



cuida·t

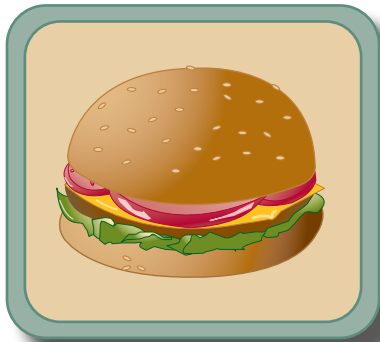
NOCIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

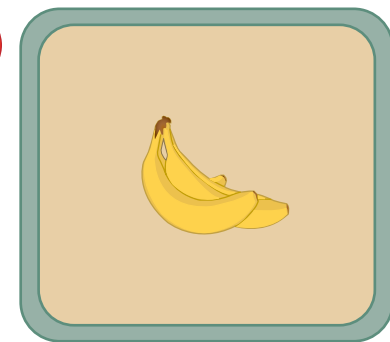
Problemática actual en nuestra sociedad

**Alimentación
INADECUADA**

Fast food

**NO
se desayuna**

Mala distribución de la energía

**POCA
fruta, verdura y fibra**

Dieta inadecuada

**OBESIDAD
alarmente**

España, entre los primeros
puesto de Europa.

**PATOLOGÍAS derivadas
de la obesidad**

Diabetes tipo II,
enfermedades cardíacas...

**DIETAS
milagro**

Diabetes tipo II,
enfermedades cardíacas...

Saber comer



*“Deja que los alimentos sean
tu medicina y que la medicina
sea tu alimento”*

Hipócrates, s. IV a. de C.

Conceptos

**Alimentación**

proceso de seleccionar, preparar e ingerir los alimentos

**Nutrición**

los productos resultantes del proceso anterior llegan al intestino, donde se absorben y pasan a la sangre y de aquí a los tejidos donde se utilizarán

**Insulina**

hormona secretada por el páncreas que ayuda a que el azúcar en sangre entre en las células y se pueda utilizar

Objetivos de la dieta



- Proporcionar **energía y nutrientes** necesarios para la vida.
- Proporcionar **sensación de bienestar**.
- Aumentar la **eficacia del organismo**.
- **Disminuir el riesgo de enfermedad** (estimulación del sistema inmune y prevención de infecciones).
- Mejorar la **calidad de vida**.



La dieta será diferente según la edad, sexo y estado de enfermedad o salud, adaptándose a los requerimientos individuales.

Nutrientes

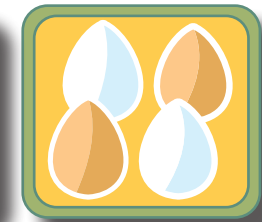
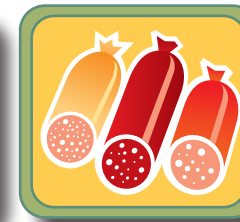
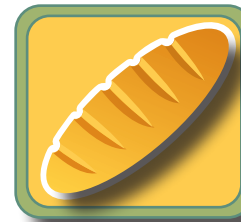


→ **Función energética:**

Hidratos de carbono

Lípidos o grasas

Proteínas

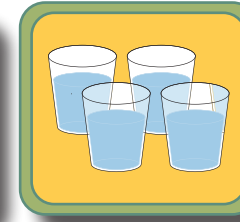
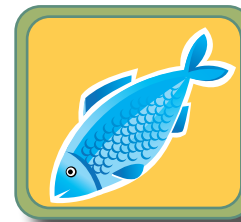


→ **Función plástica o reparadora:**

Proteínas

Agua

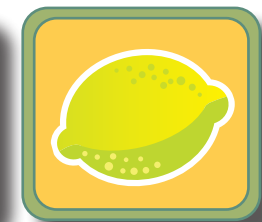
Minerales



→ **Función reguladora:**

Vitaminas

Hormonas



Lípidos o grasas



Aportan 9 kcal/g

Principal combustible del organismo en **situaciones de ayuno** o grandes necesidades.

