



*Anyela Manuela Urrego Franco*

**¡Muchas gracias!**

Su participación en el estudio *“Validación de un instrumento para evaluar la diversidad alimentaria en mujeres en edad fértil de Medellín, Colombia”* fue un aporte muy valioso para el desarrollo de nuevas metodologías en la evaluación de ingesta dietética

**Estudiante**

Nathalia Correa Guzmán

**Asesora**

Luz Mariela Manjarrés

**Encuestadoras**

Osmani Echavarría Ciro  
Estefanía Erazo Higueta  
Paula Andrea Parra Santa



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

Este estudio permitió obtener información del consumo de alimentos y nutrientes de manera más sencilla y económica, lo cual permitirá planear y evaluar programas de nutrición.

Los resultados están siendo evaluados y posteriormente se realizara el proceso para su publicación científica. Cuando el articulo sea publicado se compartirá por este mismo medio.

A continuación encontrara información individual sobre su peso, circunferencia de cintura, consumo de algunos nutrientes de acuerdo a los datos reportados entre el 1 de octubre y el 25 de noviembre del 2019 y, algunas recomendaciones nutricionales.



## Índice de Masa Corporal - IMC

El **IMC** es un indicador que relaciona el peso con la talla para identificar el déficit, la normalidad y el exceso de peso. Su resultado varía en cada persona según la masa muscular y la estructura ósea. El sobrepeso y la obesidad se han identificado como condiciones que aumentan el riesgo de morbilidad por hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, osteoartritis, problemas respiratorios, apnea del sueño y cánceres.

El **IMC** se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado:

$$\text{IMC} = \text{Peso kg} / \text{Talla m}^2$$

Con sus datos de: **Peso: 63,8kg** y **Talla: 1,58m** su IMC fue:

$$\text{IMC} = \frac{63,8 \text{ kg}}{2,50 \text{ m}^2} = 25,5 \text{ kg/m}^2 - \text{Sobrepeso}$$

Puede calcular su IMC actual con esta fórmula, solo reemplace el peso actual y realice el cálculo. Con la siguiente tabla puede clasificar y seguir los cambios de su peso:

### IMC y clasificación antropométrica para adultos de 18 a 64 años

Clasificación antropométrica	IMC kg/m <sup>2</sup>	Peso en kg según el IMC para su talla
Delgadez	< 18,5	Menor a 46,1 kg
Peso normal	≥ 18,5 a < 25,0	Igual o mayor a 46,1 kg y menor a 62,3 kg
Sobrepeso	≥ 25,0 a < 30,0	Igual o mayor a 62,3 kg y menor a 74,7 kg
Obesidad	≥ 30,0	Mayor de 74,7 kg

