

Convidando a la

ALIMENTACION PROPIA

REGIÓN PACÍFICA



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia
Por el control del cáncer

Convidando a la **ALIMENTACIÓN PROPIA**

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN



El derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.



Privilegiar lo propio en
la alimentación de la

REGIÓN PACÍFICA

no solo aporta a la promoción de la producción local
de alimentos e insumos, y al fomento de los circuitos
cortos de producción y distribución de alimentos,
además contribuye a la disminución de la demanda
de productos comestibles y bebibles ultra procesados.



Prefiera consumir preparaciones
no fritas y sin añadir demasiada sal



Convidando a la
**ALIMENTACION
PROPIA**

¿Qué son los productos

ULTRAPROCESADOS?

4

Ultraprocesados

3

Procesados
1+2

2

Ingredientes
culinarios
procesados

1

Alimentos
frescos



Riegos de los

ULTRAPROCESADOS



18%

Aumento de
riesgo de cáncer
de colon y recto

El incremento en el consumo de 50 g/día de carnes procesadas (salchichón, jamón, mortadela, salchicha, chorizo) incrementa el riesgo de cáncer de colon y recto en un 18 %.

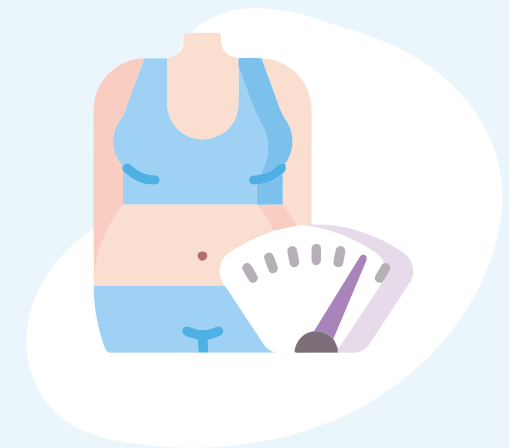
10%

Aumento de
riesgo de cáncer

Un aumento del 10 % en la proporción de productos comestibles ultraprocesados en la dieta se asocia con un aumento de más del 10 % en los riesgos de cáncer en general y cáncer de mama.



Las bebidas azucaradas con alto contenido de fructosa desencadenan la **progresión de la enfermedad del hígado graso no alcohólico** (EHGNA), la cual aumenta el riesgo de cáncer.



Ocasionan sobrepeso lo cual aumenta el riesgo para desarrollar enfermedades crónicas.

Beneficios de la **ALIMENTACIÓN PROPIA**

Una costumbre de alimentación en la que se

prefiere el consumo de
frutas y verduras

- ✓ Consumo bajo de carnes rojas y procesadas
- ✓ Consumo bajo de bebidas azucaradas y sal
- ✓ Bajo consumo grasas saturadas y grasas trans*
(Ejemplos: mantequilla o margarina, o las que se encuentran en comidas rápidas, embutidos, productos de paquete, piel del pollo o grasa visible de las carnes, alimentos fritos).

Reducirá la aparición de cáncer, así como de enfermedades cardiovasculares, diabetes, y mortalidad general.

* Grasas saturadas: son un tipo de grasa con ciertas propiedades químicas que, por lo general, es sólida a temperatura ambiente. Grasas trans: se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas. El consumo excesivo de alimentos fuente de grasas saturadas y trans, es uno de los factores de riesgo para sufrir enfermedades cardio-cerebrovasculares y para algunos tipos de cáncer.





Beneficios de la **ALIMENTACIÓN PROPIA**



La alimentación propia nos reconecta con nuestras raíces y ancestralidad.



Promueve el intercambio de saberes entre generaciones.



Evoca momentos felices, recordando la cocina de las abuelas y el compartir en familia.



Incentiva el valor y el cuidado a las costumbres propios.



Genera espacios para compartir y afianzar lazos en la comunidad.

