



# GUIAS ALIMENTARIAS DE PANAMÁ

## Responsabilidad de todos



Mgtra. Eira Vergara de Caballero  
Universidad de Panamá  
Facultad de Medicina  
Escuela de Nutrición y Dietética

## DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS OMS - FAO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) definen las guías alimentarias basadas en alimentos como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición así como a la **industria de alimentos** (OMS y FAO, 1998).

Las guías alimentarias traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos.

## ANTECEDENTES

- En el Plan de Acción mundial en la Conferencia Internacional sobre Nutrición en Roma (1992), se incluyó una sección FOMENTO DE DIETAS Y MODOS DE VIDA SANA recomendando a todos los países elaboraran sus propias guías alimentarias, para diferentes grupos con la finalidad de contribuir a mejorar los patrones de consumo de alimentos y el estado nutricional de la población.
- En 1995 Panamá elabora sus primeras Guía Alimentarias
- En el 2011 INCAP/OPS sugiera a Panamá revisar sus Guía y actualizarlas.
- Los objetivos y mensajes de las guías alimentarias han girado su orientación de prevención de la desnutrición y deficiencias de micronutrientes a la prevención de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles. (ENT)

- En el 2012 se efectúa la revisión de los hallazgos en relación a la situación alimentario- nutricional de la población y los cambios de transición demográfica, epidemiológica, alimentaria y nutricional de la población.
- Se identificó la magnitud de los problemas de salud y factores de riesgo asociados a la dieta y estilos de vida de la población.
- En el 2013 en base a el análisis de la situación nutricional y los problemas de salud identificados se establecen los mensajes que serán utilizados para las Guías alimentarias,

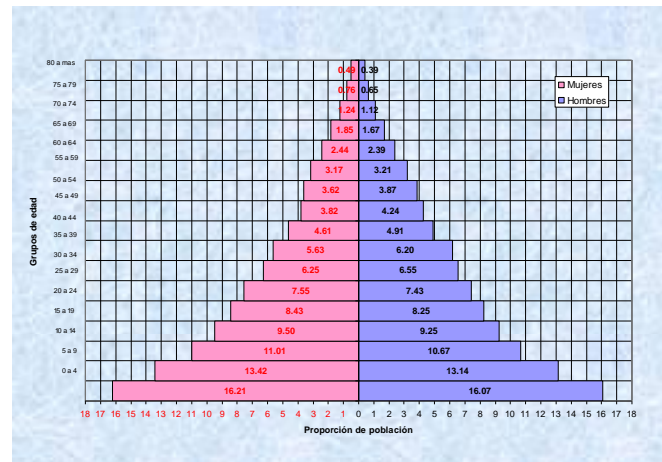
# CONSIDERACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS

- A. Transición demográfica
- B. Transición epidemiológica
- C. Transición alimentaria nutricional

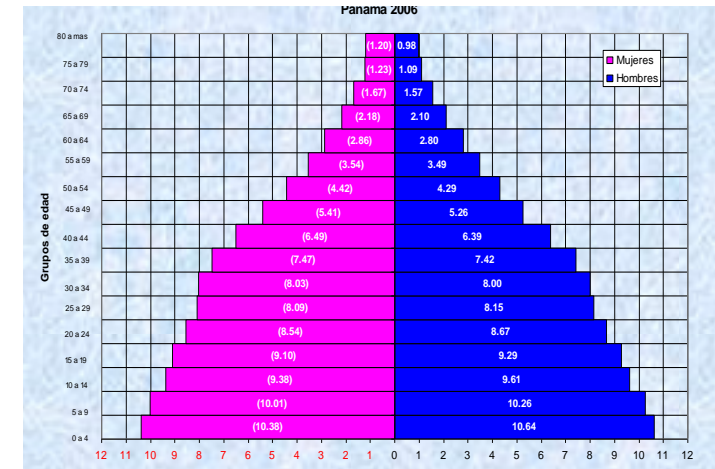


# TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA REPÚBLICA DE PANAMÁ

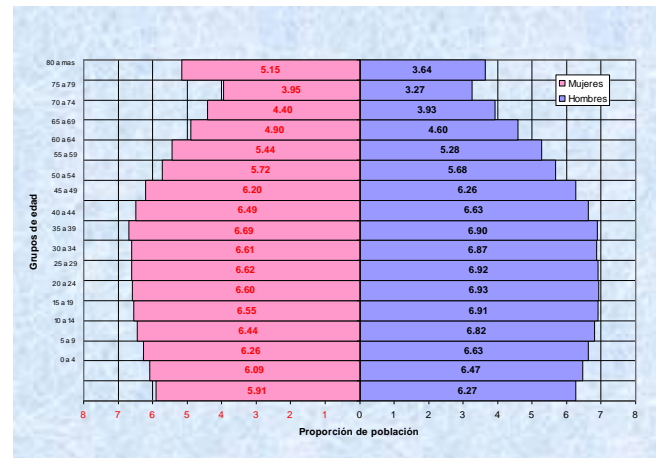
Panamá 1950



Panamá 2000



Panamá 2050



Fuente: Dirección de Estadística y Censo, Contraloría General de la República. República de Panamá