Su Peso adecuado debe estar en este rango

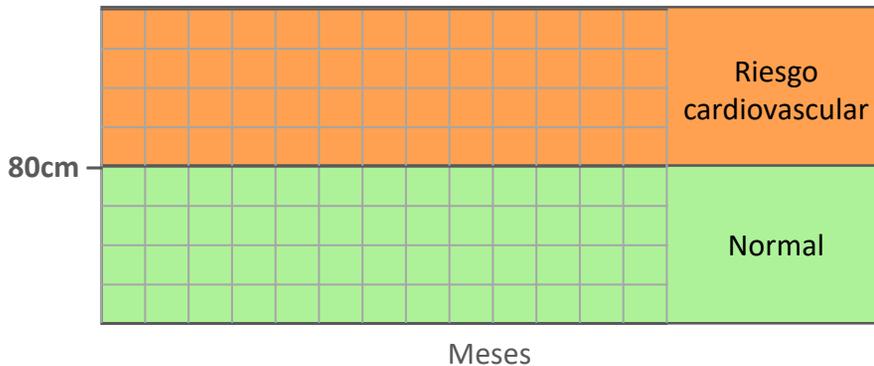
## Circunferencia de cintura

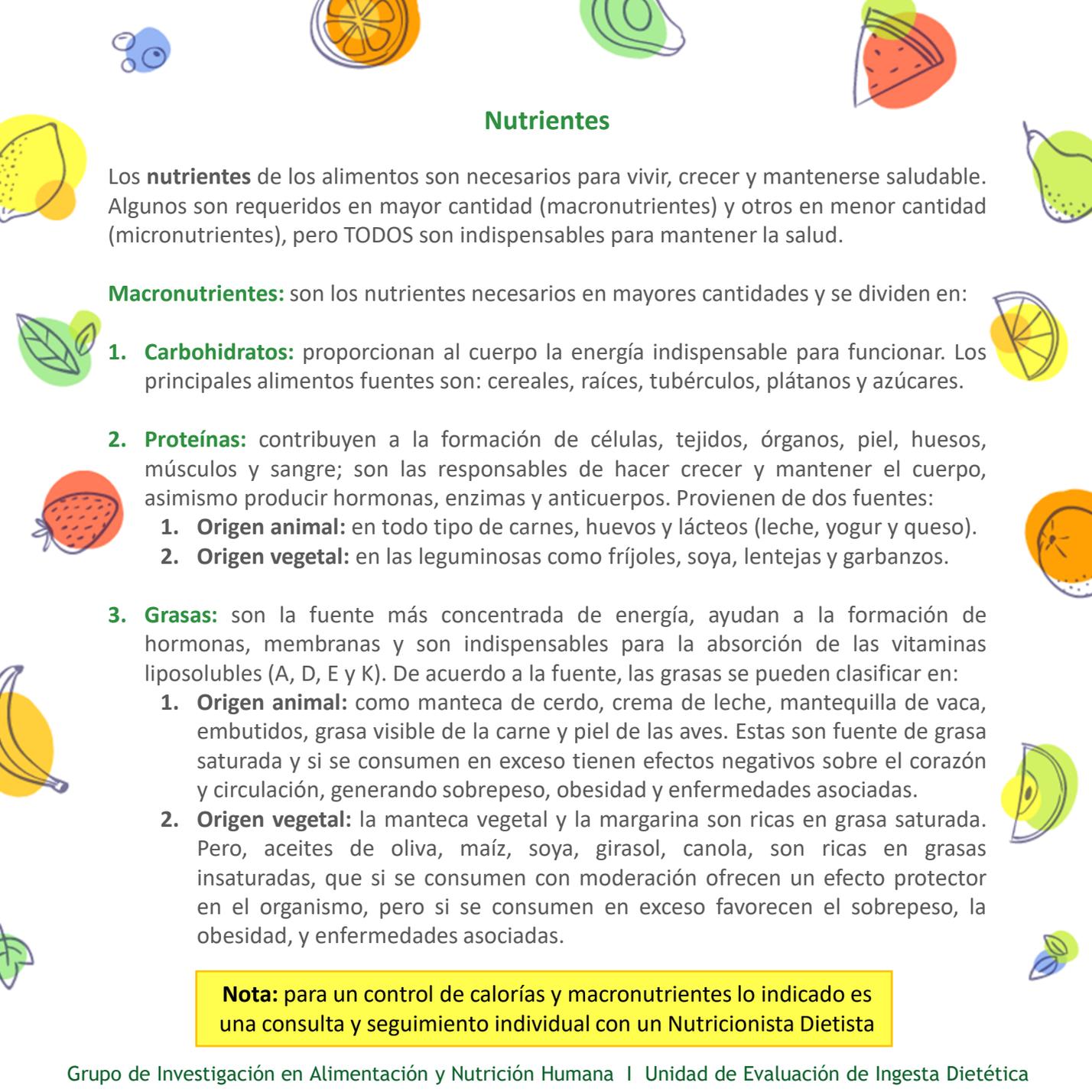
La **circunferencia de cintura** es la medición del perímetro medio del abdomen en su parte más estrecha o más angosta para identificar la obesidad abdominal. Su resultado combinado con el IMC explica una mayor variación de la grasa corporal que el IMC o la circunferencia de cintura como mediciones separadas. La obesidad abdominal es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, y enfermedades cardiovasculares.

La **circunferencia de cintura** en centímetros en todos los adultos de 18 a 64 años debe ser para hombres menor de 90cm y para mujeres menor de 80cm. Si su perímetro de cintura es mayor se clasifica con riesgo cardiovascular.

