

Guías alimentarias para la población peruana



Resolución Ministerial

Lima, 28 de DICIEMBRE del 2018



H. VÁSQUEZ

Visto los Expedientes N° 15-123346-016 y N° 18-128201-001 que contiene el Oficio N° 01667-2018-JEF-OPE/INS del Instituto Nacional de Salud;

CONSIDERANDO:

Que, los numerales I, II y VI del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, siendo responsabilidad del Estado regular, vigilar y promover la protección de la salud. La provisión de servicios de salud es de interés público, cualquiera sea la persona o institución que los provea. Es responsabilidad del Estado promover las condiciones que garanticen una adecuada cobertura de prestaciones de salud a la población, en términos socialmente aceptables de seguridad, oportunidad y calidad;

Que, el numeral 1 del artículo 3 del Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, contempla que el Ministerio de Salud es competente en salud de las personas;

Que, los literales a) y b) del artículo 5 de la precitada Ley contempla como función rectora del Ministerio de Salud formular, planear, dirigir, coordinar, ejecutar, supervisar y evaluar la política nacional y sectorial de Promoción de la Salud, Prevención de Enfermedades, Recuperación y Rehabilitación en Salud, bajo su competencia, aplicable a todos los niveles de gobierno, así como dictar normas y lineamientos técnicos para la adecuada ejecución y supervisión de las políticas nacionales y sectoriales;

Que, el literal h) del artículo 7 del Decreto Supremo N° 001-2003-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud, establece que el Instituto Nacional de Salud tiene entre sus objetivos funcionales institucionales, proponer políticas, planes y normas en investigación y transferencia tecnológica en salud en coordinación con los Institutos Especializados, órganos competentes del Ministerio de Salud y comunidad científica nacional e internacional;

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 39 del acotado Reglamento, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – CENAN es el órgano de línea del Instituto Nacional de Salud encargado de programar, ejecutar y evaluar las investigaciones y el desarrollo de tecnologías apropiadas en el ámbito de la alimentación y nutrición humana. Asimismo, conduce el sistema de vigilancia nutricional y es responsable de realizar el control de calidad de alimentos;



MARCÓN



D. VENEGAS



C. Ugarte T.



J. DEDIOS



J. MORALES C.

Que, con el documento del visto, el Instituto Nacional de Salud remite para su aprobación el Documento Técnico: Guías Alimentarias para la Población Peruana, cuya finalidad es contribuir con el mantenimiento y la mejora del estado de salud y nutrición de la población peruana;



H. VASQUEZ

Que, con el Informe N° 973-2018-OGAJ/MINSA, la Oficina General de Asesoría Jurídica del Ministerio de Salud emitió opinión legal;

Estando a lo propuesto por el Instituto Nacional de Salud;

Con el visado de la Directora General de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, del Director General de la Oficina General de Asesoría Jurídica, del Secretario General, del Jefe del Instituto Nacional de Salud, de la Viceministra de Salud Pública y del Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud; y;



V. Alarco



D. VENEZAS

De conformidad con lo previsto en el Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA, modificado por el Decreto Supremo N° 011-2017-SA y el Decreto Supremo N° 032-2017-SA;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- Aprobar el Documento Técnico: "Guías Alimentarias para la Población Peruana", el mismo que forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial.

Artículo 2.- Encargar a la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, para que en coordinación con el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – CENAN realicen la asistencia técnica, así como la difusión de lo dispuesto en el citado Documento Técnico.

Artículo 3.- Encargar a la Oficina de Transparencia y Anticorrupción de la Secretaría General la publicación de la presente Resolución Ministerial en el Portal Institucional del Ministerio de Salud.

Regístrese, comuníquese y publíquese.

SILVIA ESTER PESSAH ELJAY
Ministra de Salud



J. DENOS



J. MORALES C.

**DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA**

**DOCUMENTO TÉCNICO:
"GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA"**

PERÚ - 2018



DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

INDICE

	Página
Introducción	3
I. Finalidad.	5
II. Objetivo.	5
III. Ámbito de aplicación.	5
IV. Base legal.	5
V. Contenidos:	6
5.1 Principios para la elaboración de las guías alimentarias.	6
5.2 Mensajes para una alimentación saludable.	10
VI. Responsabilidad.	22
VII Anexos.	23
Anexo N° 1. Conceptos básicos	
Anexo N° 2. Recetas saludables y variadas	



M. VASQUEZ



INTRODUCCIÓN

Las Guías Alimentarias, tienen el propósito de orientar a las y los peruanos sobre temas relacionados a la alimentación y nutrición, promoviendo hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para una vida plena y libre de enfermedades. Buscan además crear un encuentro entre los conocimientos científicos actuales, la realidad alimentaria del Perú y las valiosas tradiciones culinarias de nuestro país.

Esta fusión de conocimiento científico y popular, requiere también dar soporte a políticas públicas de producción, distribución y acceso de los peruanos y peruanas a una gran diversidad de alimentos locales. La alimentación saludable comienza con la disponibilidad y acceso a alimentos naturales variados y de calidad. Por este motivo, estas Guías Alimentarias son también un instrumento para promover la implementación de políticas públicas de seguridad alimentaria y de agricultura.

En el Perú coexisten la malnutrición por déficit que se manifiesta en desnutrición y anemia especialmente en los niños y gestantes, y la malnutrición por exceso debido al consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional, por la creciente popularidad de la comida industrial, conocida también como comida ultra procesada o *comida chatarra*, lista para consumirse a toda hora. Estos nuevos patrones de alimentación, han ocasionado un incremento del sobrepeso y la obesidad en las últimas dos décadas, siendo un problema en todos los grupos poblacionales, ocasionando enfermedades asociadas al sobrepeso, como son la diabetes, enfermedades cardio-vasculares, hipertensión arterial y varios cánceres.

En este contexto, nuestro país ha aprobado diversas normas legales ^{1, 2, 3} con el objetivo de garantizar, proteger y promover una alimentación saludable, principalmente dirigida a los niños, niñas y adolescentes. En ese sentido y con la finalidad de continuar brindando información a la población sobre opciones de alimentos y alternativas de preparaciones y combinaciones saludables que ayuden a mantener un estado de salud óptimo y contribuyan a la prevención de enfermedades, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud ha elaborado las Guías Alimentarias para la población peruana.



¹ Ley N° 26842, Ley General de Salud.

² Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.

³ Decreto Supremo N° 017-2017-SA -Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes

**DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA**

El proceso de elaboración de las Guías ha comprendido la participación de representantes de entidades públicas, instituciones académicas, colegios profesionales, instituciones que realizan investigación en alimentación y nutrición, así como la asistencia técnica internacional de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Nutrición (FAO). En la elaboración de las Guías se ha priorizado los principales problemas de malnutrición y problemas de salud asociados a la alimentación de la población peruana, brindando recomendaciones y mensajes educativos.

