



# CAMBIANDO HABITOS ALIMENTARIOS... NUNCA ES TARDE

**LN. MARIA DE LOURDES HERNANDEZ RAMOS**

NUTRIOLOGA Y EDUCADORA EN DIABETES Y LIPIDOS.



Centro de Educación Continua, Unidad Los Mochis



# Contenido

- Cambio de hábitos.
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Prevenir.
- Reglas para modificar los hábitos alimentarios.
- Conclusiones.





# Cambio de hábitos.

- Todos hemos escuchado que debemos aprender a comer, sin embargo no sabemos como hacerlo, o pensamos que será aburrido, pero los platos sanos, no deben ser necesariamente insípidos.





# Obstáculos.

- La mayor parte de la gente piensa que comer correctamente implica amplio esfuerzo,
- Los obstáculos más frecuentes son:
  - La falta de tiempo.
  - Los más jóvenes y las personas más activas alegan que no disponen de tiempo suficiente para adoptar una dieta saludable.
  - La franja entre los 5 y 34 años equiparan la alimentación sana con el sacrificio del sabor.





# Cambios

- Saber como mejorar los hábitos alimentarios es sin duda muy útil, pero la voluntad de cambio sigue siendo escasa.
- Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de nuestra vida que aprendemos de las costumbres familiares.





# ¿Qué es la Diabetes Mellitus?

- Es una enfermedad multifactorial compleja que modifica el metabolismo de los **hidratos de carbono, los ácidos grasos, los aminoácidos** y otros nutrimentos. Constituye un padecimiento crónico, incurable pero controlable, que puede tener consecuencias graves.



Se puede utilizar una lanceta para obtener sangre del dedo de la mano





# Epidemiología.

- Hoy en día se encuentra dentro de las primeras cinco causas de muerte en México.
- Esta situación se puede **evitar** mediante un diagnóstico y tratamiento oportunos e identificando los grupos de riesgo.
- La mayoría de las personas desconoce que tiene esta enfermedad, cuando se presenta es porque han transcurrido varios años.





# ¿Que es la Hipertensión?

- La presión arterial es la fuerza de la sangre en contra de las paredes de las arterias.
- Una presión de **120/80 (mmHg) o menor**, es lo más recomendable. Cuando la cifra alta es de **140 o más**, o la cifra baja es de **90 o más**, se considera presión arterial alta o hipertensión.

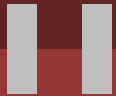






# Hipertensión.

- La hipertensión provoca que **nuestro corazón realice un mayor esfuerzo para que la sangre pueda circular**, lo que favorece el desgaste en las arterias y en consecuencia aumenta el riesgo de un ataque al corazón o de un infarto cerebral.





# Epidemiología.

- En nuestro país, este problema de salud afecta con más frecuencia a los hombres que a las mujeres; es más común conforme se avanza en edad y la llegan a padecer 5 de cada 10 adultos mayores de 45 años.





# Prevenir

- Empecemos a prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Nunca es tarde.





# 1 consejos útiles para mejorar Nuestros hábitos alimentarios



- Elija alimentos variados (uno de cada color según la dieta de los Asteriscos dieta de colores).
- Los alimentos deben estar equilibrados y los hidratos de carbono, no pueden exceder de 2 raciones por comida en las mujeres y de no mas de 3 en los hombres.





# 1 consejos útiles para mejorar Nuestros hábitos alimentarios



- ¡No renuncie a las verduras y las frutas!. Prefiérala en lugar de las frituras o galletas a media tarde
- Utilice aceites vegetales como el del olivo, maíz, aguacate y de semilla de uva trate de consumirlo en su estado natural, evite las grasas trans y freír sus alimentos.





# 1 consejos útiles para mejorar Nuestros hábitos alimentarios



- Prefiera el consumo de pescado a las carnes rojas, inclúyalo en su alimentación al menos 3 veces por semana.
- Coma siempre en horarios precisos y no se salte ningún tiempo, recuerde que desayunar evita que usted aumente de peso, pierda músculo y acumule grasa.





# 1 consejos útiles para mejorar Nuestros hábitos alimentarios



- Beba agua natural en abundancia, al menos de 2.5 a 3 litros por día para recuperar las pérdidas diarias; evite las gaseosas.





# 1 consejos útiles para mejorar Nuestros hábitos alimentarios



- Mastique cada bocado al menos 25 veces antes de tragarlos para mejorar su digestión.
- Todos los alimentos son buenos por naturaleza, solo hay que cuidar que sean en cantidades adecuadas, no exagerar.
- Empiece ahora mismo a cambiar, avance poco a poco, **(no deje para mañana lo que puede hacer HOY).**







# Ejemplos prácticos de Desayunos.

1. Fruta con queso Cottage y Nueces o almendras.
2. Un Sándwich de jamón y queso, aguacate, lechuga y tomate, con 1 taza de té o agua de jamaica.
3. 1 Licuado de Yogurt liquido con fresas y rollos de jamón.





# Ejemplos prácticos de comida.

1. Ensalada fresca con cubos de queso panela, manchego o gouda con aderezo italiano, o de cilantro y galletas saladas.
2. Pechuga asada con ensalada fresca de lechugas, pimiento verde y germinado de alfalfa o trigo, y  $\frac{1}{2}$  taza de helado.
3. Filete de pescado al ajillo o empapelado con verduras salteadas con almendras, y media cucharada de arroz con verduras





# Ejemplos prácticos de Cenas.

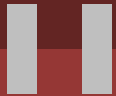
1. Fruta picada con queso cottage y almendras y agua de jamaica o té.
2. 1 sándwich sustancioso de atún y 1 taza de te o agua de jamaica.
3. Gelatina light del sabor que prefiera, queso cottage y nueces, galletas Gran cereal y un taza de té o agua de limón.





# Conclusiones

- “Como trates **Tu cuerpo** la primer mitad de tu vida es como este te tratara a **Ti** en la **segunda MITAD.**”





# Conclusiones

- “En esta vida hay que ser solución y no problema”





# Dudas y Comentarios.

**Es el momento de participar:**

- ¿Alguien quiere preguntar?
- ¿Tienen dudas?
- ¿Desean hacer algún comentario?

**!!!!BUEN DIA!!!!**

