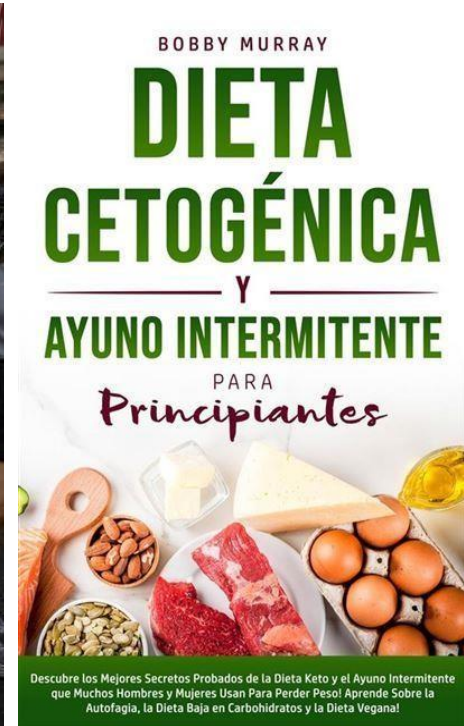




Alimentación saludable

Luís Ureña Bracero
Jénifer Hernández Molina
ERc: Torredonjimeno.

¿QUÉ ES COMER SANO?



Para muchos, estaremos ante esta situación...

**Declaro el fin de las fiestas
y el inicio de la dieta**



**yo viendo dietas y
ejercicios que nunca haré**



BUEN INTENTO MAMÁ



PERO... ¿SE PUEDE
APRENDER ALGO ÚTIL
DE ALIMENTACIÓN Y
HACERLO DE
VERDAD?

BUEN INTENTO

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. LOS TRES COMPONENTES PRINCIPALES (MACRONUTRIENTES)



**HIDRATOS DE
CARBONO**



GRASAS

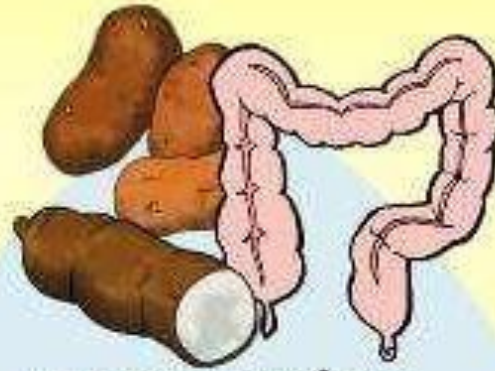


PROTEÍNAS

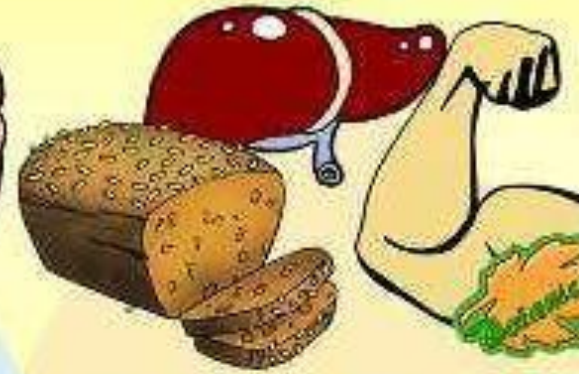
FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS



**FUNCIÓN
ENERGÉTICA**



**FUNCIÓN
PREBIÓTICA**



**FUNCIÓN DE
RESERVA**

La clave principal es que son los que nos dan la **energía** básica para funcionar.

TIPOS DE HIDRATOS DE CARBONO

Simplees

Se digieren rápidamente “**llegan rápido a la sangre**”.

Monosacáridos: glucosa, fructosa son los azúcares de la (fruta, miel...).

Disacáridos: Lactosa y sacarosa son los azúcares que contiene la leche y el azúcar común.

