



# Manual de Recomendaciones de Alimentación Para La Salud de Bomberos Héroes de Corazón



Actuemos  
cultura alimentaria



## **Presentación y descripción de este manual**

El manual que tiene en sus manos es parte del proyecto “Héroes de Corazón”, impulsado por el Cuerpo de Bomberos de Santiago con respaldo de su Departamento de Salud Preventiva, con la finalidad de promover el cuidado de la salud cardiovascular y de otros desafíos relacionados con salud a los que bomberos se ven enfrentados(as) a través de la alimentación.

Este manual se enfocará en sugerencias de comportamientos alimentarios relacionados con la alimentación que contribuyen a proteger la salud cardiovascular, a reducir el riesgo de padecer cáncer y dar consejos en emergencias. Optar por alimentos y preparaciones saludables requiere de entender las razones por las que comemos lo que comemos, especialmente en estar atentos(as) a los alimentos que tenemos alrededor y con quienes compartimos a diario nuestra alimentación. Los consejos se basan en las guías de alimentación para la población chilena, manual de bomberos 2017, cursos del Ministerio de Salud y lo que se ha reportado en la literatura, entre otros. Por lo que te alentamos a incluir los consejos y estrategias que buscan que disfrutes de una alimentación adecuada y al mismo tiempo mejorar el entorno de alimentación en el cuartel. ¡Bienvenidos y bienvenidas a este viaje, héroes de corazón!.





## **Capítulo I**

### **¿Cómo nos prepararnos en el cuartel para alimentarnos mejor?**

Consejos de cómo organizarse en el cuartel para evaluar su ambiente alimentario y cómo lograr una alimentación adecuada según necesidades de cada equipo

*Pág. 4*

## **Capítulo II**

### **Recomendaciones para un héroe de corazón**

Sugerencias para promover una mayor salud del corazón y prevenir enfermedades

*Pág. 8*

## **Capítulo III**

### **Más allá de qué comer ¿cómo comer?**

Recomendaciones acerca de cómo lograr una mejor alimentación.

*Pág. 16*

## **Preguntas frecuentes**

Preguntas que frecuentemente han realizado los(as) bomberos durante los talleres “Héroes de Corazón” o permiten complementar información de los capítulos preliminares.

*Pág. 19*

## **Material complementario**

Describe los alimentos desde una perspectiva del procesamiento de estos, fichas para reflexionar qué comes y ejemplos de distribución de alimentos en platos.

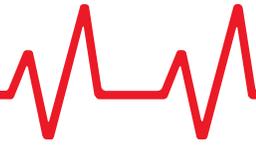
*Pág. 33*



# Capítulo I

**¿Cómo nos prepararnos en el cuartel para alimentarnos mejor?**





Sin duda llevar un estilo de vida saludable es un factor protector de las enfermedades cardiovasculares y de otras patologías a los que los bomberos están expuestos (1). La alimentación juega un papel clave para mantener la integridad y funcionalidad de los órganos vitales, y una dieta balanceada nos proporciona toda la energía necesaria para las labores diarias. Asimismo, el realizar actividad física de forma regular ayuda a mantener un estado nutricional óptimo y al mismo tiempo disminuye los niveles de cortisol, una hormona que se produce en situaciones estresantes como es el caso de las emergencias que surgen en la estación de bomberos. Por lo que es indispensable, una buena alimentación y estar físicamente activo(a) para tener una respuesta adecuada y segura ante estas situaciones (2).



Una alimentación adecuada en el cuartel, al igual que en el hogar y otros espacios donde vivimos cotidianamente, necesita planificarse y organizarse. Los desafíos de cada cuartel varían según las necesidades de los miembros de su equipo y entornos donde se localizan. Por ejemplo, el cuartel puede estar ubicado en un lugar donde venden pocos alimentos saludables y

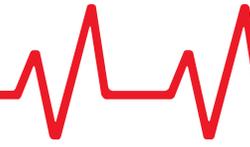
[1] Ambiente alimentario:

éstos determinan la alimentación de las personas al considerar a los múltiples contextos donde ellas viven, incluyendo los vínculos de éstas con su entorno de socialización, historia, cultura, entre otros.



muchos alimentos (procesados o ultra procesados) que al consumirlos frecuentemente aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades. Por lo tanto, antes de comenzar se requiere estar informados(as) de qué es lo que comen en el cuartel, concientizarse de cómo mejorar o reforzar una mejor alimentación. Para ello se recomienda lo siguiente:

