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 tu salud durante toda tu vida. Factores como la edad y la genética pueden ser claves para desarrollar una ENT, pero ciertos estilos de vida, como lo que se come y la cantidad de actividad física que se realiza, también pueden incrementar el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Algunos ejemplos de ENT son la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

¿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 un 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 tu 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 de padecer una ENT es minimizar los principales factores de riesgo.[2] La siguiente lista de recomendaciones puede ayudar a tu 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? ¡Consulta la página web de Family (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

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

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.[1] Uno de los mayores factores de riesgo es la falta de alimentación adecuada.

El Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) del Gobierno de México recomienda adaptar tu elección de comidas con base en los tres grupos de alimentos de El Plato del Bien Comer.[2] Puede explorar el sitio web de El Plato del Bien Comer junto a su familia para descubrir nuevas formas de incorporar los tres grupos de alimentos. Algunos ejemplos de cada grupo de alimentos:

- **Frutas y verduras (~400 gramos por día):** mango, frambuesa, melón, papaya, ciruela, durazno, jugo natural de fruta, lechuga, quelites, brócoli, calabaza, jitomates
- **Cereales (~140-200 gramos por día):** maíz, avena, arroz, salvado de trigo, amaranto, pan dulce o pan blanco, papa o tortilla de harina, tortilla de maíz o pan de caja
- **Leguminosas y alimentos de origen animal (~140-170 gramos por día):** frijol, haba, lenteja, res, cerdo, pollo, pescado, huevos, yogur natural, productos derivados de la soya

Una enfermedad no transmisible (ETN) es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la diabetes.

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 siguiente[3]:

- Azúcares agregados
- Sal
- Grasas trans y saturadas

[1] https://www.who.int/ncds/prevention/es

[2] https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer

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

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

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.

La Secretaría de Salud del Gobierno de México 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 en niños y 30 minutos por día en adultos.[2]

- **Moderada:** 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 un estado de ánimo, incrementar sus niveles de energía y bajar la presión arterial.

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas.

La siguiente lista puede ayudar a tu familia a incorporar actividad física en su vida cotidiana. Platica 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 futbol en familia
- ☐ Hacer vueltas de natación
- ☐ Entrenar y correr una carrera virtual o real de 5 km

[1] https://www.who.int/ncds/prevention/es/

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

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.