Complejos

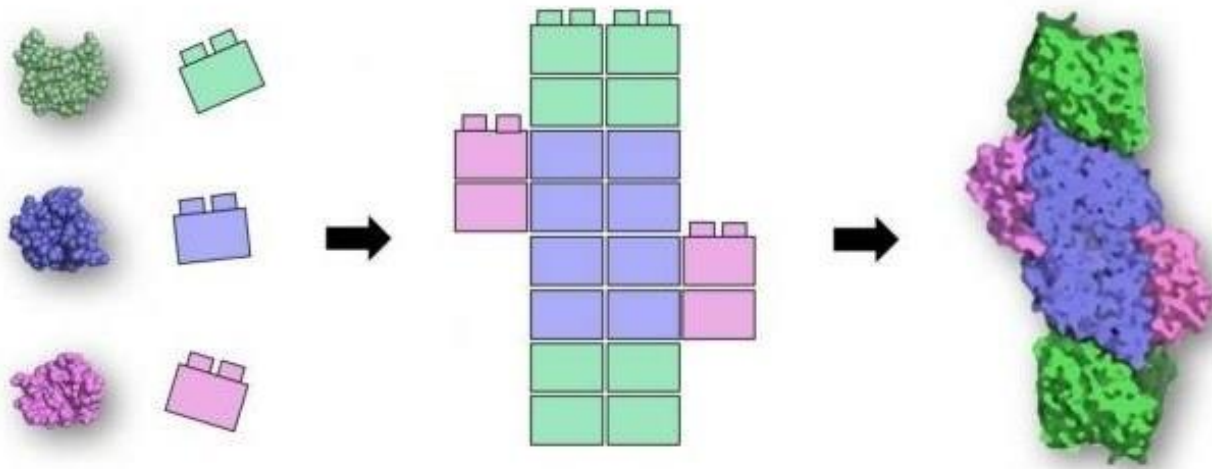
- Se digieren **más lentamente** “ son los recomendados en pacientes diabéticos”.

- **No tienen sabor dulce** a diferencia de los anteriores.

- Se encuentran en **cereales, hortalizas y legumbres**.



LAS PROTEÍNAS SON LOS LADRILLOS DE NUESTRO CUERPO



- Las proteínas pueden ser de origen **animal o vegetal**.

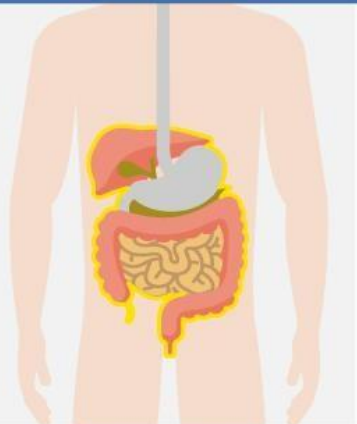
-Las proteínas están formadas por pequeñas unidades, los **aminoácidos**.

- Estos aminoácidos son los ladrillos que utiliza nuestro cuerpo para formar sus propias proteínas.



FUNCIONES QUE CUMPLE LA GRASA en nuestro organismo.

**SUJETAR Y
PROTEGER
TUS ÓRGANOS
INTERNOS.**



**AYUDARTE A ASIMILAR
VITAMINAS COMO:**



**FORMAR PARTE DE LAS MEMBRANAS
DE TODAS LAS CÉLULAS, INCLUIDAS
LAS DEL CEREBRO.**

ENTRE OTRAS Y OTRAS.



LAS
GRASAS...
ESAS
GRANDES
ODIADAS

	¿Qué hacen?	¿Dónde están?	¿Son buenas para la salud?
Grasas saturadas	Aumentan el colesterol	Embutidos, carnes, leche, nata, mantequilla, helados	NO
Grasas monoinsaturadas	Aumentan el colesterol bueno	Aceite de oliva	SÍ
Grasas poliinsaturadas	Ayudan al desarrollo de la visión y del cerebro	Ω3: pescado azul, nueces, soja. Ω6: aceite de girasol y maíz, frutos secos	SÍ
Grasas trans o hidrogenadas	Ponen rígidas las arterias	Aperitivos que van en "bolsa", patatas preparadas para freír, bollería industrial, galletas dulces y saladas, pasteles, pan de molde, biscotes, repostería, chucherías...	NO

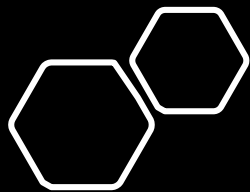


¿Y las vitaminas y minerales?