Vitaminas **A D E K**
(solubles en grasas)

SON ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

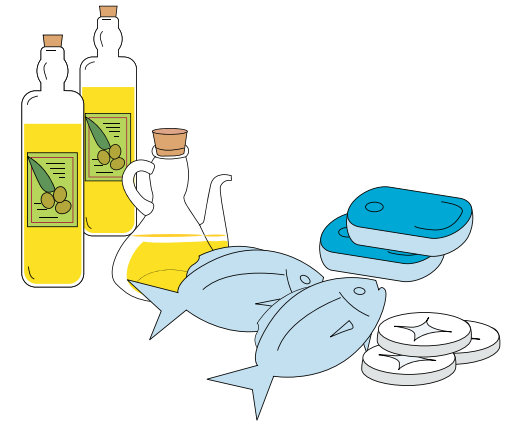


Tipos de grasas

**GRASAS BUENAS**

Aceite de oliva, frutos secos, aguacate, aceite de semillas y pescado azul.

En la infancia y adolescencia lo recomendable sería tomar de 3 a 5 cucharadas soperas al día (30-50 ml).

**GRASAS MENOS BUENAS (ricas en colesterol)**

Carnes rojas, huevos, lácteos enteros.

**GRASAS MALAS (trans)**

En productos fritos y comerciales horneados, alimentos procesados y margarina.



Ácidos omega 3 y omega 6



Aumentan el **colesterol BUENO**



Reducen el **colesterol MALO**

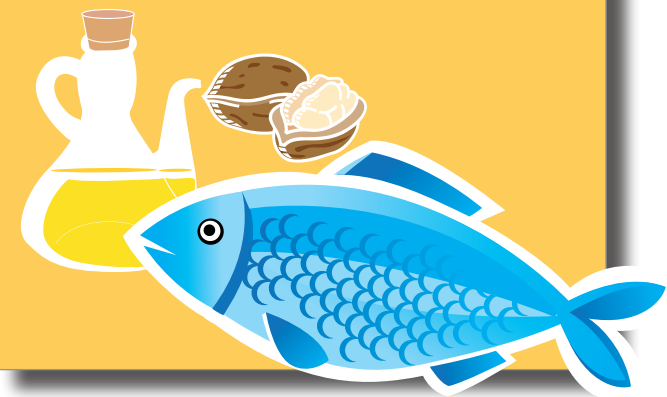
PRESENTES EN:

- aceites vegetales y de semillas (en crudo)
- nueces
- pescado azul (sardina, salmón).

Son
ácidos grasos
ESENCIALES

**NO LOS PUEDE
FABRICAR**
el organismo

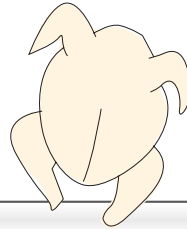
Aporte
EXCLUSIVO
EN LA DIETA



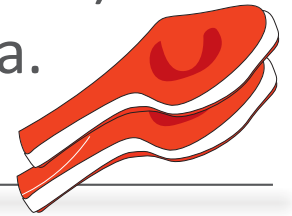
Reducir la cantidad de grasas malas en la dieta



Comer **CARNES BLANCAS**
(pollo, pavo)
con más frecuencia.

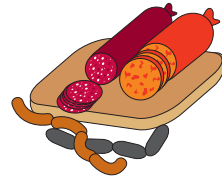


Limitar las **CARNES ROJAS**
(cordero, cerdo, ternera)
a 2 veces por semana.



Seleccionar lácteos
semidesnatados o
desnatados.

Cocinar al vapor, horno,
plancha, brasa.



Limitar salchichas, embutidos,
dulces y galletas
(consumo ocasional).

Evitar fritos.

No comer la piel de carne como
la del pollo.

Leer las etiquetas de los productos. SABER LO QUE COMEMOS.

Colesterol



HDL-Colesterol BUENO

Una **DIETA SALUDABLE Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE** reducen el riesgo de enfermedades del corazón e ictus.