Asimismo, indicamos que la elaboración de estas Guías está basada en el derecho a la alimentación como derecho humano, adoptado por el Perú en acuerdos internacionales suscritos para alcanzar la seguridad alimentaria y nutricional, a fin de que las personas, familias y comunidades tengan acceso físico y económico, en todo momento, a una alimentación adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población⁴.

De la misma manera, es necesario destacar que las Guías Alimentarias han tomado en cuenta el aporte invaluable de niños y niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores peruanos de diversas regiones del país, que contribuyeron con su opinión para la elaboración final de los mensajes claves para una alimentación saludable.

Este proceso converge con otros esfuerzos que se han realizado en los últimos años, la promulgación de la Ley No. 30021 "Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes"; así como el Reglamento de la Ley N° 30021 y la aprobación del Manual de Advertencias Publicitarias y su próxima aplicación de etiquetas de advertencia que ayuden al público a identificar productos empaquetados industriales con altos niveles de azúcar, grasa y sal y contenidos de grasa trans.

Tenemos la convicción que el presente documento contribuirá a las acciones de promoción de una alimentación saludable para la prevención de los problemas nutricionales teniendo como enfoque una alimentación basada en alimentos naturales, que respeta nuestra cultura culinaria y diversidad alimentaria.



⁴ Decreto Supremo N° 021-2013-MINAGRI, que aprobó la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2013 – 2021

I. FINALIDAD

Contribuir a mejorar la alimentación de la población peruana y con ello al mantenimiento y la mejora de su estado de salud y nutrición.

II. OBJETIVOS

- Establecer principios para una alimentación saludable en la población peruana mayor de dos años de edad.
- Establecer mensajes educativos claves sobre alimentación saludable que contribuyan a mejorar la alimentación y nutrición de la población peruana mayor de dos años de edad.

III. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente Documento Técnico es de aplicación en todos los establecimientos de salud y servicios médicos de apoyo del Ministerio de Salud, de los Gobiernos Regionales (Dirección Regional de Salud - DIRESA, Gerencia Regional de Salud - GERESA o las que hagan sus veces en el ámbito regional), de los Gobiernos Locales, del Seguro Social de Salud - EsSalud, de las Sanidades de las Fuerzas Armadas, de la Sanidad de la Policía Nacional del Perú, de los establecimientos de salud privados; y, otros prestadores que brinden atenciones de salud en todo el país, en sus actividades de atención integral de la salud, de promoción de la salud, intramurales o extramurales, según corresponda. Puede servir de referencia para los sectores que forman parte de la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional en el marco de lo dispuesto en el Decreto Supremo N° 021-2013-MINAGRI.



IV. BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes.
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.

**DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA**

- Decreto Supremo N° 021-2013-MINAGRI, que aprobó la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2013 – 2021.
- Decreto Supremo N° 008-2015-MINAGRI, que aprobó el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021.
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprobó el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprobó el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.
- Decreto Supremo N° 012-2018-SA, que aprobó el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes y su Reglamento aprobado con Decreto Supremo N° 017-2017-SA.
- Resolución Ministerial N° 209-2015-MINSA, que aprobó el Documento Técnico: Gestión para la Promoción de Actividad Física para la Salud.
- Resolución Ministerial N° 229-2016-MINSA, que aprobó el Documento Técnico: Lineamientos de Políticas y Estrategias para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2016-2020.
- Resolución Ministerial N° 850-2016-SA, que aprueba el documento denominado “Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud”.

V. CONTENIDOS

5.1. PRINCIPIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

El presente documento se sustenta tomando en cuenta los siguientes principios:

5.1.1 Alimentación adecuada y suficiente, en correspondencia con las tradiciones culturales de la población, para brindar información a la población sobre opciones de alimentos y alternativas de preparaciones y combinaciones saludables y así mantener un estado de salud óptimo y saludable.

5.1.2 Cultura culinaria y diversidad, nuestro país cuenta con una gran diversidad alimentaria que tiene como base los alimentos en su estado natural producidos en los diferentes pisos ecológicos del país, práctica que proviene desde épocas prehispánicas, la cual se enriqueció con alimentos traídos de otras regiones del mundo. En términos de la culinaria, esto implica el



H. VÁSQUEZ

desarrollo de saberes y tecnologías para la domesticación de una amplia gama de insumos alimentarios; la conservación, el procesamiento y la distribución. Todo este desarrollo, a su vez, se expresó en la creación de preparaciones específicas, las formas de presentación, los hábitos y ocasiones de consumo ritualizadas, aportando de esta manera a la diversidad como característica de la culinaria peruana.

Esta cultura culinaria, hace que las prácticas alimentarias en el Perú se reconozcan como elementos centrales de la vida cotidiana y pública de la población, ya que expresan: 1) identidad y diversidad cultural; 2) técnicas y saberes tradicionales que contribuyen a la creación de texturas y sabores distintivos de recetas de identificación regional o nacional; 3) una oportunidad para el espacio familiar, de encuentro y de identidad local o regional, en especial para poblaciones migrantes del país, que residen en los centros urbanos más importantes del país, y 4) la comida es percibida por los peruanos y peruanas de los distintos lugares del territorio y por aquellos que residen en el extranjero, como recurso importante para insertarse en el mundo global, pero sobre todo para proyectar una imagen nacional positiva y para constituir una identidad nacional que se reconozca en la diversidad.

En ese contexto, el Estado peruano orienta a la población a una mejor elección de alimentos propios de su cultura⁵, teniendo como marco de referencia nuestra diversidad alimentaria y la cultura culinaria nacional, regional o local, la misma que es necesario mantenerla apelando al uso de alimentos naturales en las preparaciones realizadas por las familias peruanas.



5.1.3 La comensalidad, comer en grupo o en compañía, es una de las manifestaciones más características de la sociedad humana: los humanos tendemos a comer en grupo, esta ha sido una práctica social desde que el ser humano existe y ha devenido en un ritual familiar y cultural. Sin embargo, la vida moderna, en el último medio siglo, ha generado nuevas demandas laborales a los miembros de la familia, necesidad de desplazarse grandes distancias en ciudades y la adopción de diversos instrumentos tecnológicos, que en conjunto han favorecido la práctica de comer a solas, alguna o todas

⁵ Cánepa G, Hernández M, Biffi V, Zuleta M. Cocina e identidad – La culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial. Ministerio de Cultura - Lima, 2011.

las comidas del día ⁶; y en muchos de los casos acompañar el momento de la comida, con la televisión, la computadora o el celular.

Hoy es necesario revalorar la práctica de comer nuestros alimentos junto con nuestra familia, amigos o compañeros de trabajo, una práctica que debe rescatarse pues influye en el disfrute y la felicidad⁷, mientras que comer sólo se asocia con emociones negativas como la soledad y el aburrimiento ^{8, 9, 10, 11} sin hacernos conscientes de qué y cuanto ingerimos.

