

Guía de Nutrición

Previendo enfermedades con una buena alimentación

Esta guía proporciona información esencial sobre cómo una alimentación equilibrada puede fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la calidad de vida.





Índice

1. Introducción **pág. 03**

2. Importancia de una dieta saludable **pág. 04**

3. ¿Cómo reducir el riesgo de enfermedades crónicas? **pág. 05**

4. Alimentos que fortalecen el sistema inmunitario **pág. 10**

5. Dieta mediterránea: un estilo de vida saludable **pág. 16**

6. Dieta DASH: enfoques dietéticos para detener la hipertensión **pág. 18**

7. Aplicaciones útiles **pág. 20**

8. Podcasts **pág. 21**

9. Referencias **pág. 22**





Introducción

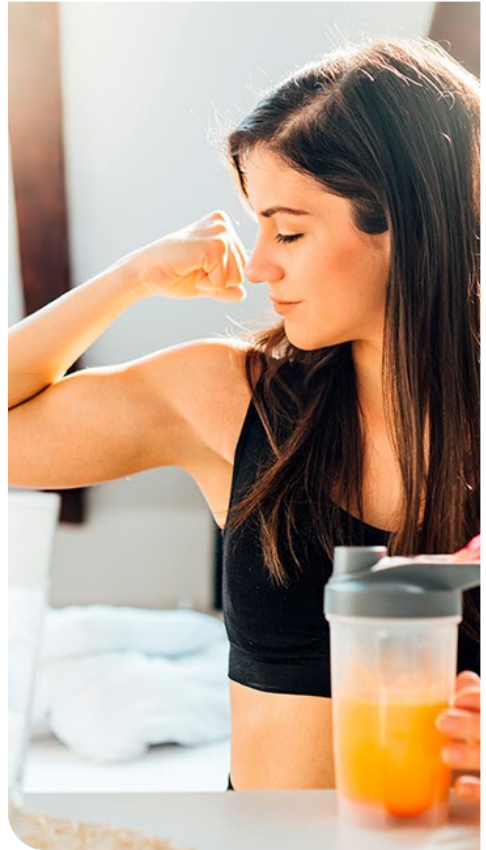
Una buena alimentación es beneficiosa para nuestra salud y bienestar. Los nutrientes como las vitaminas, los minerales y las proteínas, entre otros que comemos a diario, nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico y a mejorar la calidad de vida. Por eso, en esta guía completa te contaremos cómo una buena alimentación puede ser tu mejor aliada en la lucha contra las enfermedades y en la búsqueda de un estilo de vida más saludable.





Importancia de una dieta saludable

Una alimentación saludable es la clave para una vida plena y libre de enfermedades crónicas. Los alimentos que consumes tienen un impacto directo en tu bienestar general, por lo que una dieta equilibrada proporciona a tu cuerpo los nutrientes necesarios para fortalecer su sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades graves.



Alimentación y enfermedades crónicas



Las enfermedades crónicas como los problemas cardíacos, la diabetes, la hipertensión y la obesidad, son afecciones que pueden influir significativamente en tu calidad de vida. La buena noticia es que muchos factores de riesgo de estas enfermedades pueden ser gestionados a través de la alimentación adecuada.

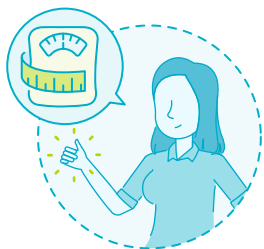


Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición y de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares.



¿Cómo reducir el riesgo de enfermedades crónicas?

Mantener un peso saludable y controlar otros factores de riesgo es fundamental para prevenir enfermedades crónicas. Es así que la elección de alimentos para las comidas puede influir en estos aspectos. Aquí hay algunas formas en las que una dieta equilibrada puede ayudarte.



• Controla el peso

Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudarte a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad, un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas.



• Reduce el colesterol

Los alimentos ricos en fibra, como los granos enteros y las legumbres, ayudan a reducir el colesterol, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardíacas.



