



Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases



Co-funded by the
European Union

PREVENTIA

Prevención de las ENT y promoción de la salud mediante la formación, la creación de redes y la sensibilización en toda la UE

Consumo de azúcar

Entrenamiento escolar

Nombre de la escuela, país

Fecha

Impartido por: nombre del educador

Proyecto #:101128898

Índice

- 1. Introducción a Preventia
- 2. Enfermedades no transmisibles
- 3. Dietas saludables y actividad física
- 4. Introducción al azúcar
- 5. Quiz
- 6. Recomendaciones para reducir el consumo de azúcar



Co-funded by the
European Union



“Prevención de las ENT y promoción de la salud mediante la formación, la creación de redes y la sensibilización en toda la UE”

- Proyecto financiado por la **Unión Europea**.
- Capacitaciones impartidas en escuelas de **Italia, Croacia, Lituania y Grecia**.
- El objetivo del proyecto es mejorar la alfabetización en salud de las generaciones más jóvenes sobre la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) a través de entrenamientos sobre la importancia de los **hábitos de alimentación saludable**.



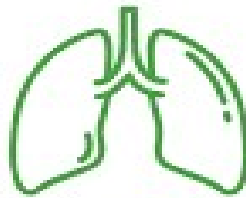
Co-funded by the
European Union

Enfermedades no transmisibles (ENT)

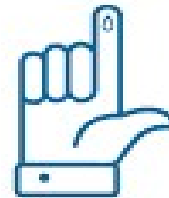
- Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, **no se transmiten** de una persona a otra.
- Son de **larga duración**, generalmente tienen una progresión lenta y ocurren debido a una combinación de **factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento**.
- Son el resultado de **estilos de vida poco saludables**, por ejemplo, el consumo de tabaco, la falta de actividad física, las dietas poco saludables y el consumo de alcohol, que conducen a cambios metabólicos y fisiológicos.



Cardiovascular
Diseases



Chronic Respiratory
Diseases



Diabetes



Cancer



Co-funded by the
European Union

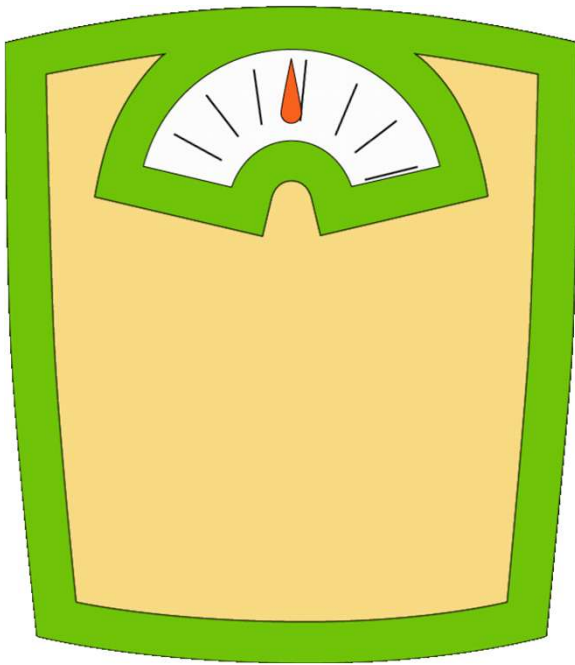
Datos clave: ENTs a nivel mundial

- Las ENTs son responsables de un número significativo de **muerres prematuras** a nivel mundial:
- Las ENTs **matan a 41 millones de personas cada año**, representando 74% de todas las muertes en el mundo.
- Las **enfermedades cardiovasculares** representan la mayoría de las muertes por ENTs (17,9 millones de personas al año), seguidas de los **cánceres** (9,3 millones), las **enfermedades respiratorias crónicas** (4,1 millones) y la **diabetes** (2,0 millones).
- Cada año, 17 millones de personas mueren por una ENT **antes de los 70 años**.