5.1.4 La alimentación es un proceso social y cultural, no solo biológico, el comer se presenta como un hecho “biológico”, natural. El hecho que necesitemos comer y que para ello, los humanos, hoy y en el pasado, tratemos de procurarnos alimentos según nuestras necesidades y preferencias parece algo evidente que no merece reflexión. Sin embargo, la alimentación hoy la entendemos como un proceso que va más allá de la ingesta de nutrientes, pues se trata de un fenómeno complejo y multidimensional. Diversos factores influyen en las elecciones alimentarias, entre los que cabe destacar los biológicos tales como el hambre, el apetito y el gusto; los económicos tales como el costo, los ingresos y la accesibilidad a los diferentes tipos de alimentos; los sociales tales como la cultura, la religión, la familia, los estilos de vida; los que se derivan del tipo y grado de conocimientos y/o habilidades relativas a los alimentos en general y a la cocina en particular; los psicológicos, circunstancias como el carácter o el estrés; y las actitudes, creencias, valores y conocimientos en general¹².

En ese contexto, la alimentación se configura como un comportamiento no sólo biológico sino también social. La evidencia demuestra que el aspecto social influye sobre la elección alimentaria y la ingesta de alimentos, lo cual



⁶ Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia. Informe 2014-1. The Family Watch. Comer en familia: hacer de la rutina salud. Mayo 2014. España

⁷ Tina Liang, Stefan Kuhle and Paul J Veugelers. Nutrition and body weights of Canadian children watching television and eating while watching television. *Public Health Nutrition* (2009); 12(12), 2457 –2463

⁸ Wookyoung Cho, Wakako Takeda, Yujin Oh, Naomi Aiba, and Youngmee Lee. Perceptions and practices of commensality and solo-eating among Korean and Japanese university students: A cross-cultural analysis. *Nutr Res Pract*. 2015 Oct;9(5):523-529. Published online September 01, 2015.

⁹ Chapman CD, Nilsson VC, Thune HA*, Cedernaes J, Le Greve's M, et al. (2014) Watching TV and Food Intake: The Role of Content. *PLoS ONE* 9(7): e100602. doi:10.1371/journal.pone.0100602

¹⁰ Brandi. Rollin; Rhonda. Belue, Lori Francis. The Beneficial Effect of Family Meals on Obesity Differs by Race, Sex, and Household Education: The National Survey of Children's Health, 2003-2004. September 2010 Volume 110 Number 9. *Journal of the American Dietetic Association*.

¹¹ Fischler C. 2011 Commensality, society and culture. *Social Science Information* 50(3-4) 528-548.

¹² Jesús Contreras Hernández y Mabel Gracia Amaiz. 2008. Preferencias y consumos alimentarios: entre el placer, la conveniencia y la salud. Colección de Estudios Sociales No. 24. págs. 153-191. Fundación La Caixa, Barcelona

puede ser utilizado en la promoción de cambios saludables en el comportamiento alimentario¹³.

Los problemas alimentarios en nuestro país se encuentran relacionados a fenómenos sociales que tienen que ver con la escasez, con la abundancia y la globalización, lo cual ofrece pautas que unifican los hábitos y ofrece una homogeneidad alimentaria¹⁴. Por ello, aunque se divulgan prácticas alimentarias saludables, siendo la mayoría de ellas socialmente aceptadas, es necesario reforzar el énfasis en la relación entre la alimentación y la salud, vinculando las recomendaciones alimentarias con la prevención de problemas como la desnutrición y la deficiencia de micronutrientes, coexistentes con el sobrepeso y la obesidad, estos últimos directamente relacionados con las enfermedades no transmisibles.

5.1.5 Biodiversidad y agricultura familiar¹⁵.

La biodiversidad de nuestro territorio ha brindado a nuestra nación el reconocimiento como uno de los diecisiete países llamados mega diversos, por ser poseedores en conjunto de más del 70% de la biodiversidad del planeta, lo que continúa contribuyendo al desarrollo y la sostenibilidad mundial¹⁶.

Asimismo, resaltar la contribución de la agricultura familiar, la misma que hace énfasis en quienes producen y abastecen de los alimentos naturales a la población ofreciendo la oportunidad de acceder a ellos para una alimentación saludable de las familias.

5.1.6 Alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados.



¹³ Robinson E, Thomas J, Aveyard P, Higgs S. What everyone else is eating: a systematic review and meta-analysis of the effect of informational eating norms on eating behavior. *J Acad Nutr Diet*. 2014 Mar;114 (3):414-29

¹⁴ Cecilia Díaz Mendez, Isabel García Espejo. La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario. *Política y Sociedad* 2014, 51, Núm. 1 15-49.

¹⁵ FAO 2010. Reporte del Taller Técnico: Biodiversidad y Dietas Sostenibles. Roma, 31 Mayo - 1 Junio

¹⁶ Ministerio del Ambiente (MINAM). 2014. Estrategia Nacional de Diversidad Biológica al 2021. DS No. 009 /2014-MINAM. Lima, Perú 114 p.

Es necesario destacar la importancia del consumo de alimentos en su estado natural y éstos sean la base de una alimentación saludable en la población, en un contexto de nuestra diversidad alimentaria y la cultura culinaria.

5.2 Mensajes para una alimentación saludable

Para brindar a la población información que contribuya a la adopción de nuevas prácticas de alimentación saludable y a la mejora de su estado nutricional, se proponen doce mensajes, que toman en cuenta:

- 1) Elegir alimentos naturales como la base de la alimentación;
- 2) Evitar alimentos procesados y ultra-procesados para prevenir enfermedades;
- 3) Practicar un estilo de vida saludable.

Temática:

1. Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultra-procesados.

Conjunto de mensajes que promueven la elección y consumo de alimentos naturales como: frutas, vegetales, menestras, carnes, leche y cereales que son ricos en fibra, hierro y diversos minerales y nutrientes. Asimismo, se recomienda consumir con moderación los alimentos procesados como quesos, pan, mermeladas o jamones, entre otros, por cuanto contienen cantidades elevadas de sal o azúcar. Del mismo modo, se sugiere evitar alimentos ultra-procesados como: bebidas gaseosas, jugos de frutas azucarados envasados, yogures azucarados y con colorantes, papas fritas envasadas, entre otros.

2. Prepara comidas y platos con alimentos naturales y recurre a la rica y variada tradición culinaria del Perú

Conjunto de mensajes que promueven el consumo de comida casera y preparaciones culinarias tradicionales, que se adaptan perfectamente a una "cocina" que al mismo tiempo es saludable y sabrosa.



3. Practica un estilo de vida saludable.

Conjunto de mensajes que describen prácticas cómo: beber agua, hacer ejercicio cotidianamente, evitar pasar largas horas sentado y mantener una actitud crítica a la publicidad de comidas y bebidas ultra procesadas.

PREFIERE Y ELIGE ALIMENTOS NATURALES COMO LA BASE DE TU ALIMENTACIÓN Y EVITA LOS ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS.

