



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

SALUD PÚBLICA

LINEAMIENTOS “SALSA” SALUDABLE Y SABROSO

SANTO DOMINGO
REPÚBLICA DOMINICANA



® Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS)

Título Original
Lineamientos “SalSa”

Coordinación Editorial
Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles.

Formato gráfico: Majesty Productions Group MPG.

eISBN ELECTRONICO: 978-9945-644-40-1

1era edición
Noviembre, 2023

Este Plan ha sido elaborado con el apoyo técnico y financiero de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Copyright © Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. La mencionada institución autoriza la utilización y reproducción de este documento para actividades académicas y sin fines de lucro. Su contenido es el resultado de las consultas realizadas con los expertos de las áreas y las sociedades especializadas involucradas, tras el análisis de las necesidades existentes en torno al tema en el Sistema Nacional de Salud, a través de la coordinación técnica y metodológica de la Dirección de Normas, Guías y Protocolos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.



AUTORIDADES

Dr. Daniel Enrique De Jesús Rivera Reyes
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social

Dr. Eladio Radhamés Pérez Antonio
Viceministro de Salud Colectiva

Dr. José Antonio Matos Pérez
Viceministro de Garantía de la Calidad de los Servicios de Salud

Lcdo. Miguel Antonio Rodríguez Viñas
Viceministro de Fortalecimiento y Desarrollo del Sector Salud

Lcda. Raysa Bello Arias de Peña
Viceministra de Asistencia Social

Dr. Fernando José Ureña González
Viceministro de Salud Pública y Asistencia Social

EQUIPO RESPONSABLE

Dr. Ricardo Elías Mélgén. Director de Salud de la Población.

Dra. Andelys De La Rosa. Encargada Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles.

Dra. Elsa Camilo. Encargada Departamento Curso de Vida.

EQUIPO TÉCNICO

Dra. Dolores Mejía De La Cruz. Endocrinólogo. SODENN/ Gerente de Investigación. Hospital General de la Plaza de la Salud/ Director Regional. Corredor Azul Integral.

Lcda. Ninette López Bravo. Coordinadora de la cooperación técnica. INCAP en República Dominicana.

Dra. Yleana A. Muñoz García. Especialista en Nutrición Clínica. Pasada presidenta de SODONUCLIM.

Dra. Jenny Cepeda. Especialista en Diabetología y Nutrición Clínica. SODODIAN.

Dra. Emilce Jacqueline Medina Mendez. Coordinadora ECNT Punto Focal Estrategia HEARTS. SNS.

Dr. Osvaldo Peña Tió. Especialista en Nutrición Clínica. Coordinador Intersectorial de Nutrición. MISPAS.

Dra. María Fernanda Cedeño. Asistente de investigación. Departamento de Investigación. Hospital General de la Plaza de la Salud.

Dra. Karla Disla Pineda. Asistente de investigación. Departamento de Investigación. Hospital General de la Plaza de la Salud.

Dr. Julio Rivas Ramirez. Asistente de investigación. Departamento de Investigación. Hospital General de la Plaza de la Salud.

Dr. Daniel Mola. Coordinador técnico. Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles. VMSC. MISPAS.

Dra. Hilda Lantigua Rosario. Coordinadora técnica. Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles. VMSC. MISPAS.

Dra. Raquel Ozuna Rosario Coordinadora de Monitoreo y Evaluación de Dirección de Salud de la Población.

Dra. Patricia Grullón. Directora del Departamento de Nutrición. MISPAS.

Licda. Mariel Rosario Garcia. Técnico Departamento de Apoyo a la Promoción y Educación en Salud (DAPES), MISPAS.

EQUIPO CONSULTOR

Organización Panamericana de la Salud en la República Dominicana

Dra. Vhania A. Batista Rodríguez. Técnico Nacional enfermedades no transmisibles, factores de riesgo y salud mental.

Dra. Tomiris Estepan. Consultora Nacional Estrategia HEARTS.

Dra. Ann Stephany Sanchez Marmolejos. Contratante SalSa.

EQUIPO DE ASESORIA VIABILIDAD JURÍDICA, METODOLÓGICA Y SANITARIA

Dirección de Normas, Guías y Protocolos

Dra. Altagracia Peña González. Directora

Lcda. Anel Payero González. Coordinadora Técnico Legal

Dra. Ibsen Veloz Suarez. Encargada de Reglamentación Sanitaria

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

Resolución núm. 0023-2023.

Que aprueba y pone en vigencia los documentos normativos y técnicos sanitarios para diversos eventos clínicos.

El **Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS)**, Institución Estatal organizada de acuerdo con la Ley Orgánica de la Administración Pública Núm. 247-12, G.O. Núm. 10691, del catorce (14) de agosto del año dos mil doce (2012) y la ley General de Salud Núm. 42-01, de fecha ocho (8) de marzo del año dos mil uno (2001), debidamente provista de su Registro Nacional de Contribuyente (RNC) Núm. 401007398, con domicilio y asiento social principal en la avenida Héctor Homero Hernández Vargas, esquina Avenida Tiradentes, Ensanche la Fe, debidamente representado por el Ministro **Dr. Daniel Enrique De Jesús Rivera Reyes**, dominicano, mayor de edad, casado, titular de la cédula de identidad y electoral Núm. 031-0096377-0, médico de profesión, con domicilio y residencia en la ciudad de Santiago de los Caballeros, ciudad de la República Dominicana.

Considerando (1): Que la Constitución de la República, dispone que: "El estado garantizará, mediante legislaciones y políticas públicas, el ejercicio de los derechos económicos y sociales de la población de menores ingresos y, en consecuencia, prestará su protección y asistencia a los grupos y sectores vulnerables; combatirá los vicios sociales con las medidas adecuadas y con el auxilio de las convenciones y las organizaciones internacionales".

Considerando (2): Que la salud es un bien de orden público y de interés social, un factor básico para el desarrollo de la persona, que constituye un derecho humano e inalienable que debe ser promovido y satisfecho por el Estado, en base a los principios y estrategias de universalidad, equidad, solaridad, eficiencia y eficacia.

Considerando (3): Que el Estado debe garantizar el derecho a la salud integral de la persona, cuya protección será mediante la inclusión de medios para la prevención y tratamiento de todas las enfermedades.

Considerando (4): Que los ministros podrán dictar disposiciones y reglamentaciones de carácter interno sobre los servicios a su cargo, siempre que no colidan con la Constitución, las leyes, los reglamentos o las instituciones del Poder Ejecutivo.

Considerando (5): Que la Ley General de Salud Núm. 42-01, así como la Ley del Sistema Dominicano de Seguridad Social Núm. 87-01 y sus reglamentos, establecen con claridad que la Garantía de la Calidad es un componente básico de la función de



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

Rectoría del Sistema Nacional de Salud, atribución que queda a cargo de Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

Considerando (6): Que, desde el ejercicio de la función rectora, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, debe establecer las directrices que orienten el desarrollo de intervenciones que garanticen la calidad en salud en el Sistema Nacional de Salud de la República Dominicana, a través de la mejora continua y la satisfacción de las necesidades y requerimientos de la población, impactando positivamente en el perfil salud-enfermedad.

Considerando (7): Que una de la función del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, como rector del Sistema Nacional de Salud, establecida por la Ley General de Salud Núm. 42-21, en la letra g del artículo 14, es la de "formular todas las medidas, normas y procedimientos que, conforme a las leyes, reglamentos y demás disposiciones competen al ejercicio de sus funciones y tiendan a la protección de la salud de los habitantes".

Considerando (8): Que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, como responsable de la conducción de las políticas públicas en materia de salud, ha contemplado desde hace varios años en su agenda de prioridades, la incorporación de toda una serie de disposiciones y lineamientos orientados a insertar el tema de la calidad en la atención como eje fundamental del quehacer diario de los servicios de salud, y que dichas políticas son parte de los instrumentos mediante los cuales el órgano rector promueve y garantiza la conducción estratégica del Sistema Nacional de Salud, asegurando los mejores resultados y el impacto adecuado en la salud de la población.

Considerando (9): Que, es imprescindible que las distintas iniciativas de calidad en salud, realizadas a nivel institucional y sectorial, promovidas por las instituciones públicas centrales y locales, desarrolladas con la participación y en consulta con la sociedad civil, guarden la necesaria coherencia con los instrumentos del Sistema Nacional de Salud, funcionando de manera articulada, con la finalidad de elevar la eficacia de las intervenciones colectivas e individuales.

Considerando (10): Que la regulación es un proceso permanente de formulación y actualización de normas, así como de su aplicación por la vía del control y la evaluación de la estructura, de los procesos y de sus resultados, en áreas de importancia estratégica, como políticas, planes programas servicios, calidad de la atención, economía, financiamiento e inversiones en salud, así como desarrollo de la investigación científica y de los recursos humanos y tecnológicos.



SALUD PÚBLICA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

Considerando (11): Que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social ha establecido como una prioridad del Sistema Nacional de Salud, fomentar la calidad en los productos y servicios que impactan en la salud de la población.

Considerando (12): Que, la implantación y apego a reglamentos, guías y protocolos de atención influye de manera directa en la calidad de la atención de los servicios.

VISTA: La Constitución de la República Dominicana, de fecha trece (13) del mes de junio del año dos mil quince (2015).

VISTA: La Ley Orgánica de la Administración Pública, No. 247-12 de fecha catorce (14) del mes de agosto del año dos mil doce (2012).

VISTA: La Ley General de Salud, Núm. 42-01 de fecha ocho (8) de marzo del año dos mil uno (2001).

VISTA: La Ley que crea el Sistema Dominicano de Seguridad Social, Núm. 87-01, de fecha ocho (8) del mes de mayo del año dos mil uno (2001) y sus reglamentos de aplicación.

VISTA: La Ley de la Estrategia Nacional de Desarrollo, Núm. 1-12 de fecha veinticinco (25) del mes de enero del año dos mil doce (2012).

VISTA: La Ley del Sistema Dominicano para la Calidad, Núm. 166-12 de fecha diecinueve (19) del mes de junio del año dos mil doce (2012).

VISTA: La Ley que crea el Sistema Nacional de Salud, Núm. 123-15 de fecha dieciséis (16) del mes de julio del año dos mil quince (2015).

VISTO: El Decreto que establece el que establece el Reglamento General de Centros Especializados de Atención en Salud de las Redes Públicas Núm. 434-07, de fecha dieciocho (18) del mes de agosto del año dos mil siete (2007).

En el ejercicio de las atribuciones que me confiere la Ley General de Salud Núm. 42-01, dicto la siguiente:

Resolución

PRIMERO: Se instruye con carácter de obligatoriedad a todos los servicios y establecimientos de salud públicos, privados, patronatos y ONG a acatar el uso de Reglamentos, Guías de Práctica Clínica y Protocolos de Atención, para los

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

principales eventos en el proceso asistencial, como herramientas operativas fundamentales para mejoría continua de la calidad de los servicios prestados.

