidos: salchicha, mortadela, boloña, jamón.	Embutidos y quesos bajos en sal.
Jamonilla, tasajos, tunas y sardinas enlatadas.	Carne de res, pollo, huevos, pescado y mariscos frescos.
Salsa condimentada, china, inglesa y de soya.	Caldo o consomé natural, jugo de limón o zumo de otras frutas.
Sal de cebolla, de ajo, de apio, cubitos, calditos, ajinomoto, sazónadores en polvo.	Sal yodada, cebolla, ajo, ají culantro, cebollina, orégano, perejil, tomillo, curry, romero, canela, clavito de olor, achiote.
Pastas y salsas de tomate en lata o sobre.	Tomate natural.
Frutas en conserva o lata.	Frutas frescas de la temporada
Frutos secos con sal, galletas con sal, platanitos, yuquitas, papitas y demás.	Frutos secos sin sal, pasitas, trozos de frutas frescas.
Sodas, bebidas y jugos enlatados, envasados o empacados y gelatina.	Agua, jugos de frutas naturales.

Recuerde:

1. Reducir el uso de sal, condimentos artificiales y alimentos procesados con alto contenido de sodio disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal y complicaciones como retención de líquidos.

GUÍA N°4. USE POCO ACEITE Y GRASAS. EVITE ALIMENTOS FRITOS.

Nuestro cuerpo necesita pequeñas cantidades de grasas, que son esenciales para la formación de hormonas y enzimas; además las grasas permiten la utilización de las vitaminas A, D, E y K.

Debemos ser cuidadosos en el consumo de aceites, grasas y frituras porque el exceso de estos en nuestra alimentación conlleva al aumento de peso, colesterol elevado, diabetes, presión alta, cáncer y enfermedades del corazón.

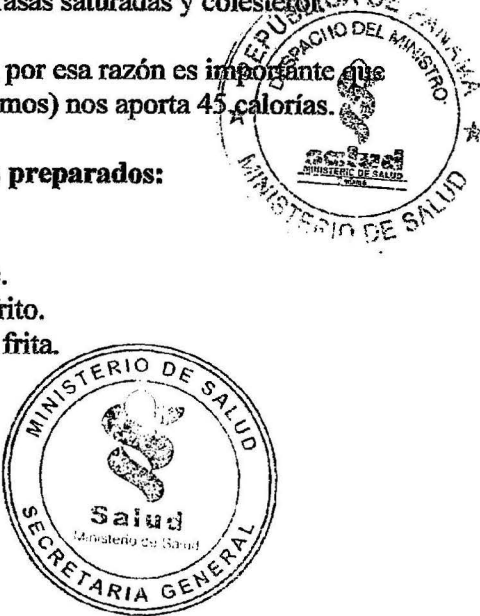
Es importante conocer los diferentes tipos de grasa:

1. Grasas insaturadas: Las encontramos en los aceites vegetales, como el de maíz, canola, girasol, soya y de oliva. Hay otros alimentos que contienen estas grasas, como el aguacate, aceitunas, nueces, almendras y pescado.
2. Grasas saturadas: Son las llamadas “grasas malas”; se encuentran en la leche entera, quesos altos en grasas, margarina o mantequilla, manteca de cerdo o vegetal, piel o pellejo de las carnes de res, cerdo y aves, chicharrón, embutidos, vísceras, aceite de coco y palma.
3. Colesterol: se encuentra en la grasa de origen animal presente en la de carne de res, piel del pollo, puerco, vísceras, productos de leche entera, huevos y mariscos. El colesterol sanguíneo aumenta cuando existe un alto consumo de grasas saturadas y colesterol.

Usted puede estar consumiendo más grasa de lo que piensa, por esa razón es importante que conozca que una cucharadita de aceite (equivale a cinco gramos) nos aporta 45 calorías.

Cantidad de cucharaditas de grasa en algunos alimentos preparados:

1. Dos cucharaditas en una unidad de hojaldre.
2. Cinco cucharaditas en una unidad de tortilla frita grande.
3. Dos cucharadita en 4 patacones o medio plátano verde frito.
4. Tres cucharaditas en una unidad de empanada de harina frita.
5. Dos cucharaditas en una unidad de croissant.
6. Dos cucharaditas en una unidad de huevo frito.
7. Tres cucharaditas en dos rebanadas de mortadela.
8. Tres cucharaditas en una salchicha hervida.
9. Una cucharadita en una rebanada queso amarillo.