- 1) Generar reuniones para indagar qué aspectos apoyan o dificultan una alimentación saludable para los miembros del equipo. En estas reuniones se puede discutir o preguntar:
  - a) ¿Con qué recursos se cuenta? (ej. cocinas para preparar sus cenas y desayuno) y ¿Cuál es su presupuesto?
  - b) Alimentos disponibles en los cuarteles habitualmente y si son recomendables
  - c) Desde dónde obtienen los alimentos que consumen habitualmente (ej. ferias o de algún proveedor específico)
  - d) ¿Qué es lo que comen en tiempos de comida de guardias? (desayuno y guardia)
  
- 2) Con la información preliminar pueden lograr acuerdos, tales como:
  - a) Con el presupuesto y los recursos existentes ¿qué estrategias podemos integrar para alimentarnos mejor en el cuartel?. Por ejemplo si hay cocina y se dispone de presupuesto, planificar cenas según recomendaciones de este manual.
  - b) ¿Cómo se distribuirán labores para disponer de alimentos o preparaciones saludables en el cuartel?. Por ejemplo, distintos miembros pueden encargarse de las compras, planificar las minutas, cocinar o preparar, quienes se encargarán del desayuno o de la cena.
  - c) Ante un presupuesto limitado para una alimentación adecuada, se recomienda que en la planificación se prefieran alimentos frescos de la estación y locales.



Mensaje importante: En los ambientes alimentarios se pueden ofrecer limitadamente alimentos y preparaciones saludables. Por lo tanto, la organización y planificación alimentaria según los recursos disponibles es relevante para sortear esta y otras dificultades para comer mejor.





# Capítulo II



**Recomendaciones  
para un héroe de  
corazón**



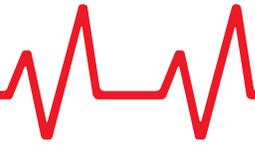
¿Te acuerdas cómo era tu alimentación cuando eras niño/a?. Antes comíamos alimentos frescos y naturales que estaban al alcance de la mano. Actualmente, estamos en contacto con un número exorbitante de alimentos que no formaban parte de nuestra dieta en ese entonces. Cada año, se nos presentan nuevos alimentos y preparaciones, lo que nos ha formado una idea equivocada de lo que debemos consumir en nuestro día a día para mantenernos saludables (3).

A continuación, encontrarás consejos de alimentación basados en diversas fuentes, como las guías de alimentación de la población chilena, manuales de bomberos, entre otros, orientados a cuidar la salud del corazón y prevenir patologías especialmente aquellas que como bomberos están más expuestos a padecer como lo es el cáncer.

En el anexo A, encontrarás un glosario para entender la clasificación de los alimentos según el grado de procesamiento, lo que ayudará a complementar la información de los consejos de alimentación.

Mensaje complementario:  
La alimentación ocurre en distintos lugares, por eso el cuidado de la salud ocurre en los cuarteles de bomberos, el hogar y trabajo.





# 1. Privilegia los alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados.

Los alimentos que más nutrientes y compuestos saludables nos aportan son los naturales y los menos procesados. Estos alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos que no son nutrientes (por ejemplo antioxidantes) que son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y protegerlo.

Algunos ejemplos de alimentos que son naturales son las frutas, verduras, legumbres, huevos y pescado. En las siguientes recomendaciones tendrás consejos prácticos para incluir estos alimentos y evitar otros para proteger tu salud cardiovascular y ayudar a reducir el riesgo de cáncer (4).

## 2.

# Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas a todo lo que comes.

Al menos incluir una porción de estos alimentos permite tener **beneficios**. Se recomienda ir incluyendo una porción a medida que puedas hasta consumir 5 o más porciones de verduras y frutas. Estos alimentos protegen la salud al prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En los cuarteles, se puede ayudar a lograr esta recomendación, especialmente al compartir los tiempos de comida como el desayuno y cena, en base a los siguientes consejos de las Guías Chilenas de Alimentación:

- Agregar verduras como lechuga, tomate, pepino o pimentón al pan del desayuno o la onces/cena.
- Comenzar cada día con una fruta natural en el desayuno.
- Agregar verduras a las comidas, como zanahorias, zapallo, italiano o acelga (Ej. al cocinar arroz o fideos para la cena/almuerzo).
- Preparar verduras y mezclarlas con huevos, como tortillas, budines o guisos como alternativa para plato de fondo.
- Llevar de colación una fruta o verdura, es muy beneficioso se evita comprar y comer otros productos menos saludables.
- Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.
- Trata de comer las frutas y verduras con cáscaras, ya que así consumes más fibra.
- Prefiere el consumo de frutas en estado natural. Al consumir jugo de frutas, la fibra se rompe generando menor saciedad y que dé hambre más pronto, por eso se sugiere que su consumo sea natural o entero (4).