SEGUNDO: Se ordena la puesta en vigencia los siguientes documentos normativos y técnicos sanitarios:

1. Directrices Operacionales para la Implementación y Gestión de la Red de Colaboradores Comunitarios para la Eliminación de la Malaria
2. Guía de Diagnóstico y Tratamiento en VIH/SIDA Pediátrico (Actualización)
3. Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios con Enfoque en Curso de Vida. Manual General
4. Informe de Estimaciones y Proyecciones de Prevalencia de VIH y Carga de Enfermedad, 2021
5. Lineamientos "SalSa"
6. Manual de Procedimientos para el Abordaje Clínico y Programático de la Tuberculosis
7. Manual de Procedimientos para la Administración del Tratamiento Preventivo para Tuberculosis (TPT)
8. Manual para búsqueda activa de casos de Tuberculosis Énfasis en Población Clave y Grupos de Riesgo
9. Perfil de Salud Infantil 2010-2018
10. Plan Estratégico Nacional de Cáncer Infantil, 2023-2030
11. Plan Nacional Intersectorial de Actividad Física, 2023-2030
12. Protocolo de Atención para el Manejo del Dengue (actualización)
13. Protocolo de Diagnóstico y Tratamiento de Hemofilia y Otros Trastornos Congénitos de Coagulación
14. Protocolo de Evaluación, Detección y Atención Temprana de las Alteraciones en el Crecimiento y Desarrollo en los Niños y Niñas de 0 a 5 Años
15. Protocolo de Manejo y Tratamiento de Leucemia Mielóide Crónica (LMC)
16. Protocolo para el Manejo de Leucemia Linfocítica Crónica
17. Protocolo para la Detección y Atención de la Hipoacusia Neurosensorial en Población Infantil y Adulta
18. XVIII Encuesta Serológica de Vigilancia Centinela de VIH de Segunda Generación en Embarazadas 2020-2021, Informe Final

TERCERO: El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social promoverá el uso de los Reglamentos Técnicos, las Guías de Práctica Clínica y los Protocolos de Atención dentro del Sistema Nacional de Salud, correspondiendo a las Direcciones Regionales de Salud la incorporación de los mismos a los sistemas de aseguramiento de la calidad de la atención de los centros de salud ubicados en sus respectivas jurisdicciones y a las Direcciones Provinciales y de Áreas de



SALUD PÚBLICA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

Salud, en tanto a los representantes locales de la rectoría, las funciones de supervisión y monitoreo del proceso de implementación y cumplimiento.

CUARTO: Se instruye al Viceministerio de Garantía de la Calidad de los Servicios de Salud, a crear los mecanismos para dar seguimiento a la aplicación y cumplimiento de la presente resolución.

QUINTO: Se instruye remitir copia íntegra de la presente resolución, para fines de cumplimiento y ejecución, de los documentos puestos en vigencia en la presente a los siguientes: Superintendencia de Salud y Riesgos laborales (SISALRIL), Aseguradoras de Riesgo de Salud (ARS), Aseguradoras de Riesgos Laborales (ARL), Asociación Nacional de Clínicas y Hospitales Privados (ANDECLIP), Servicio Nacional de Salud (SNS) y demás prestadores privados y ONGs.

SEXTO: Se instruye a la Oficina de Acceso a la Información publicar en el portal web institucional el contenido de la presente resolución.

En la ciudad de Santo Domingo de Guzmán, Distrito Nacional, capital de la República Dominicana, a los once (11) días del mes de diciembre del año dos mil veintitrés (2023).



Dr. Daniel Enrique De Jesús Rivera Reyes
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social

TABLA DE CONTENIDO

SIGLAS, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS	8
PRESENTACIÓN.....	9
1. INTRODUCCIÓN.....	11
2. ÁMBITOS DE APLICACIÓN.....	14
3. ALCANCE	14
4. OBJETIVOS.....	14
4.1 Objetivos General.....	14
4.2 Objetivos específicos	14
5. MARCO LEGAL	15
6. DEFINICIONES.....	16
7. LINEAMIENTOS DE IMPLEMENTACIÓN.....	17
8. PROCEDIMIENTO: CONSULTA Y PLANIFICACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS “SALSA”	17
9. PROCEDIMIENTO: CAPACITACIÓN DE HERRAMIENTAS “SALSA”	18
10. FLUJOGRAMA DE CAPACITACIÓN	19
13. BIBLIOGRAFÍA.....	21
14. ANEXOS: HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN SALSA	27
14.1. Características de los Macronutrientes.....	28
14.2. Conociendo los grupos de alimentos.....	36
14.3. Índice glucémico de la Dominicanidad	44
14.4. Las manos como herramientas de medida.....	78
14.5. Construcción del Plato Saludable	81
14.6. La Compra Inteligente [safari nutricional].....	83
14.7. Plasaba [Platos saludables a bajo costo] y Mesaba [Menú saludables a bajo costo].....	86
14.8. El Programa de Intercambios.....	99
14.9 Listado de las Instituciones que participaron en la validación de los Lineamientos SALSA	112

SIGLAS, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

CDC	Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
DAS	Direcciones de Áreas de Salud
DM	Diabetes Mellitus
DPS	Direcciones Provinciales de Salud
ENT	Enfermedades No Transmisibles
ENPREFAR-HAS	Encuesta de Prevalencia de Hipertensión Arterial y Factores de Riesgo cardiovasculares en República Dominicana
HTA	Hipertensión arterial
INDEN	Instituto Nacional de Diabetes, Endocrinología y Nutrición
IMC	Índice de masa corporal
Mesaba	Menús saludables a bajo costo
MISPAS	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización Panamericana de la Salud
Plasaba	Platos saludables a bajo costo
SalSa	Saludable y sabroso
SNS	Servicio Nacional de Salud

PRESENTACIÓN

En calidad de la entidad gubernamental de mayor relevancia en el ámbito de la salud de la República Dominicana, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, con plena conciencia, reconoce la imperiosa necesidad de abordar y prevenir las enfermedades no transmisibles [ENT] desde los distintos niveles de atención.

En este contexto, hemos concebido el presente documento como un pilar en nuestra batalla contra las enfermedades crónicas no transmisibles a través del abordaje no farmacológico, en nuestro caso, a través de estos lineamientos de alimentación saludable. Estos han sido desarrollados mediante la iniciativa del Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles del Viceministerio de Salud Colectiva, respaldados por el apoyo técnico de la Organización Panamericana de la Salud, y en estrecha colaboración con sociedades médicas especializadas. Este documento se ajusta a los lineamientos establecidos por la Dirección de Normas, Guías y Protocolos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, garantizando así su integridad y validez en la promoción de la salud pública.

Dr. Daniel Enrique De Jesús Rivera
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

SALUD PÚBLICA

1. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles, como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, afecciones pulmonares crónicas, obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus son un desafío considerable para la salud pública en la República Dominicana, ya que afectan significativamente el bienestar de la población.

En el estudio ENPREFAR-HAS17 de la Sociedad Dominicana de Cardiología, se encontró que el 30.8% de la población en la República Dominicana padecían hipertensión arterial (HTA). Entre ellos, las mujeres tenían una mayor proporción, con un 31.7%, mientras que los hombres tenían un porcentaje más bajo, con un 29.7%. Esto equivale a 1,060,427 mujeres afectadas. (Collado et al., 2017).

El estudio también evaluó el índice de masa corporal (IMC) de los participantes, encontrando que el 60.3% de la población dominicana tenía un IMC mayor a 30, lo que se considera sobrepeso u obesidad y es un factor de riesgo para la hipertensión arterial. Las mujeres presentaron un IMC más alto, con un 67.4%, en comparación con los hombres, que tuvieron un 53.1% de sobrepeso u obesidad. Además, se notó que un 21.8% de las personas con sobrepeso u obesidad también padecían hipertensión, siendo las mujeres las más afectadas con un 25.1%, en comparación con los hombres con un 18.5 (Collado et al., 2017).

En términos de Diabetes Mellitus, en una investigación en el 2019 el Instituto Nacional de Diabetes, Endocrinología y Nutrición [INDEN] y ratificado por la Organización Panamericana de la Salud [OPS] en República Dominicana, reveló que el 13.45% de la población dominicana vive con DM. (INDEN, 2019)

En 2019, un estudio respaldado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indicó que el 9.4% de las personas mayores de 15 años en República Dominicana consumían tabaco. En 2019, se observaron tasas de mortalidad por cáncer de 34.4 por 100,000 en hombres para el cáncer de próstata, 15.7 por 100,000 para el cáncer de pulmón y 9 por 100,000 para el cáncer colorrectal. En mujeres, las tasas fueron de 28.3 por 100,000 para el cáncer de mama, 9.9 por 100,000 para el cáncer de pulmón y 8 por 100,000 para el cáncer colorrectal. (OPS, 2022)

En una investigación reciente de 2021 liderada por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS) para evaluar la situación de la población adulta en relación con las enfermedades no transmisibles tras el inicio de la pandemia de COVID-19, se midió la presión arterial en 7,949 adultos a nivel nacional. Los hallazgos revelaron que el 32.3% tenían HTA, el 36.5% presentaba sobrepeso y el 33.6% era obeso en términos de índice de masa corporal (IMC). Además, se destacó que el 40.6% desconocía su diagnóstico de HTA y el 46.9% no estaba recibiendo tratamiento antihipertensivo. En el caso de adultos con diabetes, el 33.5% no tenía conocimiento de su condición y el 39.5% no estaba bajo ningún tipo de tratamiento. (MISPAS, 2021).

Estas estadísticas subrayan la considerable prevalencia de estas enfermedades en el país, representan un desafío importante para la salud pública y aumentan el riesgo de complicaciones, afectando la calidad de vida de los pacientes. A pesar de las iniciativas existentes en la República Dominicana para abordar estas enfermedades, se reconoce la necesidad de una estrategia más completa que enfoque la prevención, detección, tratamiento y control de estas condiciones de manera efectiva.

En 2016, la OMS y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, lanzaron HEARTS, una estrategia global para prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares y condiciones relacionadas, involucrando múltiples sectores y partes interesadas. Se ha implementado en 32 países de las Américas, con éxito en mejorar el manejo de enfermedades no transmisibles. En 2019, comenzó en la República Dominicana en colaboración con el MISPAS y el SNS, marcando un hito en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares. HEARTS se basa en cinco componentes (H-E-A-R-T-S) para promover hábitos saludables, simplificar la evaluación y tratamiento, garantizar acceso a medicamentos y tecnologías, crear una red de atención integral, fortalecer sistemas de salud y asegurar supervisión continua. (HEARTS, 2022).

El propósito de este documento es presentar lineamientos sólidos que complementan el módulo de Hábitos y Estilos Saludables de la estrategia HEARTS (Módulo H), enfocados en abordar enfermedades no transmisibles (ENT). En este contexto se introduce “Saludable hasta la tambora” como parte de un programa integral de educación en salud en la atención primaria, centrándose en promover estilos de vida saludables mediante la educación sobre alimentación (SalSa) y actividad física (A ritmo de tambora).

La atención primaria es integral y desempeña un papel clave al promover prácticas saludables en todas las áreas de la vida. La colaboración entre diversos profesionales de la salud, como médicos, enfermeros, dietistas, psicoterapeutas, promotores de salud y trabajadores sociales, permite ofrecer una atención adaptada a cada individuo. Además, involucra activamente a la comunidad en programas de enseñanza y prevención, fomentando la participación de todos en el cuidado de su bienestar completo.

1.1 ¿Qué es “SalSa” [Saludable y sabroso]?

Es una iniciativa que promueve hábitos alimentarios saludables con un enfoque en la cultura culinaria dominicana. Se considera la disponibilidad de ingredientes regionales, estacionalidad y costos en la selección y preparación de alimentos.

“SalSa” considera el índice glucémico de los alimentos, especialmente para pacientes con diabetes. Promueve la selección de alimentos que mantienen niveles estables de glucosa en sangre sin sacrificar el sabor y el placer de la comida. También promueve la exploración de diferentes enfoques culinarios, desde platos tradicionales hasta opciones contemporáneas, incentivando una alimentación saludable sin renunciar al placer de la buena comida. Además, brinda herramientas educativas para respaldar un estilo de vida más saludable.

Dentro de los lineamientos de educación de esta propuesta, se encuentran: Características de los Macronutrientes, Conociendo los Grupos de Alimentos, Índice Glucémico de la Dominicanidad, Las Manos como Herramientas de Medida, Platos Saludables, La Compra Inteligente (Safari Nutricional), Platos y Menús a bajo costo (Plasaba y Mesaba) y El Programa de Intercambios.

Esta propuesta se destaca por su enfoque integral, abordando aspectos nutricionales y hábitos de vida saludables. Proporciona orientación personalizada para fomentar una alimentación equilibrada y sostenible, lo que mejora tanto la salud física como la calidad de vida de las personas.

1.2 ¿Qué es “A Ritmo de Tambora” [Actividad Física]?