## B. Transición Epidemiológica y Nutricional Clasificación de los países de América (INCAP)

PRE-TRANSICIÓN	TRANSICIÓN	POST-TRANSICIÓN
Bolivia	Paraguay	Costa Rica
Haiti	El Salvador	Chile
Guatemala	<b>Panamá</b>	Cuba
Honduras	México	Uruguay
Nicaragua	Brazil	Argentina
	Colombia	
	Ecuador	
	Peru	

# ETAPAS DE LA TRANSICIÓN EPIDEMIOLÓGICA

CARACTERÍSTICA	ETAPAS		
	PRE-TRANSICION	TRANSICION	POST-TRANSICION
Características de las patologías más prevalentes	Problemas medio ambientales	<b>Aumentan factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT)</b>	Predominio enfermedades crónicas no transmisibles
	Enfermedades materno-infantiles e infecciosas	<b>Coexistencia de enfermedades transmisibles con crónicas y accidentes</b>	Alta prevalencia de enfermedades congénitas y metabólicas en niños, de salud mental y accidentes



# MUERTES

1960		
Causa de Muerte	Nº	T
Total	838 7	779. 8
Gastroduodenitis, enteritis y colitis	688	64.0
Enfermedades del Corazón	544	50.6
Accidentes Suicidios y Homicidios	520	48.3
Enf. Propias de la Primera Infancia	562	52.3
Tumores Malignos	470	43.7
Neumonía	497	46.2
Todas las Demás Enfermedades Infecciosas y Parasitarias	395	36.7
Bronquitis	337	31.3
Tuberculosis	288	26.8
Tos ferina	243	22.6
Demás Causas	384 3	357. 3

1990		
Causa de Muerte	Nº	T
Total	9799	405.3
Tumores Malignos	1398	57.8
Accidentes, Suicidios, Homicidios y Otras Violencias	1232	51.0
Enfermedad Cerebro vascular	964	39.9
Infarto Agudo del Miocardio	676	28.1
Ciertas Afecciones Originadas en el Menor de Un Año	550	22.7
Otras Enf. Isquemias del Corazón	417	17.2
Enf. De la Circulación pulmonar y Otras Formas de Enf. Del Corazón	374	15.5
Neumonía	299	12.4
Diabetes Mellitus	266	11.0
Anomalías Congénitas	239	9.9
Demás causas	3381	139.8

2013		
Causa de Muerte	Nº	T
Total	16,420	
Tumores Malignos	2,963	77.7
Accidentes, Suicidios, Homicidios y Otras Violencias	1,706	50.1
Enfermedades Isquémicas del Corazón	1,730	46.3
Enfermedad Cerebro vascular	1,557	40.0
Diabetes Mellitus	1,213	29.3
Otras Enfermedades del Corazón	982	28.8
Ciertas Afecciones Perinatales	1015	29.8
Neumonía	640	18.8
Enf. por Virus Inmunodeficiencia Humana	502	14.7
Enf. Crónicas Vías Resp. Inferiores	448	13.2
Demás causas	5101	149.8

MAGISTER EIRA VERGARA DE CABALLERO

03/31/2018

## TRANSICIÓN EPIDEMIOLÓGICA

DISTRIBUCIÓN DE LAS MUERTES POR GRANDES GRUPOS DE LA LISTA DE CARGA DE LA ENFERMEDAD

AÑO: 2013 -2014

Causa	Sexo	2013		2014	
		Total	%	Total	%
<b>Total de Mortalidad</b>	<b>T</b>	<b>17767</b>	<b>100</b>	<b>18,171</b>	<b>100</b>
	<b>H</b>	<b>10248</b>	<b>100</b>	<b>10,442</b>	<b>100</b>
	<b>M</b>	<b>7519</b>	<b>100</b>	<b>7,729</b>	<b>100</b>
Causas externas de morbilidad y de mortalidad (V01 - Y89)	T	1735	9.8	1,782	9.8
	H	1493	14.6	1,507	14.4
	M	242	3.2	275	3.6
Enfermedades Transmisibles (A00 - B99 y J00 - J98)	T	3124	17.6	3039	16.7
	H	1800	17.6	1736	16.6
	M	1324	17.6	1303	16.9
Causas de Mortalidad Mal definidas (R00 - R99)	T	508	2.9	568	3.1
	H	309	3.0	297	2.8
	M	199	2.6	271	3.5
Enfermedades No Transmisibles 	T	12400	69.8	12782	70.3
	H	6646	64.9	6902	66.1
	M	5754	76.5	5880	76.1

