



Proxecto XERMOLON

Educación para a
saúde na escola



Santiago, xaneiro
2018

Ana M^a Martínez
Lorente
D. X. Saúde Pública

Las alteraciones cardiovasculares en niños y jóvenes se multiplican por diez en una década

Especialistas en g
hipoalimentación c

Leche de vaca: ¿de reina a villana? Derribando falsos mitos

La leche ha pasado de ser el alimento ideal a convertirse en un blanco perfecto para la críticas. ¿Qué hay de mito o fábula y qué hay de verdad respecto a los perjuicios de tomar leche de vaca?



Un nutriente
ralentizar el

Una dieta rica
de próstata

El pescado azul,
alimentos bene



Malos??? Buenos???
Cuantos??????

¿guerra a
la
química?

hiper- e

Los 10 alimentos milagro que
no deberían faltar en tu
despensa

aparición del cáncer

algunos de los
tumor.

favorecer

El de
las reacciones alérgicas

**Los 6 alimentos
vegetales que te
protegen del
cancer!!!!!!**

INFORMACIÓN?????

**5 cualidades del
tomate que
deberías conocer**



Los tomates podrían prevenir las
cardiovasculares

ciencia japonesa identifica en la
nutriente eficaz para prevenir
patologías.



Todos os fungos pódense
comer

...Algúns, somente unha vez

Groucho Marx

1ª conclusión
Coidado coas medias
verdades

2ª conclusión
Comprueba quen hai detrás do que se
anuncia



dieta

INFORMACIÓN????

Dieta Dukan: los 100 alimentos permitidos

Promesas sin esfuerzo
 Proteínas puras
 Fase de crucero
 Listado de alimentos permitidos e excluidos
 Sinxelo e fácil
 Receitas propias

ATAQUE CRUCERO CONSOLIDACION ESTABILIZACION

3ª conclusión

Consultade páxinas oficiais e sociedades científicas!
 Fontes fiables e interpretación axeitada!



OMS/PAHO

Organizado por temas de saúde. Carteis, datos, fotografías, estudos, mapa por países...

SAÚDE PUBLICA EUROPA

EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020

EUFIC

Consello europeo de información sobre alimentación. Infografías, esquemas, videos, alfabetización en saúde e nutrición.

CDC

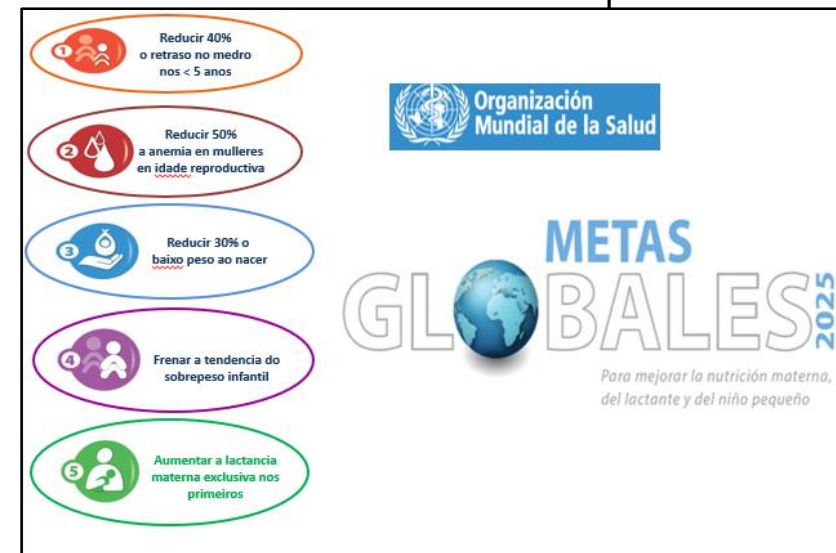
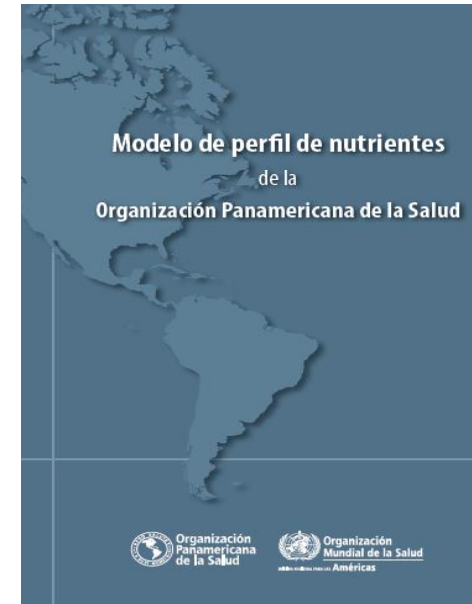
Centros para o control e prevención de enfermidades