Como no tomamos su circunferencia de cintura no podemos clasificarlo. Pero, en la siguiente grafica puede marcar con puntos su circunferencia de cintura actual y seguir en el tiempo sus cambios en la obesidad abdominal:

### Clasificación de la obesidad abdominal según circunferencia de cintura en adultos de 18 a 64 años





## Nutrientes

Los **nutrientes** de los alimentos son necesarios para vivir, crecer y mantenerse saludable. Algunos son requeridos en mayor cantidad (macronutrientes) y otros en menor cantidad (micronutrientes), pero TODOS son indispensables para mantener la salud.

**Macronutrientes:** son los nutrientes necesarios en mayores cantidades y se dividen en:

1. **Carbohidratos:** proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar. Los principales alimentos fuentes son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares.
2. **Proteínas:** contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables de hacer crecer y mantener el cuerpo, asimismo producir hormonas, enzimas y anticuerpos. Proviene de dos fuentes:
  1. **Origen animal:** en todo tipo de carnes, huevos y lácteos (leche, yogur y queso).
  2. **Origen vegetal:** en las leguminosas como frijoles, soya, lentejas y garbanzos.
3. **Grasas:** son la fuente más concentrada de energía, ayudan a la formación de hormonas, membranas y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). De acuerdo a la fuente, las grasas se pueden clasificar en:
  1. **Origen animal:** como manteca de cerdo, crema de leche, mantequilla de vaca, embutidos, grasa visible de la carne y piel de las aves. Estas son fuente de grasa saturada y si se consumen en exceso tienen efectos negativos sobre el corazón y circulación, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas.
  2. **Origen vegetal:** la manteca vegetal y la margarina son ricas en grasa saturada. Pero, aceites de oliva, maíz, soya, girasol, canola, son ricas en grasas insaturadas, que si se consumen con moderación ofrecen un efecto protector en el organismo, pero si se consumen en exceso favorecen el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades asociadas.

**Nota:** para un control de calorías y macronutrientes lo indicado es una consulta y seguimiento individual con un Nutricionista Dietista

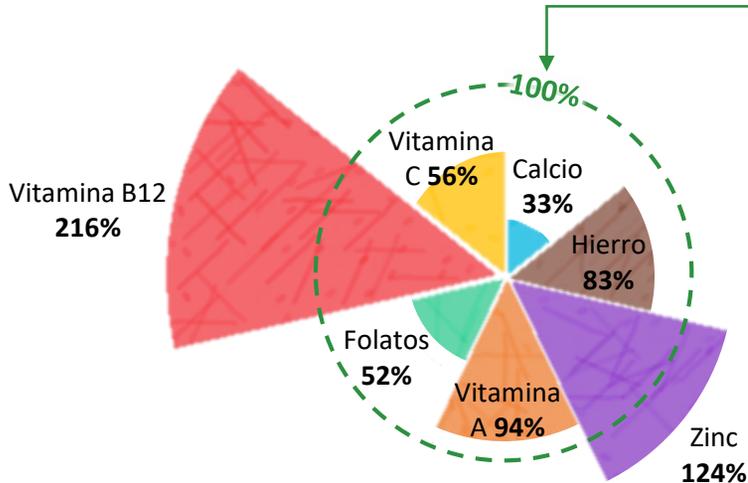
## Nutrientes

**Micronutrientes:** son los nutrientes necesarios en menores cantidades y se dividen en:

- 1. Vitaminas:** ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen solo en agua, y vitaminas liposolubles que se transportan o diluyen solo en medio graso.
- 2. Minerales:** forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

**Su consumo de vitaminas y minerales debe alcanzar el 100% (línea punteada)**

Si alcanza el 100% se clasifica como **Ingesta posiblemente adecuada** de ese nutriente  
Si NO alcanza el 100% se clasifica como **Ingesta probablemente inadecuada**



## Algunas vitaminas hidrosolubles



**Ácido fólico o folatos:** es un agente de control en la formación de la sangre y previene malformaciones como la espina bífida en bebés.  
**Alimentos fuente** **Aumente el consumo de estos alimentos**  
Hígado, carne de res y pescado - Huevo - Vegetales verde oscuro, cítricos - Nueces - Leguminosas - Harinas enriquecidas.



**Cobalamina:** esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.  
**Alimentos fuente** **Mantenga el consumo de estos alimentos**  
Carnes blancas (pollo, pescado), rojas e hígado - Productos lácteos  
Cereales enriquecidos.