Co-funded by the
European Union

Datos clave: Efectos de las ENTs en niños y adolescentes



Las enfermedades no transmisibles también afectan a niños y adolescentes:

- **1 de cada 5** muertes entre adolescentes es causada por ENTs.
- El **70% de las muertes prematuras** que ocurren entre los adultos provienen de hábitos **originados en la infancia y la adolescencia**.
- 3 de cada 4 adolescentes **no están haciendo suficiente ejercicio** y 42 millones de niños son considerados **obesos**.



Co-funded by the
European Union

Factores de riesgo para las ENTs

Las ENTs son causadas principalmente por la **falta de actividad física, dietas poco saludables, el consumo de tabaco y el uso del alcohol.**



Una **dieta poco saludable** es uno de los **principales factores de riesgo** para una variedad de ENTs.



Co-funded by the
European Union



Dietas saludables

La palabra 'dieta' proviene de la palabra griega *díaita*, que significa '**estilo de vida**'. Una dieta no es una restricción, sino una forma de vivir **saludable y sostenible** que todos deberíamos adoptar.

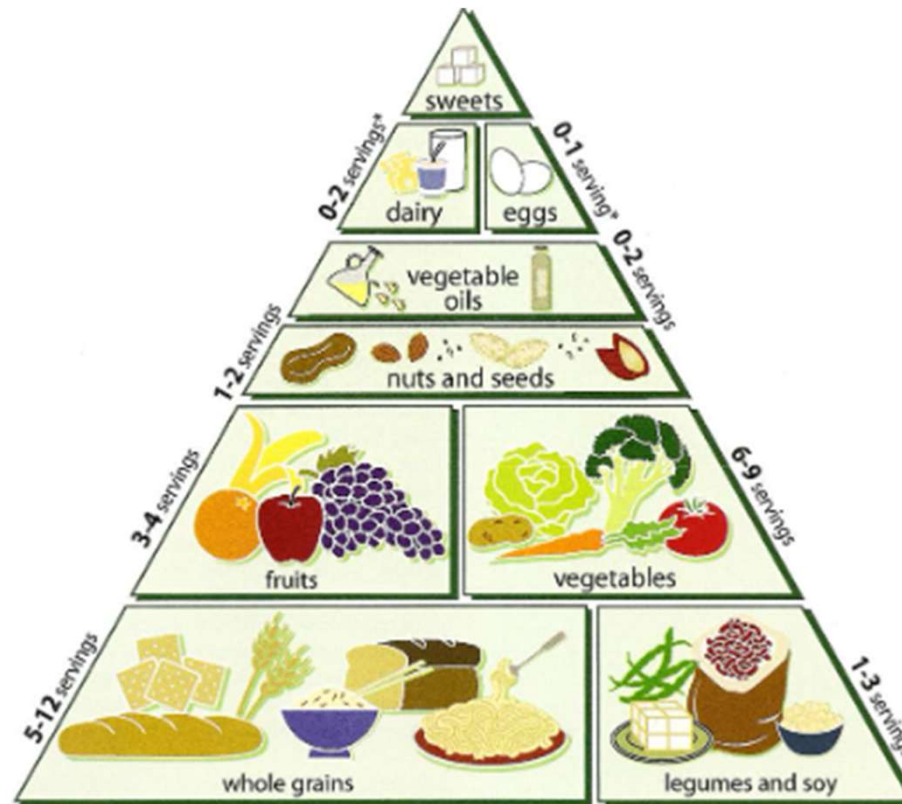
Una dieta saludable es:

- Alta en **frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.**
- Baja en **sal, azúcares libres y grasas.**



Co-funded by the
European Union

La pirámide alimenticia



¿Sabías que...
5 porciones de frutas y verduras al día
reducen el riesgo de ENTs?



Co-funded by the
European Union

Actividad física

La actividad física regular es **buena para nuestro cuerpo y nuestra mente:**

- Ayuda a prevenir y manejar las ENTs.
- Reducir la **depresión y la ansiedad**.
 - Asegurando un **crecimiento saludable**.

Asegúrate de:

- **Caminar o andar en bicicleta** tanto como puedas.
- Practicar **deporte** regularmente.
- **Jugar afuera** con tus amigos.