### 3.

## Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.

Las legumbres, son un alimento con muchos nutrientes. **Además de ser económicas, las legumbres son una buena fuente de proteínas y fibra.** Cuando las legumbres las mezclas con una porción de cereales (ej. lentejas con arroz, porotos con tallarines) permiten que consumas una porción de proteínas similar a una porción de carnes, pero **evitas el consumo de grasas saturadas que éstas contienen, permitiendo proteger tu corazón.**

Por sus nutrientes y otros componentes saludables (ej. componentes bioactivos como los polifenoles) y fibra, las legumbres son consideradas un alimento protector contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus y la obesidad.

### Consejos prácticos para consumir legumbres:

- En tu alimentación semanal, debes planificar su compra y remojarlas. Recuerda que la mayoría de las legumbres requiere de 6 a 8 horas de remojo para cocerlas.
- Se recomienda consumir entre 2 a 3 veces a la semana de diversas formas como en ensaladas, tortillas, croquetas de legumbres, etc.
- Congela.

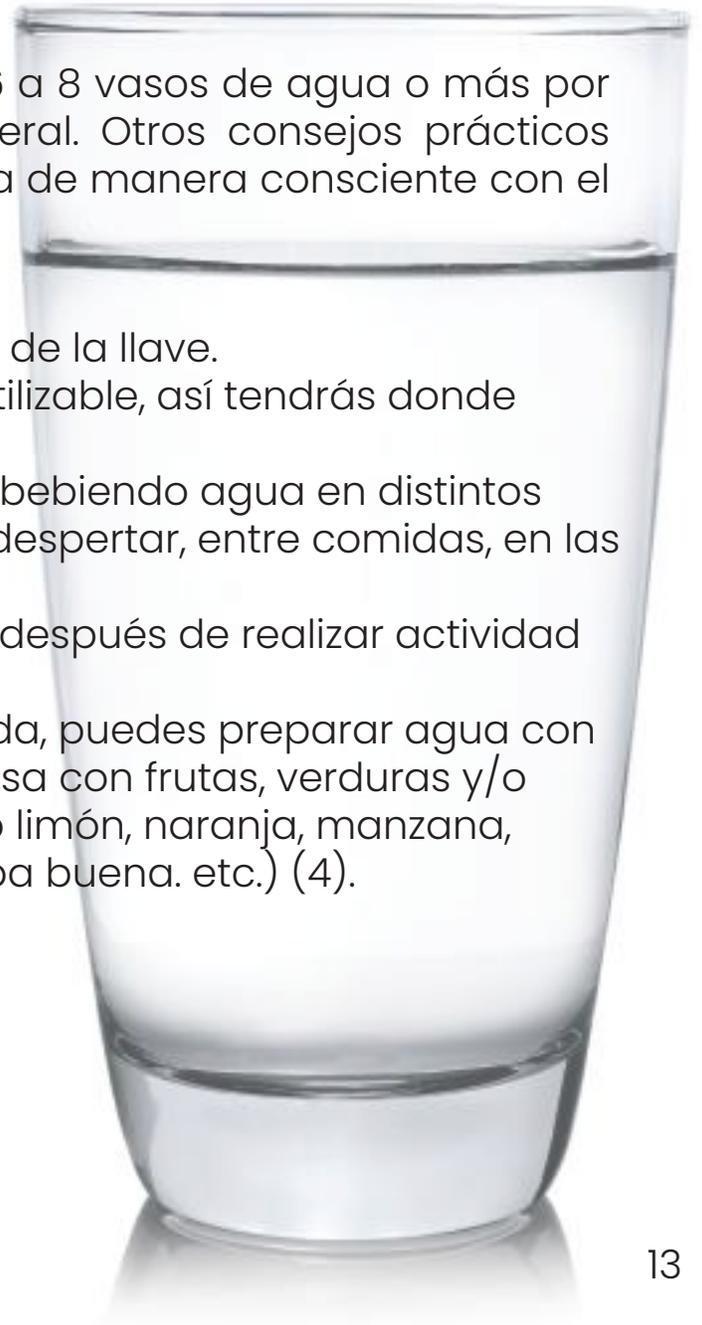
**Mensaje complementario:** Para optimizar la absorción de hierro de las legumbres puedes acompañarlas con una buena fuente de vitamina C. Por ejemplo, una ensalada con legumbres puedes aliñarla con limón o consumir de postre una fruta como naranja, kiwi, pomelo, mandarina (4).