**Ácido Ascórbico:** mejora la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro de origen vegetal.  
**Alimentos fuente** **Aumente el consumo de estos alimentos**  
Brócoli, coliflor, col - Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, toronja).

## Una vitamina liposoluble



**Retinol:** mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo.  
**Alimentos fuente** **Aumente el consumo de estos alimentos**  
Hígado - Frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga y zanahoria - Productos lácteos: leche y quesos  
Yema de huevo

## Algunos minerales



**Calcio:** indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).

**Alimentos fuente** **Aumente el consumo de estos alimentos**

Leche y derivados - Carne, pescado - Leguminosas - Nueces y hojas verdes



**Hierro:** forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia principalmente en mujeres en edad reproductiva.

**Alimentos fuente** **Aumente el consumo de estos alimentos**

Carnes rojas, hígado - Leguminosas - Vegetales y hojas verde oscuro  
Cereales integrales - Alimentos - fortificados con hierro.



**Zinc:** importante en la defensa del organismo contra infecciones, y en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños.

**Alimentos fuente** **Mantenga el consumo de estos alimentos**

Alimentos de mar: ostras, pescado, mariscos - Carne, hígado, pollo  
Leguminosas - Leche y productos lácteos - Cereales integrales  
Alimentos fortificados.



*Comer saludable no es imposible*

# **Sigue estas recomendaciones nutricionales**

**No te des por vencida y sé constante *¡cada día cuenta!***



Consuma alimentos  
frescos y variados  
como lo indica el  
Plato saludable de la  
**Familia Colombiana**



Este plato es el ícono de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Colombia:

- ✓ Reúne los alimentos por su similitud de nutrientes en **6 grupos**.
- ✓ Indica que la **alimentación sea variada**, con alimentos de todos los grupos, en cantidades adecuadas, de allí el tamaño diferente de cada sección del plato.
- ✓ Incluye el consumo de **Agua** y la práctica de la **Actividad física**, importantes para la salud.

# 1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana

El Plato saludable de la Familia Colombiana indica el consumo de **más alimentos frescos** y menos alimentos procesados industrialmente, porque estos contienen azúcares, grasas y sodio añadidos, que los hacen poco saludables.

Elija alimentos de **todos los grupos** o su mayoría en cada comida principal, y en los **refrigerios 1 o 2 grupos**, variando la alimentación y prefiriendo alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete.

Consuma **frutas y verduras en cosecha**, son más económicas.

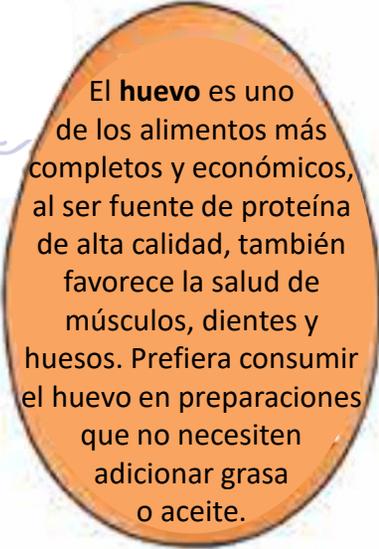
## Mejor si...

- ✓ Respete los **horarios** de comida.
- ✓ Mantén una alimentación **fraccionada** con 5 a 6 comidas al día, cada 3 o 4 horas.
- ✓ Coma despacio y **mastique bien** los alimentos.
- ✓ **Evita “picar”** mientras cocinas.
- ✓ Tome mínimo **1,5 a 2 litros** de agua.
- ✓ Evite confundir el **hambre** con la deshidratación.