TEAM NUTRITION

USDA. Equipo de nutrición a nivel escolar

FOOD STANDARD AGENCY

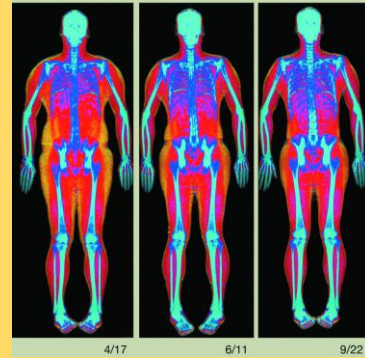
Alimentación, seguridade alimentaria, campañas consumo de sal...



¿Exceso/calidade de graxas e enfermidade cardiovascular?

¿Que é un factor de risco?

¿Cal padece obesidade?



**Animádevos a
contestar?**

Previr obesidade = mellorar dieta e actividade exclusivamente?

¿Obesidade como patoloxía ou como factor de risco?

¿Tipos de cancro e factores dietéticos?

¿Acheга recomendada igual a requerimiento?



MODELO SOCIOECONOMICO DE SAÚDE



1. Identificar amigos e inimigos (factores de riesgo e factores protectores)
2. Saber o que quero (entender o risco)
3. Saber como actúan
4. Saber onde están

Fuente. Modificado de DAHLGREN G, WHITEHEAD M. Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute of Futures Studies, 1991.



ENFERMIDADES CRÓNICAS



Obesidade
Diabete

E. Cardiovasculares
Cancro

40 Millóns de defuncións
70% carga mundial mortalidade
46% carga mundial de morbilidade
(57% en 2020)

43 millóns de menores de 5 anos con sobrepeso

300 millóns de mulleres e 200 millóns de homes obesos

32 millóns de mortes evitadas nos próximos 10 anos

14 millóns
mortes

18
millones
muertes

↓ 15% consumo de sal
Control do tabaco
Costo: 0,30 € persoa/ ano

Identificar e tratar doentes con alto
risco cardíaco:
Optimización de fármacos(AAS
+antiHTA + hipocolesterol)
Costo de 0,82 € persoa/ano.



ENFERMIDADES CRÓNICAS E FACTORES DE RISCO



ESTILO DE VIDA



Factores de riesgo comúns e modificables	Mortalidade atribuible (mill. m/ano)
Tabaco	
Alcohol	
Dieta inadecuada	Factores de riesgo metabólico <ul style="list-style-type: none">• Tensión arterial elevada• Sobrepeso e obesidade• Hiperglucemia• Dislipemia
Exceso de sal	
A. Física insuficiente	