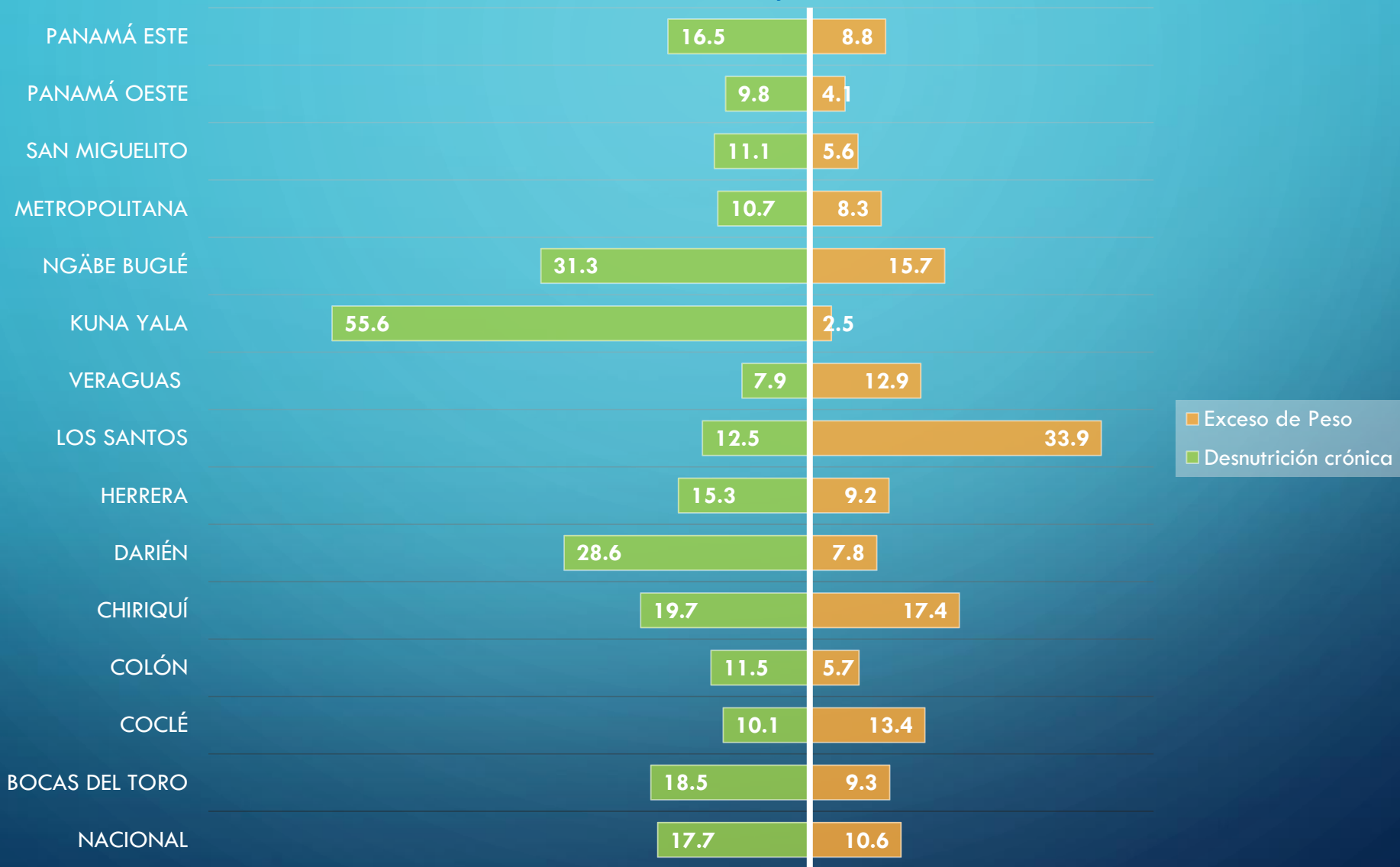
Fuente Documental: Base de Datos de INEC-Estadísticas Vitales, Contraloría General de la República.