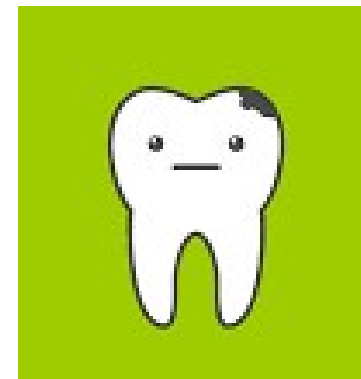
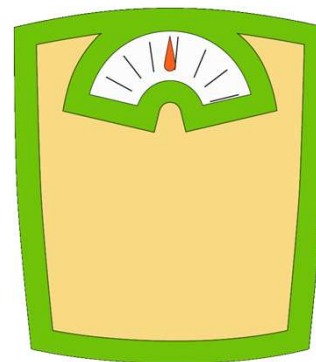
Co-funded by the
European Union



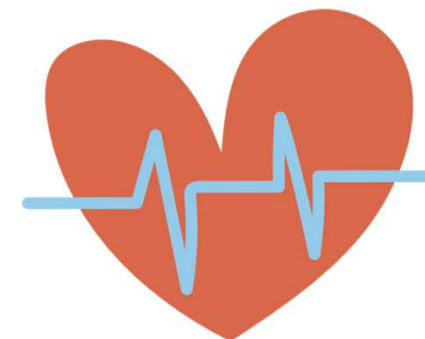
AZÚCAR

Consumo excesivo de azúcar y ENTs

Un alto consumo de **alimentos ricos en azúcar** está asociado con varios riesgos para la salud: **caries dental, sobrepeso, obesidad** y puede conducir a la **diabetes** y a **enfermedades cardiovasculares**.



Healthy Diet VS Unhealthy Diet

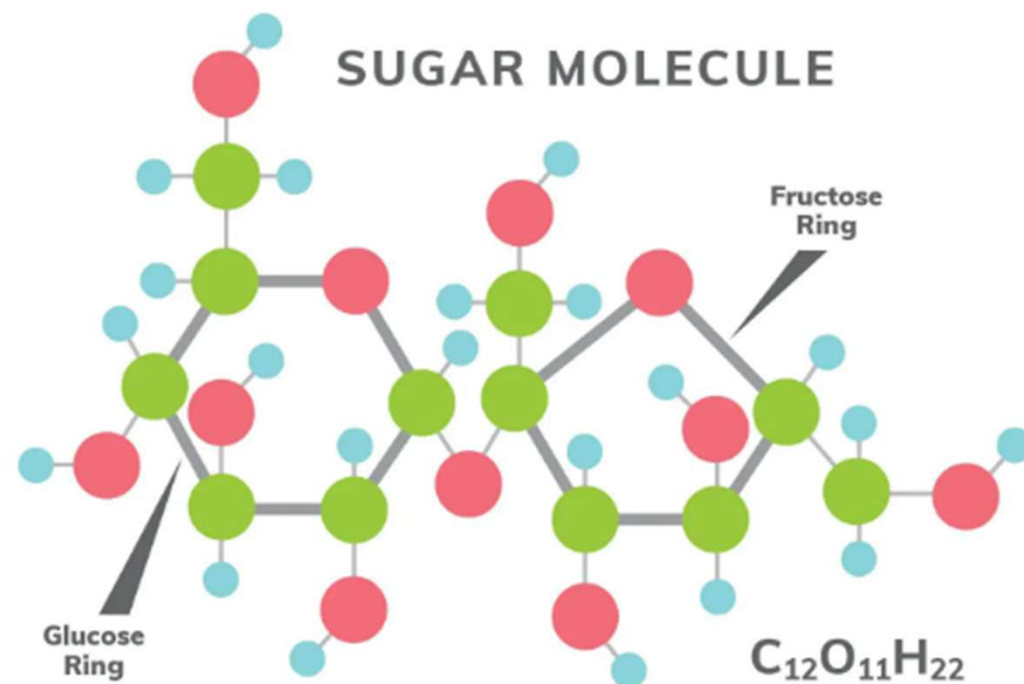


¿Qué es el azúcar?

El azúcar es una sustancia dulce que **proviene de plantas** como la **caña de azúcar** y la **remolacha azucarera**.