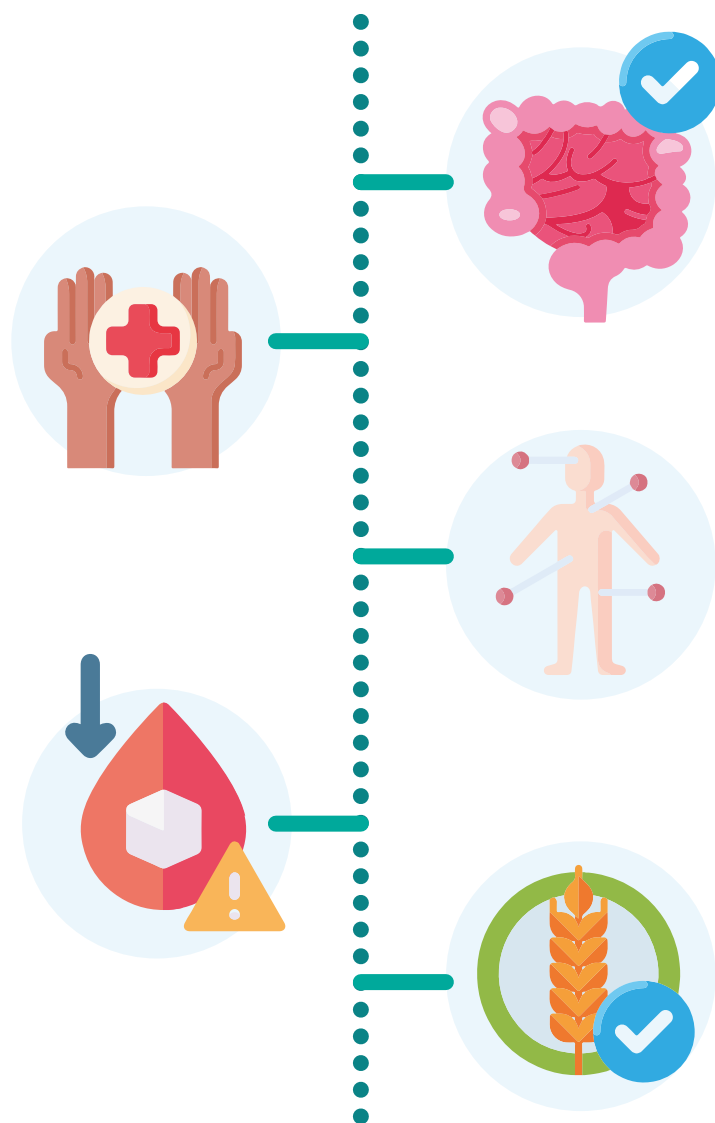


Ayuda a la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes y cáncer

Beneficios de la **ALIMENTACIÓN PROPIA**

Contribuye a la prevención de diferentes tipos de cáncer, especialmente el de colon, recto y mama

Aporta a la reducción de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre



Mejora del tránsito intestinal

Sirve para la eliminación de las toxinas del cuerpo

Garantiza suficiente fibra para el funcionamiento del cuerpo

Todas las frutas enteras y verduras frescas tienen **un alto contenido de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes** y otros nutrientes que benefician la salud.

Recuperando la

ALIMENTACIÓN PROPIA

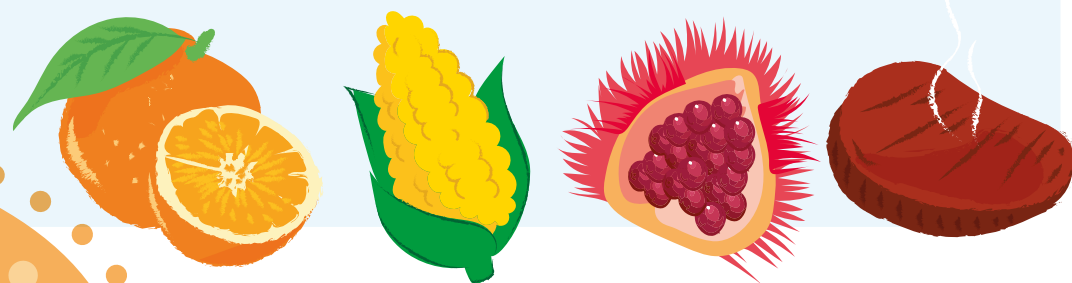


¿Existe un problema de alimentación en mi comunidad?

¿Qué comportamientos en alimentación tienen mi comunidad?

Alentar

- ✓ ¿Habitualmente consumo alimentos propios de la región?
- ✓ ¿Consumo diariamente frutas y verduras?
- ✓ ¿Planifico la compra de alimentos para poder alimentarme mejor?



Desalentar

- ✗ ¿Consumo gaseosas, aguas saborizadas y jugos empacados?
- ✗ ¿Consumo golosinas todos los días?
- ✗ ¿Consumo embutidos?
- ✗ ¿Agrego más sal en la mesa o uso con frecuencia el salero?
- ✗ ¿Consumo preparaciones fritas con frecuencia?



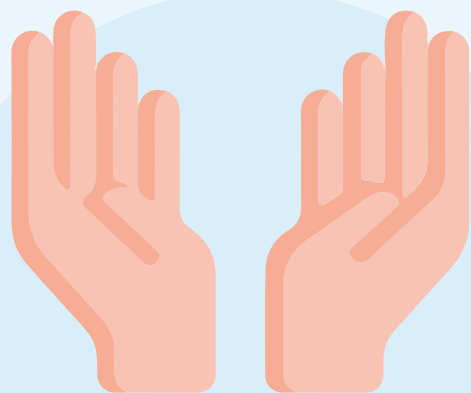
Mejorar la salud de mi comunidad consumiendo alimentos propios