Son micronutrientes

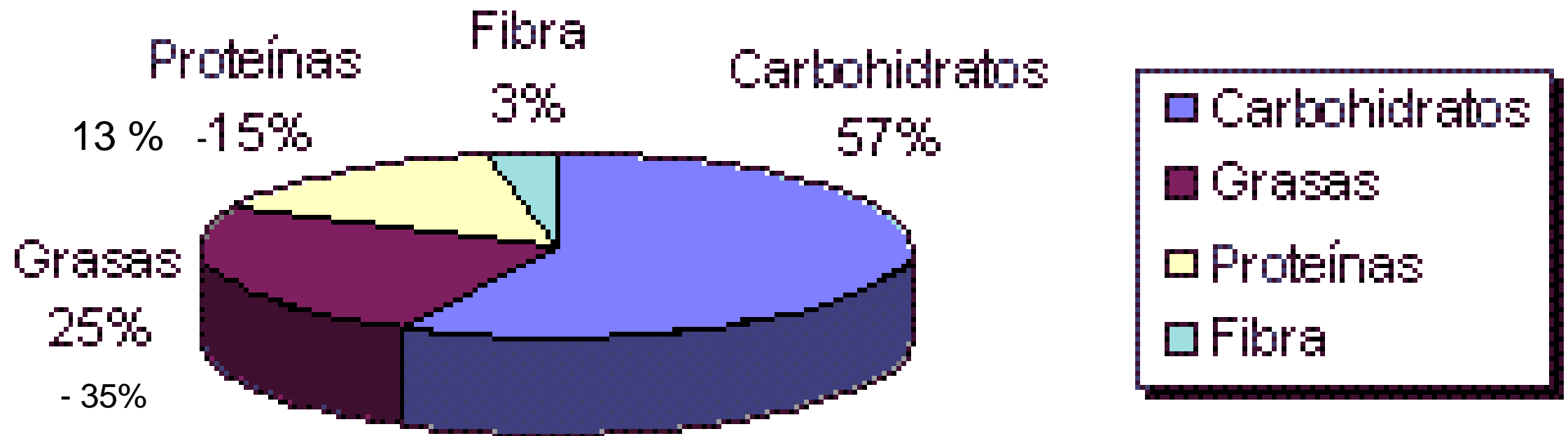
- Los proporciona de forma natural las frutas, verduras y frutos secos.
- Son los botones que dan al play en las múltiples reacciones que tienen lugar en nuestro cuerpo.




LA COMPOSICIÓN DE UNA DIETA IDEAL



La dieta equilibrada (RDA)



