

Estrategia Educativa para la Promoción del Plato Saludable Panameño

Herramienta innovadora para la prevención de enfermedades no transmisibles en la población adulta panameña

[Conocer más](#)

[Ver objetivos](#)



El Desafío Nutricional de Panamá

La Situación Actual

La Canasta Básica Familiar de Alimentos presenta un marcado desequilibrio nutricional, caracterizada por el predominio de alimentos refinados y ultraprocesados. Este patrón alimentario contribuye al desarrollo de enfermedades no transmisibles que representan más del 50% de las causas de muerte en Panamá.

Se requiere un cambio urgente en los hábitos alimentarios, priorizando la calidad nutricional sobre la cantidad calórica mediante acciones preventivas y educativas basadas en evidencia científica.

Impacto en la Salud

- Diabetes mellitus tipo 2
- Hipertensión arterial
- Enfermedades cardiovasculares
- Obesidad y sobrepeso
- Síndrome metabólico

Justificación de la Propuesta



Prevención de ENT

Fortalecer la educación alimentaria como herramienta clave para prevenir enfermedades no transmisibles y promover el bienestar integral de la población panameña.



Enfoque Educativo

Integrar conocimientos técnicos de nutrición con estrategias pedagógicas participativas que fomenten la comprensión y la acción comunitaria hacia una alimentación saludable.



Cultura Alimentaria

Revalorizar alimentos locales como guandú, plátano, zapallo, yuca y pescado fresco, promoviendo su inclusión en las comidas cotidianas con pertinencia cultural.



Impacto Social

Responder a los ODS 3 y 12, promoviendo un consumo consciente y responsable que contribuya a una sociedad más informada, saludable y resiliente.

El Plato Saludable Panameño

Modelo Visual y Pedagógico

Un instrumento adaptado a las guías alimentarias panameñas y los lineamientos de la OMS que orienta el consumo diario hacia proporciones equilibradas.

ge


50 % de frutas y
vegetales

25 % de proteínas
magras

25 % de carbohidratos complejos



El Plato Saludable
Panameño
Guía para una Alimentación
Equilibrada

 gamma.app

El Plato Saludable Panameño

Guía para una Alimentación Equilibrada



Objetivos de la Estrategia

Promover hábitos alimentarios saludables

Mediante una estrategia educativa basada en el plato saludable panameño, orientada a la prevención de enfermedades no transmisibles en la población adulta.

1

Diseño de Materiales

Crear recursos visuales y educativos que representen claramente la composición del plato saludable adaptado al contexto panameño.





 Canva 
PLATO SALUBLE - GUIAS VIS...

2

Educación Nutricional

Difundir mensajes efectivos que fomenten la reducción del consumo de azúcares, grasas saturadas y sodio en la dieta diaria.



 gamma.app 
Materiales Educativos para N...
Herramientas prácticas para profesionales de la salud Desliza...

Educativos para Nutrición Comun...
prácticas para profesionales de la salud
cursos educativos adaptados a la realidad panameña →

3

Consumo Saludable

Incentivar el aumento del consumo de frutas, verduras, legumbres y proteínas magras en la alimentación cotidiana.

4

Participación Comunitaria

Promover la participación activa de instituciones educativas y comunitarias en campañas de sensibilización alimentaria.

Tres Ejes Estratégicos de Acción en dos fases de ejecución distintas



Eje Educativo

Fortalecer conocimientos sobre nutrición mediante talleres, cápsulas informativas, guías prácticas y charlas temáticas para estudiantes de la Universidad Santander (Parque Urracá, Ciudad de Panamá) y Universidad de Panamá (Extensión de San Miguelito).



Eje Comunicativo

Difundir mensajes claros y motivadores a través de infografías, videos, campañas en medios y repositorios digitales accesibles.



Eje Comunitario

Promover acción colectiva mediante articulación interinstitucional con MINSA, MEDUCA, universidades y organizaciones de base.

Cada eje responde a una dimensión específica del cambio de comportamiento alimentario, abordando la adquisición de conocimientos y la transformación de prácticas cotidianas según el modelo de educación integral de la FAO.