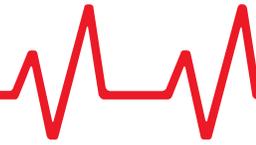
# 4.

## Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

Se sugiere consumir al menos 6 a 8 vasos de agua o más por día para las personas en general. Otros consejos prácticos para lograr el consumo de agua de manera consciente con el medio ambiente son:

- Prefiere hidratarte con agua de la llave.
- Lleva tu botella de agua reutilizable, así tendrás donde beberla en cualquier lugar.
- Mejora tu hidratación diaria bebiendo agua en distintos momentos (Por ejemplo, al despertar, entre comidas, en las comidas).
- Bebe agua antes, durante y después de realizar actividad física.
- Si te gusta el agua saborizada, puedes preparar agua con sabor en la bomba o en casa con frutas, verduras y/o hierbas que tengas (ejemplo limón, naranja, manzana, frutillas, pepino, menta, hierba buena. etc.) (4).





# 5.

## **Consume lácteos, son una buena fuente de proteína, minerales como el calcio, vitaminas A, D, B12 entre otras.**

Los lácteos, aportan energía y diversos nutrientes entre los que destacan proteínas de excelente calidad y minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio. Además, estos alimentos tienen vitaminas como la A, D, y vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B6 y B12).

Se ha visto que estos alimentos previenen el desarrollo de enfermedades que no se transmiten (llamadas “enfermedades no transmisibles”) como lo son la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. También, apoyan que la masa ósea y muscular del cuerpo funcionen bien en la adultez. Por lo tanto, para bomberos, consumir estos alimentos es beneficioso (4).





# 6.

## Aumenta el consumo de pescados y mariscos o algas.

Estos alimentos son importantes de consumir para bomberos, ya que aportan nutrientes como proteínas de buena calidad y ácidos grasos omega 3. Estos ácidos grasos ayudan a disminuir el colesterol en la sangre y mantener la presión arterial protegiendo la salud cardiovascular (4).





# Capítulo III

## Más allá de qué comer ¿cómo comer?

Estos consejos buscan que te conectes, no solo con lo que comes, sino que cómo comer en el día a día.



*Campaña  
Come como Héroe  
Sábado, 3 de octubre de 2015*



## 1. Concéntrate en lo que comes

Es importante que a la hora de comer estés sentado(a) en una mesa, tratando de evitar distracciones. Al estar consciente(a) en lo que estás comiendo podrás identificar cuando estes satisfecho(a).

Cuando comes mirando el televisor, el cerebro está pendiente de él, por eso es posible comer más alimentos al estar concentrado(a) en la TV (5) (6).

## 2. Come y prepara tus alimentos acompañado(a)

La familia y amigos(as), pueden apoyarte a lograr cambios favorables en tu estilo de vida como lo es reducir el exceso de peso o consumir una alimentación adecuada para reducir el riesgo cardiovascular. Cuando los seres queridos alientan cambios beneficiosos en el estilo de vida se ha visto que estos cambios son más efectivos (7).

Se recomienda repartir las labores para la compra y preparación de alimentos entre los miembros de cada cuartel para facilitar el trabajo. Algunas comidas, como las legumbres, pueden ser preparadas para más de un día si se congelan.



### 3. Empieza por incorporar alimentos que te sean fáciles de adquirir y que no necesitan mayor preparación.

Cuando se establecen metas simples y realistas al corto plazo es más probable lograrlas, lo que hace que ganes más confianza en continuar cambios más desafiantes en la alimentación. Por ejemplo, si no consumes frutas, puedes establecer como meta incluir una fruta en el desayuno o la colación 2 días a la semana. Así, de a poco irás logrando metas que permitirán alcanzar aquellas a largo plazo como lo es consumir 5 porciones de frutas y verduras al día.

#### **Mensaje complementario:**

Empezar con pequeñas metas diarias o a la semana, realistas y concretas. Cuando te sientas listo (a) seguir con metas más desafiantes en cantidades y frecuencia de consumo.





# Preguntas frecuentes



¿Cómo leer la etiqueta de los alimentos?

Tratar y prevenir las enfermedades cardiovasculares, junto a la prevención del cáncer tienen la misma base alimentaria, es decir, una dieta adecuada que evita alimentos con componentes que aumentan el riesgo de padecerlas y aumentar aquellos que protegen la salud. Para identificar alimentos que no son adecuados existe el etiquetado de los alimentos.

En la figura 1 de un producto envasado, ten en cuenta la porción que establece el fabricante para conocer el aporte de energía y nutrientes que estás consumiendo en porciones caseras. Por ejemplo 1 cucharadita contiene 50 kilocalorías de energía y 1 gramo de grasas saturadas en el alimento ejemplo de abajo.