10. Dos cucharaditas en una unidad de muslo pequeño.
11. Dos cucharaditas en un paquete de snack tipo "itos".
12. Dos cucharaditas en una unidad de dona.
13. Tres cucharaditas en tres unidades de galletas de chocolate chips.

Recomendaciones:

1. Todas las grasas se deben consumir en pequeñas cantidades.
2. Prefiera aceite de maíz, canola, soya, girasol o de oliva.
3. Prefiera comidas asadas, sancochadas, al vapor, a la plancha, al horno y guisados sin aceite.
4. Evite las comidas fritas y con mucha grasa.
5. Evite el consumo de manteca, aceite de coco y de palma.
6. Prepare vinagretas con poco aceite y especias naturales para sus vegetales.
7. Quite la grasa o "gordo" de la carne de res, puerco y la piel del pollo antes de cocinarlos.
8. Consuma leche, queso y yogurt descremado o semidescremado, que tienen poca cantidad de grasa.

Recuerde:

1. El exceso de grasas saturadas y colesterol obstruye las arterias, provocando presión alta y problemas al corazón.
2. Consuma pequeñas cantidades de grasa, su exceso provoca aumento de peso.

GUÍA N° 5. EVITE SODAS, TE FRÍO Y BEBIDAS AZUCARADAS. PREFIERA JUGOS NATURALES SIN AZÚCAR.

El consumo diario o frecuente de sodas y bebidas azucaradas favorece la aparición de obesidad, diabetes, hipertensión, triglicéridos elevados, enfermedades cardiovasculares y renales.

Evite las sodas de todos los colores y sabores, té frío de cualquier sabor y bebidas azucaradas, con colorantes, envasadas o en polvo.

Los jugos naturales o licuados, aportan vitaminas y minerales, fibra, agua y antioxidantes que ayudan al buen funcionamiento del organismo. Los licuados o jugos naturales no contienen colorantes, preservantes, aditivos, cafeína, ni azúcar refinada.

Recomendaciones para preparar los jugos o licuados:

1. Utilice agua potable.
2. Seleccione frutas y vegetales frescos.
3. Lávelos bien, retire las partes dañadas o golpeadas.
4. Evite retirar mucha pulpa al momento de pelarlos.
5. Agregue poca agua para no diluirlos demasiado y aprovechar todos sus nutrientes de manera natural.
6. Licuar hasta quedar totalmente triturado.
7. No colar para mantener los beneficios de la fibra.
8. Consumirlos recién preparados para no perder las vitaminas.
9. No agregar azúcar refinada para prevenir el consumo excesivo de calorías.
10. Mezclar las frutas con vegetales como zanahoria, apio, remolacha, pepino, tomate y otros, para obtener más nutrientes de buena calidad.

**GUÍA N° 6. AUMENTE EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS DE TODOS LOS COLORES.**

Las frutas y vegetales son esenciales en la alimentación diaria para el adecuado funcionamiento del organismo. Contienen sustancias beneficiosas para la salud como son las vitaminas, minerales, fibra soluble e insoluble, antioxidantes, fitoquímicos (licopeno, antocianina, luteína, caroteno, flavonoides, alacina y otros compuestos fenólicos). Estas sustancias contribuyen a prevenir estreñimiento, cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.



Consuma cinco o más porciones todos los días de frutas y vegetales de distintos colores por los beneficios que cada antioxidante y fitoquímico aportan.