E. N. T

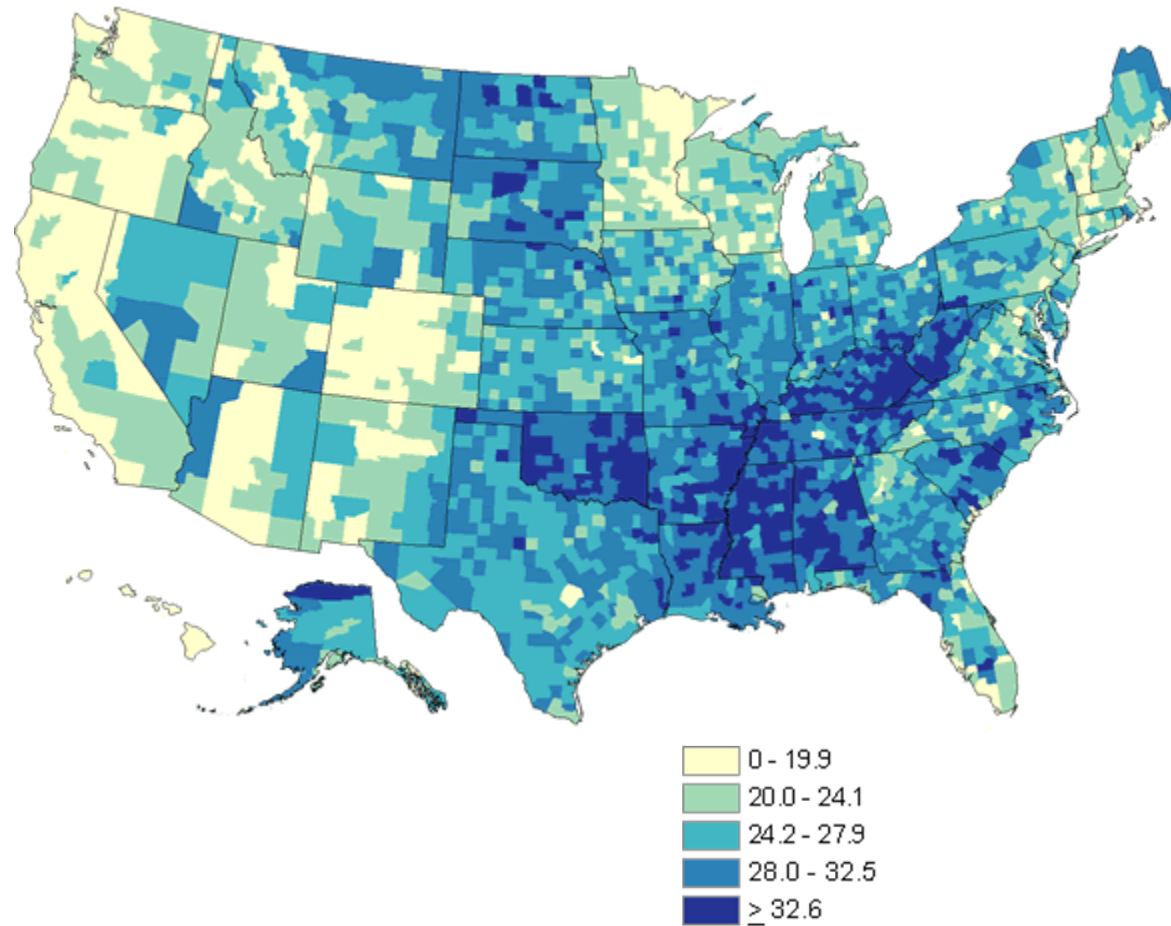
OMS, 2017



ENFERMIDADES CRÓNICAS E FACTORES DE RISCO



Inactividade física. Adultos USA, 2009



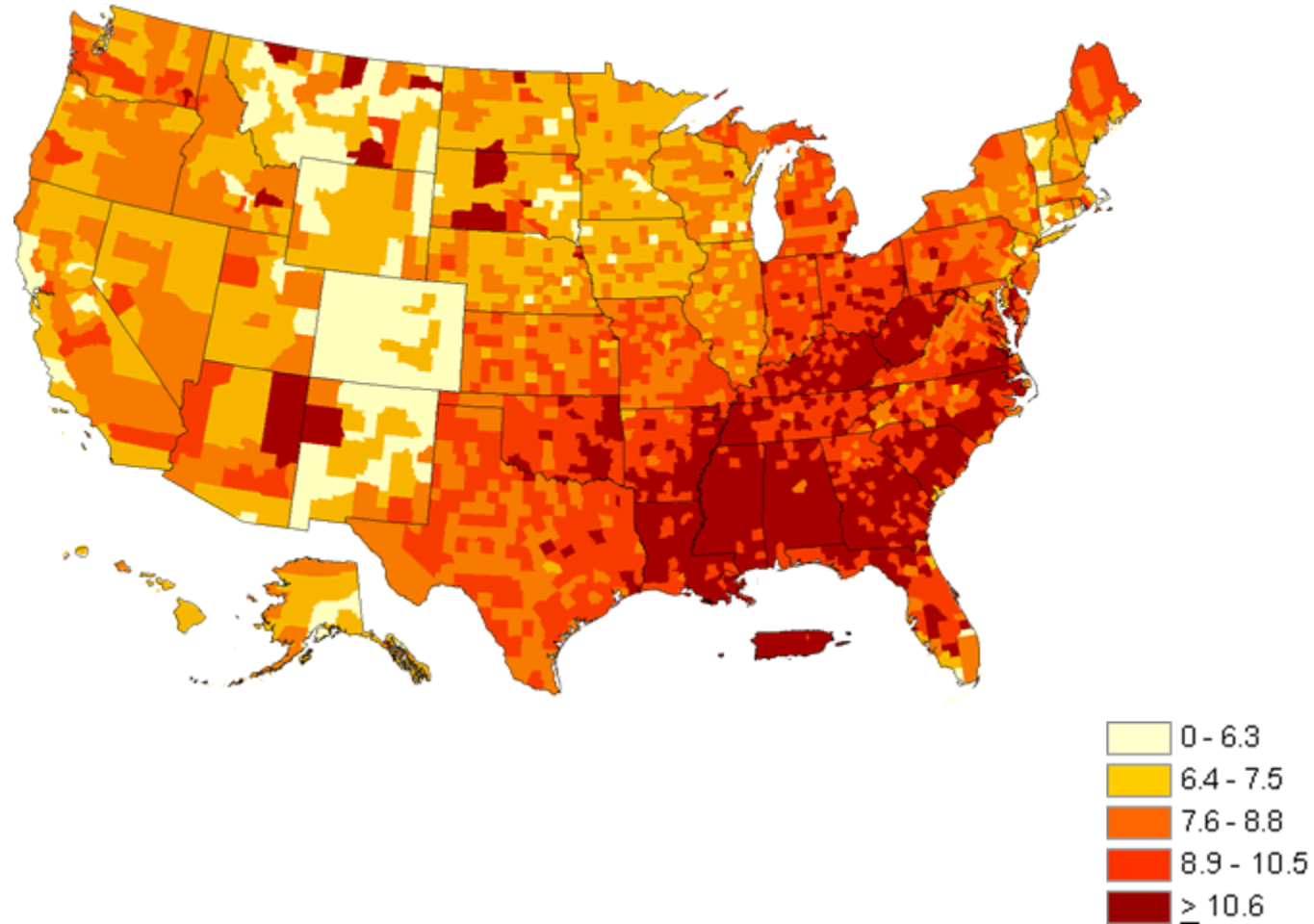


XXXXXENFERMIDADES CRÓNICAS E FACTORES DE RIESGO

RIESGO



Diabetes diagnosticada. Adultos 2009

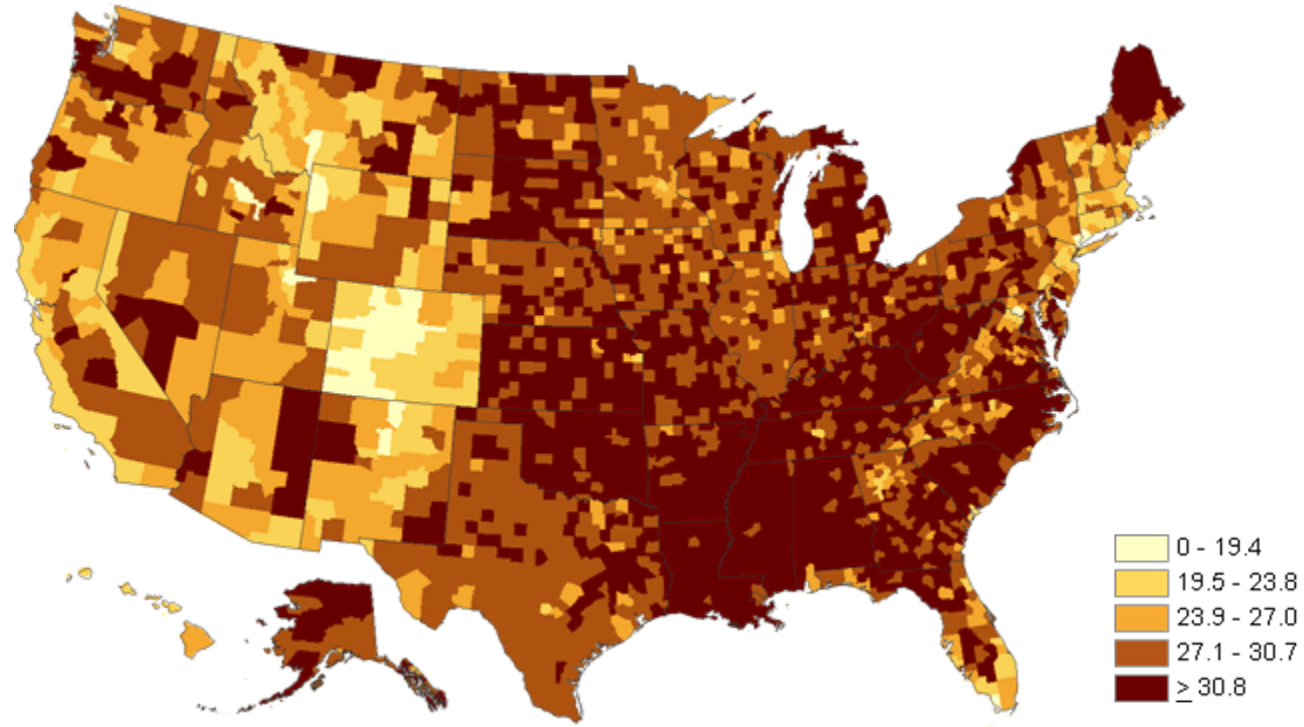




ENFERMEDADES CRÓNICAS Y FACTORES DE RIESGO



Obesidad. Adultos 2009





ESTUDIO DE NUTRICIÓN E RISCO CARDIOVASCULAR EN ESPAÑA (ENRICA)

Comparación entre achega de nutrientes e os obxectivos nutricionais establecidos pola Sociedade Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

	Hombres	Mujeres	Recomendación de la SENC
Grasas totales (% energía)	37,2	36,8	30-35% de energía
Ácidos grasos saturados (% energía)	11,9	11,6	7-8% de energía
Ácidos grasos monoinsaturados (% energía)	15,8	15,7	15-20% de energía
Ácidos grasos poliinsaturados (% energía)	6,2	6,2	5% de energía
Colesterol (mg/día)	397,1	303,7	<300 mg/día
Hidratos de carbono totales (% energía)	41,1	43,2	50-55 % de energía