“A Ritmo de Tambora” se enfoca en promover la actividad física como un componente central de una vida saludable. Busca superar el sedentarismo, fomentando la incorporación gradual de pausas activas y el progreso hacia el objetivo de 150 minutos semanales de actividad física, equivalente a 35 minutos diarios. Ofrece herramientas específicas, como tutoriales de 7 minutos diseñados para adultos mayores con limitaciones físicas, que mejoran la movilidad y vitalidad con el tiempo. Además, promueve la diversidad en la actividad física, incluyendo opciones como baile de merengue, bachata, salsa, perico ripiao y reggaetón, convirtiendo la diversión en un aliado en la búsqueda de una vida activa y saludable.

Este aspecto específico será desarrollado en otro lineamiento para ofrecer una comprensión más detallada y completa.

En conjunto, “Saludable hasta la tambora” se erige como un faro de sabiduría y motivación, iluminando el camino hacia un estilo de vida más saludable, accesible y lleno de sabor, donde la actividad física y la alimentación consciente se entrelazan para crear una sinfonía de bienestar. “Saludable hasta la tambora” se erige como una guía que promueve un estilo de vida saludable, accesible y lleno de sabor al integrar actividad física y alimentación consciente en una sinfonía de bienestar. Sus lineamientos son fáciles de implementar y están al alcance del equipo de atención primaria, lo que amplía su impacto en la batalla contra el sobrepeso y la obesidad, alentando a la sociedad a valorar la importancia de una alimentación adecuada.

2. ÁMBITOS DE APLICACIÓN

Esta iniciativa está dirigida a los profesionales con actividad asistencial de atención primaria: médicos [generales, de familia, clínicos] y otros integrantes del equipo de salud [nutrición, enfermería, promotores, agentes sanitarios u otros].

3. ALCANCE

Estos lineamientos se aplicarán en todo el territorio de la República Dominicana.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivos General

Promover una transformación alimentaria positiva y significativa mediante la implementación efectiva de los lineamientos “SalSa” y sus herramientas, fortaleciendo los conocimientos de los trabajadores de la salud y capacitando a la población adulta para prevenir las ENT, fomentando así una alimentación equilibrada y consciente, resaltando la riqueza de la cultura culinaria dominicana.

4.2 Objetivos específicos

- Implementar las herramientas educativas de medidas no farmacológicas dirigidas a educar a la población adulta, promoviendo estilos de vida saludables, para prevenir y tratar las ENT.
- Capacitar al personal de salud, dotándolos de herramientas de educación, sustentadas en medidas no farmacológicas y conocimientos acerca de la importancia de promover una alimentación saludable para la prevención y manejo de las ENT permitiéndoles brindar una atención integral a los pacientes con diabetes, con hipertensión o ambas condiciones.
- Facilitar a los pacientes con diabetes y con hipertensión, los conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas y adoptar hábitos saludables en su vida diaria.

5. MARCO LEGAL

En República Dominicana en el 2009 se implementó el primer Plan de Acción 2009-2013 para el Control de las ENT, a partir de este, se han impulsado iniciativas y realizados esfuerzos de articulación entre diferentes sectores relacionados con el abordaje de las ENT desde la promoción, prevención y la atención en los servicios de salud.

Los fundamentos legales para instrumentar estos lineamientos son los siguientes:

1. Constitución de la República Dominicana proclamada en fecha 13 de junio de 2015.
2. Ley No. 42-01, General de Salud, del 8 de marzo de 2001.
3. Ley No. 87-01, que crea el Sistema Dominicano de Seguridad Social, del 9 de mayo de 2001.
4. Ley No. 589-16 que crea el Sistema Nacional para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional en la República Dominicana, del 5 de julio de 2016.
5. Decreto No. 528-01 que aprueba el Reglamento General para Control de Riesgos en Alimentos y Bebidas en la República Dominicana, del 14 de mayo de 2001.
6. Resolución No. 000025 que crea la Comisión Nacional de Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (CONAIENT), del 18 de agosto de 2016.
7. Resolución No. 000017 que crea la Comisión Nacional de las Guías Alimentarias, del 27 de mayo de 2015.
8. Reglamento técnico para la promoción, prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles, puesto en vigencia mediante resolución No. 000013, del 18 de mayo de 2015.
9. Resolución No. 000005 que oficializa la Estrategia Nacional de Prevención de Sobrepeso y Obesidad en la República Dominicana, del 1 de mayo de 2014.

6. DEFINICIONES

1. **Enfermedades No Transmisibles (ENT):** grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda y dan como resultado consecuencia a condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas.
 2. **Estilo de vida:** se refiere al conjunto de patrones, comportamientos, hábitos, actividades y elecciones que caracterizan la forma en que una persona o grupo de personas vive y se relaciona con su entorno. en diversos aspectos de su vida diaria, incluyendo la salud, el trabajo, la alimentación, el ejercicio, las relaciones sociales, el ocio, la cultura y más.
 3. **Atención Integral:** conjunto de acciones aplicadas desde los servicios de salud (promoción, prevención, curación y rehabilitación) a un individuo, familia o población y que permite evitar, reducir, tratar o paliar un problema de salud.
 4. **Atención primaria:** es el primer nivel de contacto de los individuos, las familias y las comunidades con el sistema nacional de salud, acercando la atención sanitaria al máximo posible, al lugar donde las personas viven y trabajan, constituyendo el primer elemento del proceso de atención sanitaria continuada, de acuerdo con la a Declaración de Alma-Ata de 1978, organizada en tres niveles: atención primaria, secundaria y terciaria. Como nivel esencial, provee servicios preventivos y cuidados básicos, siendo el primer punto de contacto con el sistema de salud para la mayoría de los individuos. (Atención Primaria De Salud, 2021).
 5. **Estilos de vida saludables:** forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.
 6. **SalSa:** [Saludable y Sabroso] es una iniciativa que busca transmitir la idea de que lo saludable siempre puede ser sabroso. Esta propuesta se enfoca en promover hábitos alimentarios saludables, teniendo en cuenta nuestra rica cultura culinaria.
 7. **Saludable hasta la tambora:** es un programa de educación para la salud, sustentada una iniciativa completa que busca promover estilos de vida saludables a través de la educación para la salud.
-

7. LINEAMIENTOS DE IMPLEMENTACIÓN

El Ministerio de Salud Pública, a través de su Departamento de Enfermedades no Transmisibles, ocupa un lugar central en la promoción y supervisión de los lineamientos sanitarios en todo el país. Sus expresiones territoriales, a través de las Direcciones Provinciales de Salud (DPS) y las Direcciones de Áreas de Salud (DAS), desempeñan un papel fundamental en la difusión y aplicación de estos lineamientos a nivel local, en cumplimiento del Plan Nacional de Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles 2019-2024.

Por otro lado, tras la firma de la Carta compromiso entre el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, el Servicio Nacional de Salud, la Organización Panamericana de la Salud, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad Autónoma de Santo Domingo, en octubre de 2019. El Servicio Nacional de Salud (SNS), a través de la Dirección del Primer Nivel, asume la responsabilidad principal de implementar y ejecutar estos lineamientos. Además, se encarga de establecer la coordinación con las diferentes entidades involucradas que colaboran activamente en la implementación y promoción de estos lineamientos apoyados por la estrategia HEARTS.

“SalSa” se implementará en los establecimientos de salud a través de capacitaciones dirigidas a los profesionales. El propósito de esta es que al menos el 80% de los establecimientos de salud conozcan y adopten estos lineamientos. Una vez adquiridos los conocimientos, los profesionales de la salud compartirán esta información con sus comunidades, tanto en los centros de atención primaria como fuera de ellos, con el objetivo de que al menos el 80% de los pacientes capacitados conozcan y tengan cambios conductuales en su estilo de vida en un lapso de 5 años.

8. PROCEDIMIENTO: CONSULTA Y PLANIFICACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS “SALSA”

Descripción:

“SalSa” se ha diseñado con la flexibilidad necesaria para su revisión y adaptación constante con ajustes regulares en su contenido para mantenerlo actualizado y acorde al conocimiento más reciente a través de una comisión multidisciplinaria. Esto garantizará que se ajuste a las necesidades y cultura de la población dominicana, con adaptaciones a las regiones del país.

Este enfoque afianzará la relevancia y eficacia de “SalSa” en la promoción de un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles con enfoque de curso de vida.

Aplicación:

Esta comisión multidisciplinaria será coordinada por el Ministerio de Salud Pública a través del Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles (ENT) del Viceministerio de Salud Colectiva. Dicha comisión revisará y actualizará la literatura médica y científica para respaldar la implementación basada en evidencia, diseñar programas de capacitación, desarrollar materiales educativos adaptados a la población. Además, de evaluar el impacto de estos lineamientos en los profesionales de la salud y a la comunidad a través de las dependencias territoriales del MISPAS.

9. PROCEDIMIENTO: CAPACITACIÓN DE HERRAMIENTAS “SALSA”

Descripción:

Transferencia de conocimientos a profesionales de la salud y a la comunidad para implementar ‘SalSa’, con sus herramientas educativas para promover el autocuidado y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la población dominicana.

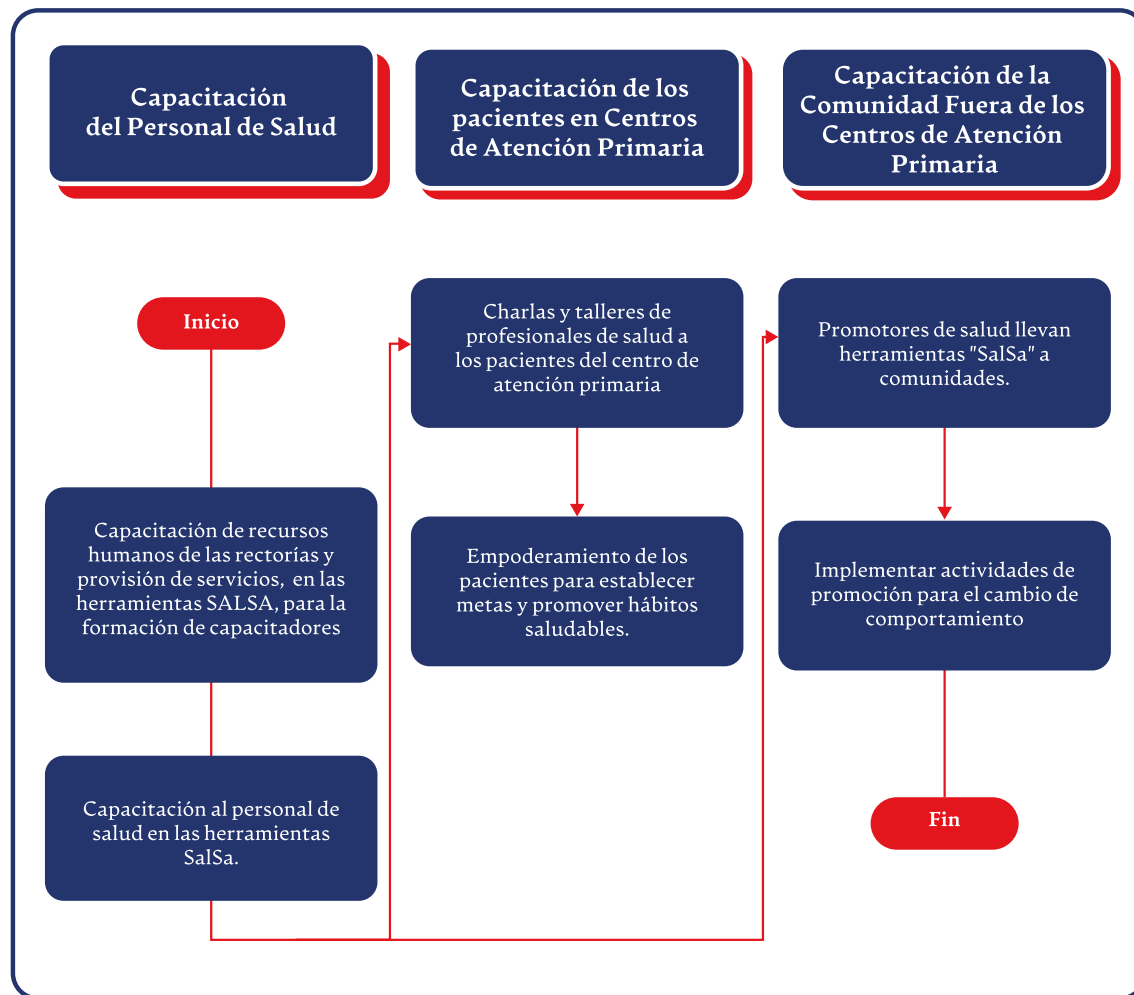
Aplicación:

La estrategia “SalSa” abarca tres escenarios de capacitación esenciales:

1. Capacitación del Personal de Salud: Médicos, enfermeras y nutricionistas son capacitados en entornos adecuados. Estos profesionales transmiten sus conocimientos a las comunidades.
 2. Capacitación de la Comunidad en Centros de Atención Primaria: Profesionales de salud empoderan a los pacientes con recomendaciones personalizadas y material educativo visual.
 3. Capacitación de la Comunidad Fuera de los Centros de Atención Primaria: Los promotores de salud llevan herramientas “SalSa” a comunidades, promoviendo una alimentación y hábitos saludables.
-

10. FLUJOGRAMA DE CAPACITACIÓN

CAPACITACIÓN DE HERRAMIENTAS “SALSA”



Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recolectados en el proceso de construcción del presente lineamiento, 2023.