Mensaje 1

Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad

El Perú, en el ámbito internacional, es reconocido como una despensa natural de alimentos únicos en calidad y sabor, los mismos que preparados de manera saludable constituyen la base de una dieta que contiene todas las propiedades saludables del alimento, permitiendo de esta manera cubrir las necesidades nutricionales del organismo, previniendo la desnutrición, sobrepeso/obesidad y enfermedades asociadas como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras; en ese sentido, la elección de alimentos frescos y naturales propios de la región se convierte en la base de una alimentación saludable y culturalmente apropiada.

Por tal motivo, es recomendable consumir alimentos naturales en lugar de alimentos ultra procesados que contienen excesivas cantidades de sodio, azúcar, grasa saturada y grasa trans. Asimismo, se debe evitar que estos alimentos reemplacen las preparaciones caseras a ser consumidas por las familias.

Es recomendable que los ingredientes culinarios como el aceite, azúcar y sal, sean usados con moderación. Asimismo, se recomienda emplear ingredientes culinarios de origen natural, como los ajíes, hierbas aromáticas, pimienta, cominos, ajos entre otros, que pueden ser utilizados a gusto del comensal.



Consejos prácticos:

- Prepara tus comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad.
- Consume comidas locales preparadas de manera saludable.
- Disfruta de nuestra gastronomía sin exagerar en sus cantidades.
- Si a menudo comes fuera de casa, busca un menú casero o comida tradicional.

Mensaje 2

Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud

Los alimentos procesados son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial a partir de los alimentos en estado natural, y que en su elaboración se han añadido sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, con el propósito de hacerlos durables y más agradables al paladar. En su preparación se utilizan diferentes procedimientos entre los cuales están la cocción, el secado, o la fermentación no alcohólica como el caso de panes, queso y yogur.

Consejos prácticos:

- Elige alimentos que tengan un menor contenido de azúcar y sal, revisa las etiquetas.
- Evita consumir alimentos procesados diariamente.
- Cuando consumas alimentos procesados come en porciones pequeñas.

Mensaje 3

Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados,

Los alimentos ultra procesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como derivados de petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Ejemplos: las bebidas gaseosas endulzadas, jugos de frutas embotellados, panes



empaquetados, golosinas, queques empaquetados, la mayoría de galletas dulces y saladas, comidas para preparar en microondas.

Consejos Prácticos

- Al preparar la lonchera de tus hijos, evita los productos ultra procesados como: embutidos, galletas rellenas y bocaditos dulces o salados envasados.
- Es aconsejable no consumir mayonesa y otras cremas o salsas envasadas con tus alimentos, porque contienen altos contenidos de sal, grasas saturadas y grasas trans.
- Es recomendable disminuir el consumo de pasteles y queques ultra procesados, por su alto contenido de grasas y azúcares.
- Evita bebidas azucaradas envasadas y consume agua natural.

PREPARA COMIDAS Y PLATOS CON ALIMENTOS NATURALES Y RECURRE A LA RICA Y VARIADA TRADICIÓN CULINARIA DEL PERU

Mensaje 4

Pon color y salud en tu vida, consume frutas y verduras diariamente

Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y prevención de enfermedades. Asimismo, las frutas y verduras contribuyen a prevenir el sobrepeso, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, claramente asociados a esa condición^{17, 18, 19}.

Considerando estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir diariamente un mínimo de 400 gramos de frutas y verduras²⁰. Resulta importante que cada miembro de tu familia acompañe



¹⁷ Bertola ML, Mukamal KJ, Cahill LE, Hou T, Ludwig DS, Mozaffarian D, et al. Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies. *PLoS Med.* 2015;12(9).

¹⁸ Wang P, Fang J, Gao Z, Zhang C, Xie S. Higher intake of fruits, vegetables or their fiber reduces the risk of type 2 diabetes: A meta-analysis. *J Diabetes Investig.* 2016;7(1):56-69

¹⁹ Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017;46(3):1029-56.

²⁰ OMS/FAO. Dieta, Nutrición y Prevención de enfermedades crónicas. Informe de Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Serie de Informes Técnicos 916. 2003.

cada comida con una porción de fruta y verduras de colores variados. Es preciso señalar que es preferible evitar las frutas o verduras envasadas, pues suelen contener preservantes, añadidos de azúcar, aceite y/o sal.

Consejos prácticos:

- Cuando vayas de compras, elige frutas y verduras de distintos colores y de preferencia de la estación.
- Acompaña tu almuerzo y tu cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas.
- Anímate a añadir una fruta en tu desayuno, almuerzo y cena.
- Lava bien las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Anímate a probar frutas y verduras que usualmente no consumes.

Mensaje 5

Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como huevos, carnes, vísceras, sangrecita, pescado y lácteos.

Los alimentos de origen animal ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo, pues contienen proteínas de alto valor biológico, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo; y micronutrientes, como vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B; y minerales como, el hierro y el zinc, que previenen la anemia, y contribuyen al desarrollo de nuestras defensas contra las enfermedades.

Así, su consumo resulta saludable y recomendable en todos los grupos de edad, sobre todo, en el caso de los niños, adolescentes mujeres, mujeres embarazadas o en período de lactancia, que son más propensos a la anemia. En este sentido, cabe resaltar que la sangrecita y las vísceras como el hígado, el corazón, el bazo, y el riñón, son excelentes fuentes de hierro.

Del mismo modo, cabe destacar que el pescado, gracias a su aporte de ácidos grasos omega-3, contribuye a la disminución del riesgo



DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

cardiovascular^{21, 22, 23}, por lo cual resulta recomendable integrarlo a la dieta familiar dos veces a más a la semana, aprovechando que en nuestro país existe gran variedad y disponibilidad en todas las regiones.

Así también, el huevo resulta un alimento importante por el aporte de proteína de alto valor biológico que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional, así como al crecimiento y desarrollo en niños, adolescentes y gestantes. Los lácteos son también una fuente de proteínas y calcio²⁴.

Consejos prácticos:

- Consume carnes rojas, vísceras o sangrecita al menos tres veces por semana (especialmente incluirlas en la alimentación de los niños, mujeres en edad fértil y gestantes).
- Consume pescado al menos dos veces por semana.
- Consume carne de aves como: pollo, pavo, pavita y otros, como cuy y conejo, dos veces a la semana.
- Antes de cocinar, retira la grasa visible de las carnes rojas y el pellejo de las aves.
- Consume menos frituras. En su lugar, prefiere preparaciones guisadas, a la plancha, al horno o al vapor.
- Puedes consumir un huevo al día de preferencia sancochado.
- Consume leche, queso y yogur naturales para fortalecer tus huesos y dientes.

Mensaje 6

Que no te falten las menestras, son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.

Las menestras, como las lentejas, los frijoles, las arvejas, las habas, los pallares, garbanzos entre otros, constituyen una buena fuente de proteína de origen vegetal y en combinación con los cereales de la dieta cotidiana,



²¹ Stirling P, Charlton K, McMahon AT, Lucas C. Fish intake during pregnancy and foetal neurodevelopment—a systematic review of the evidence. *Nutrients*. 2015;7(3):2001-14.