Es una molécula gigante de carbohidrato con un nombre científico llamado **sacarosa**, hecha de dos carbohidratos más pequeños, llamados **fructosa** y **glucosa**.

El azúcar puede estar disfrazado bajo varios nombres, como **lactosa**, **maltosa**, **dextrosa**, **almidón**, etc.



Co-funded by the
European Union



2 tipos de azúcar

**Azúcares
intrínsecos**

**(azúcares
lentos)**

Azúcares presentes
de forma natural
en los alimentos
(productos lácteos,
frutas y verduras).

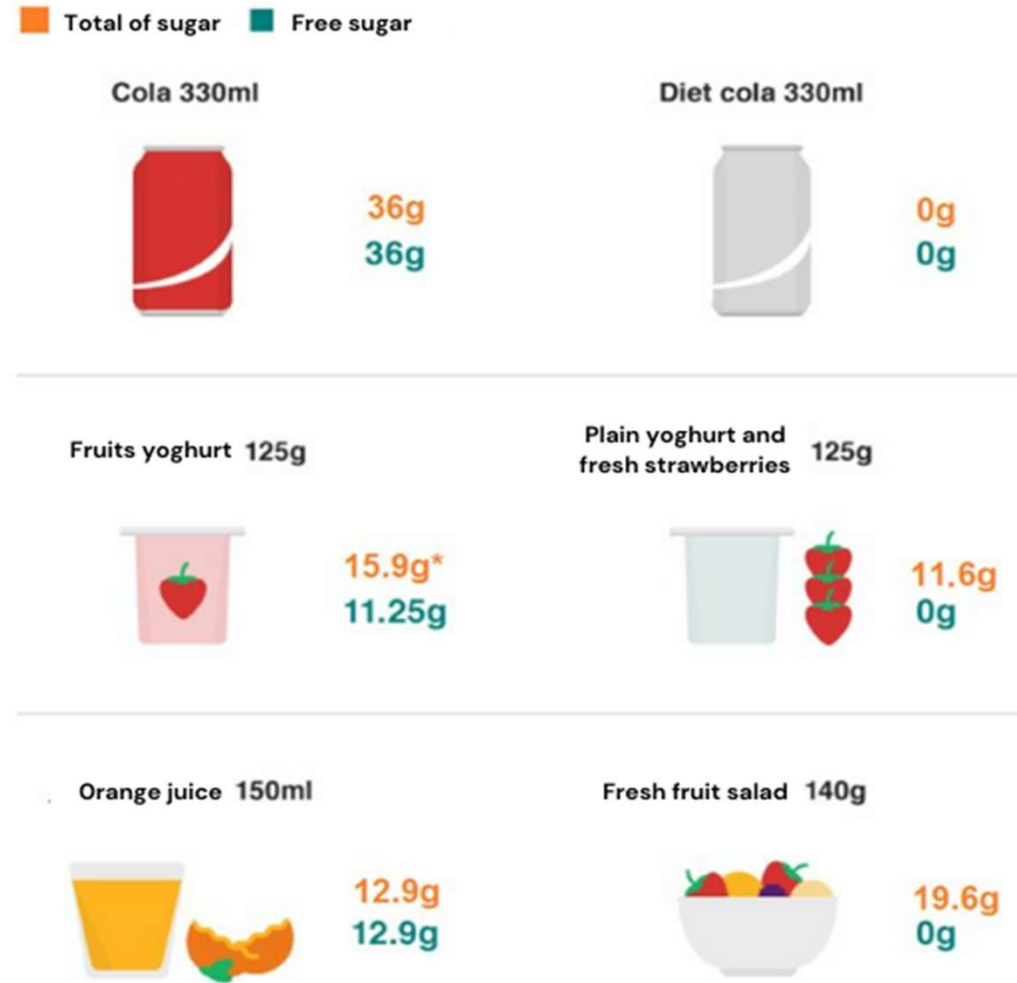
**Azúcares
libres**

**(azúcares
rápidos)**

Azúcares **añadidos**
a los alimentos, así
como el azúcar en
la **miel, el jarabe y**
el **jugo de fruta.**



⚠
**¡Un consumo excesivo
 de azúcares libres es
 peligroso para nuestra
 salud!**