• **Controla la presión arterial**

Una dieta baja en sodio y rica en potasio, como la dieta DASH, puede ayudar a controlar la presión arterial.



• **Estabiliza el azúcar en sangre**

Para las personas con diabetes, una dieta equilibrada es fundamental para mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control.

¿La malnutrición causa sobrepeso y obesidad?



El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a muchas personas en todo el mundo. Uno de los factores que contribuyen a estos problemas es la malnutrición.



Cuando el cuerpo no recibe los nutrientes adecuados, puede experimentar un aumento en el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo de calorías. Además, la falta de ciertos nutrientes puede afectar el metabolismo y la capacidad del cuerpo para quemar grasa de manera eficiente.

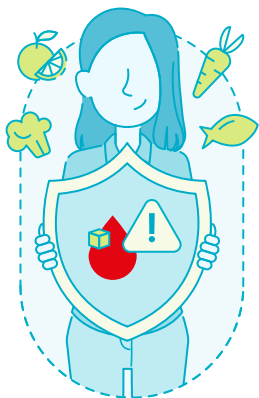


Para prevenir el sobrepeso y la obesidad es fundamental mantener una alimentación equilibrada y rica en nutrientes esenciales.



Consumir una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros es esencial para mantener un peso saludable.

¿Una buena alimentación protege contra la diabetes?



La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo procesa la glucosa. Una alimentación inadecuada, rica en azúcares refinados y grasas saturadas, puede contribuir al desarrollo de la resistencia a la insulina, un factor clave en la diabetes tipo 2.

Por otro lado, una alimentación saludable que incluya alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, puede ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

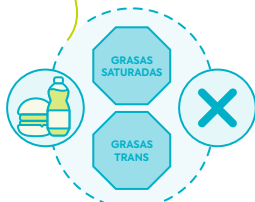


Los alimentos con un índice glucémico bajo (verduras verdes, zanahorias, menestras, etc) reducen el riesgo de diabetes.

¿Cómo reducir el riesgo de colesterol alto?



El colesterol alto es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas y una alimentación adecuada desempeña un papel crucial en la regulación de los niveles de colesterol en sangre.



Reducir el consumo de grasas saturadas y trans es fundamental para mantener niveles de colesterol saludables. Estas grasas se encuentran en alimentos procesados y fritos, por lo que su consumo excesivo puede elevar el colesterol LDL (“colesterol malo”).



En cambio, optar por grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos, puede ayudar a aumentar el colesterol HDL (“colesterol bueno”) y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

¿Influye la alimentación en la prevención de problemas cardíacos?



La salud del corazón es de vital importancia, y una alimentación saludable puede desempeñar un papel crucial en su cuidado. Prevenir problemas cardíacos es esencial para mantener una vida larga y saludable.



Una dieta rica en frutas, verduras y pescado, junto con la limitación de sodio y grasas saturadas, puede ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables. La hipertensión arterial es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas, por lo que mantenerla bajo control es fundamental.

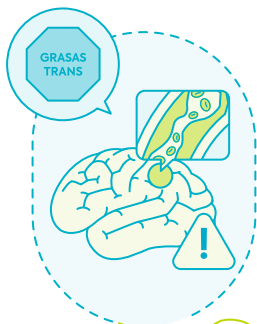


Asimismo, el consumo de antioxidantes presentes en frutas y verduras puede proteger el corazón de los efectos dañinos de los radicales libres. Optar por carnes magras y fuentes de proteínas saludables, como el pescado, es una excelente opción para la salud cardíaca.



Las personas que tienen hábitos de alimentación saludables viven más tiempo y tienen menos riesgo de obesidad y enfermedades del corazón.

