

PROGRAMA INTEGRAL
DE BIENESTAR ONE



**CUIDÁNDOTE TÚ,
NOS CUIDAMOS**

TODAS Y TODOS

Te invitamos a participar en la charla
**Alimentación y estilo
de vida saludable**

Martes 11 de mayo, 2021 • 2:00 p.m.
Comedor, piso 8

Facilitadora: **Dra. Ana Carolina Báez de Abbott**

Nutrióloga, con especialidad en Obesidad y Trastornos de Conducta Alimentaria. Experiencia en nutrición Cardiovascular, Diabetes, Enfermedades Renal e Intestinal. Más de 10 años de experiencia en Nutrición Hospitalaria.



one
Oficina Nacional de Estadística



NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE ACBA

PATRONES DIETÉTICOS CON MEJORES EVIDENCIAS DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

- Dieta Mediterránea
- Dieta DASH
- Dieta Vegetariana

Otros patrones que pueden modificar ciertos perfiles....

- ▶ **Cetogénica:** reducción apetito, peso, glicemia, TG.
- ▶ **Ayuno Intermitente:** reducción de peso, parámetros inflamatorios, TA.

...no tienen evidencia sólida a largo plazo de reducción de ECV

American Journal of Preventive Cardiology, 2020

Ana Baez - INTEC

+10 MD EP AB

Share invite

In this meeting (15) Mute all

- EP Edwin Pérez (ONR) (Guest)
- IS Ivélisse Saldaña (Invitado)...
- Victor Antonio Lereaux Benzan
- AB Ana Baez - INTEC External
- CG Clara guerrero (Guest)
- CP claudio pereyra External
- CP Claudio Pereyra (Guest)
- Fausto Zapico Landim
- Isaura (Guest)
- JM Josefina Manzuela (Invitado) [...]
- MD Mary Rodriguez De Oleo
- N Norvia (Invitado) (Guest)
- SQ SERYIRA JOSEFINA DURÁN O... External

NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE ACBA

DIETA MEDITERRÁNEA

- ▶ **5 Porciones de verduras y fruta al día**
 - Vitaminas, minerales, fitoquímicos, fibra
- ▶ **Cereales integrales (pan, avena, arroz, pasta, víveres)**
 - Fibra, Zn, Se
- ▶ **Pescado 2/ semana, aves magras**
 - Proteínas, Zn, Se
- ▶ **Aceite de oliva, aguacate, frutos secos**
 - Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas (reducir grasas animales)
- ▶ **Lácteos descremados**
 - Vitamina D
- ▶ **Reducción de sal, azúcar, carbs refinados, grasas saturadas, carnes rojas y embutidos.**

Robert H. Eckel et al. Circulation 2014;129:576-599 ESC 2016

Ana Baez - INTEC

+10 MD EP AB

Fausto Zapico Landim Edwin Pérez (ONR) Ana Baez - INTEC

Share invite

- IS Ivélisse Saldaña (Invitado)...
- Victor Antonio Lereaux Benzan
- AB Ana Baez - INTEC External
- CG Clara guerrero (Guest)
- CP claudio pereyra External
- CP Claudio Pereyra (Guest)
- Fausto Zapico Landim
- Isaura (Guest)
- JM Josefina Manzuela (Invitado) [...]
- MD Mary Rodriguez De Oleo
- N Norvia (Invitado) (Guest)
- SQ SERYIRA JOSEFINA DURÁN O... External
- VA Vianka Abreu (Invitado) (Guest)
- YM Yasely González Morel

Charla Alimentación y estilo de vida saludable

Facilitadora: Dra. Ana Carolina Báez de Abbott

Martes 11 de mayo, 2021 / 2:00 pm. / Comedor Piso 8

No.	Nombres y apellidos	Departamento	Firma
1	Amiguel Onís	SEN	Amiguel Onís
2	Marta Cep	glor. Justicia	Marta Cep
3	Micuelina Vélez	"	Micuelina Vélez
4	Aracelis Caporale	"	Aracelis Caporale
5	Yenny León	banco Unión	Yenny León
6	Yancarlos Marmolejos	SIW	Yancarlos Marmolejos
7	Kenia Saabó	Financiera	Kenia Saabó
8	Rafael Rodríguez	Financiera	Rafael Rodríguez
9	Tania Madero	Financiera	Tania Madero
10	Erwin Mero	Financiera	Erwin Mero
11	Andrea Pérez F	Investigaciones	Andrea Pérez F
12	Mallory Gómez Henríquez	Unidad Económica	Mallory Gómez
13	Staviana Javeris	IPF	Staviana Javeris
14	José H. Fuentes	"	José H. Fuentes
15	José H. Fuentes	"	José H. Fuentes
16	Laura Pineda	Comunicaciones	Laura Pineda
17	Maria El. Pizarro	Demografía	Maria El. Pizarro
18	Yisel Paul Martínez V.	Demografía	Yisel Paul Martínez V.
19	Yisel Paul Martínez V.	"	Yisel Paul Martínez V.
20	HENRY GARCÍA	Industria	"Henry García"
21	Zaira Belliard	Directorado de Cooperación	Zaira Belliard
22	Andrés Saldaña	Planificación	Andrés Saldaña

23	Eddy Santiago	Financiera	Eddy Santiago
24	Yonny Pérez	Com-fao	Yonny Pérez
25	Dibmaris Velázquez	RRHH	Dibmaris Velázquez
26	Yonny Pérez	RRHH	Yonny Pérez
27	Yonny Pérez	Demografía	Yonny Pérez
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			