11. MONITOREO Y EVALUACIÓN

Tiene por objetivo medir los procesos de implementación y resultados del personal de salud capacitado y a nivel comunitario, del presente lineamiento.

Verificar los cambios de conocimiento actitudes y prácticas en los estilos de vida en los pacientes.

12. INDICADORES DE RESULTADOS

1	Porcentaje de establecimientos de salud de primer nivel que aplican los lineamientos SALSAL
2	Número de personal de salud capacitado en herramientas SALSA.
3	Número de pacientes que han modificado su estilo de vida.

13. BIBLIOGRAFÍA

1. Collado, D., Arias, M., & Díaz, P. (2017). Prevalencia de Hipertensión Arterial y Factores de Riesgo Cardiovasculares en República Dominicana. ENPREFAR-HAS17. Archivos Dominicanos de Cardiología.
2. INDEN/UNIBE. (2019). Caracterización de la diabetes mellitus tipo 2 en República Dominicana. INDEN/UNIBE. <https://inden.do/inden-y-unibe-presentan-estadisticas-de-diabetes-en-la-poblacion-dominicana/>
3. OPS. (2022). Salud en las Américas. <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-republica-dominicana>
4. Informe de Resultados de la 1era Jornada Nacional de Hipertensión Arterial: Prevención de Diabetes y Obesidad. (2021). Repositorio institucional.
5. HEARTS in the Americas: Guide and Essentials for implementation. (2022). Pan American Health Organization.
6. Enfermedades no transmisibles. (s/f). Paho.org. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
7. Atención primaria de salud. (2021, April 1). www.who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care>
8. Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2018, January 1). Understanding Nutrition. Cengage Learning.
9. Protein and Amino Acids. (1989). Recommended Dietary Allowances - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234922/>
10. Bantle, J. P., Wylie-Rosett, J., Albright, A. L., Apovian, C. M., Clark, N. G., Franz, M. J., Hoogwerf, B. J., Lichtenstein, A. H., Mayer-Davis, E., Mooradian, A. D., & Wheeler, M. L. (2008). Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 31(1), S61–S78.
11. Fats and Other Lipids. (1989). Diet and Health - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218759/>
12. Blanco, A., & Blanco, G. (2022). Medical biochemistry (2a ed.). Academic Press.
13. Dietary Reference Intakes: energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. (2002). National Academies Press..
14. Carbohydrates and Blood Sugar. (2016, July 25). The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/carbohydrates-and-blood-sugar>
15. Latham, M. (2002). Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Colección FAO: Alimentación y nutrición.

16. Dietary fiber: Essential for a healthy diet. (2022, November 4). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>
17. Crawford, S. (2019). Fiber: The coming tech revolution? And why America might miss it. Yale University Press.
18. Cereales integrales: opciones saludables para una alimentación saludable. (2022, diciembre 10). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/whole-grains/art-20047826>
19. FoodData central. (s/f). Usda.gov. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168464/nutrients>
20. Healthy Eating Plate. (2012, septiembre 18). The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
21. Grasas y aceites. (s/f). Colesterolfamiliar.org. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://www.cholesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/grasas-y-aceites/>
22. Vlachos, D., Malisova, S., Lindberg, F. A., & Karaniki, G. (2020). Glycemic index (GI) or glycemic load (GL) and dietary interventions for optimizing postprandial hyperglycemia in patients with T2 diabetes: A review. *Nutrients*, 12(6), 1561. <https://doi.org/10.3390/nu12061561>.
23. Gonzalez, D. N. (s/f). Tablas de índice glucémico: lista de alimentos a reducir en nuestra dieta. *Cocina Salud*. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://www.cocinasalud.com/tablas-indice-glucemico-reducir-dieta/>
24. Tarragon nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/tarragon>
25. Cayenne pepper nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/spices-pepper-redorcayenne>
26. Cayenne pepper nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/spices-pepper-redorcayenne>
27. Black pepper nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/black-pepper>
28. Glycemic Index of Beverages Complete List. (2023, April 7). Glycemic Index Guide. <https://glycemic-index.net/gi/beverages/>
29. Zumo jugo de melocotón sin azúcar | Calorías | información nutricional | FanKal. (n.d.). FanKal. https://www.mujerdeelite.com/guia_de_alimentos/450/zumo-jugo-de-melocoton-sin-azucar
30. Oko, U. S. (2023). *Healthy Living: How to take care of your body*. Independently Published.
31. Saffron nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/saffron>

32. Glycemic Index of Meats Complete Chart - Glycemic Index Guide. (2023, April 7). Glycemic Index Guide. <https://glycemic-index.net/gi/meat/>
33. Sardina en aceite | Calorías | información nutricional | FanKal. (n.d.). FanKal. <https://www.fankal.com/es/alimentos/870-sardina-aceite.html>
34. Longaniza: Propiedades nutricionales, calorías, grasas. (2017, septiembre 1). Nutricienta: tu portal de nutrición y recetas. <https://www.nutricienta.com/alimento/longaniza>
35. Bacon: Propiedades nutricionales, calorías, grasas. (2018, mayo 31). Nutricienta: tu portal de nutrición y recetas. <https://www.nutricienta.com/alimento/bacon>
36. Oysters nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/mollusks-oyster-eastern-cooked-breadedandfried>
37. Clam nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/clam>
38. Chorizo nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/chorizo>
39. Salami nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/salami>
40. Shrimp nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/shrimp>
41. Tabla simplificada para conteo de Hidratos de Carbono e Índice Glicémico | Chile. (n.d.). <https://www.accu-chek.cl/carnes>
42. Mussels nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/mussel>
43. de Facebook, M. G. (2015, enero 26). TABLA DE ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS. Diabetes en Control. <https://diabetesencontrol.wordpress.com/2015/01/26/tabla-de-indice-glucemico-de-los-alimentos/>
44. Nachos nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/nachos>
45. la Diabetes, F. P. (s/f). Fundación para la diabetes Novo Nordisk - Tabla de raciones de hidratos de carbono. Fundaciondiabetes.org. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/tabla_de_raciones_de_hidratos_de_carbono
46. Passos, T. U., Sampaio, H. A. de C., Sabry, M. O. D., Melo, M. L. P. de, Coelho, M. A. M., & Lima, J. W. de O. (2015). Glycemic index and glycemic load of tropical fruits and the potential risk for chronic diseases. *Food Science and Technology*, 35(1), 66–73. <https://doi.org/10.1590/1678-457x.6449>
47. D. Francis, R., S. Bahado-Singh, P., Smith, A. M., O. Wheatley, A., & N. Asemota, H. (2018). Glycemic index of some traditional fruits in Jamaica. *European journal of experimental biology*, 08(03), 0–0. <https://doi.org/10.21767/2248-9215.100056>

48. Tablas de índice glucémico: lista de alimentos a reducir en nuestra dieta. (n.d.). Cocina Salud. <https://www.cocinasalud.com/tablas-indice-glucemico-reducir-dieta/#ig-vegetales>
49. F, P. (2020, July 3). Estas son las 7 frutas y verduras de mayor índice glucémico: impiden perder peso. El Español. https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200703/frutas-verduras-mayor-indice-glucemico-impiden-perder/502229774_3.html#:~:text=Uvas%20pasas,tentempi%C3%A9s%20tradicionales%20encabezan%20la%20lista.
50. Vegetables: Glycemic index and glycemic load. Complete chart. (2021, agosto 11). Glycemic Index Guide. <https://glycemic-index.net/gi/vegetables/>
51. The glycemic index of aqueous extract of Passiflora ligularis. (n.d.). ResearchGate. https://www.researchgate.net/figure/The-glycemic-index-of-aqueous-extract-of-Passiflora-ligularis_fig2_280302424
52. Team, M. (2017, September 29). Can People With Diabetes Have Pomegranate (Anaar)? - Tata 1mg Capsules. Tata 1mg Capsules. <https://www.1mg.com/articles/can-people-when-diabetes-have-pomegranate-anaar/#:~:text=Pomegranate%20has%20an%20average%20glycemic,spikes%20in%20the%20sugar%20levels.>
53. Mazmanyán, V., & Harutyunyan, A. (2023, October 19). Pears nutrition: glycemic index, calories, weight loss and diets. Food Struct. <https://foodstruct.com/food/pear>
54. Coco rallado seco. (s/f). Mujerdeelite.com. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de https://www.mujerdeelite.com/guia_de_alimentos/359/coco-rallado-seco
55. Hábitos saludables de alimentación | Abbott Colombia. (n.d.). <https://www.glucerna.abbott/co/nutricion/guia-practica-de-alimentos.html>
56. Movsisyan, Z., & Bussel, I. (2023, August 9). Papaya nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. Food Struct. <https://foodstruct.com/food/papaya>
57. Peña, A. (2021, enero 12). El impacto de los plátanos en la diabetes. El Confidencial. https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2021-01-12/el-impacto-de-los-platanos-en-la-diabetes_2901551/
58. Breadfruit nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/breadfruit>
59. Hábitos saludables de alimentación. (s/f). Glucerna.abbott. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://www.glucerna.abbott/co/test/guia-practica-de-alimentos.html>
60. Galaxio, M., & Completo, V. mi P. (s/f). Dieta Evolutiva. Blogspot.com. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <http://dieta-evolutiva.blogspot.com/2006/11/indice-de-carga-glicemica-de-alimentos.html>
61. Thorup, S. A. (2016). Gift Search. Createspace Independent Publishing Platform.