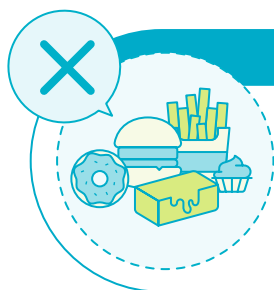
Grasas trans y el riesgo de accidentes cerebrovasculares



Las grasas trans, presentes en muchos alimentos procesados, han sido asociadas con un mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares. Estas pueden aumentar el riesgo de formación de coágulos en las arterias y promover la inflamación en el cuerpo, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades cerebrovasculares.



Para reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares, se recomienda evitar alimentos que contengan grasas trans, como galletas y papas fritas. En su lugar, recomendamos optar por grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y el aguacate.



Grasas trans

Son los alimentos elaborados con aceite parcialmente hidrogenado, como las frituras, la margarina, etc.



Grasas naturales

Nueces y semillas: almendras, nueces, pecanas, aceite de oliva, aceitunas y palta.



Alimentos que fortalecen el sistema inmunitario

El sistema inmunitario es el defensor natural de tu cuerpo contra las enfermedades. Está diseñado para combatir infecciones y mantener tu cuerpo sano.

Por ello, una dieta rica en alimentos que fortalecen el sistema inmunitario puede hacer maravillas para tu salud. A continuación, te presentamos algunos de estos alimentos.



• Cítricos

Los cítricos como las naranjas, los limones y los pomelos son una fuente rica en vitamina C. Estos alimentos estimulan la producción de glóbulos blancos, esenciales para combatir infecciones.



• Ajo

Es un alimento con propiedades antibacterianas y antivirales. Además, puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol, promoviendo una buena salud cardíaca.



• Yogur

Es una fuente de probióticos, que mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunológico. Si vas a agregar este alimento a tu dieta, elige yogures sin azúcar agregada.



• Verduras de hojas verdes

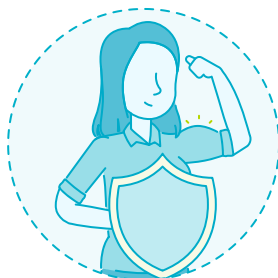
La espinaca, la col rizada y la acelga son ejemplos de verduras de hojas verdes. Estos alimentos contienen vitaminas y antioxidantes que protegen a tu cuerpo contra enfermedades.



• Nueces y semillas

Las nueces, las almendras, la chía y la linaza son fuentes ricas en ácidos grasos y omega-3, que combaten la inflamación y mejoran la inmunidad de nuestro organismo.

Nutrientes claves para la inmunidad



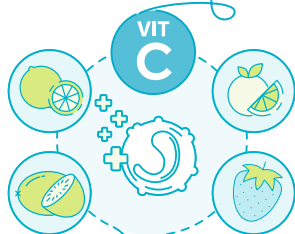
Para fortalecer el sistema inmunológico es fundamental obtener nutrientes esenciales a través de la alimentación, ya que estos pueden potenciar la capacidad del organismo para combatir las enfermedades.



Por ello, es importante entender cómo la dieta puede afectar a la fuerza de nuestras defensas. Aquí hay algunos nutrientes que no deben faltar en tu dieta diaria y que juegan un papel crucial en la salud del sistema inmunológico.

• **Vitamina C**

Es conocida por fortalecer nuestras defensas estimulando la producción de glóbulos blancos y la función inmunológica. Está presente en cítricos como naranjas, mandarinas, fresas, kiwis y limones.



• **Vitamina D**

Cumple un papel esencial en la regulación de la respuesta inmunológica al controlar el desarrollo y activación de linfocitos T. Se obtiene de alimentos como el queso, los huevos (yema), los champiñones y los pescados grasos o azules.



• **Vitamina A**

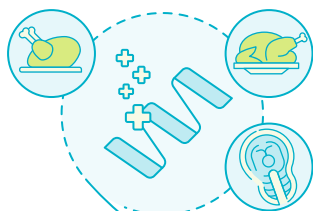
Tiene un papel fundamental en la modulación de la respuesta inmune de las células y la producción de anticuerpos. La vitamina A la encuentras en el huevo (yema), las espinacas, la col rizada, las zanahorias y el camote.