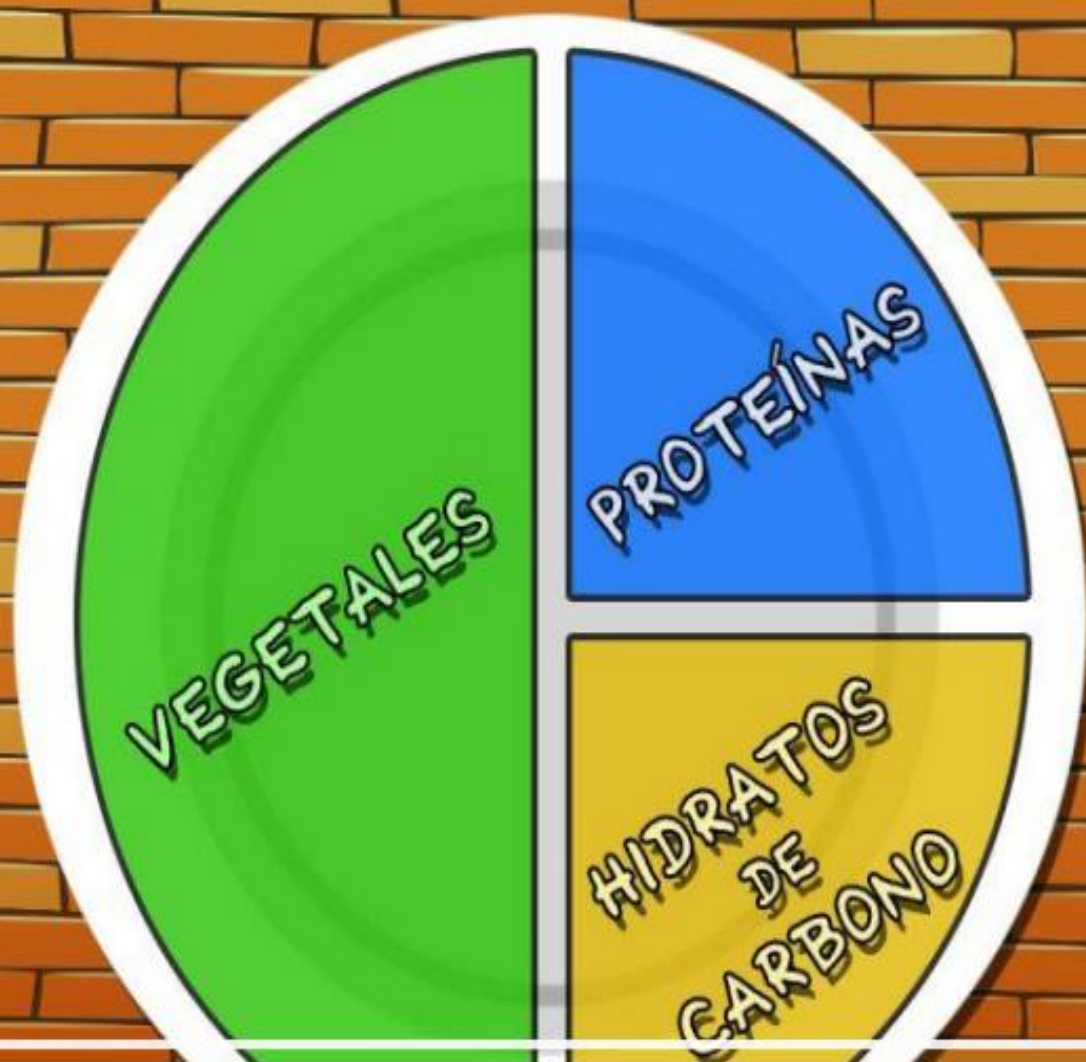
HAY UNA BUENA NOTICIA: MÉTODOS PARA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 
- PIRÁMIDE ALIMENTARIA
 - EL MÉTODO DEL PLATO
 - PATRONES DE DIETA: DIETA MEDITERRÁNEA

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



(*) Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC.



MÉTODO DEL PLATO AJUSTADO A LAS RECOMENDACIONES CON MACRONUTRIENTES



RECOMENDACIONES BÁSICAS DE LA

DIETA MEDITERRÁNEA



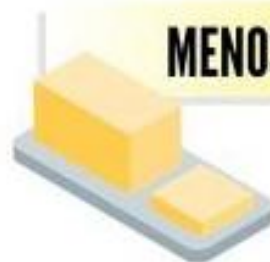
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Asegure consumir 4 cucharadas o más y úselo para cocinar, incluidas las frituras, y aliñar todos sus platos



MENOS GRASAS REFINADAS

Limite el consumo de mantequilla, margarina o nata



VERDURAS (2 día)

Tome al menos 2 raciones al día (1 ración=200g). Las guarniciones y acompañamientos se consideran 1/2 ración



LEGUMBRES (3 sem)

Consuma al menos 3 o más raciones de legumbres a la semana



FRUTA (3 día)

Consuma al menos 3 piezas al día (no se incluyen los zumos naturales)



PESCADOS (3 sem)

Tome al menos 3 o más raciones de pescado blanco, azul o marisco a la semana



MENOS CARNES ROJAS/PROCE

Tome menos de 1 ración cada 15 días de carne roja, carnes procesadas, salchichas, hamburguesas (cerdo, ternera) o embutidos



MÁS CARNES BLANCAS



Preferiblemente consuma más carne blanca (pollo, pavo, conejo) que carnes rojas, procesadas y embutidos

CEREALES INTEGRALES

Tome el pan, cereales de desayuno, pasta y arroz en su forma integral



FRUTOS SECOS (3 sem)

Tome al menos 3 puñados a la semana de frutos secos naturales



MENOS PRODUCTOS DULCES

Limite al máximo el consumo de bebidas (refrescos, tónicas) y alimentos dulces (galletas, postres, repostería)



SOFRITO (2 sem)

Realice un rehogado de ajo, cebolla y tomate con aceite de oliva para añadir a sus platos



ALGUNOS CONSEJOS MUY BÁSICOS

En los envases de los productos aparecen dos listados: **la información nutricional** y el **listado de ingredientes**.



