



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

"Conectando con propuestas saludables integradas"





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón

# FACTORES PROTECTORES ENT

- Alimentación adecuada
- Actividad física - vencer sedentarismo

- Tabaco/alcohol

- Baja la mortalidad

- Mejor Salud

- Bienestar

Adaptado de X. Moratorio en Perfil

Nutricional



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



## GUÍA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN URUGUAYA

Para una alimentación saludable,  
compartida y placentera.

  
**Ministerio de SALUD**

Dirección General de la Salud  
Área Programática Nutrición








### ¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir, tratá de lograrlo a lo largo del día.



#### EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

-  Papas fritas
-  Nuggets, panchos, hamburguesas y flambres
-  Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
-  Snacks
-  Alfajores y galletitas rellenas
-  Helados y golosinas
-  Caldos y sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

**¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

# ¿Cuál es la relación entre el patrón alimentario y el riesgo de ECV?

**generoso  
en: frutas,  
vegetales,  
granos  
integrales,  
nueces,  
leguminos  
as, aceites**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón

[semanadelcorazon.com.uy](http://semanadelcorazon.com.uy)

[@comisioncardiovascular](https://www.instagram.com/comisioncardiovascular) [@SemanaDelCorazon](https://www.facebook.com/SemanaDelCorazon)

[@SemanaCorazon](https://twitter.com/SemanaCorazon)



OPS



Ministerio  
de Salud  
Pública



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**Conectate con tu corazón**

24 de setiembre al 1 de octubre 2021  
**Semana del Corazón**

[semanadelcorazon.com.uy](http://semanadelcorazon.com.uy)  
[@comisioncardiovascular](https://www.instagram.com/comisioncardiovascular) [f@SemanaDelCorazon](https://www.facebook.com/SemanaDelCorazon)  
[@SemanaCorazon](https://twitter.com/SemanaCorazon)

¿Como me conecto?



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

## EN TU DÍA A DÍA:

1. Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hazelo en compañía.
2. **Basa tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.**
3. **Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.**
4. **Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.**
5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

## EN TU MESA:

7. Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
8. Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.
9. Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.
10. Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.
11. Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

# \*Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.

Tiempo  
Planificación

Y... ¿cuándo fue la última comida anoche?

Vale dividirlo  
Vale incluir no tradicionales  
Vale comer poquito, pero de calidad  
nutricional:

- fruta
- puñado de semillas o frutos secos,
- yogurt con semillas o granola







Conectate con tu corazón  
24 de setiembre al 1 de octubre 2021  
**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**\*Basa tu alimentación en alimentos naturales y evita el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, ...**

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO	
 <p><b>Ingredientes:</b> Carne de vaca</p>		 <p><b>Ingredientes:</b> Carne de cerdo Agua Sal Proteína de soja Leche en polvo Dextrina Fosfatos Carragenina Antioxidante Nitrato de sodio</p>	 <p><b>Ingredientes:</b> Carne vacuna Fécula de papa Gordura suina Leche en polvo Fosfatos Sal Dextrina Especias Ácido ascórbico Nitrato de sodio</p>
 <p><b>Ingredientes:</b> Carne de pollo</p>	 <p><b>Ingredientes:</b> Piel de cerdo Sal Azúcar Pimienta</p>	 <p><b>Ingredientes:</b> Carne bovina Agua Proteína de soja Sal Glutamato monosódico Polifosfato de sodio Eritorbato de sodio Ácido nicotínico</p>	 <p><b>Ingredientes:</b> Carne de pollo Pan rallado Agua Piel de pollo Harina de arroz Grasa vegetal Proteína de soja Harina de trigo Sal Almidón de maíz Salsa de soja Fécula de mandioca Vinagre Leche entera en polvo Proteína vegetal hidrolizada Cebolla en polvo Antioxidante eritorbato de sodio Aromatizantes naturales (ajo y pimienta blanca)</p>
 <p><b>Ingredientes:</b> Carne de cerdo</p>			
 <p><b>Ingredientes:</b> Carne de pescado</p>			

**con excesiva cantidad de grasas, grasas TRANS, azúcar y sal.**

¿Como hago?