• **Zinc**

Es un mineral beneficioso para la función inmunológica y crucial para el desarrollo de células inmunitarias. Se encuentra en alimentos como la carne magra, las nueces, los cereales integrales y las legumbres.





• Proteínas magras

Las proteínas magras proporcionan a nuestro cuerpo los aminoácidos necesarios para la función inmunológica. Las puedes conseguir en alimentos como el pollo, el pavo y el pescado.



• Antioxidantes

Los antioxidantes como la vitamina E protegen a las células inmunitarias de daños. Estos nutrientes esenciales los puedes obtener de almendras, aceite de girasol, espinacas y palta.



• Probióticos

Los probióticos fomentan una flora intestinal saludable, participando en la absorción de nutrientes y el desarrollo del sistema inmunitario mucosal gastrointestinal (GALT). Se encuentran en el yogur, kimchi y los encurtidos.

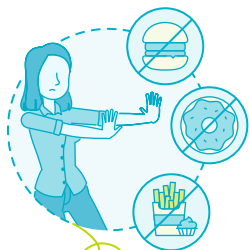


Recuerda que una dieta saludable siempre es importante para el cuidado de tu salud y es el primer paso para la prevención de enfermedades.

Un cambio en tu rutina y la incursión de esos alimentos o bebidas en tu dieta te darán la protección que necesitas.



Alimentos que debes evitar



Tan importante como lo que comes es lo que debes evitar comer. Algunos alimentos y hábitos alimenticios pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. A continuación, te contamos algunos de ellos.



• Azúcares Añadidos

El consumo excesivo de azúcares añadidos, presentes en bebidas azucaradas y alimentos procesados, se han asociado a un mayor riesgo de obesidad y enfermedades cardíacas.



• Grasas trans

Las grasas trans, presentes en muchos alimentos fritos y productos horneados comerciales, son conocidas por aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.



• Exceso de sal

El consumo de sal en exceso puede aumentar la presión arterial, lo que es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



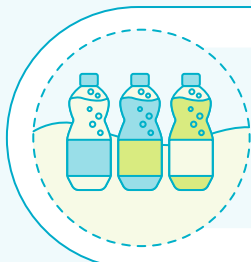
• Alimentos hiperprocesados

Estos alimentos son densos en calorías y tienen un alto contenido en grasas, azúcar o sales. Consumirlos en exceso puede contribuir a la obesidad y otras enfermedades.

Ejemplos de alimentos hiperprocesados



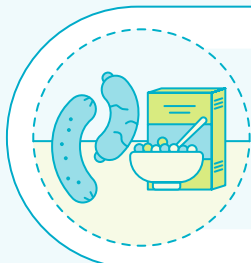
Los Snacks como chisitos, papitas, caramelos, galletas o chicles.



Las gaseosas, ya sean blancas o de color.



Alimentos procesados como sopas, carnes empaquetadas, salsas ya preparadas, pizzas congeladas, etc.



Cereales con alto contenido de azúcares y colorantes y embutidos en general.





Dieta mediterránea: un estilo de vida saludable

La dieta mediterránea es un patrón de alimentación saludable que se ha asociado con una menor incidencia de enfermedades crónicas. Su enfoque principal es el consumo de alimentos frescos, naturales y no procesados.

Esta dieta es rica en frutas, verduras, aceite de oliva, pescado, nueces y legumbres. Es baja en carnes rojas y azúcares añadidos, lo que la convierte en una opción saludable.



Beneficios para la Salud



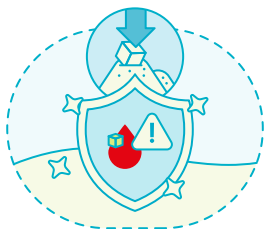
• Salud cardíaca

El alto contenido de grasa monoinsaturada del aceite de oliva ayuda a reducir el colesterol malo. Esto disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



• Control de peso

Una base de alimentos ricos en fibra y grasas saludables contribuye al control del peso, ya que estos alimentos brindan una sensación de saciedad y evitan la sobreingesta.