Fuente Institucional: Dirección de Planificación-Departamento de Registros y Estadísticas de Salud. MINSA

# ETAPAS DE LA TRANSICIÓN NUTRICIONAL

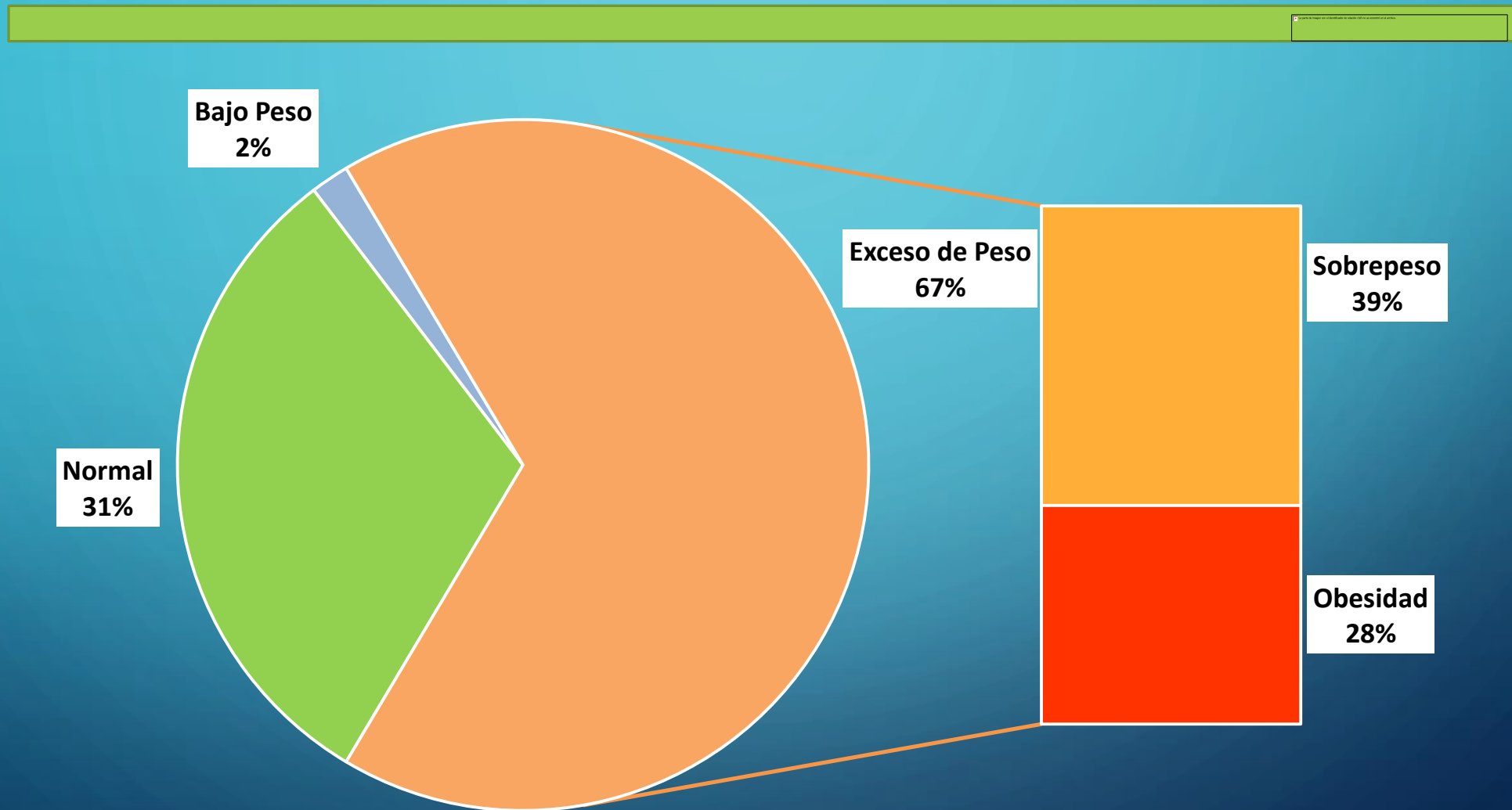
CARACTERISTICA	ETAPA		
	PRE-TRANSICION	TRANSICION	POST-TRANSICION
Estado Nutricional	Predominan las deficiencias nutricionales y la desnutrición	Coexisten las deficiencias' nutricionales y la obesidad	Predominio de obesidad e hiperlipidemias

# La doble carga de enfermedad en niños menores de 5 años, Panamá 2014



Elaboración propia a partir de datos MONINUT 2014.

# PREVALENCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS. PANAMÁ 2014.



Fuente: Monitoreo del estado nutricional en instalaciones de salud. MINSA 2014-

# **ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)**

SON AFECCIONES DE LARGA DURACIÓN CON UNA PROGRESIÓN GENERALMENTE LENTA. (OMS 2013)

- **Cáncer**
- **Cardiovasculares**
- **Diabetes**
- **Hipertensión**
- **Obesidad**
- **Dislipidemias**
- **Síndrome Metabólico**



- 38 millones de muertes por ENT en 2012.
- 40% de ellas (16 millones) muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad.
- Las proyecciones muestran que las ENT aumentarán significativamente el número total de muertes en la próxima década.
- **La mayoría de las muertes por ENT son prevenibles.**



Margaret Chan  
Directora de OMS 2012-2017

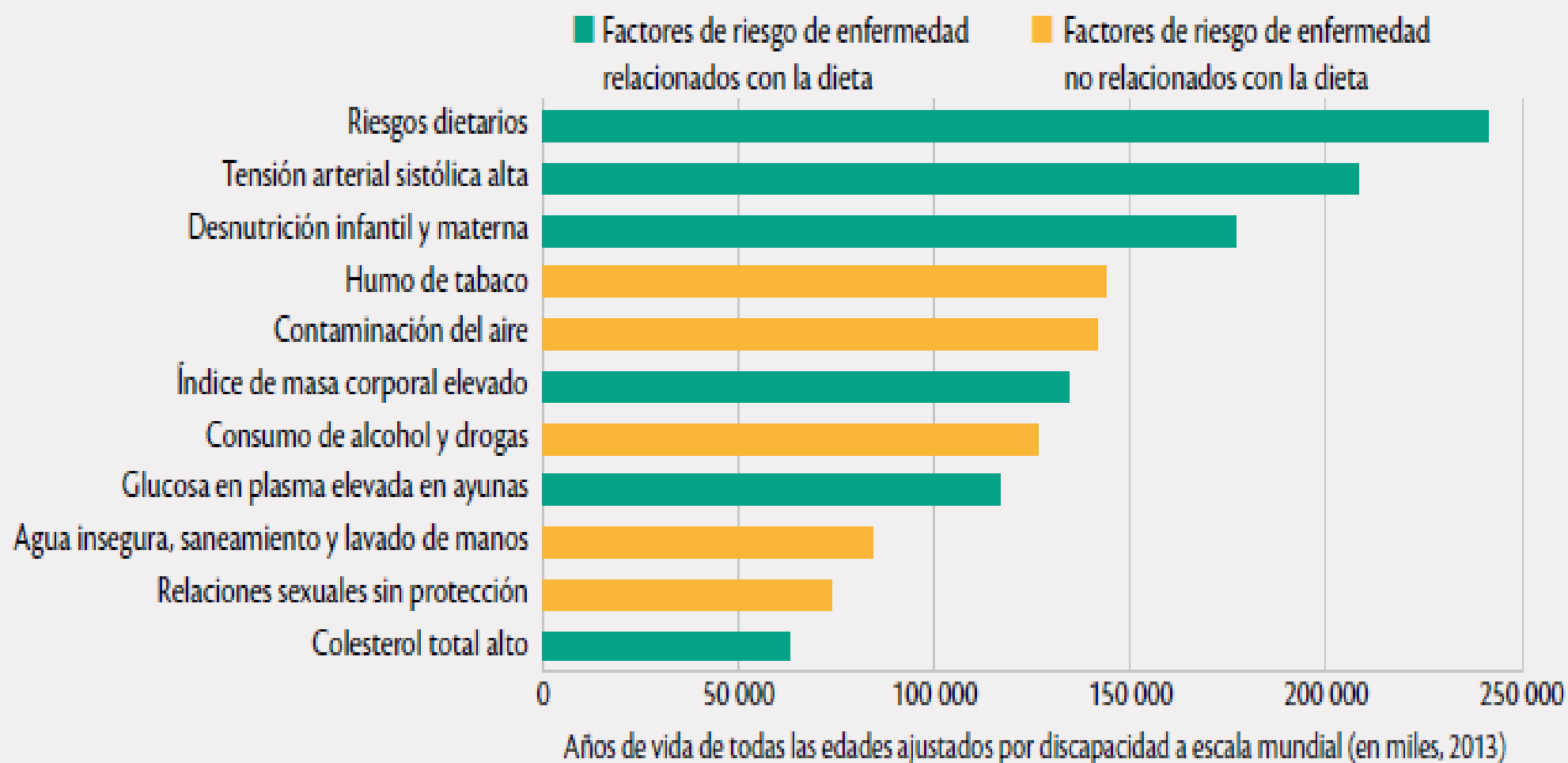
# ¿QUIÉNES SON VULNERABLES A ESTAS ENFERMEDADES?

- Todos los grupos de edad y todas las regiones.
- Niños, adultos y ancianos son todos ellos VULNERABLES a los factores de riesgo que favorecen las ENT.

# FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

- ✓ **Sedentarismo**
- ✓ **Dietas inadecuadas (bajo consumo de frutas y verduras/ OMS)**
- ✓ **Exceso de peso**
- ✓ **Tabaquismo**
- ✓ **Consumo de alcohol**
- ✓ **Estrés.**

## FIGURA 1: Seis de los 11 principales factores de riesgo que impulsan la carga de la enfermedad a escala mundial están relacionados con la dieta

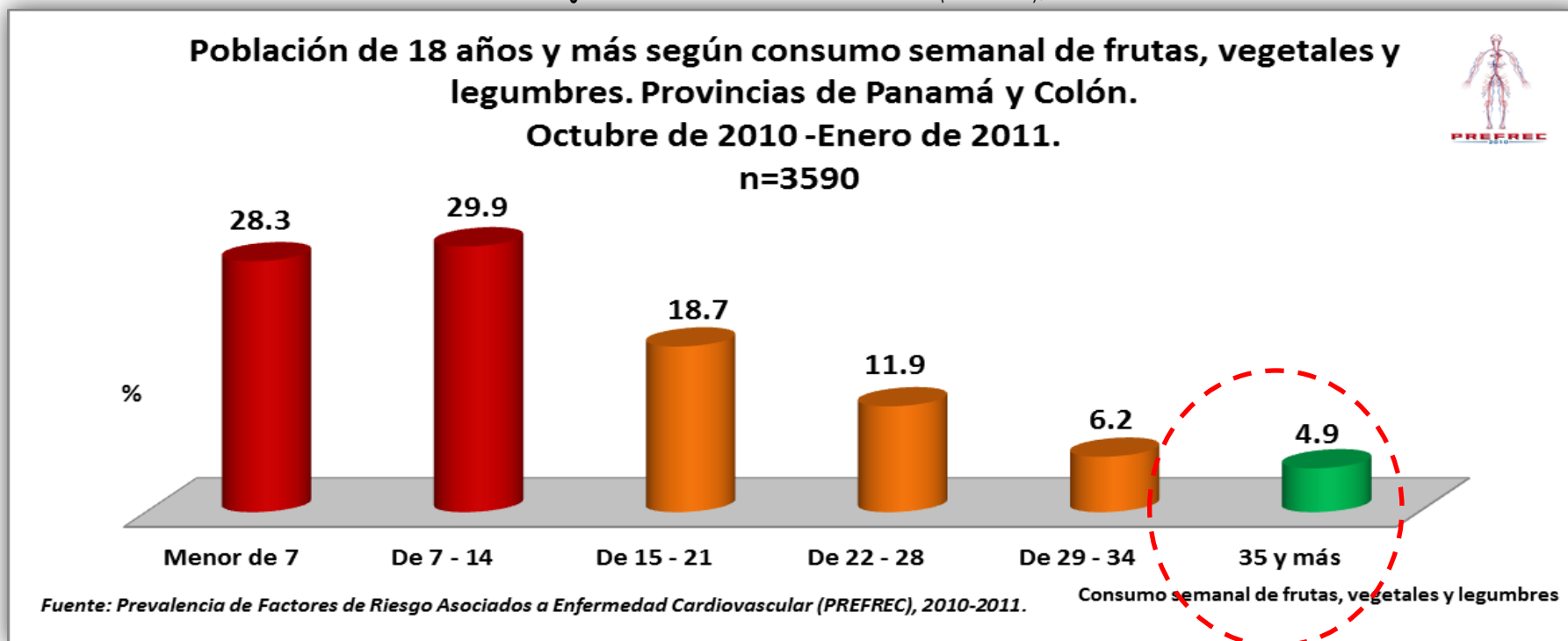


Fuente: Estudio 2013 de Carga de la enfermedad a escala mundial Colaboradores (2015), Figura 5