## 2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

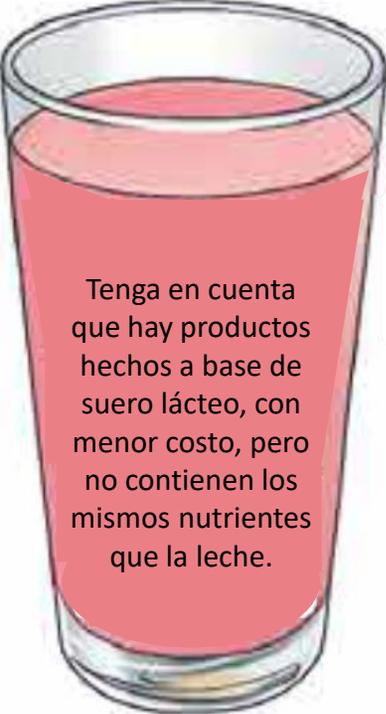
**1** huevo + **2** vasos de leche o productos lácteos **al día**



El **huevo** es uno de los alimentos más completos y económicos, al ser fuente de proteína de alta calidad, también favorece la salud de músculos, dientes y huesos. Prefiera consumir el huevo en preparaciones que no necesiten adicionar grasa o aceite.



Por su alto contenido de proteínas y calcio los **lácteos** favorecen el crecimiento de huesos, dientes sanos y fuertes en niñ@s. En adultos previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis.



Tenga en cuenta que hay productos hechos a base de suero lácteo, con menor costo, pero no contienen los mismos nutrientes que la leche.

**Nota:** aunque el huevo es un alimento fuente de colesterol, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación balanceada. Puede remplazar el huevo por queso.

### 3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

Las **frutas y verduras** son fuente importante de vitaminas como la A, del complejo B y C. Tienen efecto antioxidante, causan saciedad, reducen el riesgo de padecer estreñimiento y Enfermedades Crónicas No Transmisibles como diabetes y Enfermedades Cardiovasculares.

Consuma al menos **5 porciones de frutas y verduras al día**, por ejemplo: 1 o 2 al desayuno, 1 porción de fruta picada o entera a media mañana y/o algo, una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo y otra en la cena.

Prefiera las **verduras crudas**. Si las cocina, hágalo por el menor tiempo posible según el tipo de preparación para evitar que pierdan sus nutrientes.

Piense primero en una **fruta o verdura** cuando le dé hambre y no en alimentos de paquete.

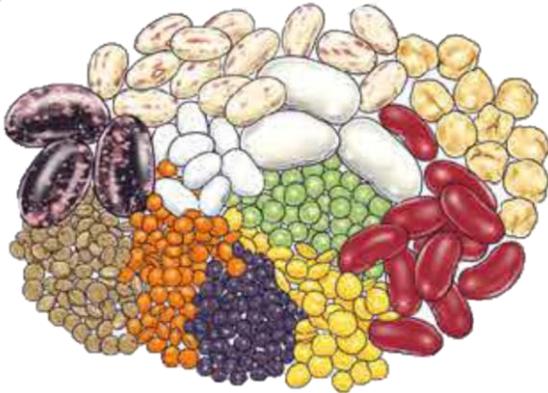
Aprovecha las frutas y verduras que estén en **cosecha** y sean de la región.



## 4. Para complementar su alimentación consume al menos 2 veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

Las **leguminosas** tienen bajo costo, alto rendimiento y son fáciles de conservar. Aportan **vitaminas** que ayudan a la visión, la hidratación de la piel, las transmisión de impulsos nerviosos, la integración de pelo y uñas y la defensa contra enfermedades.

Aportan **proteína** que ayuda al crecimiento de los músculos.



Aportan **fibra** que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular y también ayuda a combatir el estreñimiento.

Producen sensación de **saciedad** lo que hace que sienta menos hambre y se coma menos.

**Evite consumirlas con lácteos**, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.

**Bote el agua del remojo**, pues en ella quedan las sustancias no nutricionales que tienen las leguminosas y pueden causar problemas digestivos a algunas personas.

Consuma leguminosas **junto a cereales** como arroz, arepa o pan, para obtener una proteína de mejor calidad.

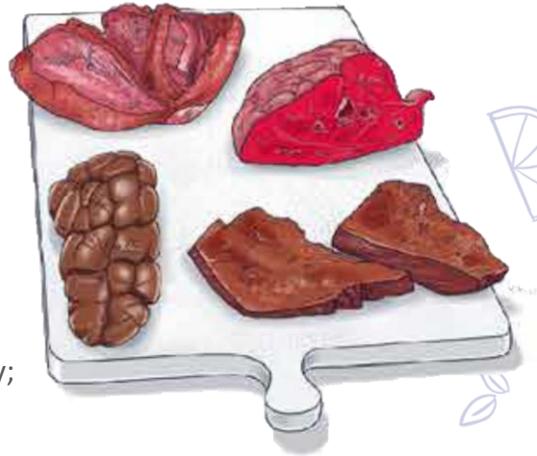
Incluya en el mismo tiempo de comida alguna fruta o jugo **fuentes de vitamina C**, como naranja, limón, guayaba, mandarina, para mejorar la absorción del hierro.