• Prevención de la diabetes

Los alimentos con bajo índice glucémico ayudan a prevenir la diabetes tipo 2, ya que liberan glucosa de manera gradual en el torrente sanguíneo, evitando picos de azúcar en sangre.

¿Cómo incorporar la dieta mediterránea a tu vida?



Incorporar la dieta mediterránea a tu menú diario no es muy complicado. Aquí te brindamos algunos consejos que te ayudarán a planificar tus comidas de manera más saludable para fortalecer las defensas de tu cuerpo.



• Utiliza aceite de oliva

El aceite de oliva es el pilar de la dieta mediterránea. Úsalo como tu principal fuente de grasa al cocinar. Puedes aderezar ensaladas o usarlo para cocinar pescado y verduras.



• Come más pescado

El pescado, en especial el graso como el salmón y el atún, es una gran fuente de proteínas y grasas saludables. Incorpóralo al menos dos veces por semana en tus comidas.



• Elige frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras frescas deben formar la base de tus comidas. Elige las que están de temporada, ya que su sabor y calidad nutricional son óptimos.



Dieta DASH: enfoques dietéticos para detener la hipertensión

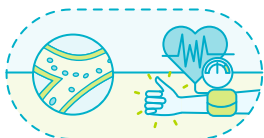
La dieta DASH pone foco en el consumo de alimentos que ayudan a reducir la presión arterial y mejorar la salud en general. Fue diseñada inicialmente para tratar la hipertensión, pero sus beneficios se extienden mucho más allá.

Esta dieta restringe el consumo de alimentos con alto contenido en sal (también denominado sodio), con alto contenido de grasas saturadas y con azúcares añadidos.



Beneficios de la dieta DASH

Los beneficios de la dieta DASH son notables y respaldados por la ciencia.



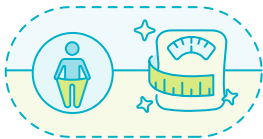
- **Reduce la presión arterial alta**

Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



• Mejora de la salud cardiovascular

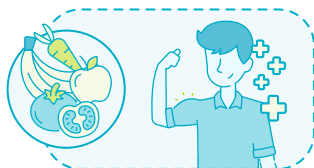
Reduce el riesgo de hipertensión y controla el colesterol.



• Pérdida de peso

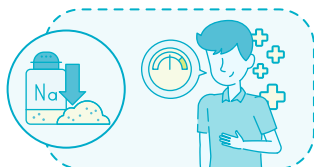
Facilita la pérdida de peso a través de una alimentación baja en calorías.

Claves de la dieta DASH



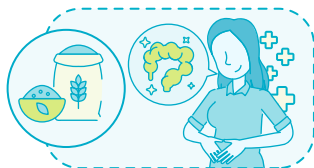
• Consumo de frutas y verduras

La dieta DASH enfatiza el aumento del consumo de frutas y verduras frescas. Estos alimentos son ricos en nutrientes y antioxidantes que son beneficiosos para la salud.



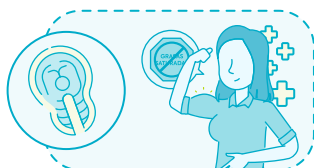
• Reducción de Sal

Limitar la ingesta de sodio es un pilar importante de esta dieta. La sal en exceso puede contribuir a la hipertensión, y la dieta DASH busca minimizar este riesgo.



• Inclusión de granos integrales

La incorporación de granos integrales en la dieta es esencial. Estos alimentos proporcionan fibra y otros nutrientes necesarios para el bienestar.



• Proteínas magras

La proteína magra presente en el pollo, el pavo y el pescado, es preferible a la que se encuentra en las carnes rojas. Esto ayuda a reducir la ingesta de grasas saturadas.



• Productos lácteos bajos en grasa

Los productos lácteos bajos en grasa son una opción más saludable en la dieta DASH. Proporcionan calcio sin exceso de grasa.