Si quieres comparar la calidad y cantidad de los nutrientes, tienes la cantidad de energía, proteínas, tipos de ácidos grasos, entre otros por 100g del alimento.

Las grasas totales se refieren a la cantidad que contiene el alimento de éstas. Las grasas se dividen en grasas saturadas (son las grasas que se debe evitar un consumo excesivo), grasas monoinsaturadas (son grasas saludables que se sugiere consumir en cantidades moderadas) y las grasas poliinsaturadas (son grasas saludables que se sugiere consumir en cantidades moderadas).

Colesterol es un tipo de grasa que contiene el alimento.

Los Hidratos de carbono disponibles se refieren a la cantidad de este nutriente que aporta energía.

Azúcares totales se refiere a la cantidad de azúcar como tal que tiene el alimento.

Sodio se refiere a la cantidad de sal que contiene el alimento (8).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 cucharadita (15g)		
Porciones por envases: Aprox. 13		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	716	50
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa Total (g)	80,2	5,6
- Grasas Saturadas (g)	13,8	1,0
- Grasas Monoinsat (g)	28,5	2,0
- Grasas Poliinsat (g)	34,6	2,4
- Colesterol (mg)	0	0
H. de C. Disp. (g)	0,5	0
Azúcares Totales (g)	24,9	3,7
Sodio (mg)	22	3,3

**Figura 1:** Ejemplo de ordenamiento de la información nutricional.

**¡OJO!** La sal contiene sodio, al saber la cantidad de sodio podemos estimar la cantidad de sal que tiene el alimento.



## ¿Qué son los “Sellos de advertencia”?

Los sellos de advertencia (Figura 2) son imágenes con 8 lados tipo “Disco Pare” en negro. Estos sellos indican niveles elevados de sodio (que quiere decir que contienen mucha sal), azúcares, grasas saturadas (algunas de ellas son dañinas para nuestro cuerpo) o calorías, los que se relacionan con la obesidad, hipertensión, infartos y algunos cánceres.

Si vas a consumir alimentos, trata de que sean con la menor cantidad de sellos y consumirlos ocasionalmente para que no formen parte de tu alimentación habitual (8).

## ¿Es mejor consumir bebidas isotónicas o agua para hidratarse?

En la cotidianeidad, es mejor consumir agua que bebidas isotónicas.

Las bebidas deportivas y energéticas en general son endulzadas con azúcar, lo que aumenta la cantidad de calorías y azúcares en tu dieta. El azúcar favorece el desarrollo de obesidad, estimulando el apetito, y



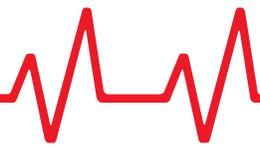
la aparición de otras enfermedades como la diabetes. Aunque otros bebestibles pueden ser endulzados con edulcorantes (o endulzantes) no nutritivos o no calóricos, que son los que dan el gusto dulce, al consumirlos se mantiene el deseo por este, lo que lleva a comer otros productos dulces con más frecuencia y en mayor cantidad (ej. galletas, helados, chocolates, etc). Por otra parte, el agua repone las pérdidas de esta que

ocurren naturalmente en el cuerpo, mantiene la temperatura corporal, naturalmente no contiene calorías, disminuye el estreñimiento y ayuda al buen funcionamiento del corazón. Por eso, la mejor manera de mantenerte hidratado es bebiendo agua, a pesar de que la publicidad diga lo contrario (2).

¿Cómo sé  
si estoy  
bien  
hidratado(a)?

Una forma de saber si estas bien hidratado(a) es observar el color de la orina. Si la orina es transparente y amarilla pálida estás bien. Si la orina es de color amarillo oscuro, necesitas beber más agua. En el día a día se recomienda consumir 6 a 8 vasos al día y si realizas ejercicio físico por tu entrenamiento en la bomba, debes beber agua antes, durante y después del ejercicio.





¿Qué se recomienda comer y beber en emergencias?



Un nutriente es una sustancia presente en los alimentos, necesaria para la vida porque permite satisfacer funciones del organismo. Los nutrientes se clasifican habitualmente en carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Es importante llevar una alimentación saludable y suficiente en periodos de emergencia prolongada, ya que la ingesta de alimentos insuficiente puede generar fatiga, disminución del ritmo de trabajo y en última instancia, comprometer la seguridad (9).

Se ha reportado que el consumo de calorías diarias debe ser el doble del consumo habitual cuando los(as) bomberos se encuentran en situación de emergencia prolongada debido a la alta demanda física en la extinción de incendios (9).