Informational label showing nutritional values per 100g. The label is red and white with a blue header. The text is in Spanish.

Información Nutricional:	Valor Medio por cada 100 g.
Valor energético	479 kJ (113 kcal)
Grasas de las cuales saturadas	<0.5 g <0.1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	27 g 21 g
Proteínas	1.2 g
Sal	11.5 g

meses una vez abierto



Ingredients list label with a dark blue header and white background. The text is in Spanish.

INGREDIENTES
Harina de trigo, crema 29% [azúcar, grasa vegetal (palma y palmiste), almidón de trigo, aroma de vainilla, emulgente (lecitina de soja)], azúcar, aceite vegetal (girasol alto oleico) 10,5%, cacao en polvo 4,5 %, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonato ácido de amonio y carbonato ácido de sodio), sal, emulgente (lecitina de soja), aroma de vainilla. Puede contener trazas de leche.

ALGUNOS CONSEJOS MUY BÁSICOS

- La **información nutricional** incluirá el valor energético y las cantidades de grasa, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.
- Respecto **al listado de ingredientes**, los ingredientes aparecen de **mayor a menor proporción en el producto**. De este listado, tendremos que prestar especial atención a la cantidad de:
 - **1. Grasas: Evitar grasas industriales tipo trans**, también llamadas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Así como aceites refinados tipo **coco, palma y palmiste**.
 - **2. Azúcares: descartaremos los alimentos que en sus tres primeros ingredientes aparezca el azúcar**
 - **3. Sal:** El **80%** de la sal que consumimos procede de los alimentos que fabrica la industria (**embutidos, quesos, latas, snacks, salsas...**). Sólo el **20%** lo vemos y controlamos con el salero. Mantener el consumo de sal por debajo de **5 gramos diarios** ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebro vascular.

¿Qué
ASPECTOS hay
que tener en
cuenta a la
hora de hacer
una COMPRA
SALUDABLE?

- 1. Si vas a elegir un PRODUCTO PROCESADO fíjate en estos aspectos:
 - **ORDEN** en el que aparecen los **INGREDIENTES**
 - **TIPO DE GRASAS** que utiliza para la elaboración del producto
 - Cantidad de **AZÚCARES**
 - Contenido en **SAL**
- 2. Comprar preferentemente PRODUCTOS FRESCOS: fruta, verdura y hortalizas, huevos, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, leche o yogures naturales sin edulcorar.

RECUERDA!!!!!!

Evita productos de más de 5 ingredientes.
¡QUE EL AZÚCAR NO ESTÉ ENTRE LOS TRES
PRIMEROS!

Los mejores alimentos no tienen lista de
ingredientes, plátano, nueces, tomates....

Si tienes sed... BEBE AGUA

Si quieres un lácteo: leche o yogur natural no
azucarado

Si quieres comer fruta, MEJOR FRUTA ENTERA

Y CREO QUE
AHORA
ESTAMOS EN
ESTE PLAN...





Ya sabemos
lo básico,
ahora
vamos a lo
práctico

¿QUÉ HÁBITOS TENEMOS?