Proteínas (% energía)	17,8	18,4	≤15% de energía
Fibra dietética (g/día)	24,1	21,7	>25 g/día

Banegas JR, Graciani A, Guallar-Castillón P, León-Muñoz LM, Gutiérrez-Fisac JL, López-García E, Otero-Rodríguez A, Regidor E, Taboada JM, Aguilera MT, Villar F, Zuluaga MC, Rodríguez-Artalejo F. Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA). Madrid: Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid, 2011.



Factores dietéticos de protección fronte á E. cardiovascular



Manteña o peso corporal dentro dos límites normais.
Evite os aumentos de peso e o aumento da circunferencia da cintura durante toda a vida adulta.

Consuma a lo menos cinco porcións diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas e froitas de cores diversas

Incremente o consumo de peixe e legumes

Coide a calidade da graxa

Consuma poucos alimentos de alta densidade enerxética. Evite o consumo de bebidas. Consuma pouca ou ningunha “comida rápida”

Evite os alimentos conservados en salazón ou salmoira, e os salgados

Limite o consumo de alimentos elaborados con sal engadida

Realice actividade física





Dieta e protección fronte a algúns tipos de cancro:



Manteña o peso corporal dentro dos límites normais. Evite os aumentos de peso e o aumento da circunferencia da cintura durante toda a vida adulta.

Realice actividade física

Consuma poucos alimentos de alta densidade enerxética. Evite o consumo de bebidas azucradas. Consuma pouca “comida rápida”, ou evítea

Consuma a lo menos cinco porcións diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas e froitas de cores diversas, en particular os produtos a base de tomate e de vexetais do xénero *Allium*, como o allo.

Consuma cereais e leguminosas. Limite o consumo de alimentos ricos en almidón refinado.

As persoas que se alimentan regularmente con carnes roxas deben consumir menos de 500 g por semana, cunha mínima proporción (ou ningunha) de carnes procesadas.

Evite o alcohol. Si non o fai

non beba máis de dos unidades diarias se é varón o unha se é muller.