A continuación, te entregamos consejos para lograr el aumento del consumo de energía (kilocalorías), y alimentos que contienen nutrientes y otros componentes que neutralizan compuestos tóxicos al que los(as) bomberos(as) están expuestos en las emergencias:

a) Consumir un desayuno abundante cuando se espera un turno extenuante. Las cantidades dependen de cada persona, pero consumir más alimentos de lo que consumes habitualmente en este tiempo de comida puede ayudar a lograrlo. Aunque los alimentos de desayunos son variados e influenciados por la cultura, ejemplos de desayunos son:

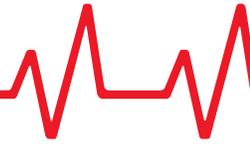
- Avena, frutas, frutos secos, yogur/leche.
- Pan con agregado (huevo, verduras, atún) y lácteos como leche, yogurt o queso.

b) En lo posible, hacer rotaciones para que los tiempos de comida habituales se mantengan (desayuno, colaciones, almuerzo y cena) (8).

Estos tiempos de comida permiten el consumo de los nutrientes y bebestibles que cubren las necesidades de las kilocalorías y nutrientes para mantenerse físicamente activos(as) concentrados(as) en la emergencia (8).

c) Además de las recomendaciones alimentarias en este manual, se sugiere consumir:

- Pescados como el salmón, jurel, atún y/o huevos
- Frutos secos, semillas de maravilla
- Frutas y verduras

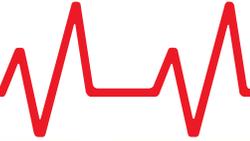


Estos alimentos ayudan a mantener la musculatura en óptimas condiciones y al sistema inmune, y protegen al cuerpo, al neutralizar contaminantes, toxinas y radicales libres.

d) Se recomienda consumir al menos 2,5 litros de agua al día, por la naturaleza del trabajo físico extremo de bomberos.

En casos de actividades que no requieran despliegue físico importante, la recomendación es beber agua para mantenerse hidratado(a). Para la realización de cualquier esfuerzo físico se recomienda consumir agua antes, durante y después de la actividad.

El consumo excesivo de sodio y azúcar como los que contienen las bebidas isotónicas, puede traer consecuencias en los niveles de glicemia (azúcar en sangre) o presión arterial si se consume cotidianamente sin mediar una pérdida significativa de electrolitos por sudor. Por eso es importante que las bebidas isotónicas se consuman solo en situaciones de emergencia y no en la vida cotidiana.



### ¿Cómo puedo alimentarme mejor y tener mejor salud para mi corazón y prevenir el riesgo de cáncer?

Para lograrlo, puedes seguir las recomendaciones de alimentación en este manual; consultar con un(a) especialista para tener un plan personalizado si se requiere; y hacer consultas al equipo de tu unidad de salud para trabajar acciones grupales en tu cuartel.

Además de estas recomendaciones, se ha reportado que la dieta mediterránea es un patrón alimentario con efecto protector de la salud. La combinación de alimentos con efecto antioxidante y antiinflamatorio previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer (10)(11)(12). Las personas que siguen una dieta mediterránea consumen alimentos naturales, como verduras y fruta fresca, cereales no refinados (como arroz, fideos y pan integral), legumbres, frutos secos, semillas, aceite de oliva, lácteos fermentados (como el queso y yogurt) y pescados, con una baja ingesta de alimentos ultra procesados, carnes rojas altas en grasa y alcohol (11)(12)(13).

También se recomienda que junto a tu equipo, puedas analizar qué alimentos hay para preparar o para consumir en tu cuartel y desde dónde se abastecen de éstos. Una reflexión de este tipo les permitirá apoyar decisiones de alimentación ajustadas a su realidad, necesidades, y recursos para establecer acciones efectivas de alimentación.

En Anexo B y C, puedes reflexionar acerca de lo que comes y ver ejemplos de platos que promueven una alimentación adecuada para el hogar y cuartel.



### ¿Qué encontramos en los distintos colores de las frutas y verduras?

Al consumir variadas frutas y verduras con distintos colores, eliges componentes beneficiosos para el cuerpo, que protegen contra enfermedades. Entre ellos encontramos nutrientes, como las vitaminas, minerales, compuestos con actividad biológica (llamados fitoquímicos) y la fibra dietética. Para ejemplificar los componentes beneficiosos de frutas y verduras en base al color:

**Rojo:** El licopeno es un pigmento de color rojo que le da el color a frutas y verduras. Este pigmento ayuda a disminuir el riesgo de cáncer y mejorar la salud cardiovascular. Este compuesto lo encontramos en pimiento rojo, rábano, tomate, manzana roja, cereza, uva, frambuesa, frutilla (4).