²² Alhassan A, Young J, Lean MEJ, Lara J. Consumption of fish and vascular risk factors: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Atherosclerosis*. 2017;266:87-94.

²³ Shams-White MM, Chung M, Du M, Fu Z, Insogna KL, Krisen MC, et al. Dietary protein and bone health: a systematic review and meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Am J Clin Nutr*. 2017;105(6):1528-43.

²⁴ Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. *Food Nutr Res*. 2016;60

DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

aportan aminoácidos esenciales a nuestro organismo. Además, las menestras contienen fibra, vitaminas y minerales. Del mismo modo, son fuente de carbohidratos complejos que brindan energía ^{25, 26}.

Su consumo resulta saludable y recomendable para que forme parte integral de nuestra dieta regular en todos los grupos de edad, sobre todo para las personas con actividad física intensa, los adolescentes en edad de crecimiento, las gestantes y lactantes, así como los adultos mayores. Además, contribuye a la prevención y control de la presión alta y su consumo está asociado a un menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular ²⁷.

Consejos prácticos:

- Acompaña tu preparación de menestras con un cereal como el arroz o la quinua, y puedes servirla con pequeñas porciones de alimento de origen animal, como carne, pollo, pescado, vísceras o huevo.
- Agrega menestras a tus ensaladas.
- Acompaña el consumo de menestras con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C como limonada.



²⁵ FAO. Legumbres: Semillas nutritivas para un futuro sostenible [Internet]. Rome: FAO; 2016 [citado 7 de noviembre de 2017]. 196 p. Disponible en: www.fao.org/3/a-i5528s.pdf.

²⁶ Jayalath VH, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Ha V, Chiavaroli L, Mirrahimi A, et al. Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Am J Hypertens*. 2014;27(1):56-64.

²⁷ Zhang B, Zhao Q, Guo W, Bao W, Wang X. Association of whole grain intake with all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis from prospective cohort studies. *Eur J Clin Nutr*. 2017; doi:10.1038/ejcn.2017.149.

Mensaje 7

Cuida tu salud evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas

El consumo excesivo de azúcar contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes ^{28, 29, 30, 31, 32}.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, para toda la población. Cabe resaltar que existen varios productos como gaseosas, jugos y refrescos azucarados, galletas, postres, entre otros que contienen cantidades excesivas de azúcar. De acuerdo a la OMS el consumo de azúcares se debería reducir a menos del 10% del total de energía³³ que se necesita diariamente esto es equivalente a 10 cucharaditas al día.

Consejos prácticos:

- Acostúmbrate a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar.
- Reemplaza los postres, galletas rellenas, dulces envasados y tortas por frutas al natural.
- Reemplaza las gaseosas y los jugos de fruta envasados, jugos azucarados envasados por agua o jugos naturales sin azúcar.
- Al preparar la bebida para la lonchera de tus hijos, considera opciones saludables como agua, refrescos naturales a base de frutas, chicha morada, emolientes o infusiones, todos ellos, bajos en azúcar o sin azúcar.



²⁸ Narain A, Kwok CS, Mamas MA. Soft drink intake and the risk of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Int J Clin Pract.* 2017;71(2).

²⁹ Greenwood DC, Threapleton DE, Evans CEL, Cleghorn CL, Nykjaer C, Woodhead C, et al. Association between sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and type 2 diabetes: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Br J Nutr.* 2014;112 (5):725-34.

³⁰ Ruanpeng D, Thongprayoon C, Cheungpasitporn W, Harindhanavudhi T. Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. *QJM Mon J Assoc Physicians.* 1 de agosto de 2017;110(8):513-20.

³¹ Narain A, Kwok CS, Mamas MA. Soft drinks and sweetened beverages and the risk of cardiovascular disease and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Int J Clin Pract.* 2016;70(10):791-805.

³² Xi B, Huang Y, Reilly KH, Li S, Zheng R, Barrio-Lopez MT, et al. Sugar-sweetened beverages and risk of hypertension and CVD: a dose-response meta-analysis. *Br J Nutr.* 14 de marzo de 2015;113(5):709-17.

³³ Organización Mundial de la Salud. Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños, WHO/NMH/NHD/15.3, 2015.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

- La miel de abeja, la algarrobina y la chancaca contienen azúcar, modera su consumo.
- Disfruta el sabor propio de los alimentos naturales y de tus preparaciones.

Mensaje 8

Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos

El consumo excesivo de estos productos contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Disminuye las porciones de estos alimentos,

Consejos prácticos:

- En el desayuno, puedes consumir hasta dos unidades de pan dependiendo de tu actividad física.
- Consume arroz o fideos o pan en el almuerzo o la cena, no los tres alimentos a la vez.
- Evita servirte el plato lleno o repetir, no son prácticas saludables.

Mensaje 9

Evita la presión alta disminuyendo el uso de sal en tus comidas

El consumo excesivo de sal contribuye a la hipertensión, e incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas ^{34, 35}.

Debido a que la sal se constituye en la principal fuente de sodio en nuestra dieta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) recomiendan reducir su consumo a menos de 5 g/día, lo que equivale a un consumo de sodio menor a 2 gramos al día. Cabe indicar que datos preliminares establecen que nuestro consumo promedio actual es de 7 gramos diarios por persona, que es más alto que las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.



³⁴ Saieh A Carlos, Lagomarsino F Edda. Hipertensión arterial y consumo de sal en pediatría. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2009 Feb [citado 2016 Sep 16]; 80 (1): 11-20. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php>

³⁵ Graudal NA, Hubeck-Graudal T, Jurgens G. Effects of low sodium diet versus high sodium diet on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride. Cochrane Database Syst Rev. 2017;4:CD004022

Consejos prácticos:

- Sazona tus preparaciones con ingredientes naturales como orégano, tomillo, romero, ajíes, entre otros, en lugar de sazónadores comerciales que tienen mucho sodio.
- No agregues más sal a tus comidas al momento de consumirlas, retira el salero de tu mesa.
- Reemplaza las sopas instantáneas, embutidos y bocaditos salados por alimentos frescos y preparaciones caseras.

PRACTICA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Mensaje 10

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y dado que no se almacena en el cuerpo, es preciso reponerla durante el día^{36,37}.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria³⁸ recomienda el consumo diario de 2 a 2.5 litros de agua (aproximadamente de 6 a 8 vasos). Esta puede provenir de tres fuentes: el agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar y, los alimentos que consumimos durante el día. Cabe resaltar que las personas que realizan más actividad física y aquellas que viven en ambientes cálidos, requieren de un mayor consumo de agua³⁹.

La sensación de sed es un inicio de deshidratación por eso es importante no esperar a sentirla para tomar agua, por lo que se recomienda planificar su consumo durante el día.

Consejos prácticos:

- Durante el día, tome al menos 4 vasos de agua pura. Los demás pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar.



