



**Programa
Fifty-Fifty**

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Marta Anguera Salvatella
Dietista-Nutricionista

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

La alimentación es la base de nuestra vida.

Una alimentación saludable es el pilar de la **promoción de la salud y la prevención de la enfermedad**

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Hay una clara relación entre **hábitos alimenticios**, el estado de salud y la **aparición de enfermedades crónicas**.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

1. Definir el concepto de alimentación saludable
2. Explicar la relación entre alimentación y salud
3. Conocer las características de los nutrientes y los grupos de alimentos que componen la dieta saludable
4. Saber elaborar un menú saludable.
5. Aprender a planificar los menús de una semana.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

La **dieta equilibrada** es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios en la proporciones convenientes, lo que conduce a un buen funcionamiento del organismo y mejora el estado de salud.

Es la **base de la prevención** de muchas enfermedades de la sociedad actual: cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, etc.

SEIS DE LOS DIEZ FACTORES DE RIESGO IDENTIFICADOS POR LA OMS COMO DETERMINANTES DE LAS ENT, ESTÁN RELACIONADOS, CONCRETAMENTE, CON LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO, Y PUEDEN SER MODIFICADOS.

Developed countries

	Tobacco	12.2%
	Blood pressure	10.9%
	Alcohol	9.2%
	Cholesterol	7.6%
	Overweight	7.4%
	Low fruit and vegetable intake	3.9%
	Physical inactivity	3.3%
	Illicit drugs	1.8%
	Unsafe sex	0.8%
	Iron deficiency	0.7%

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Alimentación: es obtener (**con acciones y decisiones**) del entorno una serie de productos naturales o transformados que conocemos como alimentos, que contienen unas sustancias que son los **nutrientes**.

La alimentación es un acto voluntario, consciente ⇒ **EDUCABLE y MODIFICABLE.**

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Nutrición: el conjunto de procesos que se producen en nuestro organismo cuando ingerimos un alimento. Es un proceso involuntario.

Dieta: es el plan o pauta alimentaria adecuado a nuestras necesidades.

Esta dieta puede tener finalidades terapéuticas: dieta para adelgazar, dieta para el exceso de colesterol, dieta para la hipertensión arterial, etc

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Para promover la salud es necesario **modificar los malos hábitos:**

- Alimentación con un bajo consumo de frutas y verduras
- Excesiva en grasas saturadas
- Excesivo consumo de sal
- Excesivo consumo de azúcares
- Baja actividad física

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

A través de los alimentos se cubren las necesidades de:

Energía

Nutrientes

- **Hidratos de carbono o glúcidos**
- **Grasas o lípidos**
- **Proteínas**
- **Minerales y vitaminas**
- **Fibra**
- **Agua**

*Un exceso de energía
conduce a sobrepeso
y a obesidad*

ENERGÍA

Las necesidades de energía varían en función de:

- Edad
- Sexo
- Actividad física
- Peso

*Actividad ligera: Hombres: 40 Kcal/kg/día
Mujeres: 35 Kcal/kg/día*

HIDRATOS DE CARBONO

Macronutrientes:

Hidratos de carbono

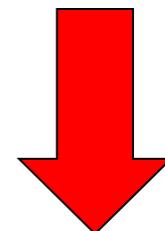
Deben cubrir del 50-55% de la energía del día

EVITAR al máximo consumo de alimentos con azúcares añadidos como los refrescos, bollería...

Simples (fructosa, glucosa y galactosa) son los azúcares **NATURALES**. **Se encuentran** en las frutas, los lácteos, etc.



Azúcares AÑADIDOS (azúcares simples) : están en refrescos, algunos cereales de desayuno, bollería, caramelos... Son los que hay que limitar



Complejos: cereales, legumbres, tubérculos. Son la base de la alimentación



No abusar de alimentos con azúcares añadidos

GRASAS

Saturadas: en lácteos, embutidos, carnes grasas

Macronutrientes:

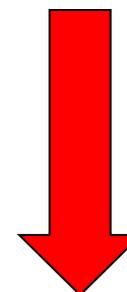
Lípidos o grasas

Aunque Deben cubrir del 30-35% de la energía del día .**Consumir con moderación**

Porque son muy calóricos!!!

