

# Hábitos saludables: el camino correcto de la prevención

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez

**STELLA MARIS GARCÍA  
DE KRALJ**

Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de este grupo. Es por ello que la prevención a temprana edad es la única herramienta posible de desarrollar para generar adultos sanos.

Los hábitos se adquieren, no nacen con las personas. Y es la infancia el mejor momento para poder adquirirlos. Un hábito es una acción que, repetida en forma natural, se transforma en un acto cotidiano:

## Ejemplos:

- **Hábitos higiénicos:** bañarse, cepillarse los dientes, peinarse o vestirse adecuadamente.
- **Hábitos alimentarios saludables:** comer frutas y verduras, disminuir el consumo de sal, aumentar el consumo de líquidos y bajar el consumo de frituras y grasas saturadas.
- Y otros que hacen a una vida saludable, como la realización de actividad física adecuada y a largo plazo.

Los malos hábitos, no solo los alimentarios, producen en el organismo alteraciones que son difíciles de modificar y generan



factores de riesgo como hipertensión arterial, obesidad, diabetes tipo 2, dislipemias y trastornos osteoarticulares que son difíciles de tratar y modificar.

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona y se pueden modificar con un estilo de vida saludable desde la infancia. Son afecciones de larga duración con una progresión lenta. Entre ellas se encuentran la enfermedad cardiovascular, la diabetes y el cáncer.

Estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes: tabaquismo, sedentarismo, malos hábitos alimentarios y abuso del alcohol.

La prevención de las mismas se inicia a temprana edad, al reducir los factores de riesgo que las producen. También cuando se modifican estilos de vida y se aplica un abordaje integrado; recordemos que un niño sano será seguramente un adulto sano y feliz y tendrá una vida plena.

La obesidad es uno de los factores de riesgo con mayor prevalencia, considerada como la epidemia del siglo XXI, directamente emparentada con la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular. Por lo tanto, combatir la obesidad infantil es el medio más eficaz de prevención de DBT 2 y enfermedad cardiovascular en el adulto.

Estos son los puntos más relevantes a modificar tanto en adultos como en niños, de forma tal que se pueda prevenir con el cumplimiento de ellos los factores de riesgo y ENT (enfermedades no transmisibles):

- Adoptar un plan alimentario completo de nutrientes (hidratos, proteínas y grasas con las vitaminas y minerales provenientes de los alimentos), ordenado (4 comidas y colaciones en caso de necesi-

tarlas) y adecuado a cada situación biológica y momento evolutivo (niñez, adolescencia, embarazo y senectud).

- Volver a los alimentos naturales, incorporando hierbas aromáticas en reemplazo de la sal.

- Utilizar aceites crudos de oliva, maíz, soja o cártamo y dejar de lado las frituras y salteados.

- Consumir más semillas (chía, lino, sésamo), que son tan importantes por sus ácidos grasos Omega III y VI, por el calcio que poseen y la fibra que contienen.

- Comer frutos secos en cantidades moderadas, como nueces, almendras, avellanas y pistachos.

- Incorporar por lo menos 2 porciones de frutas y verduras por día.

- Beber 2 litros de agua en forma diaria y más aun si se realiza actividad física.

- Disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescado, sobre todo en preparaciones a la plancha, parrilla o asadas.

- Aumentar la actividad física, ser más activo diariamente (caminar o adoptar una rutina de largo plazo).

A partir de esta problemática y de la mano de Planearte y Galeno ([www.planartemejor.com](http://www.planartemejor.com)), conjuntamente con Galeno ([www.e-galeno.com.ar](http://www.e-galeno.com.ar)) en una alianza estratégica, se llevan a cabo distintas acciones en colegios ABC1C2 de Capital Federal y Gran Buenos Aires, como parte del compromiso con la comunidad frente a distintas problemáticas.

En los talleres, previo a la disertación, se realiza una encuesta anónima y confidencial a los alumnos donde los datos relevados durante 2013 y 2014 (total

**La prevención a temprana edad es la única herramienta posible para generar adultos sanos**

**Los malos hábitos producen en el organismo alteraciones que son difíciles de modificar**

**Las enfermedades no transmisibles se pueden modificar con un estilo de vida saludable desde la infancia**

**Planearte y Galeno trabajan en colegios para concientizar a los chicos sobre hábitos saludables**

**La obesidad es considerada como la epidemia del siglo XXI**

de 1330 chicos entre 11 y 17) nos muestran resultados preocupantes. Planearte y Galeno trabajan para la modificación de los mismos:

- En relación con el desayuno, 1 de cada 4 chicos no lo incluye en su alimentación y tampoco ingiere algún alimento durante la mañana. La mayoría almuerza y cena, pero pocos (2 %) comen colaciones. El 21% de las comidas semanales se cocinan fuera de la casa, a través del delivery. Y es muy alto el consumo de golosinas, pizza y empanadas

- Las frituras son altamente consumidas: el 89% las come con una frecuencia promedio de 3 veces por semana. La manteca, en tanto, es utilizada por 2 de cada 3 adolescentes.

- El huevo duro es consumido por el 82% de la población en preparaciones, pero baja al 63% cuando se come sólo, con una frecuencia promedio de 2 veces por semana. En cambio, el huevo frito es consumido por el 40%, casi 2 veces por semana.

- 3 de cada 4 niños cenan con algún o varios dispositivos encendido en simultáneo al momento de comer. La TV representa el 50 %, el celular el 40 % y el iPad / iPod o tablet en el 13 % de los casos.

- Las mujeres comen con

dispositivos prendidos en mayor medida que los varones. A mayor edad de los chicos, mayor proporción de dispositivos prendidos.

- En relación con el azúcar, el 61% la adiciona a sus infusiones: cuando lo hacen, incorporan 2 a 3 cucharas por cada infusión.

- En relación con la sal, un 20% a 25% de los adolescentes sala la comida antes de probarla. Cerca del 20% no la utiliza.

- El 70 % de los encuestados realiza actividad física extra curricular (hombres 85% y mujeres 74 %). Lo que más se toma para hidratarse en la actividad física es agua sin gas y bebidas isotónicas.

Es un camino largo, todos somos responsables de caminar hacia una vida saludable. **RS**



**Bio**

**STELLA MARIS GARCÍA DE KRALJ**

- Lic. en Nutrición

- Especialista en obesidad y trastornos de la conducta alimentaria

- Jefa de Nutrición en Sanatorios de la Trinidad Palermo y San Isidro

- Directora del área Nutrición Planearte ([www.planartemejor.com](http://www.planartemejor.com))