Resultados Esperados

Conocimiento

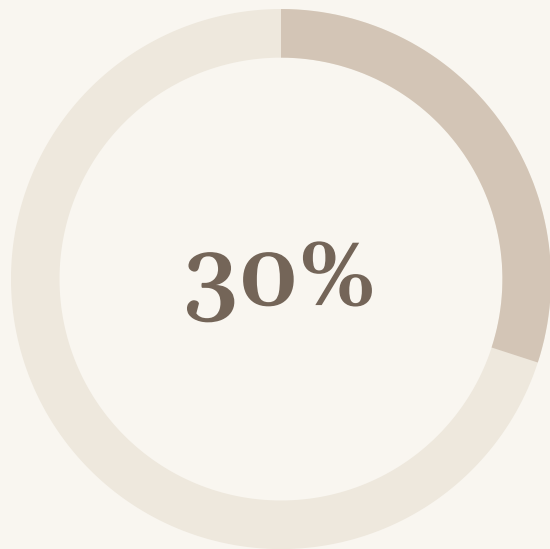
- Mayor comprensión sobre alimentación equilibrada
- Reducción de mitos alimentarios
- Decisiones informadas

Cambio de Hábitos

- Incremento en consumo de frutas y verduras
- Disminución de ultraprocesados
- Revalorización de cocina tradicional

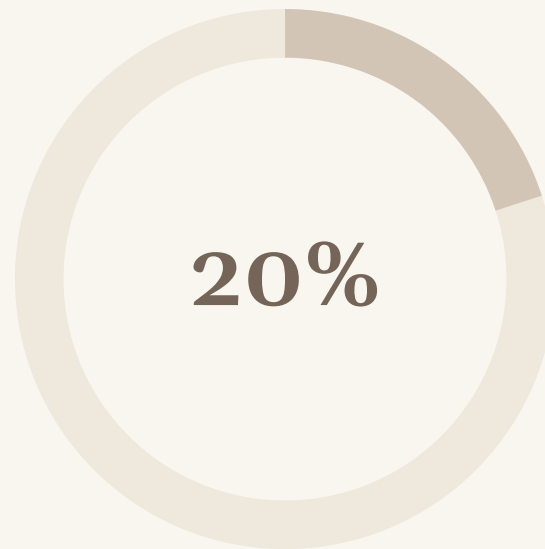
Impacto Social

- Cultura alimentaria consciente
- Reducción de factores de riesgo
- Mejor calidad de vida



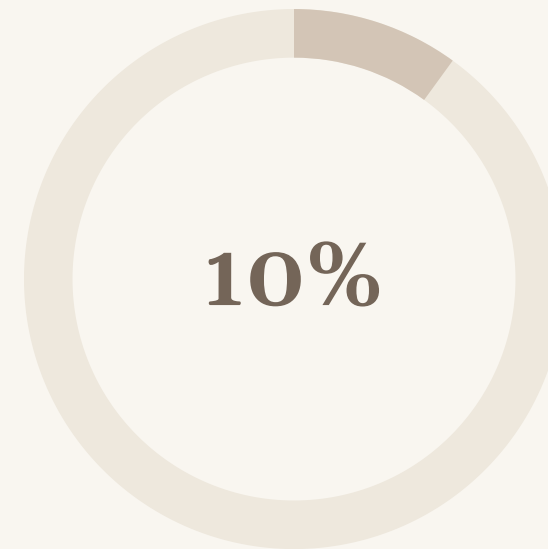
Reducción de riesgo

Al incorporar 5 porciones diarias de frutas y verduras



Menos ultraprocesados

Meta de disminución en ingesta de productos procesados



Reducción de sobrepeso

Potencial mejora en prevalencia de obesidad

☐ **Alineación con ODS:** Esta estrategia contribuye directamente al ODS 2 (Hambre Cero), ODS 3 (Salud y Bienestar) y ODS 12 (Producción y Consumo Responsables) de la Agenda 2030.

Beneficiarios y Presupuesto



Estudiantes de la Universidad Santander y Universidad de Panamá, extensión San Miguelito

Distritos de Panamá y San Miguelito, zonas con alta prevalencia de ENT y dependencia de la CBFA.



Estudiantes y Docentes

Agentes multiplicadores en centros educativos y universidades del país.