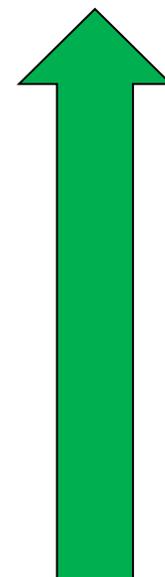
No todas las grasas son iguales.

Grasas saturadas no deben sobrepasar el 10% de la energía total del día



consumo

Monoinsaturadas: en aceite de oliva



Insaturadas en



Omega-6



Omega-3

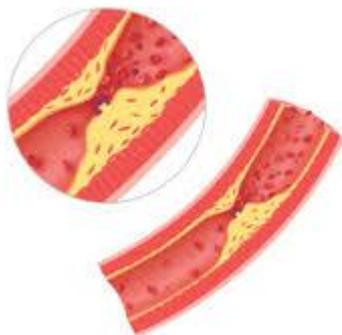
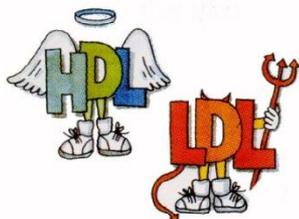
No abusar de alimentos que contienen las grasas saturadas

GRASAS

Macronutrientes:

Lípidos o grasas

Grasas TRANS:
*aumentan el colesterol
LDL (malo) y reducen el
colesterol HDL (bueno)*



Grasas Trans : en productos industriales y muy pocas en alimentos naturales

Colesterol: se encuentra en **PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL** (No en los pescados)

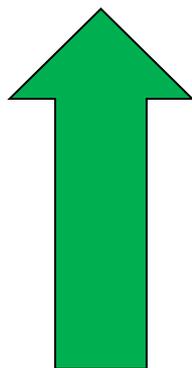


consumo

Un exceso de colesterol y grasas trans taponan las arterias impidiendo una correcta circulación de la sangre

Macronutrientes:*Proteínas*

*Deben cubrir del 10-15%
de la energía del día*

**PROTEÍNAS**

Origen:

Animal: carnes, pescados, huevos lácteos



Vegetal: legumbres, frutos secos



***No tenemos una reserva de proteínas por lo que las
debemos consumir cada día en pequeñas cantidades***

MINERALES Y VITAMINAS

Micronutrientes:

Minerales

Vitaminas

MINERALES: calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc, selenio, yodo, etc

VITAMINAS: A, B1, B2, B3, B6, ácido fólico, B12, C, D, E, K



Ningún alimento contiene todos los minerales y vitaminas necesarios, por lo que hay que realizar una alimentación muy variada

FIBRA

Fibra Vegetal

Ayuda a mantener una flora intestinal sana

Produce sensación de saciedad

Ideal para perder peso

Favorece un ritmo deposicional regular

Evita el estreñimiento

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como las **frutas, verduras y hortalizas**, también en los cereales. No se digiere y se elimina, lo que aporta beneficios.



Se aconseja un consumo de 25 a 30 g de fibra al día

*Sal**Cloruro Sódico: NaCl*

La sal en exceso es una de las principales causas de la hipertensión arterial

CUÍDATE+

SAL VISIBLE
Es la que se controla y utiliza en la preparación de los alimentos.

SAL INVISIBLE
Es el 70% de la sal tomada y está en los alimentos procesados.

El consumo excesivo de SAL provoca **HIPERTENSIÓN ARTERIAL** que es el origen del 40% de los **INFARTOS** y el 50% de los **ICTUS** cerebrales en España.

MÁXIMO 5g

SAL

**La población española ingiere 9,8 gramos al día!
el doble de sal de la recomendada**

¿Cómo disminuir el consumo de sal?