Analizamos que podemos hacer como comunidad para mejorar

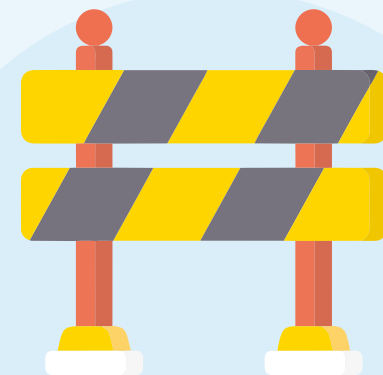


nuestra alimentación y salud

utilizando los recursos que tenemos disponibles



***¿Qué podemos
aprovechar?***



***¿Qué obstáculos
tenemos?***

Pasos que podemos dar hacia una alimentación sana y propia



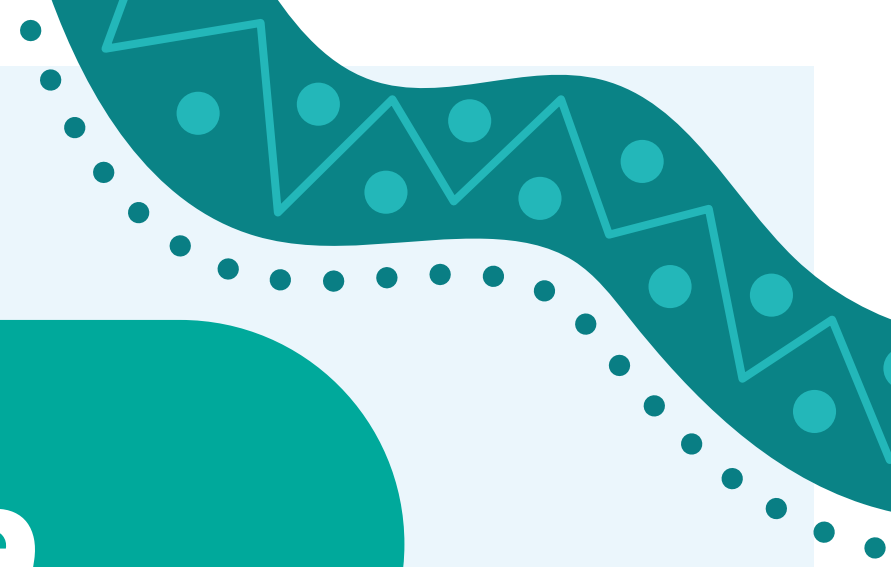
Aumentar el conocimiento sobre las propiedades y disponibilidad de alimentos de la región.



Identificar los productos ultraprocesados y conocer sus riesgos para la salud.



Compartir recetas.

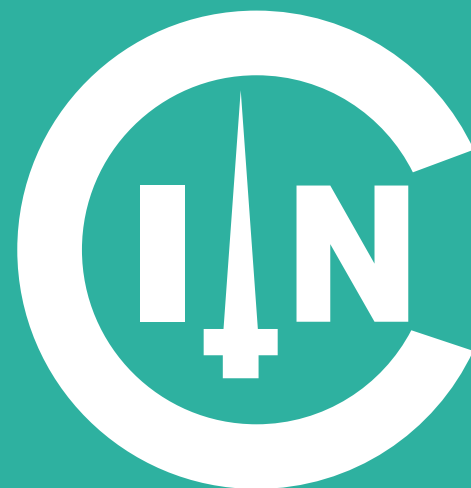


Es importante que...

-  Usemos mecanismos para intercambio de información: Tablero de recetas, cuentas en redes sociales.
 -  Tener espacios para compartir experiencias y saberes en comunidad.
 -  Valoremos constantemente si lo que hacemos como comunidad nos esta funcionando para mejorar nuestra alimentación y salud.
- 

Bibliografía

1. Naciones Unidas. El derecho a la alimentación adecuada. 2016.
2. De Vries E, Quintero DC, Henríquez-Mendoza G, Herrán OF. Population attributable fractions for colorectal cancer and red and processed meats in Colombia - A macro-simulation study. *Colomb Med.* 2017;48(2).
3. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort . *BMJ.* 2018.
4. De Lorgeri M, Salen P, Rabaeus M. Sugary drinks and cancer risk. *Transl Cancer Res.* 2020;9(5):3172–6.
5. WHO/IARC. Physical activity, sedentary behaviour, and obesity. Established and emerging modifiable risk factors. In: *World Cancer Report 2020*. Lyon, France; 2020. p. 101–8.
6. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington DC; 2019.
7. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 295 de 2023. Bogotá; 2023.
8. González V, De Ruggiero M, Antún M, Mirri M, Yomal A. Diseño y validación de un autotest de hábitos alimentarios para la población adulta. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 2016;22(1).
9. Atkins L, Michie S. Designing interventions to change eating behaviours. In: *Proceedings of the Nutrition Society*. Cambridge University Press; 2015. p. 164–70.



Instituto Nacional de Cancerología Colombia

Por el control del cáncer

Apoyo Técnico:

Ministerio de Salud y Protección Social
Subdirección de Enfermedades No Transmisibles
Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable
ND Adriana Gómez Gómez Profesional Especializada
ND Sandra Patricia Varón Rodríguez Profesional Especializada



@incancerologia



Instituto Nacional de Cancerología

www.cancer.gov.co