* Naturally includes milk and fruit sugars in addition to free sugars

Source: Public Health England

Consumo diario recomendado de azúcar

Se nos permite consumir algunos azúcares libres a diario, ¡pero **no deberíamos exagerar!**

La Organización Mundial de la Salud recomienda un máximo de:

Para niños **entre 4 y 6 años:**

19 gramos de azúcares libres al día o 5 **terrones de azúcar.**

Para niños **entre 7 y 10 años:** 24 gramos o 6 **terrones de azúcar.**

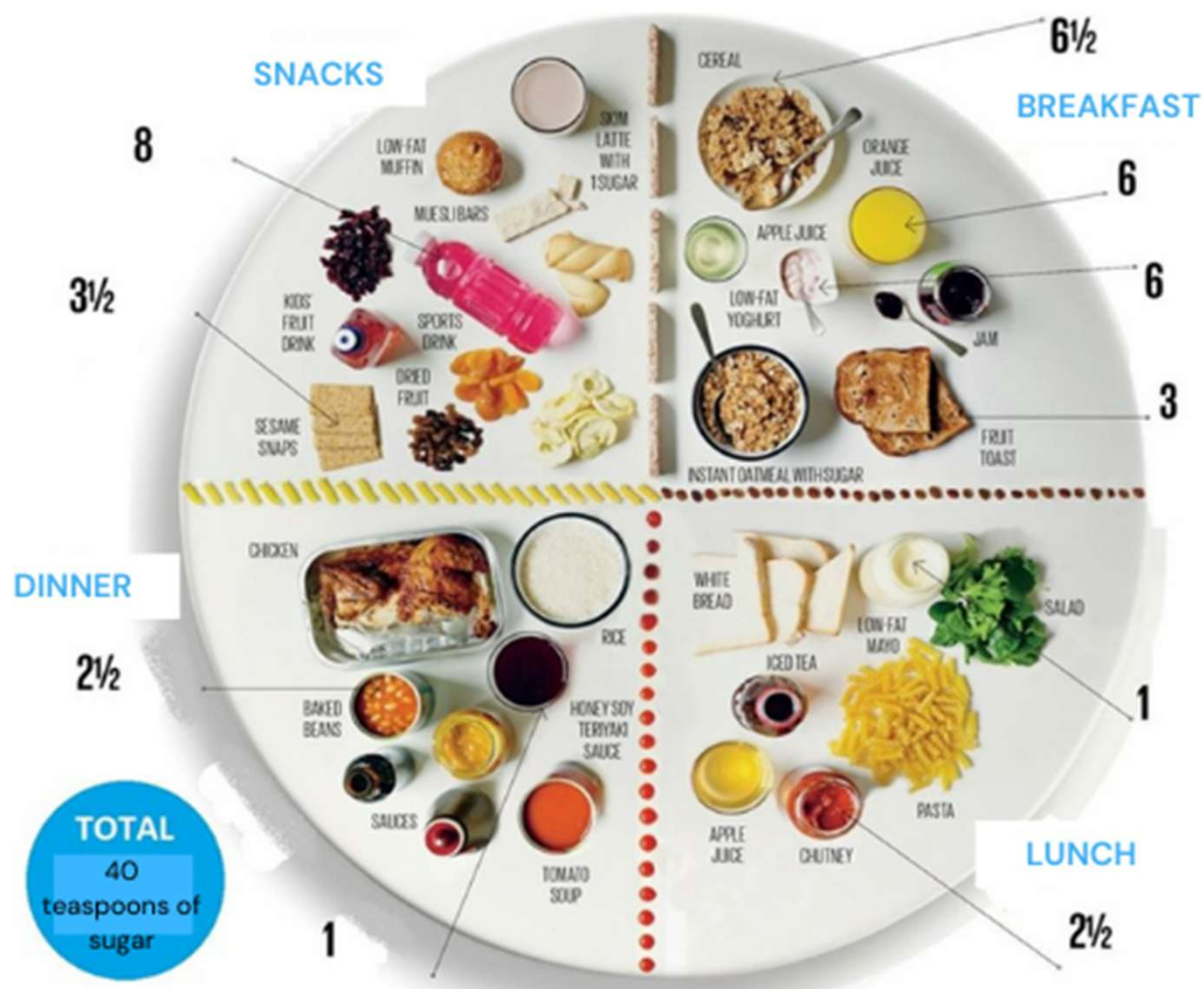
Para adultos: 30 gramos o 7 **terrones de azúcar.**



Co-funded by the
European Union



NUMBER OF TEASPOONS OF SUGAR FOR A TYPICAL DAY



¿Dónde encontramos el azúcar?