- Tomar con frecuencia alimentos frescos
- Disminuir el consumo de alimentos procesados
- No añadir sal en el cocinado sino cuando el plato está terminado
- Sustituir la sal por otras especias que den sabor
- Lavar antes de utilizar las conservas vegetales y legumbres

***Se aconseja un consumo INFERIOR A 5
GRAMOS DE SAL AL DÍA***

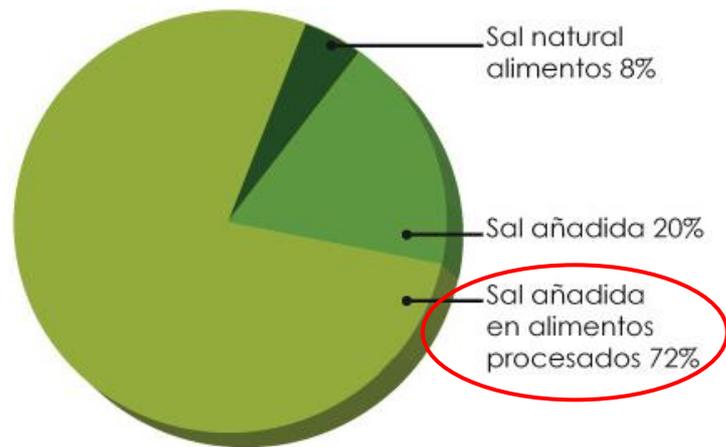
Sal

Cloruro Sódico: NaCl

Sal = sodio x 2.5 (Para calcular el contenido en sal de un alimento hay que multiplicar por 2,5 los gramos de sodio que indica la etiqueta).



SAL



Los alimentos procesados contienen una gran cantidad de sal oculta. Es importante reducir el consumo

<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/el-etiquetado.htm>

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Características de la dieta saludable

Equilibrada: aporta todos los nutrientes necesarios en la proporciones convenientes

Adecuada: cantidad y calidad a cada persona.

Variada: Ningún alimento contiene todos los nutrientes

Agradable: Fuente de placer y **compañía**

Suficiente: en cantidades moderadas. Es necesario **disminuir las raciones. No** excesiva energía!

DIETA VARIADA:

Que contenga todos los grupos de alimentos

Grupos de alimentos

Lácteos

Frutas

Verduras y hortalizas

Cereales, tubérculos

*Carne, pescado y
huevos*

Legumbres

Frutos secos

Aceites

Lácteos

Verduras

Frutas

**Cereales
Tubérculos**

**Carne
Pescado
Huevos**

Aceites

**Legumbres
Frutos secos**

LÁCTEOS

Grupos de alimentos

Lácteos

Recomendados de 2-4 raciones al día preferiblemente semi desnatados (con menor grasa) o desnatados. Para disminuir las grasas saturadas de la alimentación.



1 ración: 200 cc de leche



1 ración: 2 yogures

1 ración: 40-60g queso curado o 80-125 queso fresco. Ojo vigilar el contenido en sal!!!!