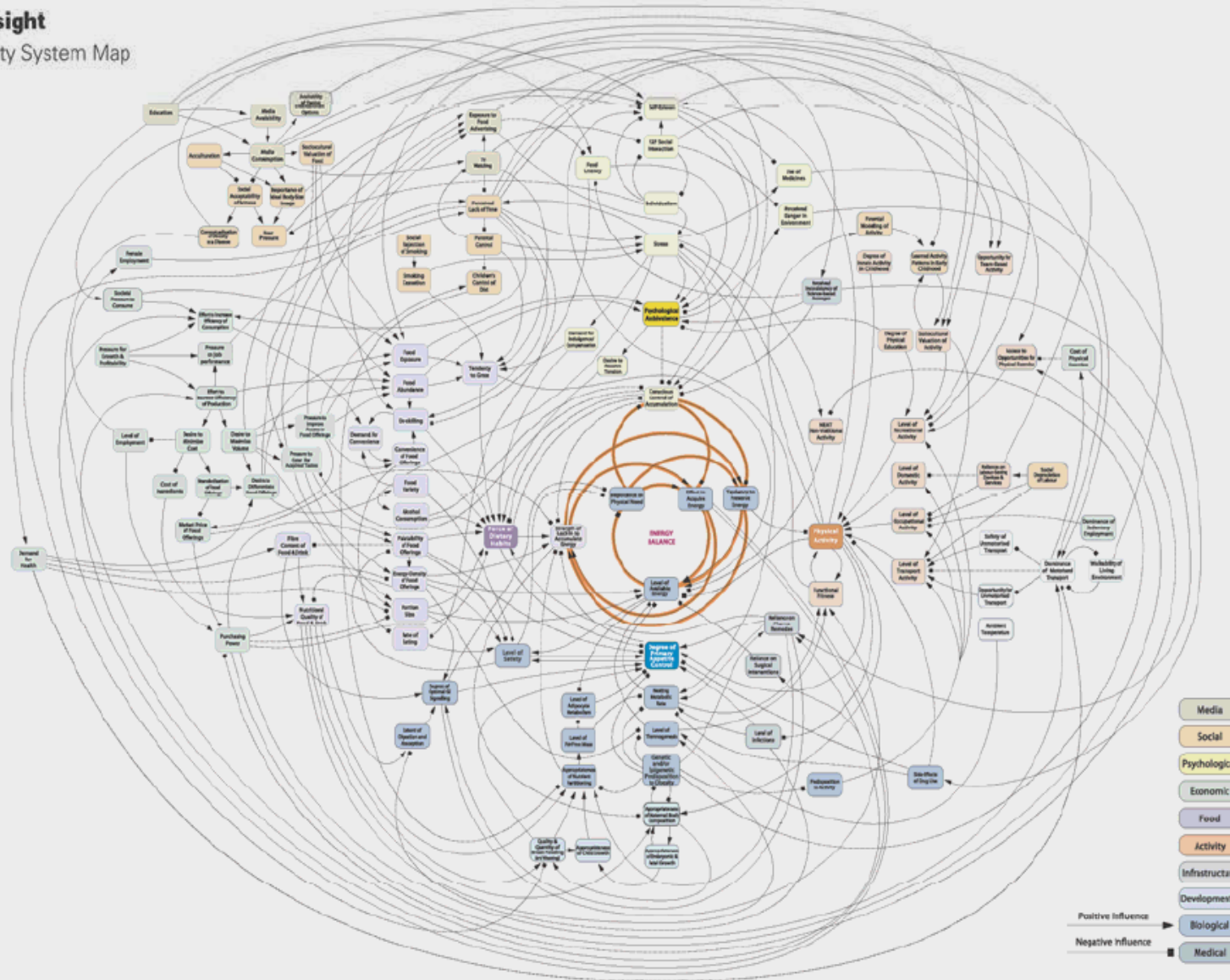
Evite os alimentos conservados en salazón e os que teñen moito sal;