62. Oriondo, R., Valdivieso, R., Oré, R., Arnao, I., Palomino, M., & Estrada, E. (2012). Evaluación de la capacidad antioxidante y el índice glicémico de los frutos promisorios amazónicos del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina (Lima, Perú : 1990)*, 73, S19–S19. <https://doi.org/10.15381/anales.v73i0.2127>
63. Prunes nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/plums-driedprunes-uncooked>
64. Mazmanyán, V., & Bussel, I. (2023, August 16). Cooking plantain nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. Food Struct. <https://foodstruct.com/food/cooking-plantain>
65. D. (n.d.). Índice Glucémico Vs Carga Glucémica. <https://www.entrenasalud.es/indice-glucemico-vs-carga-glucemica/>
66. Frey, M. (2018, septiembre 12). Dragon fruit nutrition facts and health benefits. Verywell Fit. <https://www.verywellfit.com/dragon-fruit-calories-carbs-nutrition-facts-4172559>
67. Lychee nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. (n.d.). Food Struct. <https://foodstruct.com/food/litchis-raw>
68. Mazmanyán, V., & Gasparyan, A. (2023, October 17). Figs: In-Depth Nutrition, Diets, Health, & More. Food Struct. <https://foodstruct.com/food/common-fig#:~:text=The%20glycemic%20index%20of%20dried,it%20in%20the%20moderate%20category.>
69. Dátil. (s/f). Mujerdeelite.com. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de https://www.mujerdeelite.com/guia_de_alimentos/348/datil
70. Mazmanyán, V., & Harutyunyan, A. (2023, August 17). Cheddar Cheese nutrition: calories, carbs, GI, protein, fiber, fats. Food Struct. <https://foodstruct.com/food/cheese>
71. GI search. (s/f). Glycemicindex.com. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de [https://glycemicindex.com/gi-search/?food_name=fermented+milk&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_\(g\)=&serving_size_\(g\)_filter=&carbs_per_serve_\(g\)=&carbs_per_serve_\(g\)_filter=&gl_filter=](https://glycemicindex.com/gi-search/?food_name=fermented+milk&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_(g)=&serving_size_(g)_filter=&carbs_per_serve_(g)=&carbs_per_serve_(g)_filter=&gl_filter=)
72. Nast, C. (s/f). SELF. SELF. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://nutritiondata.self.com/facts/legumes-and-legume-products/4368/2>
73. Cherney, K., & Cdc, L. G. R. (s/f). Best (and worst) oatmeal for type 2 diabetes. Everydayhealth.com. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/best-oatmeal-type-2-diabetes/>
74. LeWine, H. E. (2021, noviembre 16). Glycemic index for 60+ foods. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods>
75. Rn, E. A. (2018, enero 17). 20 healthy flours from lowest to highest carbohydrates. Thediabetescouncil.com; TheDiabetesCouncil. <https://www.thediabetescouncil.com/20-healthy-flours/>
76. Ketnawa, S., Kaur, L., Ogawa, Y., & Singh, J. (2019). Sweet potato microstructure, starch digestion, and glycemic index. En T.-H. Mu & J. Singh (Eds.), *Sweet Potato* (pp. 243–272). Elsevier.

77. Glycemic index of Ladies Finger is 20, is Ladies Finger good for Diabetics, weight loss. (s/f). Tarladalal.com. Recuperado el 20 de octubre de 2023, de <https://www.tarladalal.com/glycemic-index-of-ladies-finger-491>
78. Jimmy Barranco Ventura. (2021). Guía práctica para la elaboración de dietas por el Sistema de Intercambio de Alimentos. Abril, 12(1), 10–21.
-

14. ANEXOS: HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN SALSA

- 14.1. Características de los Macronutrientes
 - 14.2. Conociendo los grupos de alimentos
 - 14.3. Índice glucémico de la Dominicanidad
 - 14.4. Las manos como herramientas de medida
 - 14.5. Construcción del Plato Saludable
 - 14.6. La Compra Inteligente (Safari nutricional)
 - 14.7. Plasaba [Platos saludables a bajo costo] y Mesaba (Menú saludables a bajo costo)
 - 14.8. El Programa de Intercambios
 - 14.9. Listado de las Instituciones que participaron en la validación de los Lineamientos SALSA
-



Herramientas de educación salsa

A collage of various food items including potatoes, broccoli, bread, oil, rice, and eggs. The background is a mix of these items, with a central focus on a wooden cutting board with bread and a glass bottle of oil. The text "14.1" is in a small circle in the top left, and "28" is in a small circle in the bottom center.

14.1

Características de los macronutrientes

The background of the slide is a collage of various healthy foods. In the top left, there is a white bowl filled with almonds. To the right, a white mesh bag contains bananas. In the center, a sliced avocado is visible. At the bottom, there are several dried apricots and a glass jar of white yogurt with a green leaf on top. The text is overlaid on a light green semi-transparent box.

Los macronutrientes

Representan elementos cruciales para el organismo humano, desempeñando un papel fundamental en el mantenimiento de las funciones vitales y la provisión de la energía necesaria. Estos nutrientes se agrupan en tres categorías principales, (proteínas, hidratos de carbono y grasas) cada una con su propio perfil bioquímico y funciones específicas.



Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, también llamados carbohidratos o azúcares, son esenciales en la dieta humana, compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se dividen en azúcares simples (glucosa, fructosa) y almidones (cereales, legumbres), proporcionando energía clave para el cuerpo (45%-55% de las necesidades diarias, 4 kilocalorías por gramo).

Su impacto en los niveles de glucosa es crítico, especialmente en pacientes con diabetes, requiriendo una selección cuidadosa de fuentes y atención a la respuesta individual, particularmente en condiciones de salud específicas.



Hidratos de carbono

Funciones:

- Energía favorita de los músculos y cerebro
- 45-55% requerimientos energéticos diarios
- 1g = 4kcal

Constan de:

- Azúcares y almidones
- Glucosa

Alteran la glucosa en sangre



Proteínas

Las proteínas, formadas por aminoácidos ricos en nitrógeno, desempeñan un papel vital en nuestro organismo. Además de su función fundamental en la construcción y reparación de tejidos, actúan como fuente de energía secundaria preferida y regulan enzimas, hormonas y el sistema inmunológico. A diferencia de los carbohidratos, no afectan los niveles de glucosa en sangre.

Con 4 kcal por gramo, se recomienda un consumo de aproximadamente 12-15% de la ingesta calórica diaria, alrededor de 0.8-1.0 gramos por kilogramo de peso corporal al día, aunque las cantidades pueden variar según las necesidades individuales.

Las proteínas son pilares nutricionales cruciales para una óptima salud.



Proteínas

Funciones:

- Constructores.
- 2do tipo de fuente energía que cuerpo consume.
- Diversas funciones en el organismo 12-15% requerimiento calórico diario total
- 1g = 4kcal.
- 0.8-1.0g/kg/día (puede variar).

Constan de:

- Unidades ricas en nitrógeno (amino ácidos).
- Tienen distintas formas y conformaciones.

No alteran la glucosa en sangre



Grasas

Las grasas son una fuente concentrada de energía (9 kcal/g) con diversas funciones en el organismo. Actúan como precursores de hormonas y vitaminas liposolubles, son esenciales para el metabolismo y constituyen membranas celulares. No afectan los niveles de glucosa en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes. Se recomienda incorporar grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, aguacate y frutos secos, ricos en grasas monoinsaturadas que mejoran el perfil lipídico, y evitar grasas y alimentos procesados con grasas saturadas y trans.



Grasas

Constan de:

- Compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno, principalmente en forma de ácidos grasos unidos al glicerol.

Funciones:

- Papel metabólico esencial
- Precursores de hormonas esteroideas y vitaminas liposolubles
- Constituyentes de membranas celulares
- Fuente de energía
- 1g = 9kcal

No alteran la glucosa en sangre

14.2

Conociendo los grupos de alimentos

Carnes, pescados y huevos

Carnes, pescados y huevos son esenciales en la dieta, ricos en proteínas para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos. La carne proporciona proteínas de calidad y nutrientes como hierro y vitaminas, aunque su grasa puede variar. Los pescados y mariscos son fuentes de proteínas, tiamina, riboflavina, niacina y calcio. Los huevos son bajos en carbohidratos y ofrecen grasas y proteínas de alta calidad, junto con calcio, hierro y vitaminas.

Es saludable el consumo de 2 porciones por día

1 porción equivale:

Al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.



Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son altamente nutritivas y saludables, ricas en vitaminas, minerales, fibra y compuestos beneficiosos para la salud. Desde hojas, verdes hasta raíces y flores, cada parte comestible aporta diferentes nutrientes. Su alto contenido de agua hidrata y su bajo contenido de carbohidratos los hace equilibrados. Son fuentes de vitamina C, carotenos, vitaminas del complejo B, potasio y magnesio. Además, contienen antioxidantes y fitoquímicos con propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias. Para conservar los nutrientes, se aconseja una cocción suave. Consumir al menos dos porciones al día promueve una alimentación equilibrada y una buena salud en general.

Es saludable el consumo de 2 porciones por día

1 porción equivale: a 1/2 plato de verduras



Frutas

Las frutas son fundamentales para la salud, ricas en carbohidratos como glucosa, fructosa y sacarosa. Ofrecen una amplia gama de vitaminas (A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y minerales (potasio, hierro, calcio, magnesio, zinc, entre otros) esenciales para el sistema inmunológico, la energía y la salud nerviosa. Además, son una fuente crucial de fibra dietética, promoviendo la digestión y saciedad. Con un alto contenido de agua (80-95%), ayudan a mantener la hidratación. Contienen compuestos bioactivos, como antioxidantes y flavonoides, que protegen contra enfermedades cardiovasculares y cáncer. En pacientes con diabetes, se recomiendan frutas de bajo índice glucémico como guayabas, aguacates y manzanas, evitando jugos comerciales con azúcares añadidos.

Es saludable el consumo de 3 porciones por día

1 porción equivale: a 1 fruta mediana o 1 taza.



Leche y derivados

Los lácteos son una fuente clave de calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas A y D, que fortalecen los huesos, promueven el desarrollo muscular y mantienen la salud general. La leche es principalmente agua, lactosa, proteínas, grasas y vitaminas. Los quesos varían en composición según la madurez, siendo ricos en proteínas, grasas y calcio. Otros derivados como la nata y la mantequilla tienen diferentes contenidos de grasa y agua.

Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día

1 porción equivale: 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 lonja de queso o 1 cucharada tipo postre de queso crema.



Cereales y derivados

Los cereales y sus derivados son una fuente primordial de energía debido a su alto contenido de hidratos de carbono. No obstante, a diferencia de los azúcares y los dulces, también aportan nutrientes valiosos como fibra, vitaminas B (tiamina, niacina, folato) y minerales (hierro, fósforo, magnesio). Existen dos tipos principales de cereales: integrales y refinados. Los cereales integrales mantienen todas las partes del grano, lo que los hace más nutritivos y ricos en fibra, mientras que los cereales refinados pierden nutrientes y fibra al eliminar el germen y el salvado del grano. Los cereales enriquecidos recuperan algunos nutrientes perdidos durante el refinamiento, pero no la fibra. Los cereales fortificados agregan nutrientes que no estaban presentes naturalmente. Se recomienda limitar los productos altamente procesados con azúcares y grasas añadidos para obtener el máximo beneficio nutricional.

Es saludable el consumo de 3-5 porciones por día

1 porción equivale: 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz o 1/2 de taza de cereales



Legumbres, tubérculos y frutos secos

Los tubérculos como las papas y boniatos son ricos en proteínas, hierro y vitamina C para una mejor absorción de hierro. También son fuente de fibra para regular la digestión.

Las legumbres como garbanzos, lentejas y frijoles son proteicas y ricas en minerales como hierro y calcio, ideales para dietas vegetarianas.

Los frutos secos como nueces, almendras y pistachos son saciantes debido a su contenido proteico y graso saludable, incluyendo ácidos grasos omega-3 para la salud cardiovascular.

Es saludable el consumo de 4 porciones por día

1 porción equivale: a 60g tubérculos o 125 g de legumbres cocidas o un puñado de frutos secos.




Grasas

Las grasas son nutrientes esenciales que aportan vitaminas liposolubles y energía al cuerpo. Su impacto en la salud depende del tipo de grasa consumida. Las grasas saturadas, presentes en alimentos de origen animal y algunos vegetales, pueden elevar el colesterol y el riesgo cardiovascular. Las grasas monoinsaturadas, en aceite de oliva y frutos secos, son saludables y estables para cocinar. Las grasas poliinsaturadas, como omega-3 y omega-6, se encuentran en pescados y aceites vegetales, pero son susceptibles a la oxidación. Las grasas trans, presentes en alimentos procesados y horneados, son perjudiciales para la salud. Se recomienda que las grasas representen del 20-35% de las calorías diarias, mayormente insaturadas para reducir el riesgo cardiovascular. Además, es importante utilizar aceite de oliva para cocinar, ya que es más estable a altas temperaturas.

Es saludable el consumo de 2 porciones por día

1 porción equivale: 1 cucharada sopera de aceite





14.3

Índices Glucémicos

Conoce el índice glucémico

Índices glucémicos (IG), es un sistema desarrollado para cuantificar la respuesta de tu azúcar en sangre al ingerir un alimento.