Son una buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas A, D, B2 y B12

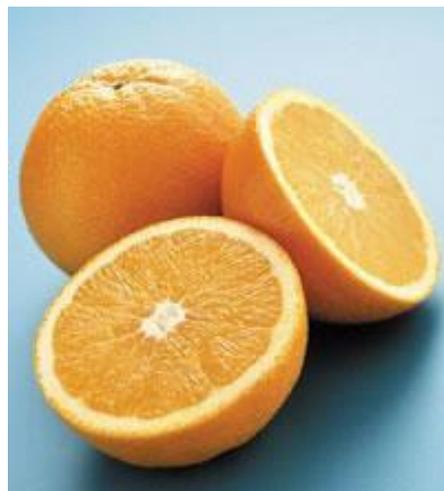
FRUTAS

Grupos de alimentos

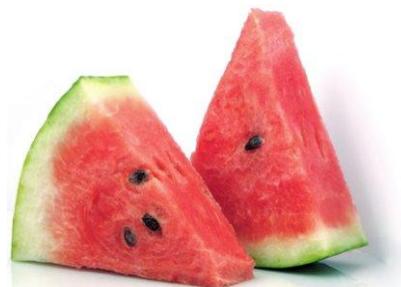
Frutas

*Recomendadas unas
3 raciones al día*

*1 fruta cítrica al día
por su elevado
contenido en
vitamina C*



1 ración:120-200g



*5 raciones al día
entre frutas y
verduras*

*Se recomienda
400g/persona /día*

*Con las verduras , son las mejores fuentes de vitaminas ,
minerales y fibra. Son saciantes y un buen postre para
la comida o la cena.*

***ES IMPRESCINDIBLE AUMENTAR EL CONSUMO
DE FRUTAS Y VERDURAS***

VERDURAS Y HORTALIZAS

Grupos de alimentos

Verduras y hortalizas

Recomendadas unas 2-3 raciones al día

Ración cruda y una cocinada.

*5 raciones al día
entre frutas y
verduras
Se recomienda
400g/persona /día*



1 ración: 150-200g

Son una buena fuente de vitaminas , minerales, fibra y antioxidantes. Sacian y son bajos en energía

ES IMPRESCINDIBLE AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Grupos de alimentos

Cereales y tubérculos

Raciones recomendadas de 4-6 al día según la edad y actividad física.

Consumir alimentos con cereales integrales, por su mayor contenido en fibra, diariamente



1 ración : 40-60g



1 ración patata 150-200g



1 ración pasta o arroz de 60-80g

Son una buena fuente hidratos de carbono, minerales y vitaminas B1 y B6.

Grupos de alimentos

Aceite de oliva

Se recomiendan entre 3-6 raciones /día según la edad y actividad física

Mejor utilizar aceite de oliva virgen para aliñar

Bajan el colesterol malo

Hay otros aceites vegetales como girasol o maíz que son recomendables pero no tienen la composición tan beneficiosa del aceite de oliva..

Sin embargo otros aceites vegetales, como los de palma y coco, no se recomiendan porque contienen gran cantidad de grasas saturadas.

ACEITES



1 ración: 10 cc o 1 cucharada sopera

Son una buena fuente de grasa, ácidos grasos esenciales, vitamina E. Consumir con moderación porque son calóricos.

Grupos de alimentos

Legumbres

Raciones recomendadas

2-4/semana

Son saciantes y recomendadas en dietas para perder peso.

LEGUMBRES



1 ración: 60-80g

Son una buena fuente de: proteínas, hidratos de carbono, hierro y fibra .

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Grupos de alimentos

Carne-pescado-huevos

Raciones recomendadas

Carne magra 3-4/semana

Pescado: 3-4 /semana

Huevos de 3-4/semana

Alternar el consumo

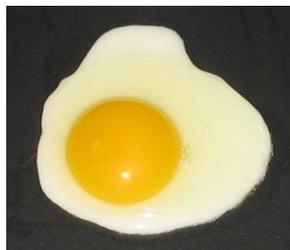
TOTAL de 1,5-2 raciones /día



1 ración carne: 100g



1 ración pescado: 125g



Son una buena fuente proteínas, hierro, vitamina B12 y solo el pescado además contiene yodo, ácido graso omega-3 y vitamina D

FRUTOS SECOS

Grupos de alimentos

*Frutos secos
oleaginoso*

Raciones recomendadas

2-7/semana

**MODERAR SU
CONSUMO** porque
son muy calóricos

**Mejoran el
riesgo
cardiovascular**



1 Ración: 20-30g

Son una buena fuente de: proteínas, ácidos grasos omega-6 y omega-3, vitamina E y fibra