³⁶ Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, Hydration and Health. Nutr Rev. agosto de 2010;68(8):439-58.

³⁷ C. Iglesias Rosado y col. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutr Hosp. 2011;26(1):27-36

³⁸ Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. 2018.

³⁹ Liu X, Zhang D, Liu Y, Sun X, Han C, Wang B, et al. Dose-Response Association Between Physical Activity and Incident Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. Hypertens Dallas Tex 1979. 2017;69(5):813-20.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

- Asegúrate que el agua que estás tomando sea segura. En cualquier caso, es preferible, tomar agua previamente hervida.
- No esperes a tener sed para tomar agua.
- Recuerda incentivar el consumo de agua en el adulto mayor ya que su sensación de sed se encuentra disminuida.

Mensaje 11

Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, contribuyendo al control adecuado del peso. Del mismo modo, mejora el estado muscular y la función cardiorrespiratoria, así como la salud ósea y funcional. Adicionalmente, contribuye a disminuir el estrés, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad ^{40,41}.

Considerando estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud recomienda mantener niveles adecuados de actividad física durante todas las etapas de vida. Así, es importante que cada uno de los miembros de la familia tenga una rutina de actividad física, sean niños, adolescentes, jóvenes, adultos o adultos mayores.

Consejos prácticos:

- Las tareas domésticas, como barrer, lavar, trapear o bañarse, también pueden ser parte de tu rutina de actividad física.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros.
- Promueve la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos.



⁴⁰ Mahmood S, Macinnis RJ, English DR, Karahalios A, Lynch BM. Domain-specific physical activity and sedentary behaviour in relation to colon and rectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis. *Int J Epidemiol*. 2017.

⁴¹ Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, et al. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;(9):CD004366.

- Organízate con tus compañeros de oficina para realizar la "pausa activa" con ejercicios de estiramiento y movilidad.

Mensaje 12

Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía

Nuestra cocina peruana ha alcanzado un amplio reconocimiento a nivel mundial al privilegiar el uso de alimentos locales, ser sabrosa, revalorar un estilo de alimentación casera como una actividad trascendente para el bienestar de hogares y familias.

Por eso es importante, estimular que se cocine en casa y que entre los miembros de la familia se promueva, el aprendizaje de las preparaciones caseras⁴², el disfrutar el momento de consumir los alimentos tanto en familia como con amigos ya que contribuye al bienestar social y emocional de las personas.

Recordemos que una de las principales amenazas para disfrutar de una alimentación saludable, es el estilo de vida urbano, expresado en parte por el crecimiento de las cadenas y franquicias de comida rápida; en ese sentido, si comes en la calle busca un lugar de comida casera en lugar de comidas rápidas.

Está demostrado que el compartir las comidas familiares tiene beneficios, como disminuir la probabilidad de padecer sobrepeso, desórdenes alimentarios y favorecer el consumo de alimentos saludables ^{43, 44}.

Recuerda que el momento de comer, es un acto social, por lo que es aconsejable comer en compañía.

Consejos prácticos:

- Promueve el diálogo a la hora de comer con tus familiares y amigos.



⁴² FAO. La importancia de la educación nutricional. Roma 2011. Adaptado de la Asociación Dietética Americana: Nutrition Education for the Public. J Amer Diet Assoc 96, 11, 1183-1187

⁴³ Hammons A.J. & Fiese B.A. Is frequency of shared meals related to the nutritional health of children and adolescents? Pediatrics Volume 124, Number 6, June 2011.

⁴⁴ JM Berge, Wai M, Hsueh TF, Fulkerson JA, Larson N, Neumark-Sztainer D. The protective role of family meals for youth obesity: 10-year longitudinal associations. J Pediatr, 2015.

**DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA**

- Procura comer en horarios determinados y sin prisa.
- Evita comer los alimentos frente al televisor, computadora, celular o tablet.
- Promueve la participación de los integrantes de la familia en la planificación y preparación de las comidas.

VI. RESPONSABILIDAD

6.1. Nivel nacional

El Ministerio de Salud a través de la Dirección de Promoción de la Salud de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública en coordinación con el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud son responsables de la difusión del presente Documento Técnico. Estas instancias en el marco de sus competencias son responsables de la asistencia técnica, supervisión y evaluación del presente Documento Técnico.

6.2. Nivel regional

La DIRESA/GERESA o las que hagan sus veces en el ámbito regional son responsables de la difusión y asistencia técnica en sus jurisdicciones respectivas.

6.3. Nivel local

Los Establecimientos de Salud, son los responsables de implementar y difundir los contenidos del documento técnico en el ámbito de su competencia en el marco de las acciones de educación nutricional dirigidas a la población.



VII. ANEXOS

- Anexo N° 1. Conceptos básicos
- Anexo N° 2. Recetas saludables y variadas

ANEXO Nº 1

CONCEPTOS BÁSICOS

Alimentos Naturales

Son aquellos alimentos —plantas o animales— que se encuentran en su estado natural y que no han sido sometidos a modificaciones o transformaciones significativas hasta su preparación culinaria y consumo. Hay ciertos procesamientos básicos a los que se someten los alimentos naturales sin alterarlos, entre ellos: la limpieza, la remoción de partes no comestibles o no deseadas; entre esos procesos se encuentran: partido, selección, rebanado, deshuesado, picado, pelado, desollado, triturado, limpiado, desgrasado, descascarillado. También los alimentos naturales pueden ser sometidos a procesamientos primarios que no modifican su condición de "naturales", como son los procesos de secado, molienda, tostado, escaldado, pasteurización, enfriamiento, congelación, envasado al vacío, fermentación no alcohólica y otros procesos de conservación. Los alimentos mínimamente procesados también incluyen combinaciones de dos o más alimentos en estado natural o mínimamente procesados o de procesamiento primario. Los alimentos mínimamente procesados o de procesamiento primario no contienen ningún tipo de agregados tales como aditivos, saborizantes, edulcorantes e ingredientes de naturaleza sintética.

Alimentos procesados

Son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial a partir de los alimentos en estado natural, y que en su elaboración se han añadido sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, con el propósito de hacerlos durables y más agradables al paladar. En su preparación se utilizan diferentes procedimientos entre los cuales están la cocción, el secado, o la fermentación no alcohólica como el caso de panes, queso y yogur.

Otros ejemplos incluyen:

- Hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos, cebollas y coliflor conservadas en salmuera o encurtidas.
- Concentrados o pastas de tomate (con sal o azúcar).
- Frutas en almíbar y frutas confitadas.
- Tocino; sardina y atún enlatados.



**DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA**

- Carnes o pescados salados, ahumados o curados.
- Jamones.
- Quesos; panes y productos horneados (en general).
- Mermeladas de frutas.

Alimentos ultra procesados

Son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como derivados de petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas).

