



Efectos adversos del consumo de nutrientes críticos.



PAE

MZL
Manizales
del alma



ALCALDÍA
DE MANIZALES
Secretaría de Educación

¿Qué son los nutrientes críticos?

Los nutrientes críticos son componentes de los alimentos cuyo consumo excesivo está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son patologías que no se contagian de persona a persona y representan la principal causa de muerte a nivel mundial. Entre las más comunes se encuentran las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, el cáncer y la obesidad. Estas enfermedades se desarrollan gradualmente y están fuertemente influenciadas por factores del estilo de vida, incluyendo la alimentación.





Los principales nutrientes críticos son:



Azúcares añadidos: Son azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos y bebidas durante su procesamiento o preparación, es decir, no están presentes de forma natural en el alimento original.

¿Donde se encuentran?

Bebidas azucaradas, dulces y postres, cereales de desayuno azucarados, salsas y aderezos comerciales, productos de panadería industrial.

Riesgo para la salud

Obesidad y sobrepeso, caries dental, diabetes tipo 2, mayor riesgo cardiovascular, hígado graso (acumulación de grasa en el hígado).



Sodio

Es un mineral y un electrolito esencial para el funcionamiento adecuado del organismo. Es un componente fundamental, pero su consumo debe ser moderado.

¿Donde se encuentra?

Sal de mesa y de cocina, embutidos y carnes procesadas, snacks de paquete, caldos concentrados y sopas instantáneas, alimentos enlatados.

Riesgo para la salud

Hipertensión arterial, mayor riesgo de accidente cerebro-vascular, daño renal progresivo.



Grasas



saturadas y trans

¿Donde se encuentra?

Carnes gordas y piel de pollo, mantequilla, margarina y mantequilla, productos de pastelería industrial, alimentos fritos, comidas rápidas.

Riesgo para la salud

Aumento del colesterol LDL (colesterol malo), enfermedad cardiovascular, inflamación sistémica, mayor riesgo de resistencia a la insulina.

¡Un pequeño cambio, un gran impacto!

Reducir el consumo de nutrientes críticos, puede impactar de manera positiva nuestra salud. Los invitamos a:

- Elegir agua como sobremesa.
- Descubrir el dulce natural de las frutas para reemplazar endulzantes industrializados.
- Recuperar recetas tradicionales que suelen ser más saludables que los alimentos ultraprocesados, como sopas caseras con ingredientes frescos y especias en lugar de caldos concentrados y grandes cantidades de sal, ensaladas frescas, jugos naturales y postres elaborados con ingredientes básicos como frutas.

La alimentación no solo nutre nuestro cuerpo, sino que tambien impacta directamente en nuestro rendimiento escolar, estado de ánimo y salud a corto y largo plazo.