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

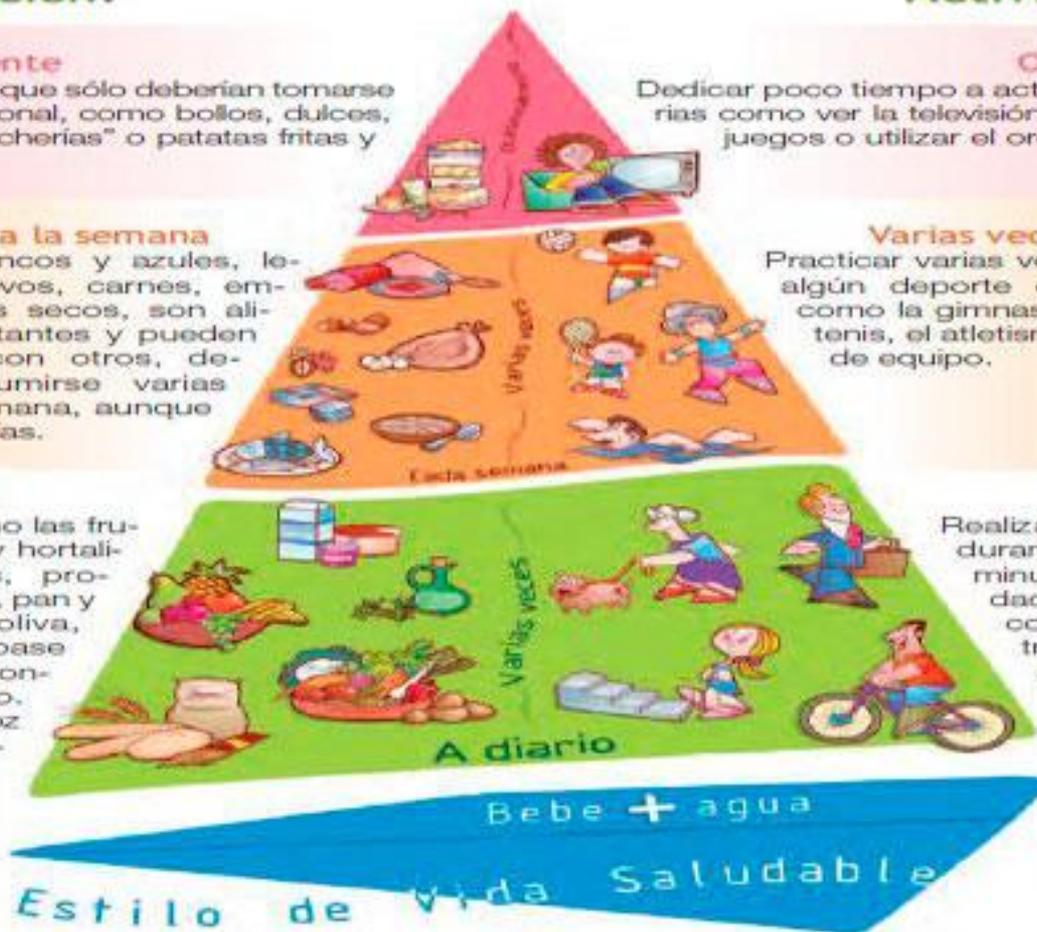
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición con moderación
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y los frutos secos con moderación por su aporte calórico
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria
4. Los alimentos poco procesados, los frescos y los de temporada son los más adecuados
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos bajos en grasas.

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

6. La carne roja habría de consumirse con moderación y si puede ser solo como parte de guisados y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación
8. La fruta fresca debe constituir el postres habitual y, ocasionalmente, dulces, pasteles y postres lácteos
9. El agua es la bebida ideal para hidratarse. Quitad la sed con agua.
10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente para mantener el peso y estar sanos

DIETA AGRADABLE

Características de la dieta saludable

Al compartir las comidas en general hay más variedad de alimentos, mejor presentación, se come más despacio y de disfruta de la comida



Buena presentación y en compañía

DIETA SUFICIENTE

Características de la dieta saludable

Si hay un sobrepeso u obesidad el objetivo será disminuir el peso de forma progresiva y saludable.

