



**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

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

# 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*

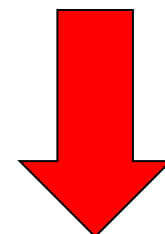
*Deben cubrir del 50-55% de la energía del día*

*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:**

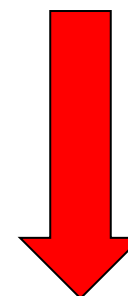
Lípidos o grasas

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

Porque son muy calóricos!!!

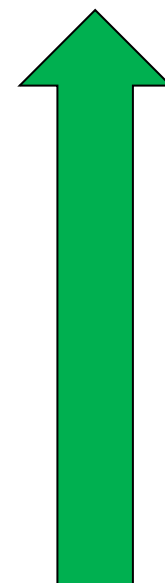
**No todas las grasas son iguales.**

**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

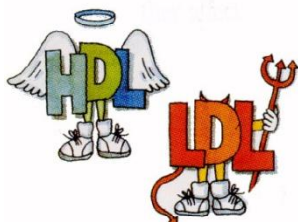
**No abusar de alimentos que contienen las grasas saturadas**

## 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)

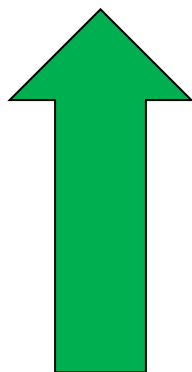


consumo

***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*

**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***

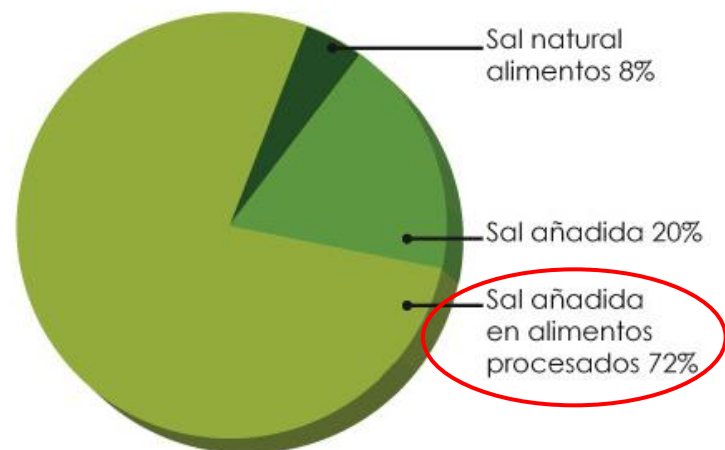
## Sal

### 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*

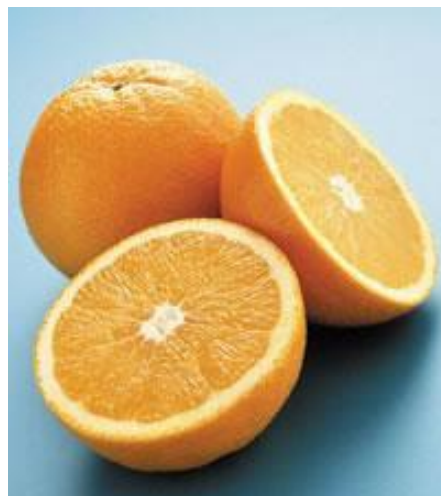
### *Frutas*

*Recomendadas unas  
3 raciones al día*

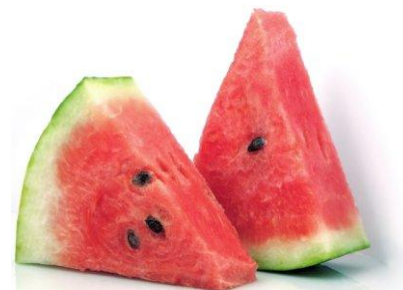
*1 fruta cítrica al día  
por su elevado  
contenido en  
vitamina C*

*5 raciones al día  
entre frutas y  
verduras*

*Se recomienda  
400g/persona /día*



*1 ración:120-200g*



*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 pasta o arroz de 60-80g**



**1 ración patata 150-200g**

**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.***

## LEGUMBRES

*Grupos de alimentos*

*Legumbres*

*Raciones recomendadas*

*2-4/semana*

*Son saciantes y  
recomendadas en  
dietas para perder  
peso.*



*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

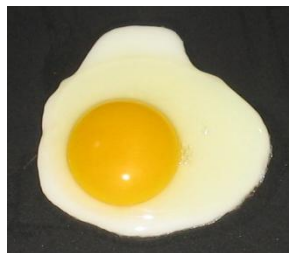
TOTAL de 1,5-2 raciones /día



**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:*

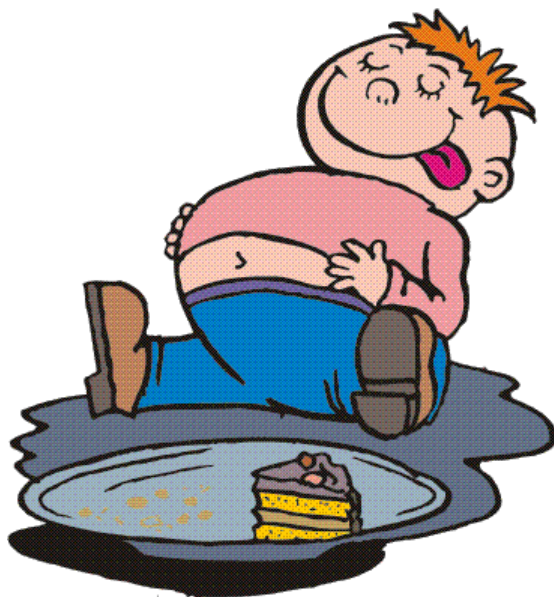
*Consumo elevado de frutas y verduras*

*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*

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

*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.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Come_sano_y_muevete.pdf)

[http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia\\_alimentacion%20SENC\\_I\\_1155197988036.pdf](http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_alimentacion%20SENC_I_1155197988036.pdf)