CONSEJOS PARA UNA
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

AJUSTAR TODO A NUESTRA
REALIDAD

VAMOS A VALORAR NUESTROS HÁBITOS

ENCUESTA KIDMED:

- ≤ 3 : Dieta de muy baja calidad
- 4 a 7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo.
- ≥ 8 : Dieta mediterránea óptima

ÍTEM	ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA INFANCIA	PUNTOS
1	Desayuno un lácteo (leche, yogurt, etc)	+1
2	Desayuno un cereal o derivado (por ejemplo pan)	+1
3	No desayuno	-1
4	Desayuno bollería industrial, galletas o pastelitos	-1
5	Tomo una fruta o un zumo natural todos los días	+1
6	Tomo una segunda pieza de fruta todos los días	+1
7	Tomo verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día	+1
8	Tomo verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día	+1
9	Tomo 2 yogures y/o 40 gr de queso al día	+1
10	Tomo pescado por lo menos 2-3 veces a la semana	+1
11	Voy una vez o más a la semana a un centro de comida fuera de casa (por ejemplo hamburguesería, pizzería, etc) o pedimos comida para que nos la traigan a casa	-1
12	Me gustan las legumbres (garbanzos, lentejas, etc) y las tomo 2-3 veces a la semana	+1
13	Tomo pasta o arroz casi a diario (5 o más días a la semana)	+1
14	En casa se utiliza el aceite de oliva	+1
15	Tomo frutos secos naturales a menudo al menos 2-3 veces a la semana	+1
16	Tomo chuches, caramelos, helados varias veces al día	-1
17	Picoteo entre comidas, es decir, tomo patatas fritas, bolsas de fritos, palomitas de maíz... todos los días	-1
18	Tomo refrescos, zumos envasados y/o batidos todos los días	-1
19	Bebo 3 o más vasos de agua al día	+1

VAMOS A VALORAR NUESTROS HÁBITOS

QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA REALIZAMOS. ENCUESTA DE HÁBITOS FÍSICOS.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

1. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO
2. RECOMENDACIONES SOBRE DIETA SALUDABLE (¡ya las sabemos!)
3. TAMAÑO DE LAS RACIONES. LA REGLA DE LA BALANZA

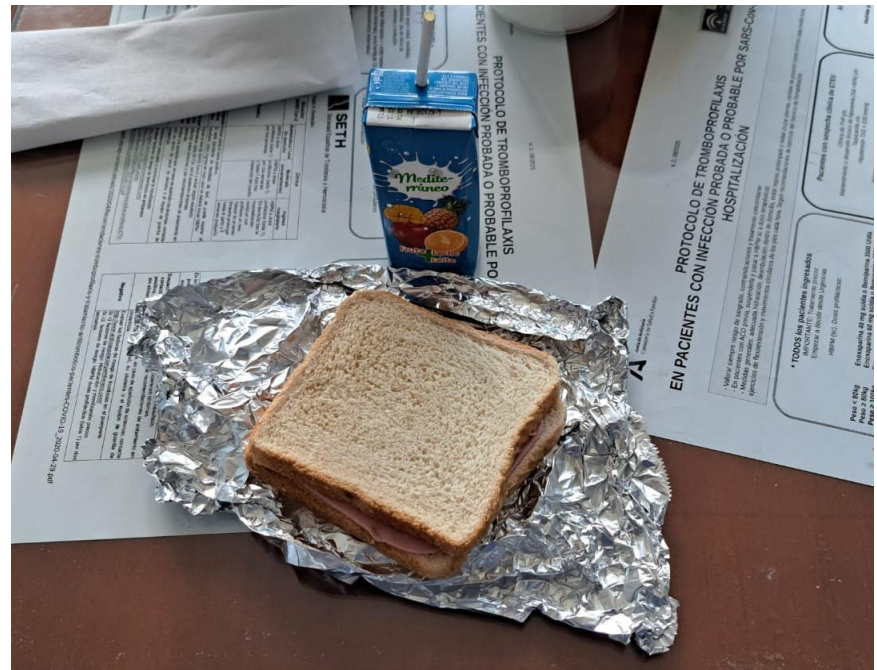
AJUSTAR TODO A NUESTRA REALIDAD

- Vamos a sumar lo que hemos aprendido:
 - Hábitos en la comida y en el ejercicio físico: ¿dónde puedo cambiar?
 - USEMOS LOS CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
 - Y AHORA, el debate está abierto
-

DE ESTA DISCUSION



VA A SALIR LA VERDAD



Desayuno





Almuerzo



Cena