DISMINUIR LAS RACIONES

Hay que huir de las dietas que prometen una rápida pérdida de peso en poco tiempo

Es muy importante mantenerse activo

Mantener un peso correcto

DIETA SALUDABLE

Promoción de la salud y prevención de la obesidad:

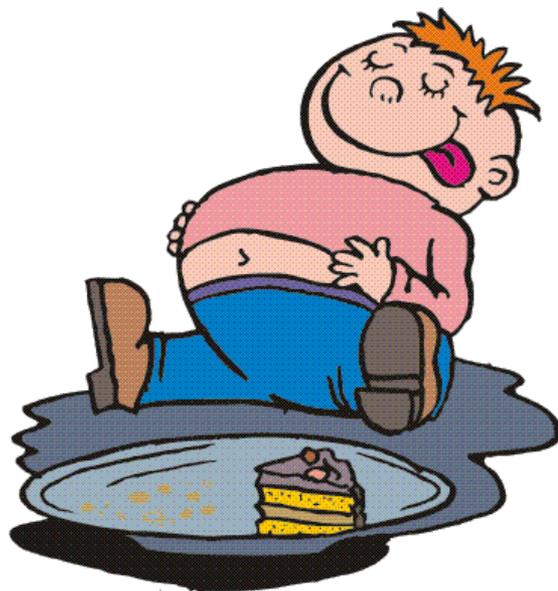
Consumo elevado de frutas y verduras

Aporte elevado de fibra dietética

Baja en grasas saturadas

Bajo consumo de refrescos

Bajo o nulo aporte de bebidas alcohólicas



Para evitar, enfermedades cardiovasculares y obesidad y otras enfermedades

DIETA FRACCIONADA A LO LARGO DEL DÍA

5 comidas al día

DESAYUNO	20-25% energía
MEDIA MAÑANA	5% energía
COMIDA	30-35% energía
MERIENDA	10-15% energía
CENA	20-25% energía

No saltarse ninguna comida!!!

Es una de las comidas más importantes del día y en general no se realiza de forma adecuada

Se puede hacer de una sola vez o fraccionarlo en dos veces a lo largo de la mañana

¿CÓMO TIENE QUE SER EL DESAYUNO?

Formado por 3 grupos de alimentos:

- Lácteos
- Cereales integrales: pan
- Fruta



20-25% de la energía del día

En general es una comida que se realiza de forma adecuada.

Se puede preparar en forma de plato combinado o de forma más tradicional con un primero, un segundo y postres

Una gran parte de la población realiza esta comida fuera de casa

**RACIONES
MODERADAS**

¿ CÓMO TIENE QUE SER LA COMIDA?

Formado por un mínimo 4 grupos de alimentos:

- Verduras y hortalizas
- Cereales o tubérculos o legumbres con acompañamiento de pan
- Carne o pescado o huevos
- Fruta o lácteo



30-35% de la energía del día

Es una comida que el adulto pocas veces realiza

DEBE de INCORPORARSE ENTRE LOS HABITOS

Tiene que ser como un tentempié para llegar con energía a la hora de la cena y poder hacer una cena más ligera

¿ CÓMO TIENE QUE SER LA MERIENDA?

Formado por 2 o 3 grupos de alimentos:

- Lácteos
- Cereales Integrales
- Fruta



10-15% de la energía del día

En general es una comida que se realiza de forma excesiva sobretodo si no se merienda.

A diferencia del almuerzo la cena debe ser confeccionada con alimentos y cocciones de fácil digestión

**RACIONES
MODERADAS**

¿ CÓMO TIENE QUE SER LA CENA?