Conectate con tu corazón  
24 de setiembre al 1 de octubre 2021  
Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

**\*Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.**





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



**\*Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas.**

**Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



MEDIO PLATO  
de verduras en el  
almuerzo

+



MEDIO PLATO  
de verduras en la  
cena

+

3

frutas  
en el día

=

+

salud y  
bienestar

<http://www.uam.com.uy/lista-inteligente.html>





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**\*Disminuí la sal y el azúcar para cocinar:  
pequeñas cantidades son suficientes para realzar  
el sabor.**





**Conectate con tu corazón**

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



**Números que importan**

Para prevenir el exceso de peso se recomienda consumir menos de 10 cucharaditas de azúcar por día.



Una botella de 600 cc de refresco contiene 12 cucharaditas.



Un alfajor mediano tiene aproximadamente 5 cucharaditas.



4 galletitas rellenas contienen más de 3 cucharaditas.



½ taza de cereales de desayuno contiene dos cucharaditas.

Ahora imaginate cómo inciden estos números en el caso de un niño, que precisa ingerir menos calorías diarias.

**RECOMENDACIÓN OMS:**

**10% DE LA ENERGÍA DEL DÍA**

**200 Kcalorías  
50 gr = 10 ctas**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

# ¿Cuánta sal comemos?

- Consumo aparente total: casi **10 g de sal por día**  
(salero + otros alimentos y productos)

**El doble** de las recomendaciones de salud: **5 g/día**

- La sal es : **CLORURO DE Na**



- Consumo **10 g de sal** equivalen a **4 g de SODIO (4000 mg)**  
**5 g de sal** equivalen a **2 g de SODIO (2000 mg)**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

# PICADA

Una bolsita de papitas chips



10 galletitas saladas



3 rebanaditas de queso



4 fetas de jamón

Para cuidar la salud no debemos exceder el consumo máximo de sal por día: una cucharadita

Cualquiera de los ejemplos listados a continuación contiene la mitad del máximo de sal admitido por día



4 fetas de jamón, salame o mortadela



1 chorizo



3 rebanadas de queso semiduro



1 bolsa de 120 g de papitas, palitos u otros snacks salados



1/2 cubito de caldo



1 cucharada de salsa de soja



1 taza de sopa instantánea

Además, dos cucharadas de mayonesa, ketchup o salsa golf, o tan solo una cucharada de mostaza, contienen el 10 % del total de la sal que podemos consumir por día.

Por ello te aconsejamos que si consumes estos productos lo hagas solo esporádicamente y en pequeñas cantidades.





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

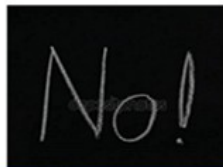
Elegi aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas.

Evita los productos con demasiada grasa, en especial grasas Trans

Grasas buenas  $\neq$  Grasas malas



- Aceite vegetal: canola, soja, alto oleico, oliva, maíz, girasol, arroz.
- Frutos secos y semillas (nueces, lino, chía)



Manteca,  
Grasa vacuna  
Grasa de cerdo  
Margarina o aceite hidrogenado o aceite vegetal hidrogenado  
Shortening





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón

[semanadelcorazon.com.uy](http://semanadelcorazon.com.uy)

[@comisioncardiovascular](https://www.instagram.com/comisioncardiovascular) [f@SemanaDelCorazon](https://www.facebook.com/SemanaDelCorazon)

[@SemanaCorazon](https://twitter.com/SemanaCorazon)



OPS



Ministerio  
de Salud  
Pública

**\*Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



OPS



# Grac

[www.semanadelcorazon.com.uy](http://www.semanadelcorazon.com.uy)

[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

[ggonzalez@cardiosalud.org](mailto:ggonzalez@cardiosalud.org)

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los debes consumir, tratá de lograrlo a lo largo del día.

Ministerio  
de SALUD



EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, pánchos, hamburguesas y Bandéres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Hielos y gelatinas
- Caldos y sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?