**Leguminosas**  
+  
**Cereales**  
+  
**Frutas con vitamina C**

## 5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana

Consume por lo menos 1 porción de vísceras cada semana, **en reemplazo de la carne del día**.

Las vísceras como pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón, **1 vez a la semana**, nos aportan el hierro necesario para **prevenir la anemia** por deficiencia de hierro, que es una enfermedad que afecta a muchos colombianos. Además, tiene beneficios como: mejorar el funcionamiento de músculos y órganos en general; mejorar el apetito y; en mujeres una mejor condición para el embarazo.



Aunque el contenido de **colesterol** en las vísceras puede ser importante, comer una porción a la semana no tiene efectos negativos en **personas sanas**.

Si acompañas las vísceras con jugos o frutas ricas en **vitamina C** como naranja, limón, guayaba, mandarina, el hierro se absorbe mejor en el organismo.

Alimentos de origen **vegetal** que tienen una **coloración similar a las carnes rojas**, como la remolacha o moras, **no son fuentes de hierro**. Su color está relacionada con un pigmento natural que no tiene ningún vínculo con este mineral (hierro).

Los productos **embutidos** como el chorizo, la mortadela, el jamón, la salchicha y el salchichón no son fuente de hierro.



## 6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

Los **productos de paquete** (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.) y las **comidas rápidas** tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar.

Las **gaseosas y jugos artificiales** tienen “calorías vacías”, que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas.

### Cucharaditas de azúcar en bebidas industrializadas



Gaseosa \*200cc



Bebida industrial de té \*200cc y refresco de fruta pasteurizado \*200cc



Estos productos son costosos, crean adicción, **promueven malos hábitos** alimentarios porque son gratos al paladar y se promueven con abundante publicidad, favorecen el sobrepeso, la obesidad y la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

Evite comprar productos de paquete para que **no estén disponibles en el hogar**.

Evite usar las golosinas como castigo o recompensa.

Trate de comer estos alimentos de manera **ocasional y en pequeñas cantidades** ¡¡que sea la excepción y no la regla!!

Cambie las gaseosas y jugos artificiales por **agua o jugos de fruta natural** con poca o sin azúcar.

Sustituya los postres por **frutas naturales**.



## 7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y “productos de paquete”, altos en sodio

Los **altos niveles de sodio de la sal** producen retención de líquidos, lo que aumenta el volumen sanguíneo y, con ello la presión sobre las arterias: está es la hipertensión que daña el corazón, las arterias, los riñones y los ojos.

Los **productos** que producen este efecto indeseado son los **procesados** que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete, enlatados, conservas o encurtidos, galletería y panes industrializados.



### Mejor si...

- ✓ Cocine con menos sal, el consumo de sal debe ser **1 cucharadita (5g) al día**.
- ✓ **Quite el salero de la mesa.**
- ✓ Consuma **alimentos “al natural”** en vez de enlatados, conservas y embutidos.
- ✓ **Evite** usar cubos de caldo, consomés, salsa de soya, sopas y cremas de paquete.
- ✓ **Reemplace los productos de paquete** por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.
- ✓ **Disminuya el consumo de sal de manera gradual** para evitar ocasionar el rechazo a las preparaciones.

Utilice **alternativas para sazonar** y dar sabor a los alimentos en vez de sal como: canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, vinagre, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.

## 8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca

El **aguacate** y algunos **frutos secos** como las nueces y el maní sin sal proveen grasas benéficas (insaturadas) que **favorece la salud** del corazón, las venas y las arterias.



Las **grasas perjudiciales** están en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca y la mantequilla; también en la margarina, así sea de origen vegetal.

Estas grasas **se adhieren a las paredes de venas y arterias** impidiendo el paso normal de la sangre, y producen hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud. Además, producen sobrepeso y obesidad.