Comunidades Vulnerables

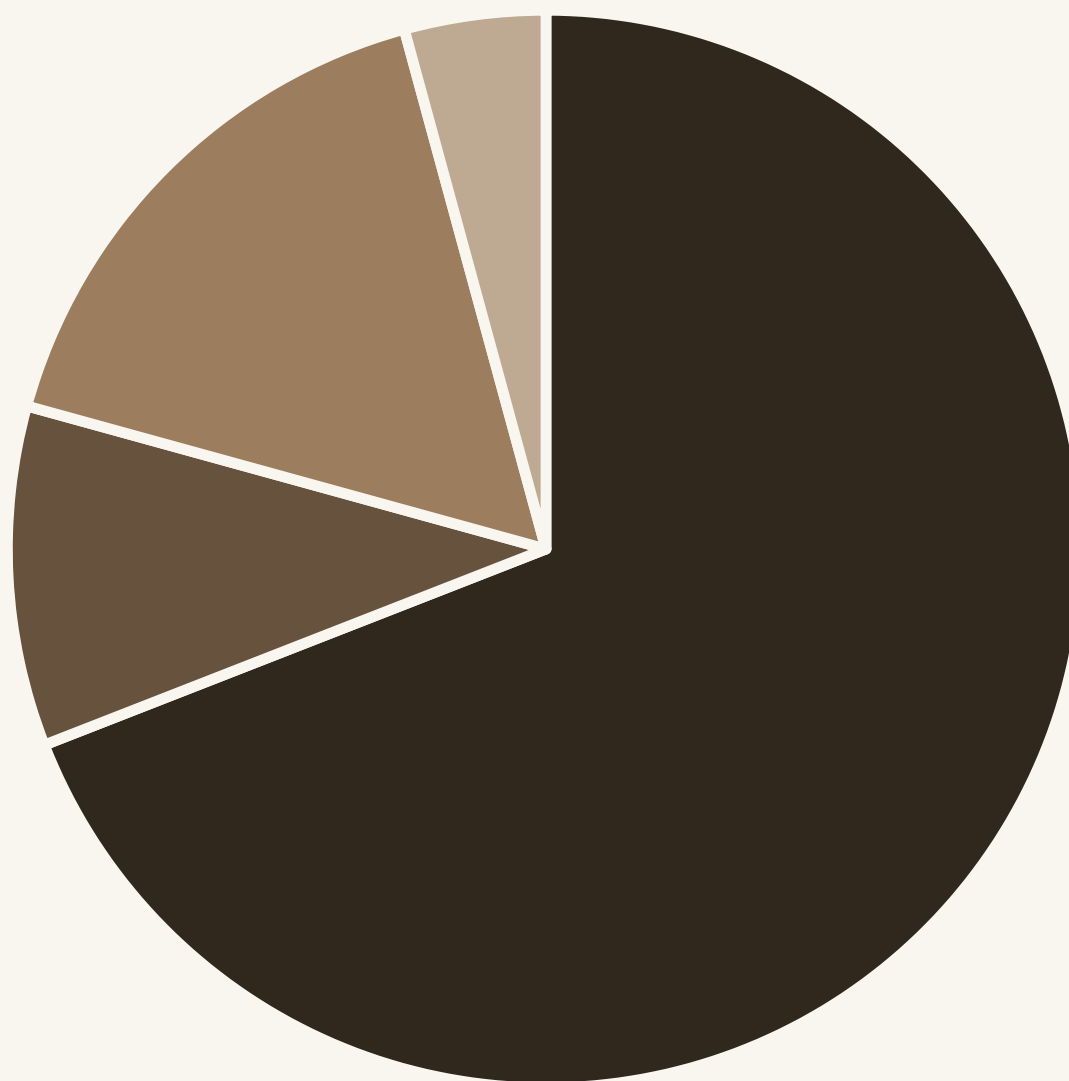
Familias de bajos ingresos que requieren orientación alimentaria adaptada.



Instituciones Públicas

MINSA, MEDUCA y MEF como socios estratégicos de implementación.

Presupuesto Estimado



■ Recursos Humanos

■ Materiales Educativos

■ Equipos y Logística

■ Difusión Digital

Inversión total estimada: **B/. 6,370.00** para la fase piloto de 6 meses, cubriendo honorarios profesionales, materiales educativos, logística de talleres y campaña digital de difusión.

Cronograma de Implementación



Una inversión en salud

Esta propuesta representa una oportunidad estratégica para transformar los hábitos alimentarios de la población panameña, reducir la carga de enfermedades no transmisibles y construir una cultura de bienestar sostenible. A través de la educación, la comunicación efectiva y la participación comunitaria, el Plato Saludable Panameño se posiciona como un instrumento de cambio social con impacto medible en la salud pública nacional.

[Descargar propuesta completa](#)

[Contactar equipo investigador](#)

[Haz clic aquí](#)