1. Frutas y vegetales de color verde: limón, ciruelas, aguacate, mangotín, uvas, kiwi, manzana verde, pepino, lechuga, habichuela, espinacas, repollo, chayote, hoja de mostaza, berro, culantro, cebollina, perejil, pimentón, ají, brócoli, pepinillo, espárragos, alcachofas y otros.
2. Frutas y vegetales de color rojo: cereza, fresas, saril, zarzamora, sandía, marañón, poma rosa, ciruela, guayaba, tomate, pimentón, ají y otros
3. Frutas y vegetales de color blanco: toronja, guineo, chirimoya, anón, guanábana, granadilla, guaba, mamón, guayaba, cebolla, apio, puerro, coliflor, ajo, pepino, espárragos y otros.
4. Frutas y vegetales de color amarillo y naranja: piña, papaya, mango, fruta china, melón, maracuyá, naranja, mandarina, naranjilla, mamey, marañón, nance, melocotón, durazno, uchuva, zanahoria, zapallo, pixbae, ají y otros.
5. Frutas y vegetales de color azul y morado: uvas, arándano, berenjena, remolacha, repollo morado, cebolla morada y otros.

Porciones generales de frutas y vegetales:

1. Fruta entera una unidad pequeña,
2. Fruta en trozos: una taza o una rebanada.
3. Jugo de frutas: medio vaso, sin agua añadida.
4. Vegetales crudos: una taza
5. Vegetales cocidos: media taza

Recomendaciones para el consumo de frutas y vegetales:

1. Prepare ensaladas donde mezcle vegetales o frutas frescas de diferentes colores.
2. Compre frutas y vegetales fresco de temporada, porque son más económicos y tienen mejor sabor.
3. Agregue en sus ensaladas limón, aceite (una cucharadita), vinagre, ají, cebolla, orégano, perejil, albaca, semillas, sal (poca) que son más saludables que la mayonesa.
4. Prefiera los vegetales crudos, que aportan más nutrientes.
5. Cuando cocine vegetales, hágalo por corto tiempo, bien tapados y con poca agua, para que no se pierdan los nutrientes.
6. Adicione vegetales a los platos preparados a base de arroz, carnes, pastas para realzar sabor y valor nutricional.
7. Elija frutas como postre.



Figura N°2:
Ícono de la Campaña 5 al Día Panamá



Recuerde:

1. Cinco o más porciones de frutas y vegetales al día previene enfermedades, por lo que hay que incentivar la Campaña 5 al Día Panamá (figura N°2).

GUÍA N° 7. TOME AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y DISFRÚTELA.

El agua, líquido esencial para la vida, transporta dentro del cuerpo humano todas las sustancias nutritivas que consumimos a través de los alimentos. Más de la mitad del cuerpo humano está compuesto por agua.

Beneficios de beber agua:

1. Produce sensación de bienestar.
2. Contribuye a una buena digestión y favorece la absorción de nutrientes.
3. Mantiene los órganos del cuerpo en buen estado (hígado, corazón, riñones, músculos, huesos y otros).
4. Transporta las vitaminas y los minerales a todas las partes del cuerpo.
5. Repone el agua perdida a través del sudor, la respiración, la orina, las heces, lágrimas, quemaduras y heridas.
6. Regula la temperatura del cuerpo, especialmente por el clima de nuestro país.
7. Previene el estreñimiento y mantiene los intestinos limpios para evitar el cáncer y otras enfermedades.
8. Mantiene la boca fresca, húmeda y evita el mal aliento.
9. Favorece la belleza natural de la piel, el cabello y el cuerpo.
10. Contribuye a mantener el peso y no contiene calorías.

Recomendaciones para aumentar el consumo de agua:

1. Consuma por lo menos 8 vasos (2 litros) de agua al día
2. Consuma agua potable, fría o a temperatura ambiente.
3. Si no cuenta con agua potable, puede hervirla o agregar dos gotas de cloro por cada litro de agua.
4. Consuma agua 30 minutos antes y después de las comidas, al levantarse y al acostarse.
5. Las mujeres embarazadas, las madres lactantes, los deportistas y quienes trabajan bajo el sol deben aumentar el consumo de agua.
6. A partir de los seis meses los niños deben consumir agua con frecuencia.
7. Lleve siempre agua, a la escuela, al trabajo y paseos.

Recuerde:

1. Disfrute tomar agua en diferentes momentos del día.

GUÍA N° 8. REALICE TODOS LOS DÍAS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TALES COMO: CAMINATAS, BAILES O DEPORTES.

La actividad física es cualquier movimiento corporal, que incremente el gasto de energía sobre el nivel de reposo.