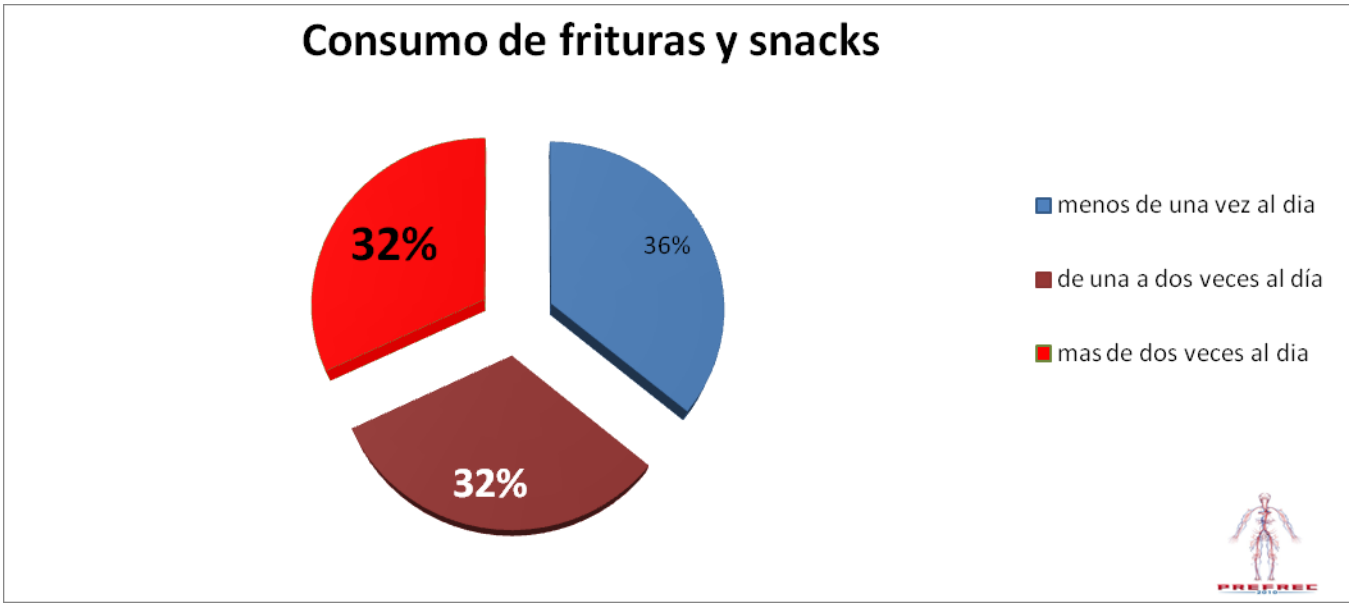
Nota: El gráfico muestra años de vida mundiales ajustados por discapacidad (AVAD) atribuidos a factores de riesgo de nivel 2 en 2013 para ambos sexos combinados.

Área	TOTAL		Consumo de porciones semanales de frutas y vegetales													
			Menor de 7		De 7 - 14		De 15 - 21		De 22 - 28		De 29 - 34		35 y más		No especificado	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
TOTAL	3590	100.0	1015	28.3	1075	29.9	670	18.7	428	11.9	224	6.2	177	4.9	1	0.0
Urbana	1688	47.0	418	24.8	459	27.2	341	20.2	236	14.0	125	7.4	108	6.4	1	0.1
Rural	1699	47.3	488	28.7	547	32.2	311	18.3	188	11.1	98	5.8	67	3.9	0	0.0
Indígena	203	5.7	109	53.7	69	34.0	18	8.9	4	2.0	1	0.5	2	1.0	0	0.0

Fuente: Prevalencia de Factores de Riesgo Asociados a Enfermedad Cardiovascular (PREFREC), 2010-2011.



# Población de 18 años y más según consumo de frituras como tortilla, hojaldre, empanada, papas fritas, patacón, salchicha frita, carnes fritas, chicharrón, snacks tipo “itos” y aceite de coco para cocinar. n = 3589



Clasificación de la adultez según grupo de edad	Consumo de frituras y otros alimentos ricos en grasa (Riesgo 1)							
	TOTAL		De 1 a 13 veces a la semana (Menos de 2 veces al día)		14 veces y más a la semana (Más de 2 veces al día)		No especificado	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<b>TOTAL</b>	3590	100.0	2431	67.7	1158	32.3	1	0
<b>Adulto joven (18-29 años)</b>	735	20.5	383	52.1	352	47.9	0	0
<b>Adulto (30-59 años)</b>	2064	57.5	1426	69.1	637	30.9	1	0
<b>Adulto mayor (60 años y más)</b>	791	22.0	622	78.6	169	21.4	0	0

Fuente: Prevalencia de Factores de Riesgo Asociados a Enfermedad Cardiovascular (PREFREC), 2010-2011.



# 8 GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÀ

**2** USE CONDIMENTOS NATURALES COMO: AJO, CEBOLLA, CULANTRÒ PEPERÓN, AJÍ, CERRILLO Y ORÉGANO

**3** EVITE EL CONSUMO DE SODIO QUE ESTÀ EN LAS SALSAS Y CONDIMENTOS ARTIFICIALES, ASÌ COMO EN LOS PRODUCTOS EMPACADOS EN SOBRES, LATAS, FRASCOS Y CAJETAS

**4** USE POCO ACEITE Y GRASAS EVITE ALIMENTOS FRITOS

**5** EVITE SODAS, TE FRÌO Y BEBIDAS AZUCARADAS PREFIERA JUGOS NATURALES SIN AZÚCAR

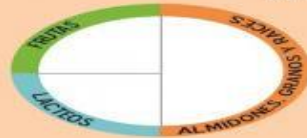
**6** AUMENTE EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS DE TODOS LOS COLORES

**7** TOMA AGUA DURANTE TODO EL DÌA Y DISFRÚTELA

**8** REALICE TODOS LOS DÌAS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÌSICA TALES COMO: CAMINATA, BAILES O DEPORTES

## ARMA TU PLATO SALUDABLE

### DESAYUNO



### ALMUERZO



### CENA



## 1 COMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

### Plato de la Alimentación





# GUÍAS ALIMENTARIAS DE PANAMÁ

## 1. COMA DIARIAMENTE DE TODOS LOS GRUPOS

El plato de alimentación nos ayuda a seleccionar los alimentos para tener una alimentación balanceada.