**Morado/azul:** Las frutas y verduras con este color tienen un grupo de compuestos llamado antocianinas que tienen propiedades antioxidantes que ayudan a la célula a combatir los radicales libres que son uno de los responsables del envejecimiento de esta y así se reduce el riesgo de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Este pigmento lo encontramos en betarraga, repollo morado, berenjena, mora, uva morada, ciruela, arándanos (4).



Café y blanco: tienen propiedades antivirales y antibacterianas además de contener potasio.

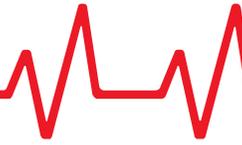
Ejemplo: coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla, plátano, durazno blanquillo, pera de cáscara marrón (4).

Naranja/ amarillo: Tienen un compuesto llamado carotenos que ayudan a la salud de los ojos y la piel.

Lo encontramos en: zanahoria, zapallo, damasco, pomelo, limón, mango, mandarina, naranja, patata durazno y piña (4).

Verde: Tiene propiedades anticancerígenas. Lo encontramos: Espárragos, porotos verdes, brócoli, repollo, pimiento verde, pepino, lechuga, arvejas, espinacas, manzana verde, uva verde, kiwi (4).





## Links de interés

[https://inta.uchile.cl/dam/jcr:1e2eb6c8-96d9-4065-86ea-7fcbf2091f2c/Cocina\\_saludable.pdf](https://inta.uchile.cl/dam/jcr:1e2eb6c8-96d9-4065-86ea-7fcbf2091f2c/Cocina_saludable.pdf)

<https://www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile/>

<https://www.minsal.cl/curso-para-etiquetado-y-publicidad-de-alimentos/>

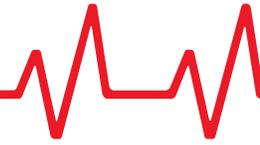
<https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>

<http://www.bibliotecaminsal.cl/marco-conceptual-sobre-los-factores-condicionantes-de-los-ambientes-alimentarios-en-chile/>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/14/2956>

<http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.29147>

<http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2017.00331>



# Bibliografía

1. Bode ED, Mathias KC, Stewart DF, Moffatt SM, Jack K, Smith DL. Cardiovascular disease risk factors by BMI and age in United States firefighters. *Obesity (Silver Spring)* [Internet]. 2021 29(7): p. 1186–1194. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/oby.23175>
2. Arancibia C, Cepeda del Río F. Manual de salud y actividad física para bomberos [Internet]. Santiago: Academia nacional de bomberos de Chile; 2017. Disponible en: [https://www.anb.cl/documentos\\_sitio/Manual\\_Salud\\_act\\_fisica\\_web.pdf](https://www.anb.cl/documentos_sitio/Manual_Salud_act_fisica_web.pdf)
3. Neuman N, Eli K, Nowicka P. Childhood memories of food and eating in lower-income families in the United States: a qualitative study. *BMC Public Health* [Internet]. 2021;21(1): p.586. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-021-10533-1>
4. Bustos N, González C, Soto C, Burgos C, Lankin G, Canales M, Romo M, Rossi N, Plomo M. Guías alimentarias para Chile [Internet]. Chile: Bustos N, Varela M; 2023. Disponible en: <https://www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile/>
5. Carey RN, Connell LE, Johnston M, Rothman AJ, de Bruin M, Kelly MP, et al. Behavior change techniques and their



mechanisms of action: A synthesis of links described in published intervention literature. *Ann Behav Med* [Internet]. 2018; 53(8): p. 693–707. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/abm/kay078>

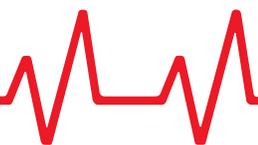
6. Haines J, Haycraft E, Lytle L, Nicklaus S, Kok FJ, Merdji M, et al. Nurturing Children’s Healthy Eating: Position statement. *Appetite* [Internet]. 2019; 137: p. 124–133. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>

7. Garcia-Silva J, Navarrete NN, Silva-Silva D, Caparros-Gonzalez RA, Peralta-Ramírez MI, Caballo VE. Scales for social support for eating habits and exercise: psychometric properties. *Rev Esp Salud Publica* [Internet]. 2019;93. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31708572/>

8. Departamento de nutrición y alimentos. Manual etiquetado nutricional de alimentos [Internet]. Santiago: Ministerio de Salud, Cofre C; 2022. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/06/MANUAL-DE-ETIQUETADO-ALIMENTOS-3%C2%B0Ed.-2022.pdf>