El conocimiento y aplicación del IG a la hora de selección de un alimento para la construcción del plato saludable, jamás sustituye la utilización de la proporcionalidad, recordando que el 50% de nuestro plato debe estar conformado por ensaladas, preferiblemente frescas debajo o ningún contenido de almidón, ej.: repollo, tomate, pepino, lechuga, cebolla, rábano, tayota, molondrones, brócoli y coliflor, entre otros.

El 25% de este mismo plato debe estar conformado por proteínas de alto valor biológico, ej.: carne, pescado, huevos, queso y un 25% destinado a los alimentos ricos en carbohidratos, como serían los que pertenecen al grupo de alimentos llamados panes, cereales y tubérculos, donde destacamos por nuestra cultura culinaria, el arroz, pan, plátanos, guineos, auyama, batata, ñame, cazabe, yuca, entre otros.

A la hora de construir nuestro plato saludable no debemos olvidar que la magia es la cantidad, guardar la proporcionalidad en la ingesta de alimentos nos garantiza el uso apropiado de los mismos, pudiendo obtener los beneficios de su consumo y alejarnos del riesgo de sus excesos. Esta es la primera entrega de este grupo de organizaciones en favor de la construcción de la salud para los dominicanos.

Instructivo de uso

El presente manual trae ofrece más de 300 índices glucémicos de alimentos utilizados de forma cotidiana en la cocina dominicana. Para la creación de platos dominicanísimos saludables y sabrosos, le otorgamos la siguiente guía:

Índice glucémico	Efecto	Uso
0-50 (BAJO)	Efecto mínimo en el nivel de glicemia	Recomendado
51-69 (MODERADO)	Eleva moderadamente el nivel de glicemia	Con riesgo
70 o más (ALTO)	Eleva en exceso el nivel de glicemia	Eleva en exceso el nivel de glicemia

Pan, cereales, tubérculos y azúcares



Alimento	Índice glucémico	Rango
Harina de maní	5	Bajo
Harina de salvado de avena	15	Bajo
Cacao en polvo sin azúcar	20	Bajo
Chocolate negro 80%	20	Bajo
Hojaldre horneado	24	Bajo
Chocolate negro 70%	25	Bajo
Harina de soya	25	Bajo
Hojaldre crudo	30	Bajo
Mermelada light	30	Bajo
Mermelada sin azúcar	30	Bajo
Tortilla de harina	30	Bajo
Compota de manzana sin azúcar	35	Bajo
Arroz salvaje	35	Bajo
Centeno en grano	35	Bajo
Harina de garbanzo	35	Bajo
Linaza (semillas)	35	Bajo
Copos de avena	40	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Espaguetis integral	40	Bajo
Harina de quinoa	40	Bajo
Pasta de trigo integral	40	Bajo
Harina de avena	44	Bajo
Cebada en grano	45	Bajo
Harina de trigo integral	45	Bajo
Trigo en grano	45	Bajo
Arroz integral	50	Bajo
Macarrones	50	Bajo
Avena cocida	50	Bajo
Fideos de arroz	50	Bajo
Pan de centeno integral	50	Bajo
Pan de trigo triturado	50	Bajo
Copos de trigo	51	Moderado
Harina de coco	51	Moderado
Tortilla de maíz	52	Moderado
Arroz moreno	55	Moderado

Alimento	Índice glucémico	Rango
Avena entera cocida	55	Moderado
Cereal de arroz	55	Moderado
Galletas de mantequilla	55	Moderado
Levadura de centeno	55	Moderado
Palomitas de maíz	55	Moderado
Pan pita	55	Moderado
Avena cruda entera	59	Moderado
Espaguetis blancos	60	Moderado
Pan de leche	60	Moderado
Raviolis de trigo duro	60	Moderado
Semola de trigo duro	60	Moderado
Pan de hot dog	62	Moderado
Maíz en grano	65	Moderado
Pan integral de trigo	65	Moderado
Pan integran sandwich	65	Moderado
Pan negro	65	Moderado
Pan semi integral de trigo	65	Moderado

Alimento	Índice glucémico	Rango
Azúcar panela	65	Moderado
Bizcochos de trigo integral	65	Moderado
Cereales mixtos	65	Moderado
Galletas de trigo	65	Moderado
Tallarines chinos de arroz	65	Moderado
Farna de trigo (harina del negrito)	66	Moderado
Harina de plátano	66	Moderado
Harina de yuca	67	Moderado
Bagel	70	Alto
Cereales refinados	70	Alto
Chocolate blanco con azúcar	70	Alto
Fideos de huevo	70	Alto
Harina de arroz	70	Alto
Harina de maíz	70	Alto
Harina Mijo	70	Alto
Arroz blanco	70	Alto
Azúcar moreno	70	Alto

Alimento	Índice glucémico	Rango
Azúcar refinado	70	Alto
Chocolate con leche	70	Alto
Croissant	70	Alto
Galletas María	70	Alto
Gomitas	70	Alto
Pan francés baguette	70	Alto
Polenta	70	Alto
Harina maíz blanco (harina PAN)	71	Alto
Pan blanco	71	Alto
Pastas con levadura	72	Alto
Galletas de soda	74	Alto
Galletas Graham	75	Alto
Donas (Doughnuts)	75	Alto
Cereales desayuno	77	Alto
Oblea	77	Alto
Galletas de arroz	78	Alto
Avena instantánea cocida	79	Alto

Alimento	Índice glucémico	Rango
Helado de barquilla	80	Alto
Pan rallado para empanar	80	Alto
Hojuelas de maíz (corn flakes)	81	Alto
Harina de trigo	85	Alto
Harina maicena	85	Alto
Harina yuca	85	Alto
Miel	85	Alto
Pan de hamburguesa (blanco)	85	Alto
Pan de sandwich blanco	85	Alto
Arroz instantáneo	85	Alto
Galletas saladas	85	Alto
Pretzel	85	Alto
Harina de batata	86	Alto
Pan sobao	86	Alto
Arroz con leche	89	Alto
Arroz caldoso	90	Alto
Batata horneada	94	Alto

Alimento	Índice glucémico	Rango
Pan de agua	95	Alto
Harina de pap	95	Alto
Glucosa	100	Alto
Jarabe de maíz	110	Alto
Casabe	118	Alto

Carnes, pescados y huevo



Alimento	Índice glucémico	Rango
Quesos	0	Bajo
Yogur sin agregados, sin azúcar	19	Bajo
Leche de almendra	30	Bajo
Leche de avena	30	Bajo
Leche de soja	30	Bajo
Leche desnatada	30	Bajo
Leche entera	30	Bajo
Leche en polvo	30	Bajo
Nata	30	Bajo
Requesón (Ricota)	30	Bajo
Yogur con fruta	35	Bajo
Leche de coco	40	Bajo
Leche fermentada	46	Bajo
Helado de crema	60	Moderado
Leche condensada	61	Moderado

Tuberculos, leguminosas y frutos secos



Alimento	Índice glucémico	Rango
Maní	13	Bajo
Almendras	15	Bajo
Avellanas	15	Bajo
Nueces	15	Bajo
Pistacho	15	Bajo
1/3 taza de soya cocida	18	Bajo
Guandules	20	Bajo
Habichuelas negras	20	Bajo
Habichuelas rojas	22	Bajo
Semilla de cajuil	25	Bajo
Hummus (puré de garbanzo)	25	Bajo
1/2 taza lentejas cocida	28	Bajo
1/2 taza habichuelas cocidas	28	Bajo
1/2 taza de garbanzos cocidos	31	Bajo
Cepa de apio	32	Bajo
Habichuelas blancas	35	Bajo
Mapuey	37	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Habas secas	40	Bajo
Habas verdes	40	Bajo
Judías secas	40	Bajo
1/2 taza frijoles cocidos	43	Bajo
Batatas (hervidas)	44	Bajo
Habichuelas giras	45	Bajo
1/5 taza guisantes cocidos	48	Bajo
Arvejas	48	Bajo
Ñame	51	Moderado
Yautía	63	Moderado
Habas cocidas	65	Moderado
Yautía coco	66	Moderado
Malanga/Yautía	69	Moderado
Papas cocidas	70	Alto
Ñoquis de papa	70	Alto
Papas cocidas con piel	70	Alto
Puré de papa	74	Alto

Verduras y hortalizas



Alimento	Índice glucémico	Rango
Berro	15	Bajo
Brócoli	15	Bajo
Brotos de semillas	15	Bajo
Calabacín	15	Bajo
Coliflor	15	Bajo
Espinaca	15	Bajo
Lechuga	15	Bajo
Lechuga repollada	15	Bajo
Pepino	15	Bajo
Pimientos rojos	15	Bajo
Puerros	15	Bajo
Rábano	15	Bajo
Repollo	15	Bajo
Rúcula	15	Bajo
Setas, champiñones (hongos)	15	Bajo
Soya	15	Bajo
Vegetales verdes	15	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Coles de bruselas	15	Bajo
Endibias	15	Bajo
Espárragos	15	Bajo
Hinojo	15	Bajo
Piñón	15	Bajo
Tofu	15	Bajo
Alcachofa	20	Bajo
Berenjena	20	Bajo
Palmito	20	Bajo
Vainita	20	Bajo
Molondrones	20	Bajo
Remolacha roja cruda	30	Bajo
Pepinillo	32	Bajo
Quinoa cocida	35	Bajo
Ajonjolí	35	Bajo
Zanahoria cruda	35	Bajo
Tayota	35	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Remolacha roja cocida	65	Moderado
Buen pan	68	Moderado
Calabazas, auyamas	75	Alto
Nabo cocido	85	Alto
Zanahoria cocida	86	Alto

Frutas



Alimento	Índice glucémico	Rango
Aguacate	10	Bajo
Guayaba	12	Bajo
Manzana de oro	13	Bajo
Aceitunas	15	Bajo
Limón dulce	20	Bajo
Mamey	22	Bajo
Grosella negra	22	Bajo
Tamarindo	23	Bajo
Jobo	24	Bajo
Cerezas	25	Bajo
Frambuesa fresca	25	Bajo
Arándanos	25	Bajo
Grosella blanca	25	Bajo
Grosella roja	25	Bajo
Moras	25	Bajo
Frambuesa fresca	25	Bajo
Fresas	25	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Toronja	25	Bajo
Chinola	26	Bajo
Uvas pasas	28	Bajo
Ciruela seca	29	Bajo
Mandarina	30	Bajo
Tomate fresco	30	Bajo
Guanábana	32	Bajo
Granadillo	33	Bajo
Albaricoque fresco	34	Bajo
Chirimoya	35	Bajo
Ciruela fresca	35	Bajo
Higo fresco	35	Bajo
Manzanas secas	35	Bajo
Melocotón seco	35	Bajo
Tomate seco	35	Bajo
Coco fresco	35	Bajo
Granada	35	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Nectarina	35	Bajo
Zapote	37	Bajo
Pera	38	Bajo
Plátanos verde hervido	39	Bajo
Manzana	40	Bajo
Naranja	42	Bajo
Melocotón	42	Bajo
Cajuil	45	Bajo
Coco seco	45	Bajo
Guineo verde	45	Bajo
Uvas	46	Bajo
Pitajaya	48	Bajo
Lychee	48	Bajo
Mango picado	51	Moderado
Kiwí	53	Moderado
Nispero	55	Moderado
Anón	59	Moderado

Alimento	Índice glucémico	Rango
Lechosa	59	Moderado
Guineo maduro	62	Moderado
Higo seco	61	Moderado
Pan de fruta	62	Moderado
Dátil	63	Moderado
Cajuilito solimán	64	Moderado
Pasas	64	Moderado
Mamón	65	Moderado
Melón picado	65	Moderado
Plátano maduro hervido	65	Moderado
Agua de coco	67	Moderado
Caimito	71	Alto
Sandía	72	Alto
Piña fresca	80	Alto
Platano maduro frito	90	Alto
Dátil seco	108	Alto

Grasas, aceites y mantequilla



Alimento	Índice glucémico	Rango
Aceites (soya, canola, girasol, etc)	0	Bajo
Mantequilla	0	Bajo
Mayonesa	0	Bajo
Manteca de cerdo	0	Bajo
Mantequilla de almendras sin azúcar	25	Bajo
Aceite de maní	40	Bajo
Aceite de coco	42	Bajo

A top-down view of various natural spices and herbs. On the left, a white mortar and pestle contains fresh green leaves. Below it, a wooden cutting board holds several items: a sprig of rosemary, a whole shallot, three shallot slices, a small white bowl of white powder, a small white bowl of yellow mustard seeds, a small white bowl of black peppercorns, and a few large green leaves. A wooden spoon lies at the bottom of the board. The background is a light blue, textured surface.