LDL-Colesterol MALO

Un nivel alto de colesterol malo (LDL-Col) en la sangre **AUMENTA LA POSIBILIDAD DE PADECER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN E ICTUS.**



Hay que saber que el colesterol es una grasa necesaria para todas las células, sobre todo para las células nerviosas y para la formación de ciertas hormonas.

Tiene dos procedencias: una parte la fabrica el hígado (hipercolesterolemia familiar) y el resto lo aportamos con la dieta.

Hidratos de carbono o carbohidratos



Aportan 4 kcal/g

AZÚCARES

SACAROSA (azúcar de mesa).

GLUCOSA, FRUCTOSA, MALTOSA, etc. Se encuentran en los alimentos como frutas, verduras y lácteos.

ALMIDONES

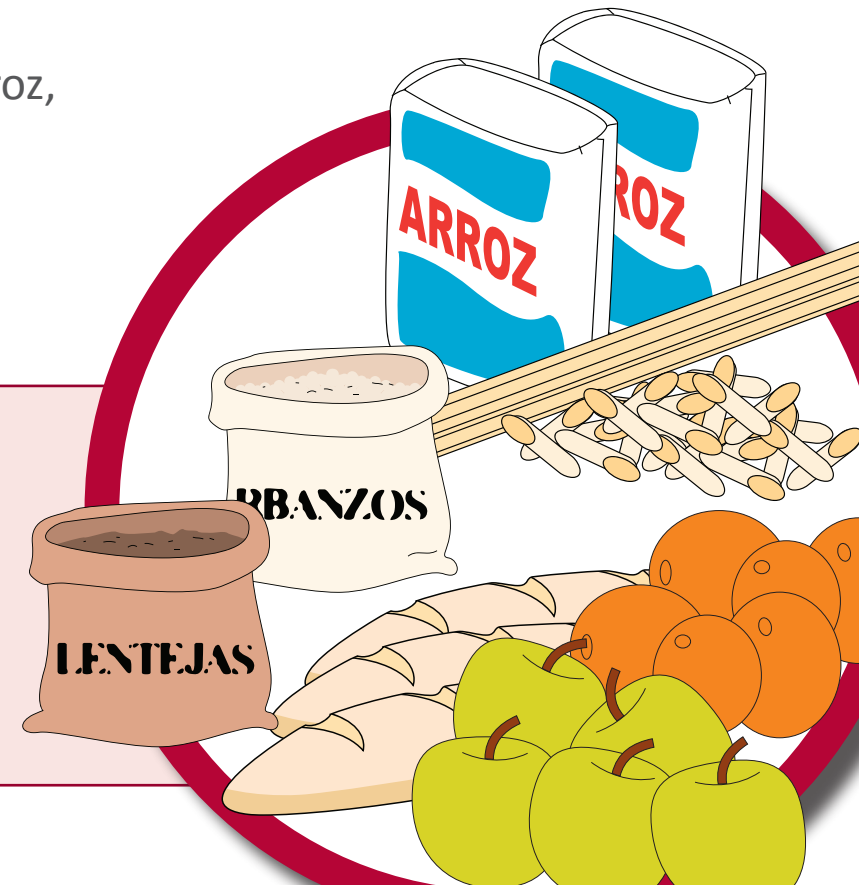
Son AZÚCARES COMPLEJOS.

Se encuentran en cereales (arroz, trigo) y derivados (pan, pasta), patatas y legumbres (lentejas, garbanzos, alubias).

Una dieta con **POCOS AZÚCARES** disminuye los niveles de insulina.

PAPEL DE LA INSULINA

La insulina baja los niveles de azúcar en sangre. NIVELES MUY ALTOS DE INSULINA se relacionan con enfermedad cardiaca, hipertensión, obesidad y diabetes tipo II.



La fibra



Se encuentra en las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.



