

GUÍAS ALIMENTARIAS para PANAMÁ



8. REALICE TODOS LOS DÍAS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TALES COMO: CAMINATA, 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.

- Controla su peso corporal y mejora su aspecto físico.
- Previene enfermedades del corazón y accidentes cerebro-vasculares.
- Mejora los niveles de azúcar, colesterol en la sangre, y niveles de presión arterial, previniendo el desarrollo de la presión alta.
- Los músculos tienen más energía lo que permite aguantar mejor los quehaceres diarios.
- Aumenta la masa muscular, da fortaleza y agilidad.
- Combate el estrés, cansancio, insomnio, tensiones, aburrimiento y depresión.
- Reduce el riesgo de osteoporosis.
- Mejora la calidad de vida y su salud.



Consuma cinco (5) o más porciones todos los días de vegetales y frutas de distintos colores (verde, rojo, blanco, amarillos/naranjas y azul/morado) por los beneficios que cada antioxidante y fitoquímico aporta.

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

7. TOME AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y DISFRÚTELA.

Beneficios de beber agua:

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



8 Guías Alimentarias

Fuente: MINSA.- Panamá.

El objetivo de estas guías es orientar a las personas hacia una alimentación sana, que contribuya a un óptimo estado de salud y bienestar, así como un crecimiento, desarrollo y capacidad productiva adecuados.

Las guías constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable.

1. COMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

Debemos elegir diariamente alimentos de cada uno de los grupos que conforman el plato de la alimentación.

Los alimentos se agrupan según su valor nutricional, conformándose 5 grupos que se describen a continuación:

- Grupo 1: Almidones, granos y cereales
- Grupo 2: Frutas y vegetales
- Grupo 3: Carnes
- Grupo 4: Lácteos
- Grupo 5: Aceites, grasas y azúcares.



2. USE CONDIMENTOS NATURALES COMO: AJO, CEBOLLA, CULANTRO, PEREJIL, AJÍ, CEBOLLINA Y ÓREGANO.

En Panamá, tenemos muchos condimentos naturales: ajo, cebolla, culantro, orégano, laurel, cebollina, ají, tomate, apio, tomillo, limón, achiote, romero, perejil, albahaca, anís, clavito de olor, jengibre, hierba buena, salvia, entre otros.



Ventajas de los condimentos naturales

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

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.

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.



4. USE POCO ACEITE Y GRASAS. EVITE ALIMENTOS FRITOS

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.

Usted puede estar consumiendo más grasa de lo que piensa, por esa razón es importante que conozca que una cucharadita de aceite (equivale a 5 gramos) nos aporta 45 calorías. Cantidad de cucharaditas de grasa que hay en algunos alimentos preparados.

Alimentos preparados	Porción del alimento	Cucharaditas de grasa
hojaldre	1 unidad	1
lortilla de maíz frita	1 unidad	1
patacones (medio plátano)	4 unidades	1
empanada de harina frita	1 unidad	1
croissant	1 unidad	1
huevo frito	1 unidad	1
moriadela	2 rebanadas	1
salchicha	1 unidad	1
queso amarillo	1 rebanada	1
papas fritas	1 porción	1
chuleta de puerco	1 unidad	1
Muslo de pollo frito con piel	1 unidad	1
pizza	1 pedazo	1
snacks tipo "itos"	1 paquetito	1
dona	1 unidad	1
galletas de chocolate chips	3 unidades	1

5. EVITE SODAS, TÉ FRIO 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, 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.



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: vitaminas, minerales, fibra soluble e insoluble, antioxidantes, fitoquímicos.

Estas sustancias contribuyen a prevenir estreñimiento, cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

