

EL QUÉ, EL CÓMO Y EL POR QUÉ DE LAS ENT

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES?

Las enfermedades no transmisibles, o ENT, son condiciones que no son infecciosas o contagiosas. Esto significa que no es posible contraerlas de otra persona o contagiarlas a otros. Las ENT pueden perjudicar su salud durante toda su vida. Factores como la edad y la genética pueden ser claves para el desarrollo de ENT, pero ciertos estilos de vida, como lo que se come y la cantidad de actividad física que se realiza, pueden incrementar el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Algunos ejemplos de ENT son la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER SOBRE LAS ENT?

Las enfermedades no transmisibles causan la muerte de 41 billones de personas por año en el mundo.¹ Con una buena educación y cambios en la conducta, existe una posibilidad de revertir esa tendencia. Los hábitos saludables pueden durar toda la vida, principalmente cuando se consolidan a una corta edad. Cuanto más temprano su familia conozca las causas de las ENT y cómo reducir el riesgo de padecerlas, más rápido comenzarán a construir un futuro más sano.

¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE QUE MI FAMILIA DESARROLLE UNA ENT?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo a padecer una ENT es minimizar los principales factores de riesgo.² La siguiente lista de recomendaciones puede ayudar a su familia a tomar las decisiones más saludables posibles.

- Optar por alimentos nutritivos.
- Ser activo.
- No fumar.
- Para los mayores de 18 años, si bebe alcohol, siempre hágalo con responsabilidad y moderación. Nunca conduzca después de beber.

¿Necesita más información sobre nutrición y guías sobre actividad física? ¡Consulte la página [web de Family \(www.FutureWellKids.com/Families\)](http://www.FutureWellKids.com/Families)!

¹ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

² <https://www.who.int/ncds/prevention/es>

PAUTAS DE NUTRICIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo a padecer una ENT es minimizar los principales factores de riesgo. Uno de los mayores factores de riesgo es la falta de una alimentación adecuada.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) recomienda adaptar su elección de comidas de acuerdo a los seis grupos de alimentos del Plato saludable de la Familia Colombiana. Puede explorar el sitio web del [Plato saludable de la Familia Colombiana](https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria)² junto a su familia para descubrir nuevas formas de incorporar los seis grupos. Algunos ejemplos de cada grupo de alimentos:

- **Frutas y verduras (~2-3 tazas por día):** pera, mango, manzana jugos puros de fruta, verduras de hoja verde, zanahorias y otros vegetales como los pimientos, pepinos y cebollas
- **Cereales, raíces, tubérculos y plátanos (~5 porciones por día):** galletas, pan, avena, pasta, arroz, ñame, papa, plátano guineo verde, topocho
- **Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas (~2 porciones por día):** res, cerdo, pollo, pescado, mariscos, huevos, nueces, frijoles, arvejas
- **Leche y productos lácteos (~2.5 tazas por día):** leche, yogur, queso y leche de soja fortificada con calcio
- **Grasas (~27 gramos al día):** aceites vegetales, aguacates, razas de mantequilla
- **Azúcares:** se debe limitar al máximo su consumo

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la gripe.



Sin embargo, no solo se trata de lo que se *pone en* el plato, sino también de lo que se *deja afuera*. La OMS también recomienda limitar lo siguiente³:

- Azúcares agregados
- Sal
- Grasas trans y saturadas

¹ <https://www.who.int/ncds/prevention/es>

² <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

³ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo de que su familia desarrolle una ENT es minimizar los principales factores de riesgo.¹ Uno de los mayores es la falta de actividad física.

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia informa que la actividad física regular puede reducir el riesgo de desarrollar ENT. Recomienda 60 minutos de actividad física (¡o más!) de moderada a vigorosa por día para niños y menores de 18 años, y 150 minutos semanales para adultos.²

- **Moderado:** El ejercicio moderado eleva el ritmo cardíaco y hace que su sangre se movilice por el cuerpo. Puede ayudarlo en su estado de ánimo, incrementar sus niveles de energía y bajar la presión arterial.
- **Vigoroso:** El ejercicio vigoroso aumenta el ritmo cardíaco a un nivel beneficioso para el cuerpo. Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. Puede ayudarlo en su estado de ánimo, incrementar sus niveles de energía y bajar la presión arterial.

La siguiente lista puede ayudar a su familia a incorporar actividad física en su vida cotidiana. Hable sobre esta lista con su familia y marque sus favoritas ¡Puede también sumar sus propias actividades!

- ❑ Hacer una caminata larga
- ❑ Hacer un baile familiar con su música favorita
- ❑ Dar un paseo en bicicleta
- ❑ Realizar saltos de tijera durante el corte comercial de su programa de TV favorito
- ❑ Jugar un partido de fútbol en familia
- ❑ Hacer vueltas de natación
- ❑ Entrenar y correr una carrera virtual o real de 5 km

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la gripa.



¹ <https://www.who.int/ncds/prevention/es/>

² <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>