### Mejor si...

- ✓ **Disminuya al máximo los alimentos fritos**, prefiera los alimentos asados, cocidos, al horno, a la plancha, salteados, guisadas y al vapor.
- ✓ **Evite reutilizar el aceite para frituras** porque se generan compuestos dañinos para el corazón.
- ✓ Incluya frecuentemente **aguacate en todas las preparaciones posibles**.
- ✓ **Evite usar manteca y mantequilla** porque estas grasas son perjudiciales para su corazón.
- ✓ **Prefiera aceites vegetales de un solo ingrediente**, porque las “mezclas de aceites vegetales” son menos saludables.
- ✓ **Reduzca** el consumo de galletas, helados y productos de paquete, porque contienen grasa.
- ✓ Intentar que las carnes que consumas sean magras (**sin gordito**)

## 9. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular

La **actividad física** se denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

Las **oportunidades para la actividad física** son: el tiempo libre, durante el medio de transporte, trabajo ocupacional, labores del hogar.

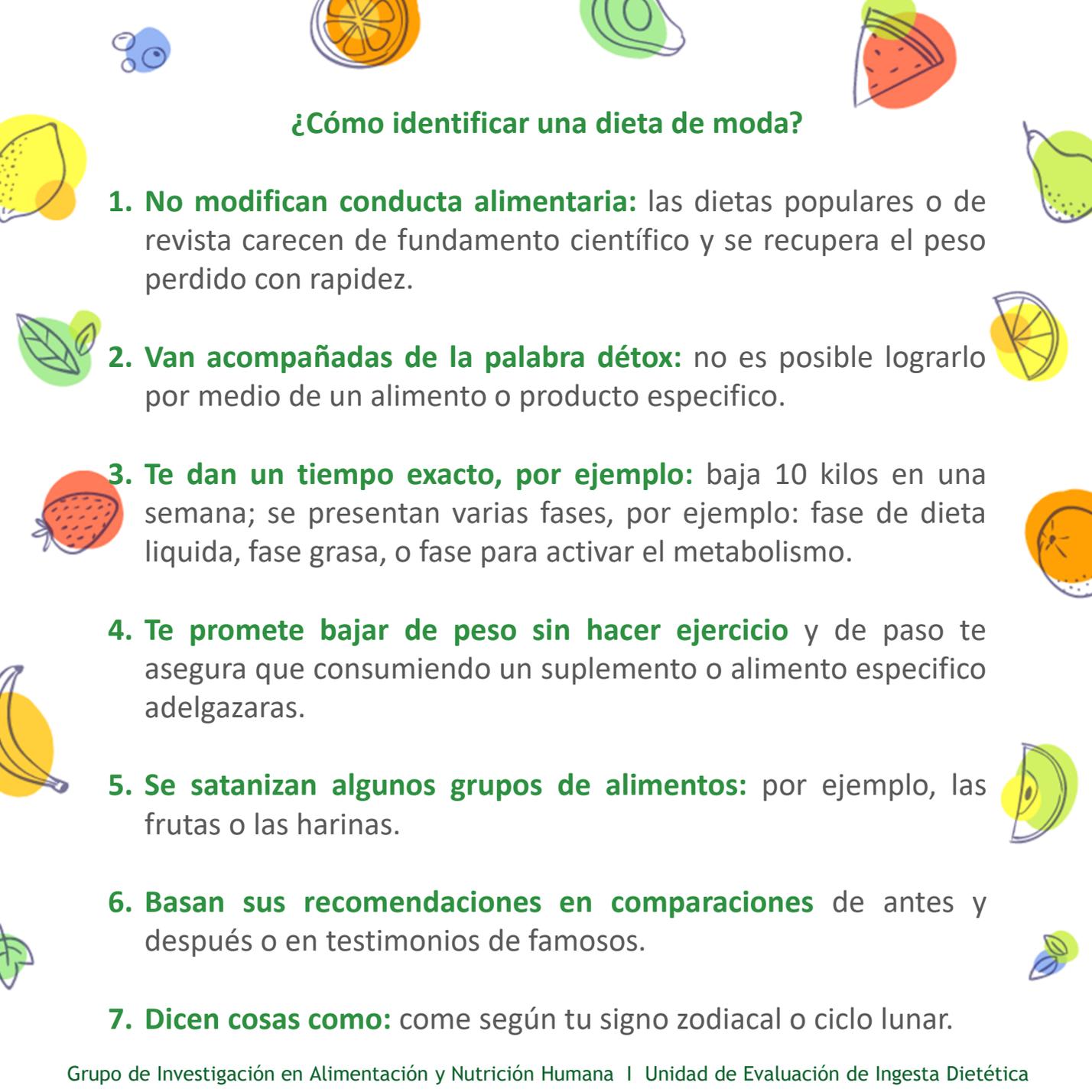
Los adultos deberían acumular **un mínimo de 150 minutos semanales** de actividad física aeróbica de intensidad **moderada**, o un **mínimo de 75 minutos semanales** de actividad aeróbica de intensidad **vigorosa** y **dos veces por semana**, realizar actividades de **fortalecimiento de los grandes grupos musculares**.