- **EVITA EL ESTREÑIMIENTO** acelerando el tránsito intestinal.
- **REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES** como divertículos y hemorroides.
- Reduce la **ABSORCIÓN DE LOS AZÚCARES** y mejora la respuesta insulínica.
- **DISMINUYE EL COLESTEROL TOTAL** y el LDL-colesterol (malo).
- Tiene un **EFFECTO SACIANTE**.

NO se absorbe en el intestino delgado.

Cuando la fibra llega al intestino grueso es fermentada por la flora intestinal y se forman ácidos grasos y gases. Los ácidos grasos son fuente de energía para el colon y nos **PREVIENEN DEL CÁNCER**.

Proteínas





La palabra proteína deriva del griego “protos” y significa “**PRIMER ELEMENTO**”.

FUNCIONES

Crecimiento, reparación y buen funcionamiento de las células.

Forma parte de hormonas, enzimas y músculos.

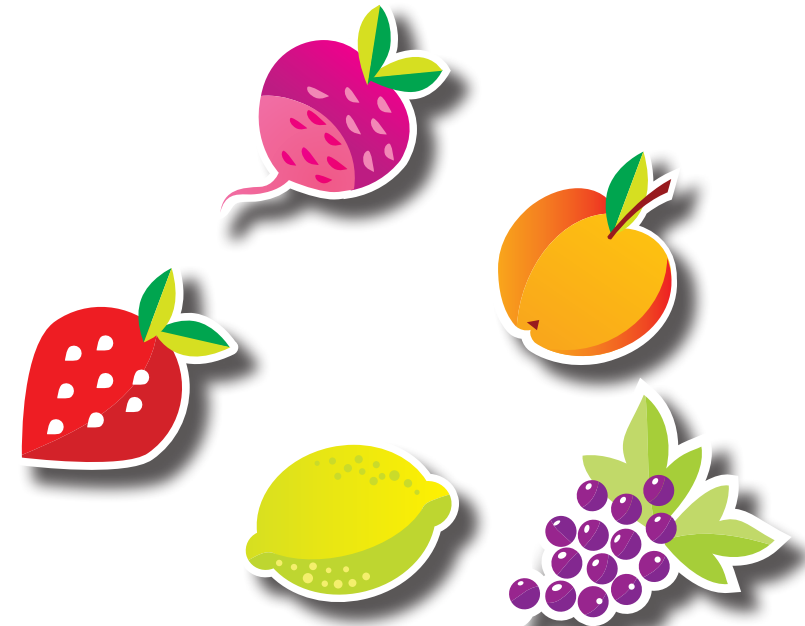
-  **PROTEÍNAS VEGETALES** (legumbres, cereales integrales, frutos secos y verduras): son de poco valor biológico pero importantes.
-  **PROTEÍNAS ANIMALES** (carne, huevos, pescados): son de alto valor biológico, por lo que aportan todos los aminoácidos esenciales.





Las vitaminas regulan la química del organismo

Se encuentran generalmente en **FRUTAS Y VERDURAS**, salvo la vitamina B12, que se encuentra en alimentos animales.



Una dieta rica y variada en la que están presentes **TODOS LOS COLORES** con toda seguridad nos aportará todas las necesidades diarias.

Minerales (calcio, magnesio, hierro, potasio, etc.)