**1. Almidones, granos y cereales.** Se debe consumir en mayor proporción. Son fuente de energía y ricos en fibra.

**2. Frutas y vegetales.** Se deben comer en todos los tiempos de comida. Muy importantes nos dan vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes.

**3. Carnes.** Importantes por su contenido de proteínas, hierro, zinc y vitaminas del complejo B. Forman y reparan tejidos.

**4. Lácteos.** Aportan proteínas, vitaminas A,D, B, minerales como calcio y fósforo, para formar y mantener los huesos y tejidos.

**5. Aceites, grasas y azúcares.** Tienen alto valor energético por lo que hay que usarlos en pequeñas cantidades. El consumo excesivo de este grupo está relacionado con la obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

**2**

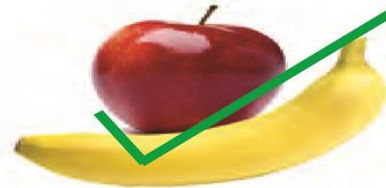
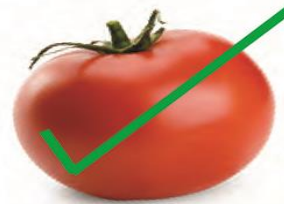
**USE CONDIMENTOS NATURALES  
COMO: AJO, CEBOLLA, CULANTRO  
PEREJIL, AJÍ, CEBOLLINA Y ORÉGANO**





# 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**



# 4 USE POCO ACEITE Y GRASAS EVITE ALIMENTOS FRITOS

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

# 5 EVITE SODAS, TE FRÍO Y BEBIDAS AZUCARADAS PREFIERA JUGOS NATURALES SIN AZÚCAR



## EJEMPLO DE LICUADO NATURAL



+



+



+



+



=



### Ingredientes:

- ✓ 1 zanahoria cortada en cuadritos
- ✓ 1 naranja pelada y cortada en gajos
- ✓ 1 rodaja de piña
- ✓ Hojas de yerbabuena o menta lavadas y escurridas
- ✓ 1 remolacha pequeña cortada en cuadritos
- ✓ 1 tallo de apio cortado en cuadritos
- ✓ ½ taza de agua

### Procedimiento:

- ✓ Licuar y servir frío o a temperatura ambiente.



**b**

# AUMENTE EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS DE TODOS LOS COLORES



## CINCO O MÁS PORCIONES DE FRUTAS Y VEGETALES AL DÍA PREVIENE ENFERMEDADES

ALIMENTO	La porción equivale a:	
Fruta entera	1 unidad mediana	
Fruta en trozos	1 taza o 1 rebanada	
Jugo de frutas	Medio vaso, sin agua añadida	
Vegetales crudos	1 taza	
Vegetales cocidos	Media taza	



# **7 TOME AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y DISFRÚTELA**



**CONSUMA POR LO MENOS 8 VASOS (2 LITROS) DE AGUA AL DÍA**



# 8

**REALICE TODOS LOS DÍAS  
30 MINUTOS DE ACTIVIDAD  
FÍSICA TALES COMO:  
CAMINATA, BAILES O DEPORTES**

## **ALGUNOS CONSEJOS**

- Utilice protector solar si está al aire libre.
- Utilice ropa ligera, zapatos cómodos y evite fajas o bolsas plásticas.
- Tome agua antes, durante y después de hacer actividad física.



# RESPONSABILIDAD DE TODOS

Las guías alimentarias por sí solas NO pueden lograr un impacto en la adopción de hábitos alimentarios saludables .

## **Desarrollo de estrategias integrales de implementación**

- ❖ Individual (educación alimentaria nutricional ).
- ❖ Entorno social y político ( trabajar en las políticas gubernamentales y en la industria de alimentos
- ❖ Apoyo de los medios de comunicación.
- ❖ Orientar el etiquetado nutricional en la industria alimentaria

Normar que a partir de las guías alimentarias se unifiquen los mensajes educativos de alimentación y nutrición en todos los sectores y entidades para impactar de manera positiva en las decisiones informadas de la población en cuanto a selección y consumo de alimentos.

Que la industria de alimentos utilice las guías alimentarias para la formulación de alimentos saludables y que apoye la divulgación masiva de las mismas a través de los empaques de alimentos y a través de campañas de divulgación masiva.





G  
R  
A  
C  
I  
A  
S