Formado por un mínimo 4 grupos de alimentos:

- Verduras y hortalizas
- Cereales o tubérculos o legumbres con acompañamiento de pan
- Carne blanca o pescado o huevos
- Fruta o lácteo



20-25% de la energía del día

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche o yogurt, pan, fruta						
M Mañana	Fruta						
Comida	Verdura Patata Huevo Fruta	Ensalada Legumbres Carne magra Yogurt	Verdura Pasta Pescado azul Fruta	Hortalizas Arroz Carne blanca Fruta	Ensalada Legumbres Pescado Yogurt	Verdura Patata Marisco Fruta	Hortalizas Pasta Carne Fruta
Merienda	Lácteo, fruta o frutos secos						
Cena	Ensalada Pasta Pescado azul Yogurt	Verdura Arroz Huevo Fruta	Ensalada Patata Carne Blanca Yogurt	Ensalada Legumbres Pescado Yogurt	Verdura Patata Huevo Fruta	Ensalada Cereales Jamón Queso fesco	Ensalada Pan Queso Fruta o Yogurt

EJEMPLOS DE MENÚS

VERDURA

PATATA

HUEVO

FRUTA

Guisado de patatas

Tortilla de verduras: espinacas, calabacín,
espárragos..

Fruta de temporada

Crema de verduras con patata

Revuelto de huevo con espárragos y ajos tiernos

Fruta de temporada

Entre frutas y

verduras: 5

raciones al día

*Se escogerán las frutas y verduras de
temporada*

EJEMPLOS DE MENÚS

ENSALADA

LEGUMBRE

CERDO O

PESCADO

FRUTA o YOGURT

Entre frutas y

verduras: 5

raciones al día

Ensalada variada

Potaje de legumbres con costilla de cerdo

Yogurt

Gazpacho o salmorejo

Legumbres con almejas

Yogurt con fruta

El yogurt ayuda a mejorar la digestión de las legumbres favoreciendo la menor producción de gases

EJEMPLOS DE MENÚS

HORTALIZAS

ARROZ

CARNE BLANCA

FRUTA

Entre frutas y

verduras: 5

raciones al día

Arroz con sofrito de tomate y cebolla
Pollo al horno con pimientos a la plancha
Fruta

Espárragos a la plancha o horno
Arroz a la cazuela con setas y conejo
Fruta

*Se escogerán las frutas y verduras de
temporada*

EJEMPLOS DE MENÚS

VERDURA

PASTA

PESCADO AZUL

FRUTA

Entre frutas y

verduras: 5

raciones al día

Macarrones con salsa de tomate

Atún con pisto

Fruta

Sopa de pollo y verduras

Salmón con puerro y calabacín a la papillote

Fruta

*Se escogerán las frutas y verduras de
temporada*

Tipos de cocciones sencillas , rápidas y con un bajo aporte de grasas

COCCIONES RECOMENDADAS

Hervido o vapor



Plancha



Salteado



Microondas



Papillote



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

12 Decisiones saludables

- ✓ *Come sano, es fácil.*
- ✓ *Despierta, desayuna.*
- ✓ *Vive activo, muévete!*
- ✓ *Haz deporte, diviértete!*
- ✓ *Quítate la sed con agua.*
- ✓ *Come “de cuchara”: los hidratos de carbono son la base.*
- ✓ *Toma frutas y verduras, “cinco al día”.*
- ✓ *Elige alimentos con fibra.*
- ✓ *Consume más pescado.*
- ✓ *Reduce las grasas.*
- ✓ *Deja la sal en el salero.*
- ✓ *Mantén el peso adecuado. ..*

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

1. La alimentación saludable nos ayuda a mantener un buen estado de salud
2. Tiene que ser equilibrada, variada, agradable, suficiente en energía
3. Adaptada a cada etapa de la vida i nivel de actividad física

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

4. Planificar la alimentación de la semana asegura la variedad de alimentos y preparaciones a la vez que facilita la compra
5. Las cocciones más saludables son las que se realizan con pocas grasas
6. La dieta mediterránea es altamente saludable y preventiva

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Enlaces de interés:

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/piramide/>

<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/>

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Come_sano_y_muevete.pdf

http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_alimentacion%20SENC_I_1155197988036.pdf