Limite o consumo de alimentos elaborados con sal engadida

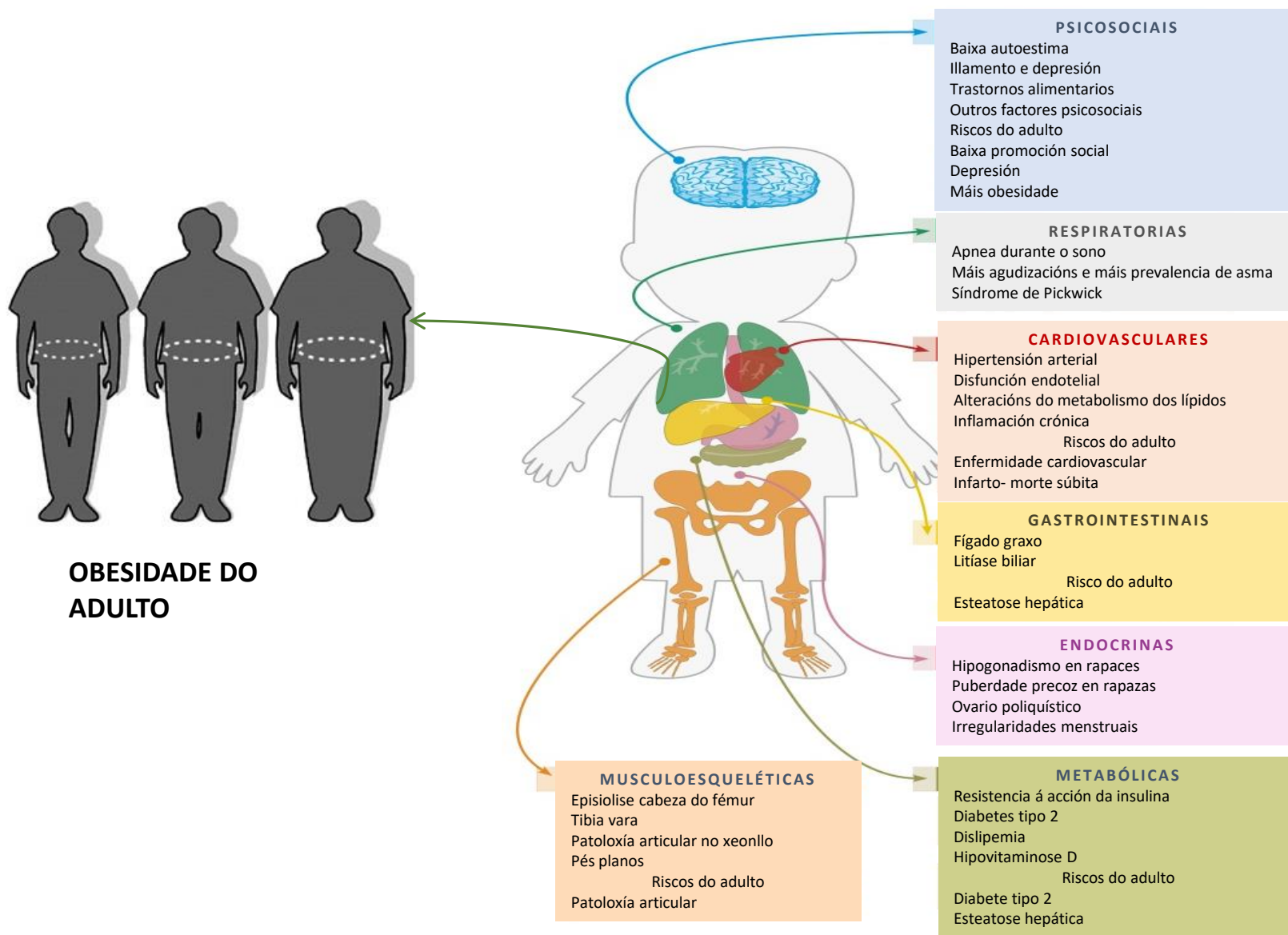
Para previr o cancro non se recomiendan os suplementos alimenticios

OBESIDADE un problema complexo

Foresight
Obesity System Map



OBESIDADE INFANTIL E COMORBILIDADES





FACTORES DIETÉTICOS COMO PREVENCIÓN ENT



	Evidencia	Grado de recomendación
Limitar a chegada de graxa (especialmente saturada)	I, II	A (Extremadamente recomendable)
Limitar a chegada de colesterol dietético	II	B
Potenciar o consumo de froitas, verduras e granos integrais con fibra	II	B (Recomendable. Evidencia de que la medida es eficaz)
Manter un equilibrio calórico mediante dieta e exercicio	II	B
Manter un aporte adecuado de calcio	I, II	B
Reducir o consumo de sodio	II	C
Aumentar a chegada de ferro	II,III	C
Aumentar a chegada de beta-caroteno e outros antioxidantes	II	C (Moderada evidencia de que la medida es eficaz)
Lactación natural	I,II	A