Recomendación:

5-6 terrones de azúcar al día.

¡Pero se añade azúcar a muchos alimentos que normalmente consumimos, **no solo a los dulces!**



Co-funded by the
European Union

¡Hora del quiz!



En tu opinión, ¿cuánta azúcar hay en los siguientes alimentos?



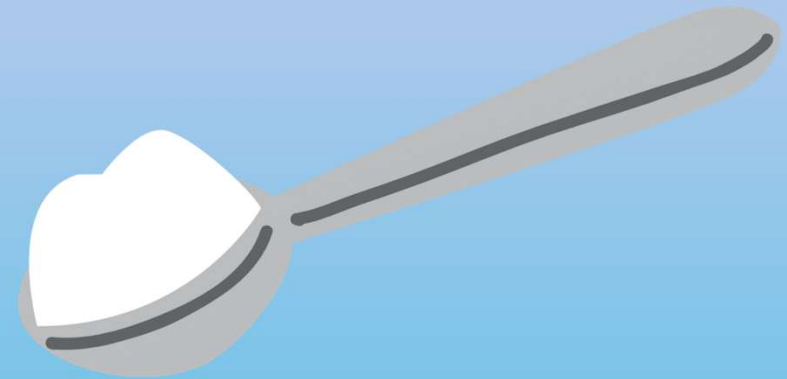
Co-funded by the
European Union

Lata de cola



=

?