La actividad física tiene **beneficios** como: disminución del riesgo de sobrepeso y obesidad; fortaleces los huesos y articulaciones; disminuir los niveles de estrés, depresión y ansiedad y; mejorar la autoestima y la imagen corporal.



### Mejor si...

- ✓ Realice **actividades físicas de su agrado** como caminar, bailar, nadar, montar bicicleta... **lo importante es moverse**.
- ✓ **Aproveche los espacios** y oportunidades que existen en su entorno e invite a las personas cercanas.
- ✓ **Reduzca el tiempo dedicado a ver televisión**.
- ✓ **Hidrátese durante y después de la actividad física**. Las bebidas hidratantes son importantes para deportistas de alto rendimiento, no es necesarios que las consumas, toma agua.
- ✓ **Incluya pausas activas** como parte de la rutina diaria.
- ✓ **Inicia** con actividades de bajo esfuerzo y aumenta la intensidad gradualmente.



## ¿Cómo identificar una dieta de moda?

- 1. No modifican conducta alimentaria:** las dietas populares o de revista carecen de fundamento científico y se recupera el peso perdido con rapidez.
- 2. Van acompañadas de la palabra *détox*:** no es posible lograrlo por medio de un alimento o producto específico.
- 3. Te dan un tiempo exacto, por ejemplo:** baja 10 kilos en una semana; se presentan varias fases, por ejemplo: fase de dieta líquida, fase grasa, o fase para activar el metabolismo.
- 4. Te promete bajar de peso sin hacer ejercicio** y de paso te asegura que consumiendo un suplemento o alimento específico adelgazaras.
- 5. Se satanizan algunos grupos de alimentos:** por ejemplo, las frutas o las harinas.
- 6. Basan sus recomendaciones en comparaciones** de antes y después o en testimonios de famosos.
- 7. Dicen cosas como:** come según tu signo zodiacal o ciclo lunar.



## Mitos

**Los jugos verdes sirven para desintoxicar o limpiarse:** el organismo no requiere ser desintoxicado con jugos, zumos o alimentos, pues hay órganos encargados de ello.

**Comer arroz engorda:** ningún alimento engorda, es el exceso en su consumo, por ello come en porciones razonables.

**Los carbohidratos engordan:** los carbohidratos como cualquier otro alimento aumentan de peso si se consume en exceso, controla el consumo de harinas y dulces.

**Se debe dejar de cenar porque engorda, saltar el desayuno baja de peso o entre menos comas más adelgazas:** no se debe omitir ninguna comida, fracciona la alimentación y evita “picar”.

**La sal engorda:** el exceso de sal produce retención de líquidos, más no engorda, modera su consumo.

**Si sudo excesivamente bajo de peso:** sudar no ayuda a perder grasa, la grasa no se elimina por el sudor. Para bajar de peso hay que lograr un déficit de calorías con ejercicio y alimentación saludable para pérdida de peso.



*Alimentarse es todo  
un **arte**, se  
**creativo, explora**  
lo **que te gusta** y  
lo que no*

*No creas todo lo  
que en las redes  
te dicen,  
**infórmate bien***

Si deseas conocer  
**información y charlas**  
puedes seguir la página en  
Instagram y Facebook:

**Nutrición Dietética UdeA**

**[https://www.facebook.com/  
bienestarnyd.nutricion](https://www.facebook.com/bienestarnyd.nutricion)**