Condimentos Naturales

Alimento	Índice glucémico	Rango
Estragón	0	Bajo
Salsa de soja	0	Bajo
Orégano	5	Bajo
Hierbas aromáticas	5	Bajo
Vinagre	5	Bajo
Vinagre balsámico	5	Bajo
Espicias aromáticas (clavo, canela, anís, etc)	5	Bajo
Ajies gustosos	15	Bajo
Apio	15	Bajo
Cebolla	15	Bajo
Chile pimiento picante	15	Bajo
Jengibre	15	Bajo
Bija	20	Bajo
Jugo de limón sin azúcar	20	Bajo
Azafrán (especia)	30	Bajo
Ajo	30	Bajo
Pimienta cayena	32	Bajo

Alimento	Índice glucémico	Rango
Jugo de tomate	31	Bajo
Ajies caribe cayene	32	Bajo
Pimiento morrón amarillo	32	Bajo
Pimiento morrón verde	32	Bajo
Pimiento morrón rojo	32	Bajo
Cilantro	32	Bajo
Pimienta negra	32	Bajo
Mostaza	35	Bajo
Sidra seca	40	Bajo
Salsa de tomate	45	Bajo
Ajies caribe chilli pepper	45	Bajo
Ketchup	15	Moderado

Compuestos



Alimento	Índice glucémico	Rango
Pizza	60	Moderado
Nachos	74	Alto
Moro de habichuelas negras	79	Alto
Arroz con vegetales y pollo	104	Alto
Risotto	113	Alto
Moro de habichuelas rojas	131	Alto
Moro de guandules	163	Alto

Bebidas



Alimento	Índice glucémico	Rango
Té	0	Bajo
Jugo de naranja fresco y sin azúcar	45	Bajo
Jugo de toronja sin azúcar	45	Bajo
Jugo de manzana sin azúcar	50	Bajo
Jugo de melocotón sin azúcar	50	Bajo
Jugo de piña sin azúcar	50	Bajo
Jugo de cranberry	68	Moderado
Agua tónica	70	Alto
Bebidas de cola	70	Alto
Bebidas energéticas	70	Alto
Limonada	70	Alto
Bebidas isotónicas	80	Alto
Gatorade sabor a naranja	89	Alto
Cerveza	110	Alto
Cerveza de malta	110	Alto

14.4

Las manos como herramientas de medidas

El método de la mano

Utiliza el tamaño de nuestras manos como una referencia práctica para calcular las porciones de alimentos necesarias diariamente. Esto simplifica la comprensión de las cantidades adecuadas de proteínas, carbohidratos, vegetales y grasas saludables en nuestra dieta. Descubre cómo tus manos pueden ser una herramienta útil para lograr una alimentación balanceada y saludable.



Quesos



1 porción equivale a juntar el dedo índice y corazón a lo largo y a lo ancho

Carbohidratos

1 porción equivale a un puño cerrado



Frutas

1 porción equivale a una fruta que encaje en la mano abierta en forma de cuenco



Aceites

1 porción equivale a la punta de un dedo



Verduras

1 porción equivale a la capacidad de dos manos abiertas y juntas



Proteínas

1 porción equivale a la porción de la palma de la mano



14.4

Construcción del plato saludable

50%



25%

25%

Construir un plato saludable es esencial para mantener una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Esta práctica se basa en combinar adecuadamente alimentos de diferentes grupos de alimentos para garantizar la ingesta de nutrientes esenciales, entendiendo que cada uno cumple un papel importante en nuestra nutrición.

La guía se compone de cuatro elementos clave:

- 1. Proteínas 25%:** Dedicar un cuarto a las proteínas magras, como carne de res, cerdo, pollo, pescado o hígado.
- 2. Carbohidratos 25%:** asignar otro 25% a carbohidratos, como víveres, arroz, legumbres o pasta.
- 3. Vegetales 50%:** llenar la mitad de tu plato con una variedad de vegetales, como hojas verdes, zanahorias o brócoli, para obtener una amplia gama de nutrientes.
Grasas saludables: incorporar una fuente de grasas saludables, como aceite de oliva, aguacate o frutos secos, en una porción aproximada al tamaño de la punta de tu pulgar.
Además, disfruta de tres porciones de frutas al día. Esta combinación equilibrada garantiza una dieta nutritiva y sabrosa.

14.6

La compra Inteligente Safari Nutricional



La compra inteligente

La compra inteligente es esencial para una dieta saludable. Planifica y elabora listas para evitar compras impulsivas y elige alimentos frescos y naturales. Aprovecha los productos de temporada, que suelen ser más económicos y sabrosos.

Explora diversas opciones de compra, como mercados vibrantes, ventorrillos encantadores, guagüitas y carretillas, así como colmados locales y supermercados. Compara precios y negocia cuando puedas para ahorrar en tus compras de alimentos. Cada lugar tiene su encanto y características únicas, con opciones para diferentes necesidades y presupuestos en tu búsqueda de alimentos saludables y asequibles.



Alimentos Feos

Los alimentos poco atractivos, pero saludables, son aquellos que no tienen la forma, el tamaño o el color que normalmente vemos en las tiendas. Aunque pueden parecer diferentes, son igual de buenos para ti y a menudo cuestan menos dinero. Estos alimentos, a veces llamados "feos", a menudo se desechan solo porque no se ven como los alimentos perfectos que estamos acostumbrados a ver.

Pero la verdad es que estos alimentos feos tienen todos los nutrientes y el sabor que necesitas. Si eliges comprarlos, puedes ahorrar dinero en tus compras de alimentos. También ayudas a reducir el desperdicio de alimentos porque les estás dando una oportunidad en lugar de que se desperdicien debido a su apariencia diferente.

14.7

Platos y menú a bajos costos



Mesaba

[Menú saludables a bajo costo]

Los Mesaba, o Menús Saludables a Bajo Costo, son una opción fantástica para quienes buscan una alimentación equilibrada sin gastar mucho. Estos menús se centran en reducir el sodio, grasas y azúcares, favoreciendo ingredientes frescos y condimentos naturales, para realzar el sabor.



Mesaba

[Menú saludables a bajo costo]

MENÚ SEMANAL
SAUDABLE A BAJO COSTO
1500 CALORÍAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	2 Pan sobao 1 Huevo sancochado, repollo saiteado, ají, tomate y cebolla	2 Cusinitos verdes hervidos con escabeche de vegetales Salami a la plancha	1 Taza de avena con leche 1 Puño de mani 1 Huevo hervido	2 Bollos de harina de maíz con salami e la plancha y vegetales saiteados	2 Huevos revueltos con tomate picado, 1 Pan de agua y aguacate	1 Sopa de vegetales con repollo, trocitos de aguacate y queso blanco	Libre
Merienda	1 Guayaba pequeña o 1/2 grande	1 China	Limoncillo	1 Jobo	1 Mamón	1 Nispero	Libre
Almuerzo	1 Taza de locro de arequipe, 1/2 taza de habichuelas rojas y 1 ensalada de vegetales (pepino, tomate, cebolla)	1 Taza de espagueti con una lata de tuna y vegetales (repollo, tomate y ajíes)	1 Taza de arroz blanco con 2 huevos en agua	1 Taza de moro de habichuela rosa con molondrones y 2 oz. de muelitos de pollo	1 Taza de locro de sardina con 1 taza de vegetales y aguacate	2 Tazas de sancocho de gandules con chuleta, 1/2 taza de arroz blanco y aguacate	Libre
Merienda	1 Taza de piña	1 Chinoia	1 Taza de lechosa	1 Mandarina	1 Cereza	Mango	Libre
Cena	1 Taza de tayota con huevo y vegetales con 2 guñeños verdes	1 Taza de pipiota con picapica	1 Pan de agua con queso blanco 1 Taza de chocolate de agua	1 Chuleta encbollado con 2 rulos	1 Chuleta encbollado con 2 rulos	2 Taza de harina con leche	Libre



Mesaba

[Menú saludables a bajo costo]

MENÚ SEMANAL
 SALUDABLE A BAJO COSTO PARA PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES
1500 CALORÍAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 Pan sobao 1 Huevo sancocado, repollo saltado, ajo, tomate y cebolla (con aceite) 1 Taza de leche	2 Galletas verdes hervidos con escabeche de vegetales Salami a la plancha	1 Taza de avena con entera con leche 1 Puño de maíz 1 Huevo hervido	1 Plátano verde pequeño hervido con salami a la plancha y vegetales saltados	2 Huevos revueltos con tomate picado, 1 Pan de agua y aguacate 1 Taza de leche	1 Sopa de vegetales, repollo, trocitos de aguacate y queso blanco	Libre
Merienda	1 Galleta pequeña o 1/2 grande	1 Chino	Limoncillo	1 Jote	1 Mandarina	1 Taza de piña	Libre
Almuerzo	1 Taza de locro de amiguita, 1/2 taza de habichuelas rojas y ensalada de vegetales (pepino, tomate, cebolla)	1 Taza de espagueti largo al dente con una taza de tuna y vegetales (repollo, tomate y apio)	1 Taza de arroz blanco con 2 huevos fritos en agua Ensalada de berenjena asada	1 Taza de moro de habichuela con molondrones y 2 oz. de muslitos de pollo	1 Taza (4 oz.) de locro de sarlita con 1 taza de ensalada de repollo y aguacate	2 Tazas de sancoco de gallina con 1/2 taza de arroz blanco y aguacate	Libre
Merienda	1 Taza de piña	1 Chino	1 Taza de lechosa	1 Guañabana	1 Cereza	Mandarina	Libre
Cena	1 Taza de tayota con huevo y vegetales con 2 guineños verdes hervidos	1 Taza de pipiote con picapica	2 Rulos pequeños hervidos con 1 taza de hígado y vegetales saltados	2 chuletas encabolladas con 1 taza de batata hervida	1 Chuleta encabollada con 1 taza de batata hervida	1 Tortilla de 2 huevos con vegetales, 1 pan de agua con y taza de leche	Libre



Plasaba

[Platos saludables a bajo costo]

Dentro de esta propuesta, hallamos los Plasaba, platos saludables diseñados cuidadosamente para proporcionar nutrientes esenciales. Son deliciosos y nutritivos al mismo tiempo. También tenemos los Resaba, recetas económicas y fáciles de seguir que utilizan ingredientes accesibles. Nos permiten disfrutar de comidas sabrosas y saludables sin gastar una fortuna. Es una forma inteligente de cuidar nuestra, salud y bolsillo.