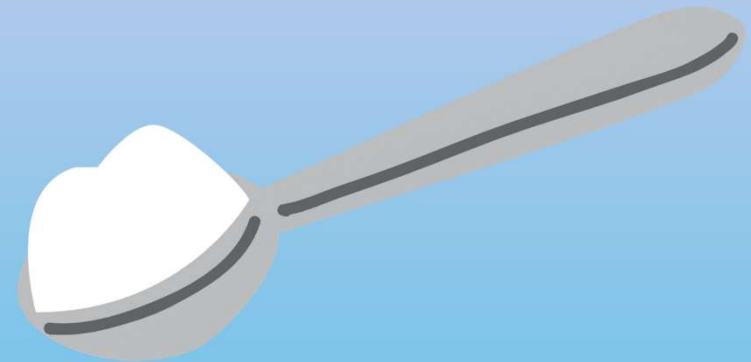
Co-funded by the
European Union

Lata de cola



=

9



Co-funded by the
European Union

Chocolate caliente de Starbucks



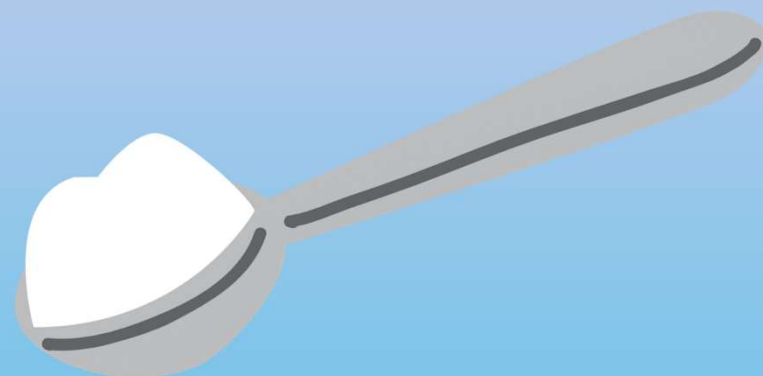
Co-funded by the
European Union

Chocolate caliente de Starbucks



=

15



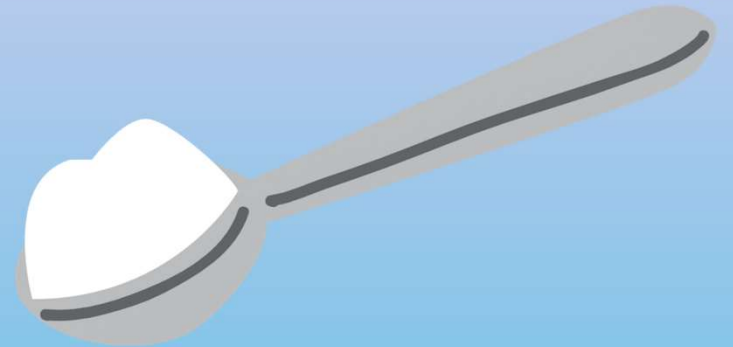
Co-funded by the
European Union

Yogur de fresa



=

?



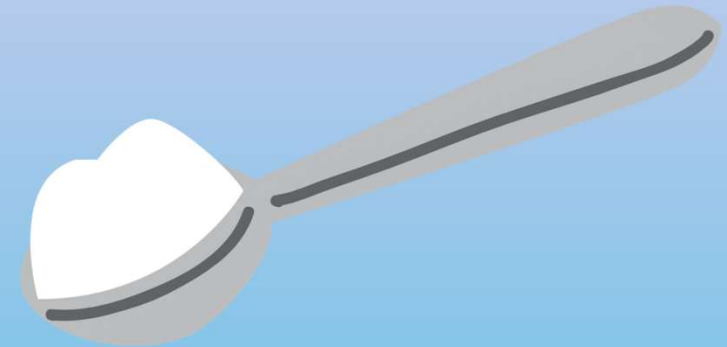
Co-funded by the
European Union

Yogur de fresa



=

4.5

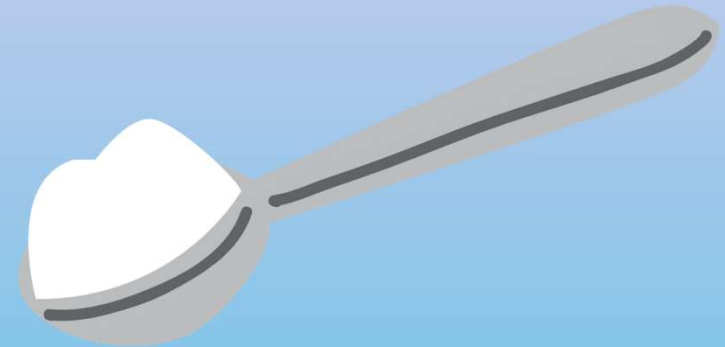


Co-funded by the
European Union

Zumo de naranja



= ?