Por ejemplo:

- Snacks (bocaditos) dulces o salados envasados.
- Galletas (Dulces, saladas y rellenas).
- Helados industriales con colorantes y saborizantes artificiales.
- Margarinas, mantecas con grasas trans.
- Caramelos y golosinas (en general)
- Bebidas gaseosas, refrescos envasados, jugos y extractos endulzados.
- Cereales endulzados para el desayuno.
- Bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales.
- Yogures y bebidas lácteas aromatizadas y azucaradas.
- Sopas, fideos instantáneos, condimentos enlatados, envasados, deshidratados e instantáneos.
- Pizza y platos de pasta listos para comer.
- Hamburguesas, salchichas, jamones y otros embutidos.
- Trozos de carne de ave y pescado empanizados o de tipo Nuggets y otros productos procesados de preparación rápida.



Alimentación

Es un conjunto de actos voluntarios llevado a cabo ante una necesidad fisiológica y consciente que aprendemos a lo largo de nuestra vida, abarca la elección del o los alimentos, cocinar y el consumo; los diversos modos de realizar estas acciones tienen relación con el ambiente, la oferta local y la cultura; estos determinan, en gran parte, los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas.

Alimentación saludable

Es aquella alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.

Azúcares

Considerados azúcares totales, son los azúcares que están presentes naturalmente en las frutas, plantas, leche más los azúcares que son agregados por el fabricante, cocinero o consumidor, como los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa) y los disacáridos o azúcares compuestos (sacarosa, maltosa, lactosa) entre otros. También contienen azúcar el jarabe de maíz de alta fructuosa, el jarabe de glucosa, los jarabe de goma o similares, los jugos de frutas, los concentrados de jugos de fruta y la miel de abeja⁴⁵.

Educación nutricional

Consiste en actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y bienestar⁴⁶.

Edulcorantes

Son aditivos que dan un sabor dulce a los alimentos, incluidos los edulcorantes artificiales no calóricos (aspartame, sucralosa, sacarina y potasio de acesulfamo), los edulcorantes naturales no calóricos (estevia) y los edulcorantes calóricos tales como los polialcoholes (sorbitol, manitol entre otros).⁴⁷



⁴⁵ Organización Panamericana de la Salud. 2016. Modelo de perfil de nutrientes. Washington, DC: OPS

⁴⁶ FAO. Op Cit 2011

⁴⁷ Organización Panamericana de la Salud. Op Cit 2016.

Energía

En nutrición se refiere a la energía química proveniente de los alimentos y que puede ser convertida en energía mecánica, térmica, eléctrica, entre otras necesarias para la vida del ser humano. La energía de los alimentos utiliza como unidad de medida la kilocaloría (kcal).

Estado Nutricional

Es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud.

Guía alimentaria

Es un instrumento educativo que sirve de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como, de programas de educación nutricional destinados a fomentar prácticas de alimentación y estilos de vida saludables con el fin de prevenir problemas de malnutrición por déficit o por exceso. Es conocida también como Guía Alimentaria Basada en Alimentos – GABAs.

Grasas Saturadas

Son aquellas grasas cuyos ácidos grasos constituyentes están compuestos por átomos de carbono ligados por enlaces simples y cuyas valencias disponibles se encuentran "saturadas"- por residuos de hidrógeno. Esto hace que su presentación sea sólida a temperatura ambiente y se derrite conforme se eleva la temperatura. En su mayoría las grasas saturadas provienen de alimentos de origen animal, aunque también están presentes en algunas plantas como la palma, el coco y cacao.

Grasas Trans

Las grasas hidrogenadas son aceites que han sido sometidos a un método químico de endurecimiento para conseguir aumentar la plasticidad y su resistencia a la oxidación de los aceites líquidos a temperatura ambiente. Por hidrogenación parcial los aceites se endurecen, pero no se hacen totalmente sólidos. La grasa trans se encuentra en muchos de los mismos alimentos que la grasa saturada, como grasas vegetales, algunas margarinas, galletas, alimentos fritos, productos horneados y en



otros alimentos procesados hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.^{48, 49.}

Ingredientes culinarios

Sustancias extraídas directamente de alimentos sin procesar o mínimamente procesados o de la naturaleza que por lo general se consumen (o pueden consumirse) como ingredientes de preparaciones culinarias. El proceso de extracción puede incluir prensado, molienda, trituración, pulverización y secado. Estas sustancias se usan para sazonar y cocinar alimentos sin procesar o mínimamente procesados y crear platos recién preparados. Los aditivos ayudan a preservar las propiedades de los alimentos o evitar la proliferación de microorganismos⁵⁰. Ejemplos de ingredientes culinarios: Aceites de soya, maíz, girasol u oliva; mantequilla, azúcar blanca, azúcar rubia o morena, chancaca y miel; sal fina o gruesa.

Macronutrientes

Son compuestos orgánicos constituidos por elementos químicos complejos y que el organismo requiere en mayor cantidad para su nutrición. Estos son los carbohidratos (formados por almidón, azúcares y fibra), las proteínas (formadas por cadenas de aminoácidos) y los lípidos (formados por ácidos grasos).

Malnutrición

Es el estado nutricional anormal, causado por la deficiencia o exceso de energía, macronutrientes y/o micronutrientes, incluye la delgadez, el sobrepeso, la obesidad, la anemia entre otros.

Micronutrientes

Son compuestos constituidos por elementos químicos menos complejos y que el organismo necesita en pequeñas cantidades para su nutrición. Estos son: vitaminas liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (C y del Complejo B); y los minerales, que se dividen en macro elementos (calcio, hierro, magnesio, yodo, fósforo, potasio, sodio) y los micro elementos (manganeso, cobre, zinc, cobalto y flúor).



⁴⁸ Bendsen NT, Christensen R, Bartels EM, Astrup A. Consumption of industrial and ruminant trans fatty acids and risk of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Eur J Clin Nutr* 2011;65:773-83

⁴⁹ De Souza RJ, Mente A, Maroleanu A, Cozma AI, Ha V, Kishibe T, et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *British Medical Journal* 2015;351:h3978.

⁵⁰ Organización Panamericana de la Salud. 2016. *Modelo de perfil de nutrientes*. Washington, DC: OPS

Nutrición

Es el conjunto de procesos mecánicos y fisiológicos por medio de los cuales el ser humano utiliza, transforma e incorpora una serie de compuestos que recibe mediante la alimentación, con el objeto de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas, y regular los procesos metabólicos.

Nutrientes

Son compuestos orgánicos e inorgánicos de los alimentos que cumplen una función específica en el organismo. Se encuentran agrupados en macronutrientes y micronutrientes.

Nutriente esencial

Nutriente que no puede ser producido por el organismo y debe ser aportado por la alimentación para prevenir deficiencias.

Porción de intercambio de alimentos

Es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas. Una porción de intercambio de cualquier alimento del mismo grupo tiene un contenido similar de calorías y de macronutrientes.