Sopas

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Sopa de
pescado



Sopa de pico
y pala



Sopa de
huesos



Chambre



Cocido



Cazuela de lentejas
pollo y trigo



Sancocho



Sopa cremosa
de lentejas



Sancocho de
habichuelas



Sopa de
pecho



Cocido de
bacalao



Sopa de vegetales con
fideos de repollo e
hígado

Asopao

PLASABA

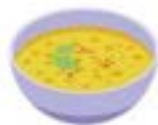
[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Asopao de
bacalao



Asopao de
gallina



Asopao de
pollo



Asopao de
verduras



Asopao de
arenque



Proteínas

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Huevo
escalfado



Ropa vieja



Canoas de tayota
y carne



Hígado
encebollado



Camarones
de río



Chivo guisado



Albóndigas de
bacalao con
berenjena



Cangrejo



Tilapia



Crema de bacalao
y berenjenas



Hígado de pollo
encebollado



Rollo de harina de maíz
relleno de sardinas (para
personas sin diabetes)



Legumbres

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Habichuelas
giras



Habichuelas
rojas



Habichuelas
Negras



Frijolitos



Arvejas



Guandules



Lentejas



Garbanzos



Habas



Petit Pois



Soya



Habichuelas
blancas



Locrios

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Locrio (Arroz
con tuna)



Locrio de
bacalao



Locrio de
cerdo



Locrio
pollo



Locrio de
arenque



Locrio de
pica pica



Locrio de
Molondrones



Locrio de
vegetales

Tortillas de huevo

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Tortilla de
tayota



Tortilla de
brocoli



Tortilla de
tomate



Tortilla de
espinaca



Tortillas de
vainitas



Tortilla de
vegetales



Tortilla de
puerro y tomate



Tortilla de ajés,
tomates y cebolla



Tortilla de
calabacín



Tortilla de flor
de calabaza



Tortilla de
apio



Tortilla de
Coliflor



Ensaladas

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Ensalada de
brocoli y cebolla



Ensalada de pollo, aguacate,
tomate y cilantro



Ensalada de
lentejas y tomates



Ensalada de arenque
y tayota



Ensalada de sardina con
brocoli o coliflor



Ensalada de brocoli y coliflor
cremosa con yogurt



Ensalada de tuna con
brocoli o coliflor



Ensalada de trigo
y tuna



Ensalada de trigo y
vegetales

Otros

PLASABA

[PLATOS SALUDABLES
A BAJO COSTO]



Arroz y huevo



Coditos o mostachones
con tomate y aceitunas



Cepa de apio



Pastelón de berenjena
y huevo



Mofongo de plátano
verde asado



Hamburguesa de
coliflor y avena



Avena



Pan sobao



Casabe



Torrejitas de berenjenas
a la plancha



Hamburguesa de
berenjena y avena



Pan de agua

14.8

El programa de intercambios



El programa de intercambios

El Programa de Intercambios utiliza un algoritmo de agrupación de alimentos para proporcionar orientación nutricional personalizada. Su objetivo es promover una alimentación equilibrada y controlada en calorías, adecuada para cada persona.

- 1- Enfocado en prevenir y mejorar la salud en personas con sobrepeso u obesidad.
- 2- Diseñado especialmente para profesionales de la salud con pocos conocimientos en nutrición.
- 3- Utiliza un algoritmo para agrupar alimentos con características nutricionales similares y se ajusta a diferentes necesidades calóricas, permitiendo elecciones flexibles y evitando la monotonía.
- 4- Proporciona educación sobre el contenido nutricional de los alimentos y la importancia del equilibrio de macronutrientes.



Algoritmo programa de intercambios



Fuente: Elaboración propia



Ejemplo tabla de intercambios para 1500 cal.

Grupos de alimentos	No. porciones al día	Kcal. por porción	Kcal. totales	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	PORCIONES RECOMENDADAS SEGÚN LAS COMIDAS DEL DÍA				
							Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
LÁCTEOS	2	150	300	16	16	24	1	0	0	1	0
PAN, CEREALES Y TUBÉRCULOS	4	80	320	8	4	60	1	0	2	1	0
LEGUMINOSAS	2	100	200	14	2	30	0	0	1	0	1
CARNES	4	75	300	28	20	0	1	0	2	0	1
VERDURAS	3	25	75	6	0	15	0	0	1	0	2
FRUTAS	3	60	180	0	0	45	1	1	0	1	0
GRASAS	3	45	135	0	15	0	1	0	1	0	1
ACCESORIOS	1	40	40	0	0	10	0	0	0	0	1
TOTAL			1500	75	57	184					

Fuente: Jimmy Barranco Ventura. (2021). Guía práctica para la elaboración de dietas por el Sistema de Intercambio de Alimentos. Abril, 12(1), 10–21.

Lista de intercambios

Guía de porciones por grupos de alimentos

Lácteos

- 1. Leche entera:** Una porción equivalente es igual a:
 - 1 taza (8 oz) de leche de vaca o de otro mamífero.
 - 3/4 taza de yogur o boruga.
 - 1/2 taza de leche evaporada.
 - 3 cucharadas de leche en polvo.
 - 8 onzas de fórmula ("leche") de soya.
- 2. Leche semidescremada-2%:**
 - 1 taza (8 oz) de leche semidescremada, yogur semidescremado o kéfir.
 - 1/2 taza de leche evaporada semidesarrollada
 - 3 cucharadas de leche en polvo semi descremada
- 3. Leche descremada:**
 - 1 taza (8 oz) de leche descremada.
 - 3/4 taza de yogur descremado.
 - 1/2 taza de leche evaporada descremada.
 - 3 cucharadas de leche en polvo descremada.

Lista de intercambios

Carnes

1. Carnes bajas en grasa.

- 1 onza pechuga
- 1 onza muslo de pollo
- 1 onza o pavo sin piel
- 1 onza res deshebrada
- 1 onza de pescado
- 1 onza atún en aceite (drenado)
- 1 onza atún en agua
- 1 onza trucha
- 1 onza almejas
- 1 onza camarones
- 1 onza langostas
- 6 ostiones medianos
- 2 uds. de sardinas medianas
- 1 onza bacalao fresco desalado
- 1 onza de cerdo (solomillo)
- 1 onza jamón fresco o enlatado
- 1 onza arenque
- 1 onza hígado
- 1 onza corazón
- ¼ taza de queso cottage (sin grasa)
- 2 cucharaditas de queso parmesano
- 2 claras de huevo

Lista de intercambios

2. Carnes moderadas en grasa.

- 1 oz de carne molida de res
- 1 onza pollo (con piel)
- 1 onza cordero
- 1 onza pescado frito
- 1 onza pollo frito
- 1 onza chuleta de ternera (no empalizada)
- 1 onza de queso mozzarella
- 1 onza feta
- 1 onza queso de hoja
- 2 onzas de queso ricotta (1/4 taza)
- 1 huevo hervido
- 1 salchicha de pavo (1 onza)
- ½ taza tofu
- Carne molida de 2da o 3ra

3. Carnes altas en grasa.

- 1 onza de salami
- 1 onza salchichón
- 1 onza chorizo
- 1 onza mortadela
- 1 onza mondongo
- 1 onza chuleta
- 1 onza de tocino de cerdo
- 1 onza de pavo
- 1 onza de queso común
- 1 onza cheddar

Lista de intercambios

- 1 onza queso de cabra
- 1 onza americano 3 rebanadas
- 1 onza amarillo
- 1 onza suizo
- 1 onza Chorizo
- 1 onza riñón
- 1 onza mondongo
- 1 onza Embutidos hotdog
- 1 onza salami
- 1 onza longaniza
- 1 onza suizo

Leguminosas

- ½ taza de habichuelas
- ½ taza de garbanzos
- ½ taza de lentejas
- ½ taza de gandules
- ½ taza de chícharos
- ⅔ taza de habas

3 cucharadas de miso.

- Pan cereales y tubérculos
- 1 rebanada pan integral
- 1 tortilla (6 pulg)
- ½ pan pita (15 cm)

Lista de intercambios

- 4 galletitas de soda integral
- ½ taza de corn flakes fitness
- ½ taza de avena
- ½ taza de maicena
- ½ taza de trigo
- ½ taza de arroz integral c/vegetales o con maíz
- ½ taza de quinoa
- ⅔ taza pastas cocidas
- ½ taza de batata
- ½ taza ñame
- ½ taza plátano
- ½ taza yautía
- ½ taza mapuey
- ½ taza yuca
- ½ taza guineo verde
- ½ taza rulo
- ½ taza cepa de apio
- ¼ taza maíz
- 1 tortita de casabe peq.

Verduras

- 1 taza de lechuga
- 1 taza de tomate
- 1 taza de tayota
- 1 taza de rábano

Lista de intercambios

- 1 taza de verdolaga
- 1 taza de repollo
- 1 taza de berro
- 1 taza de pepino
- 1 taza de espinacas
- 1 taza de hongos (champiñones)
- 1 taza de nabo
- 1 taza de pepino
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 taza de berenjena
- 1 taza de berro
- 1 taza de rábano
- 1 taza de apio
- 1 taza de ajíes
- 1 taza de germen de soya
- 1 taza de espárragos
- 1 taza de molondrones
- 1 taza de brócoli
- 1 taza de coliflor
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza auyama
- 1/2 taza acelgas
- 1/2 taza remolacha
- 1/4 taza vainitas
- 1 pieza de alcachofa

Lista de intercambios

Frutas

- 1 manzana pequeña
- 10 uvas
- 1 pera pequeña
- 1 guayaba pequeña
- 1/3 taza
- fresas
- ½ taza de guanábana
- ¾ taza de moras
- 1 rebanada de piña
- 3 limas pequeñas
- 1 mandarina pequeña
- 1 limón
- 20 cerezas
- ½ toronja pequeña
- 1 taza de sandía
- 1 naranja mediana
- 2 higos
- 1 granada
- 3 ciruelas pasas
- 1/3 taza de zapote
- 1 mango pequeño
- 1 kiwi, ½ taza de lechosa
- 1 taza de melón

Lista de intercambios

- 1 guineo pequeño
- 1 níspero
- 1 durazno
- 1 melocotón
- 1 nectarina
- 1 chinola
- 2 cucharadas de frutas secas
- ½ taza de jugo de frutas
- 1 ½ taza agua de coco

Grasas

- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de oliva
- 1 cucharadita de canola
- 1 cucharadita de maíz
- 1 cucharadita de girasol
- 1 cucharadita de cártamo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de margarina
- 2 cucharaditas de mantequilla mani
- 1 rebanada de aguacate
- 1 ½ cucharada de coco rallado
- 2 cucharadas de guacamole
- 10 almendras

Lista de intercambios

- 15 maníes
- 4 cucharaditas de ajonjolí
- 1 cucharada de nueces mixtas
- 5 cucharaditas de semillas de chía
- 2 cdas. (10-15 g) mantequilla de maní (mambá)

Accesorios

- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada
- leche condensada
- 1 cucharada
- mermelada
- 1 cucharada
- miel de abeja
- 1 cucharada
- melaza
- 2 cucharaditas chocolate con azúcar (cocoa)
- 1/2 taza de gelatina en agua
- 1/2 taza de fruta en almíbar
- 1/3 taza de jugo industrializado con azúcar
- 2 cucharadas de catsup
- 1/4 taza de helado
- 6 gomitas
- 3 onzas de bebida gaseosa regular

14.9 Listado de las Instituciones que participaron en la validación de los Lineamientos SALSA

No.	Instituciones participantes
1	Servicio Nacional de Salud (SNS)
2	Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)
3	Hospital General de la Plaza de la Salud (HGPS)
4	Corredor Azul Integral (CAI)
5	Instituto Nacional de Diabetes, Endocrinología y Nutrición (INDEN)
6	Centro Médico de Diabetes, Obesidad y Especialidades (CEMDOE)
7	Superintendencia de Salud y Riesgos Laborales (SISALRIL)
8	Sociedad Dominicana De Endocrinología Y Nutrición (SODENN)
9	Sociedad Dominicana de Diabetes y Nutrición (SODODIAN)
10	Sociedad Dominicana de Nutrición Clínica y Metabolismo (SODONUCLIM)
11	Asociación Dominicana para el estudio de la Obesidad (ASODEO)
12	Sociedad Centroamericana y del Caribe de Hipertensión Arterial y Prevención Cardiovascular (SCCH)
13	Sociedad Dominicana de Nefrología (SODONEF)
14	Sociedad Dominicana de Retina
15	Sociedad Dominicana de Periodoncia e Implantes Dentales (SODOPERIO)
16	Asociación Dominicana de Facultades y Escuelas de Medicina (ADOFEM)
17	Universidad Iberoamericana (UNIBE)
18	Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC)
19	Maestría de Nutrición de INTEC
20	Macromédica Dominicana

Fuente: Elaboración propia, a partir de los listados de evidencias internas registradas en el proceso de levantamiento de data del presente documento. 2022.



Av. Héctor Homero Hernández V., Esq. Av. Tiradentes,
Ensanche La Fe, Santo Domingo, D.N. C.P.10514
Teléfono: (809) 541-3121
www.msp.gob.do
RNC. 401-00739-8

SANTO DOMINGO REPÚBLICA DOMINICANA