Aplicaciones útiles

Te compartimos algunas aplicaciones que pueden ayudarte a monitorear tus hábitos saludables para una buena alimentación:



Lifesum: Alimentación Sana

En Lifesum encontrarás comida saludable y planes de nutrición personalizados. Esta aplicación es más que un contador de calorías, te ayudará a conseguir objetivos de pérdida de peso al mismo tiempo que creas hábitos de alimentación saludables.



Contador de Calorías

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades como la diabetes y algunas cardiopatías. Esta aplicación te ayudará a mantener un plan nutricional personalizado a tu estilo de vida y a tus metas.



Ekilu

Con Ekilu aprenderás nuevas maneras de comer sano y variado de manera sencilla. Prepárate a descubrir un nuevo mundo de alimentación sana y a cocinar recetas saludables a través de videorecetas.





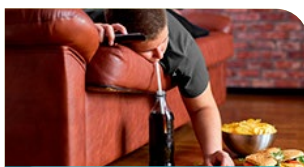

¡Te recomendamos estos podcasts sobre el tema!

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para lograr una alimentación saludable.



Sistema inmunológico y alimentación

Gabriela Pineda, Licenciada en Nutrición y Bienestar Integral, nos cuenta todo lo que debemos saber sobre el sistema inmunológico y la importancia de una buena alimentación para fortalecer nuestras defensas.



¿Cuál es el efecto del exceso de azúcar sobre la salud del corazón?

El Dr. Elmer Huerta nos explica cuáles son las consecuencias de un consumo excesivo de azúcar para la salud del corazón y qué debemos tener en cuenta con respecto a este mal hábito alimenticio.



¿Conoces cuáles son los efectos negativos de una mala alimentación?

El Dr. Elmer Huerta nos cuenta sobre el impacto negativo que tiene para nuestra salud una alimentación basada en alimentos con alto contenido de azúcar, sal y carbohidratos.





Referencias

Cómo se Relaciona la Alimentación con el sistema Inmunológico

<https://blog.oncosalud.pe/como-se-relaciona-la-alimentacion-con-el-sistema-inmunologica>

Papel de la vitamina C y los α -glucanos sobre el sistema inmunitario: revisión

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000400008#:~:text=Estimula%20las%20funciones%20de%20los%20leucocitos%20\(neutr%C3%B3filos%2C%20y%20movimiento%20de%20las%20monocitos\)](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000400008#:~:text=Estimula%20las%20funciones%20de%20los%20leucocitos%20(neutr%C3%B3filos%2C%20y%20movimiento%20de%20las%20monocitos))

La recompensa por una alimentación más saludable: consejos de los expertos de Mayo Clinic

<https://www.ypo.org/es/2022/04/mayo-healthier-eating-tips/>

Alimentos para reforzar el sistema inmune

<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/consejos-de-salud-consejos-de-salud/alimentos-reforzar-defensas/>

Dieta saludable para el corazón: 8 medidas para evitar enfermedades cardíacas

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702>

Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas

<https://www.fao.org/3/ac911s/ac911s.pdf>

Los súper alimentos que pueden prevenir las enfermedades

<https://baptisthealth.net/es/baptist-health-news/super-foods-that-may-prevent-illnesses>

Los principales 4 consejos para prevenir las enfermedades crónicas

<https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/top-four-tips/spanish/index.htm>

Alimentación sana

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Día Mundial de la Alimentación: Una dieta saludable nos ayuda a prevenir la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles

<https://www.paho.org/es/noticias/16-10-2021-dia-mundial-alimentacion-dieta-saludable-nos-ayuda-prevenir-aparicion>

¿Se pueden prevenir enfermedades con una buena nutrición?

<https://rpp.pe/vida-y-estilo/nutricion/se-pueden-prevenir-enfermedades-con-una-buena-nutricion-noticia-406240?ref=rpp>

Qué es la dieta DASH

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>

Dieta mediterránea

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>



¡Estamos para ayudarte!

**En Auna nos preocupamos por tu
buena salud**



**Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.**

auna