El ejercicio físico es todo programa planificado y diseñado para mejorar la condición física que implica la realización de movimientos del cuerpo.

Beneficios de la actividad física:

1. Controla su peso corporal y mejora su aspecto físico.
2. Previene enfermedades del corazón y accidentes cerebro-vasculares.
3. Mejora los niveles de azúcar, colesterol en la sangre, y niveles de presión arterial, previniendo el desarrollo de la presión alta.
4. Los músculos tienen más energía lo que permite aguantar mejor los quehaceres diarios.
5. Aumenta la masa muscular, da fortaleza y agilidad.
6. Combate el estrés, cansancio, insomnio, tensiones, aburrimiento, depresión y aumenta la autoestima y el entusiasmo mejorando el carácter, manteniéndose más optimistas.
7. Reduce el riesgo de osteoporosis.



8. Aumenta el deseo sexual.
9. Mejora la calidad de vida y su salud.

Recomendaciones para aumentar su actividad física:

1. Inicie una rutina diaria de 30 minutos al menos 3 veces por semana, hasta alcanzar 150 minutos semanales. Para los menores de 5 a 17 años se debe realizar más 60 minutos al día.
2. Realice su actividad física preferiblemente en horas tempranas de la mañana o al finalizar la tarde; recuerde utilizar protector solar si está al aire libre.
3. Tome agua antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.
4. Utilice ropa ligera, zapatos cómodos y evite fajas ó bolsas plásticas para hacer actividad física.
5. La actividad física puede realizarse después de 2 horas de haber ingerido una comida completa.
6. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier ejercicio.
7. Suba y baje escaleras; evite utilizar ascensores y escaleras eléctricas.
8. Levántese del puesto y estírese por lo menos cada 2 horas.
9. Bájese del metrobus algunas paradas antes de su destino.
10. Estacione el auto lejos de la entrada a sus oficinas.
11. Limpie la casa escuchando música.
12. Lave el auto y ventanas.
13. Limpie el jardín o arregle las plantas.
14. Baile.
15. Juegue con los niños y/o las mascotas.
16. Pasee a los niños y/o mascotas por el parque o la barriada.

DEFINICIONES:

1. **Alimento al vapor:** Consiste en cocinar el alimento únicamente con vapor de agua, sin sumergirlo en el agua misma ni en aceite. Para esto, se utiliza un recipiente con agujeros en donde va el alimento y este recipiente se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo.
2. **Alimento a la plancha:** Se coloca el alimento sobre una placa de metal (sartén, plancha, olla o cazuela) en donde recibe el calor a alta temperatura, sin agregar aceite. Esta técnica se emplea con todo tipo de alimentos: carnes, pescados y vegetales.
3. **Anemia:** Situación en que la hemoglobina tiene niveles más bajos de lo ideal para el buen funcionamiento del organismo.
4. **Antioxidantes:** Sustancias que retrasan el proceso de envejecimiento de las células.
5. **Batidos:** Son jugos o licuados a los que se les agrega leche, helado o yogur para aumentar su valor nutricional.
6. **Carbohidratos complejos:** Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias. Aportan fibras solubles e insolubles.
7. **Carbohidratos simples:** Solamente proporcionan energía, sin aporte adicional de vitaminas, minerales o proteínas.
8. **Desnutrición:** Falta de alimentos en cantidad y calidad que permita suplir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales del organismo; afecta la salud física, la capacidad mental y la productividad de la persona.
9. **Fibras:** Porción no digerible de los alimentos de origen vegetal, pueden ser solubles o insolubles. Son indispensables para el adecuado funcionamiento del intestino.



10. **Frituras:** Alimentos que se sumergen en abundante cantidad de aceite a alta temperatura. Ejemplos: papas fritas, carimañola, empanada, tortilla, tajada, patacón, yuca frita, pollo frito.
11. **Jugos:** Líquido que se extrae de las frutas por presión sin agua y azúcar.
12. **Licados:** Son hechos con la pulpa de la fruta con poca agua y sin azúcar.
13. **Osteoporosis:** Pérdida de hueso. Los huesos se hacen porosos y frágiles.



COPIA DE SU ORIGINAL

Secretaria General
Ministerio de Salud