FACTORES DIETÉTICOS E RECOMENDACIONES OMS



Reducir

- Graxa Total
- Graxa Saturada
- Graxas Trans
- Azucares agregada
- Almidones refinados
- Sodio/sal
- Carnes preservadas

Aumentar

- Verduras e hortalizas
- Froitas
- Legumes
- Fibra
- Ac grasos *omega* - 3
- Ferro
- Zinc/Ac. fólico
- ACTIVIDADE FISICA



Requerimento nutricional (concepto individual). Cantidad dun nutriente que un individuo necesita para evitar deficiencias ou, en xeral, para manter en estado óptimo o seu metabolismo e as súas funcións. Os requerimientos poden quedar definidos por distintos criterios que, a súa vez, poden dar diferentes valores. Varían dun individuo a outro pois dependen de múltiples factores.



(Ver documento xunto de A. Carbajal Azcona).



Todas son mulleres entre
18 y 35 anos
acheга recomendada ≠
requerimentos:



**Son
vexetariana**

**Fai un mes
tivo o seu
primeiro fillo**

**Traballo a turnos
Fumo
Padezo
obesidade**



Ex. Criterio para establecer os requerimentos de calcio:

Diferentes segundo:

- No caso do calcio para os bebés, baséase na cantidade do nutriente contida no leite materno (calcio chegado a través da lactancia natural de nais sanas ben nutridas);
- Nos nenos, a cantidade necesaria para facer fronte á máxima acumulación de calcio para un axeitado crecemento;
- Nos adultos, aquela para acadar unha retención máxima do nutriente para disminuir o risco de fracturas óseas ou para minimizar a perda de masa ósea.
- Os requerimentos varían dun individuo a outro en función de múltiples factores, polo que nun grupo de poboación o rango pode ser amplo.

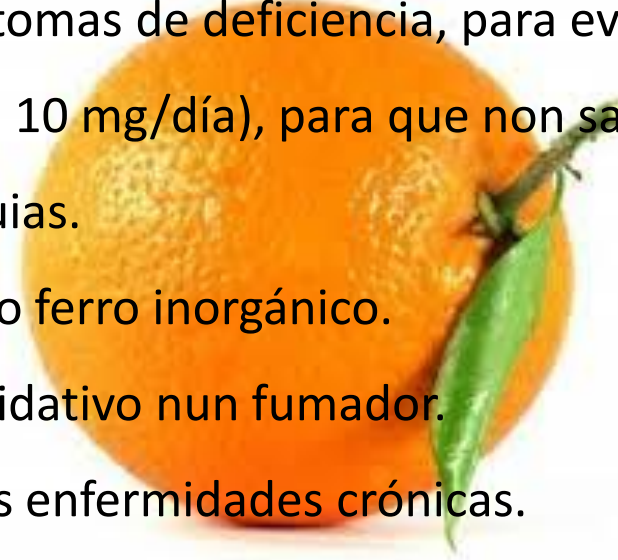


(Ver documento xunto de A. Carbajal Azcona).



Ex: Criterios posibles para emitir recomendacións de achega de vitamina C

- Cantidade para previr a aparición de síntomas de deficiencia, para evitar o escorbuto (posiblemente achegas de 5 a 10 mg/día), para que non sangren as encías oo para que non aparezan petequias.
- Cantidade para maximizar a absorción do ferro inorgánico.
- Cantidade para facer fronte ao estrés oxidativo nun fumador.
- Cantidade para reducir o risco dalgunhas enfermidades crónicas.



(Ver documento xunto de A. Carbajal Azcona).



ACHEGAS RECOMENDADAS (IR)



Son estándares de referencia da achega de enerxía e nutrientes que se xulga apropiada para manter a saúde de practicamente todos os individuos sans do grupo.

Poden servir para valorar e programar dietas para grupos de poboación sa. Tratan de responder á pregunta que nutrientes e en que cantidades necesita comer a xente para satisfacer os seus requerimentos?.

Estímanse para determinados grupos homoxéneos de idade, sexo, actividade física e situación fisiolóxica de xestación e lactación.



(Ver documento xunto de A. Carbajal Azcona).



ACHEGA RECOMENDADA ≠ REQUERIMENTO