Requerimiento de energía

Es la cantidad de energía necesaria para cubrir el gasto energético de un individuo. La cantidad de energía que necesita una persona depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física que realiza

Recomendaciones nutricionales

Son las cantidades adicionales necesarias, como margen de seguridad, para cubrir la variabilidad individual en algunos nutrientes. Se basan en las cifras de los requerimientos nutricionales y tienen un enfoque poblacional.

Sodio

Es un elemento químico que existe de manera natural en los alimentos, asociado a otros residuos moleculares o átomos a manera de enlace de tipo iónico formando sales químicas. Es de gran importancia ya que ayuda a mantener el equilibrio hídrico y ácido base de cualquier organismo, constituyendo su compuesto más habitual, el cloruro de sodio o lo que usualmente se denomina sal de mesa.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA

Asimismo, encontramos otras sales de sodio que son de origen industrial, como el glutamato monosódico (acentuador del sabor); benzoato de sodio, acetato de sodio, bicarbonato de sodio (reguladores de acidez y conservantes); hidróxido de sodio, carbonato de sodio (regulador de acidez); eritorbato de sodio (antioxidante), entre otros. Un gramo de 'sal de mesa' contiene 400mg de sodio (1 gramo de sodio equivale a 2.5 gr de sal de mesa).



ANEXO N° 2

RECETAS SALUDABLES Y VARIADAS

A fin de facilitar la planificación de las comidas de la semana y poner en práctica los mensajes y consejos prácticos de la presente guía, te presentamos un conjunto de preparaciones nutritivas para el momento del almuerzo.

Recuerda que esta es una manera de promover la participación de los integrantes de la familia en la planificación y preparación de las comidas.

• **ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA**

Con fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 3/4 taza de arroz.
- 1/2 kg de sangrecita.
- 1 zanahoria mediana.
- 1/2 taza de choclo.
- 1/2 taza de habas verdes.
- 1 cebolla pequeña.
- 3 cabezas de cebolla china.
- 3/4 taza de aceite vegetal.
- Aji verde picado, ajos, pimienta, culantro, sal yodada y pimienta al gusto.

• **HIGADITOS DE POLLO A LA JARDINERA CON SARANDAJA**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/4 kg de hígado de pollo.
- 1/4 kg de frijol sarandaja.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajo.
- 1/2 taza de arveja fresca sin vaina.
- Sal yodada al gusto.



• **SUDADO DE PESCADO CON LENTEJITAS**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/4 kg de pescado.
- 1/4 kg de lentejas.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1/4 taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

• **SECO DE POLLO CON YUQUITAS**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 kg de pollo.
- 1 1/2 taza de arroz.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 tomate.
- 1/2 kg de yuca.
- 1/4 taza de arveja fresca.
- 1/4 taza de sachaculantro molido
- 1 cucharadita de ajo.
- 1/3 taza de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- Comino y sal yodada al gusto.



• **PICANTE DE SANGRECITA**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 porciones:

- 1/2 kg de relleno o morcilla.
- 1 taza de maíz mote.
- 1/2 taza de maíz cancha.
- 1/2 kg de papa.
- 1/4 taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1/2 atado de cebolla china.
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro picado.
- 1 cucharada de hierbabuena picada
- 1 ají amarillo.
- 2 dientes de ajos picaditos.
- Sal yodada y pimienta al gusto.

• **CARNE DE RES CON REBOSADO DE TRIGO**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 taza de arroz.
- 1/2 kg de carne de res.
- 3/4 taza de trigo.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1/4 taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.



• **PICANTE DE ARVEJAS CON TALLARINES Y GUIISO DE POLLO**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de fideos tallarín de casa.
- 1/4 kg de pulpa de pollo.
- 1 taza de arveja fresca.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 3 dientes de ajos.
- 1/3 taza de aceite vegetal.
- 1 zanahoria mediana.
- 2 tajadas de queso.
- 1/4 de taza de leche evaporada.
- 2 cucharadas de huacatay molido
- 2 cucharadas de culantro molido.
- 2 hojas de hongos y laurel.
- Sal yodada al gusto.

• **AJIACO DE OLLUCO CON CARNE**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/2 kg de carne de res.
- 1/4 kg de papa blanca.
- 1/4 kg de olluco.
- 4 dientes de ajos.
- 1/2 tomate.
- 1 cebolla.
- 1/4 taza de aceite vegetal.
- Perejil, culantro, vinagre, comino, orégano y sal yodada al gusto.



• **JUANE DE POLLO**

Con fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/2 kg de yuca.
- 4 huevos.
- 1 kg de pollo.
- 4 aceitunas.
- 1 bolita de nuez moscada.
- 1 cocona.
- 1/8 de taza de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajos.
- Orégano, palillo, sal al gusto.

• **CAIGUA RELLENA CON CARNE MOLIDA Y TARWI**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1/4 kg de carne molida.
- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/4 taza de tarwi o chocho.
- 1 huevo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1/4 kg arveja.
- 1 zanahoria.
- 4 caiguas.
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de aceituna.
- 1/2 kg de yuca.
- 1 diente de ajo.
- Sal yodada al gusto.



• **ESCABECHE DE PESCADO**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 1/2taza de arroz.
- 1/2 kg de pescado bonito.
- 1/2 kg de camote amarillo.
- 2 cebollas.
- 1 huevo.
- 4 hojas de lechuga.
- 4 aceitunas.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1/3 taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo.

• **ARROZ CON POLLO**

Con fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- ½ kg de pollo.
- ¼ taza de aceite.
- 2 cebollas.
- 3 dientes de ajo picados.
- 3 cucharadas de ají amarillo molido.
- 1 taza de culantro molido.
- ¾ tazas de arveja.
- ½ taza de zanahoria en cubos.
- 2 pimientos rojos.
- 1 ají amarillo en tiras.
- 1 ¾ tazas de arroz.
- Sal yodada y pimienta al gusto.



• **PICANTE CRIOLLO DE POTA**

Con fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 3/4 kg pota.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 1/2 cucharadas de ajo molido
- 3 cucharadas de aji panca molido
- 3 papas blancas.
- 1/2 taza de alverjas frescas.
- 1/2 taza de aceite vegetal.
- 1 ramita de perejil.
- 1 ramita de culantro.
- Pimienta, comino y sal yodada a gusto.

• **CHANFAINITA**

Con fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/2 kg de bofe de res.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 1/4 kg de maíz mote.
- 1 cebolla mediana.
- 2 tomates medianos.
- 8 hojas de lechuga.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- Hierba buena, aji colorado molido, aji amarillo molido, ajo molido, sal yodada, comino, pimienta, orégano al gusto.



• **LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO FRITO**

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 personas:

- 1 1/2 taza de arroz.
- 1/2 kg de papa blanca o amarilla.
- 4 unidades de huevo.
- 1/2 taza de choclo desgranado.
- 400g de zapallo.
- 120g queso fresco.
- 1/2 cebolla.
- 3 cucharaditas de huacatay picado.
- 1/4 taza de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharada de aji amarillo molido.
- 1/2 cucharadita de azafrán molido.
- Ajo, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