9. Brooks SJ, West MR, Domitrovich JW, Sol JA, Holubetz H, Partridge C, et al. Nutrient intake of wildland firefighters during arduous wildfire suppression: Macronutrient and micronutrient consumption. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2021; 63(12): p. 949–956. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/jom.0000000000002413>

10. Harvard. T.H. Chan. Feeding America’s Bravest: Survival Mediterranean style – firefighters’ Mediterranean Diet



intervention [Internet]. Boston. 2016. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/firefighters-study/feeding-america-bravest/>

11. Finicelli M, Di Salle A, Galderisi U, Peluso G. The Mediterranean Diet: An update of the clinical trials. *Nutrients*. [Internet]. 2022; 14(14): p. 2956. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu14142956>

12. Mentella MC, Scaldaferrì F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and Mediterranean diet: A review. *Nutrients* [Internet]. 2019;11(9): p. 2059. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31480794/>

13. Korre M, Sotos-Prieto M, Kales SN. Lifestyle changes to improve the health of the US fire service. *Front Public Health* [Internet]. 2017;5. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2017.00331>

14. Organización Panamericana de la Salud. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Disponible en:

<https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>





## ANEXO A

### Glosario de los alimentos según grado de procesamiento.

**Alimentos naturales:** Son los que tienen solo un ingrediente como el caso de las frutas, verduras, papas, legumbres (porotos, lentejas, garbanzos), avena, quinoa, amaranto, frutos secos (nueces, almendras, maní sin sal, pistachos, castañas), semillas (linaza, chía, girasol, semilla de zapallo), pescados, mariscos, carnes (vacuno, pollo, pavo, cerdo, cordero), huevos y leche (14).

**Alimentos procesados:** Son alimentos a los que se le ha agregado un ingrediente como sal, azúcar, aceite o algún preservante para prolongar su duración como es el caso de verduras o legumbres enlatadas, frutas en conserva, mermeladas caseras, pescados y mariscos enlatados (como atún, jurel, choritos, jibia) y queso (14).

**Alimentos ultraprocesados:** Son alimentos que contienen 5 o más ingredientes (además de la sal, azúcar o aceites) como conservantes, endulzantes y colorantes. Entre ellos, encontramos las barras de cereal, pan de molde, galletas dulces y saladas, cereales de desayuno, sopas deshidratadas, sopas instantáneas (tipo maruchan), caldos concentrados, leches y yogures saborizados, postres de leche envasados, embutidos (vienesas, chorizo, longaniza, jamones de cerdo, pavo y pollo, jamonada, mortadela, paté), margarinas, salsas envasadas, mayonesa, mostaza, ketchup, papas fritas, ramitas, soufflés, doritos, chocolates de leche, queques, tortas, pie de limón, kuchen, tartaletas, cheesecake, brownie, cuchiflí, brazo de reina, empolvado, berlinés, cocadas, helados, waffles, milo, cola cao, nesquik, bebidas, jugos concentrados, jugos en polvo y jugos de fruta entre otros (14).



## ANEXO B

### Actividades complementarias

En la Ficha 1, puedes anotar los alimentos que comiste hoy o los que son parte de tu dieta habitual. Cuando anotes tus alimentos, trata de pensar si son naturales o procesados.

En cuanto a los alimentos procesados, para conocer si son opciones adecuadas para tu salud los sellos negros de advertencia “ALTO EN” te orientará a identificar qué productos contienen muchas calorías, azúcar añadida, grasas saturadas y/o sodio.

**Ficha N°1.** Ejemplo de ficha con alimentos consumidos regularmente.

Tiempo de comida	Alimentos consumidos	Tipos de alimentos	¿Qué contiene? (puedes ver los sellos negros en el envase de los alimentos o el etiquetado nutricional)
Merienda	Cereal de maíz inflado fortificado con vitaminas y minerales	Ultra procesado	Alto en calorías Alto en azúcares
Almuerzo	Ensalada de lechuga, tomate y palta	Natural	--
	Atún en lata	Procesado	Sin sellos Contiene omega 3
Once	Pan marraqueta	Procesado	--
	Huevos	Natural	--



**Ficha 1.** Registra en la ficha los alimentos que comiste hoy o ayer e identifica si son procesados o no. ¿Qué alimentos te gustaría incluir o reducir en su alimentación?.

Tiempo de comida	Alimentos consumidos	Tipos de alimentos	¿Qué contiene? (puedes ver los sellos negros en el envase de los alimentos o el etiquetado nutricional)
Desayuno			
Almuerzo			
Once			