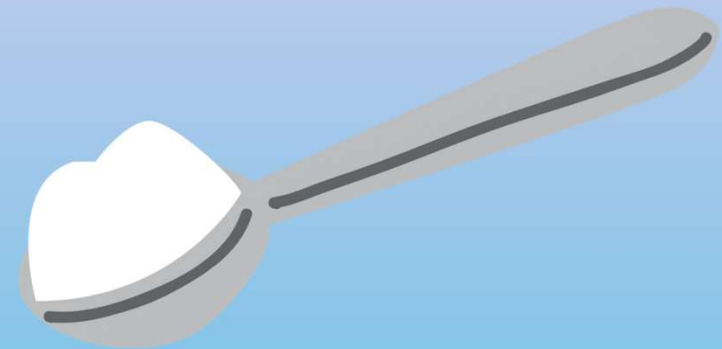
Co-funded by the
European Union

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Zumo de naranja



= 5



Co-funded by the
European Union

Dos rebanadas de pan con crema de chocolate

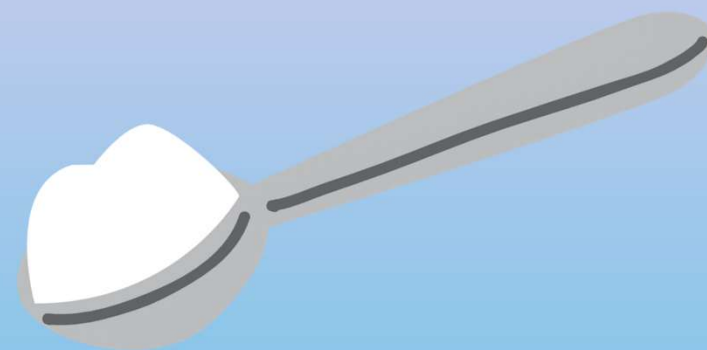


Co-funded by the
European Union

Dos rebanadas de pan con crema de chocolate



= 25

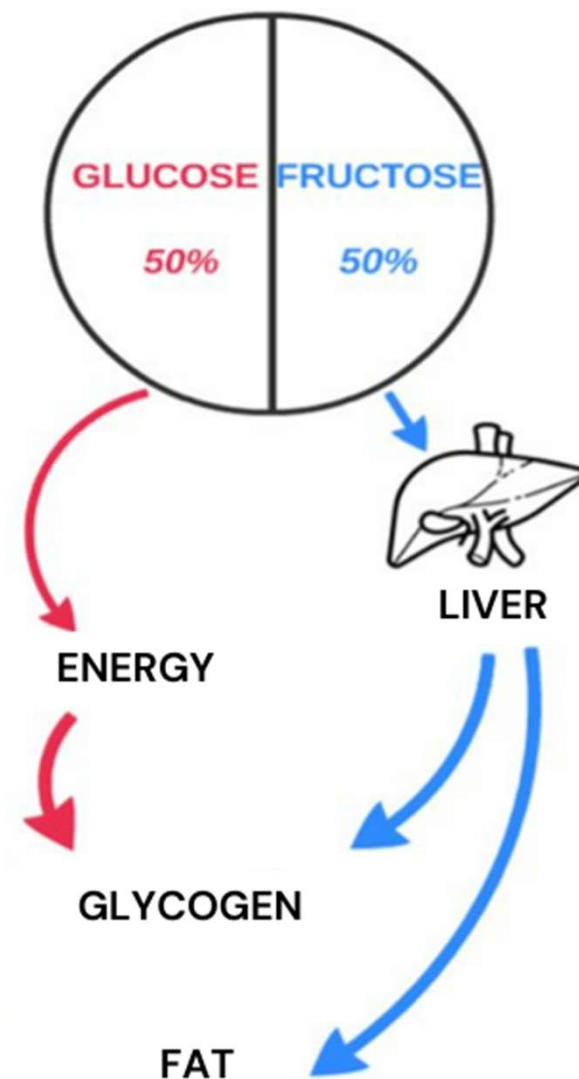


Co-funded by the
European Union

El viaje del azúcar al hígado

El azúcar consiste en 50% de glucosa y 50% de fructosa.

- La **glucosa** se convierte directamente en **energía** o se usa más tarde como una batería de repuesto.
- El exceso de **fructosa** se convierte en **grasa**, que se **deposita en el hígado**. Esto crea un mayor riesgo de diabetes y enfermedades del corazón.



Co-funded by the
European Union

Recomendaciones para reducir el consumo de azúcar

- **Mira la cantidad de azúcar** en tus comidas favoritas: aprende a **leer las etiquetas** para identificar el azúcar y sus sinónimos.
- Cuando puedas, reemplaza el azúcar refinado con **endulzantes naturales** (fruta, dátiles, frutas secas, miel, jarabe de arce).
- En lugar de yogur azucarado, usa **yogur natural y agrega fruta fresca.**





Recomendaciones para reducir el consumo de azúcar

- **Elige frutas, nueces, pan y hummus como meriendas. Ten cuidado con los snacks procesados “saludables”.**
- **Intenta comprar la menor cantidad posible de comida procesada.**
- **Evita las salsas o sopas con azúcares añadidos. Pídele a tus padres que hagan las tuyas en casa, ¡cocinar juntos es divertido!**

→ Recuerda: los alimentos con alto contenido de azúcar deben consumirse con moderación.



Co-funded by the
European Union

Fin de la parte 1

Nombre del entrenador
Dirección de correo electrónico
Logo de la organización



Co-funded by the
European Union