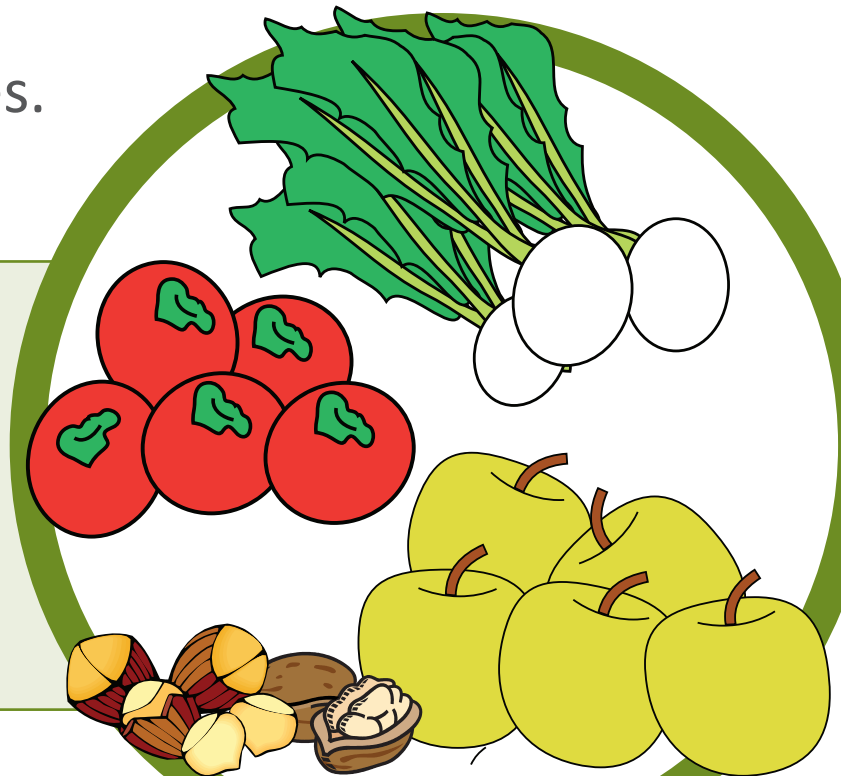


Participan activamente en muchas de las funciones del organismo:

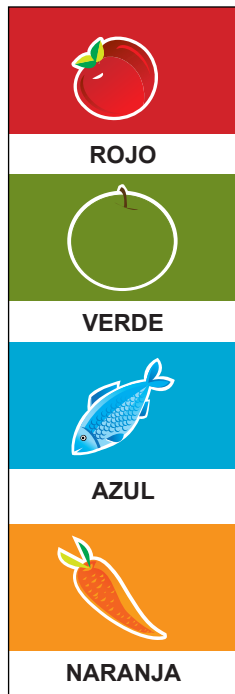
- función nerviosa
- función circulatoria
- formación de huesos y dientes.

Una dieta rica y variada nos aportará la cantidad necesaria de minerales.

Se encuentran en muchos alimentos y, en general, en verduras y frutos secos.



Factores claves para una dieta sana

**DIETA
VARIADA**

muchos alimentos y
de todos los colores

**COMER
REGULARMENTE**

**comer cada
3 o 4 h**

**INTERVALOS CORTOS
ENTRE COMIDAS**

La importancia del desayuno



La importancia del desayuno

+1 Agregar todos los días

Energía todo el día

Rendir en el colegio

Control del peso

Salud



Solo 1 de cada cuatro niños en edad escolar desayuna correctamente.

Un buen desayuno es imprescindible para que los niños rindan en el colegio. Es necesario levantarse antes para dedicar unos 15 minutos al desayuno y acostumbrarse a acostarse un poco antes.



Me apunto

IMPORTANTE

- ♥ El desayuno debe aportar el 25% de la energía de todo el día.
- ♥ Desayunar ayuda al control del peso.
- ♥ Un buen desayuno debe contener:
 - un lácteo (leche, yogur, queso)
 - cereales integral o pan integral
 - proteínas (jamón serrano, pavo, huevos...)
 - y fruta.

Para los niños a los que les cueste comer por la mañana, una buena opción es reforzar la leche con cereales, nueces, cacao, tomar yogures con cereales y frutos secos o con una fruta pelada y cortada.

Y AL COLE CON ENERGÍA. RENDIREMOS MÁS Y NOS SENTIREMOS MEJOR



Desayuno



Actividad física



Dieta saludable

Controla lo que comes



Limitar las **grasas** a menos del **30 %** de las **calorías diarias** y que sean menos del **10 %** las **saturadas**



NO hay alimentos prohibidos pero depende del alimento se consume con más o menos **frecuencia y cantidad.**

Controlar la **ingesta energética** garantiza que no se coma nada en exceso

El plato saludable



EL PLATO SALUDABLE

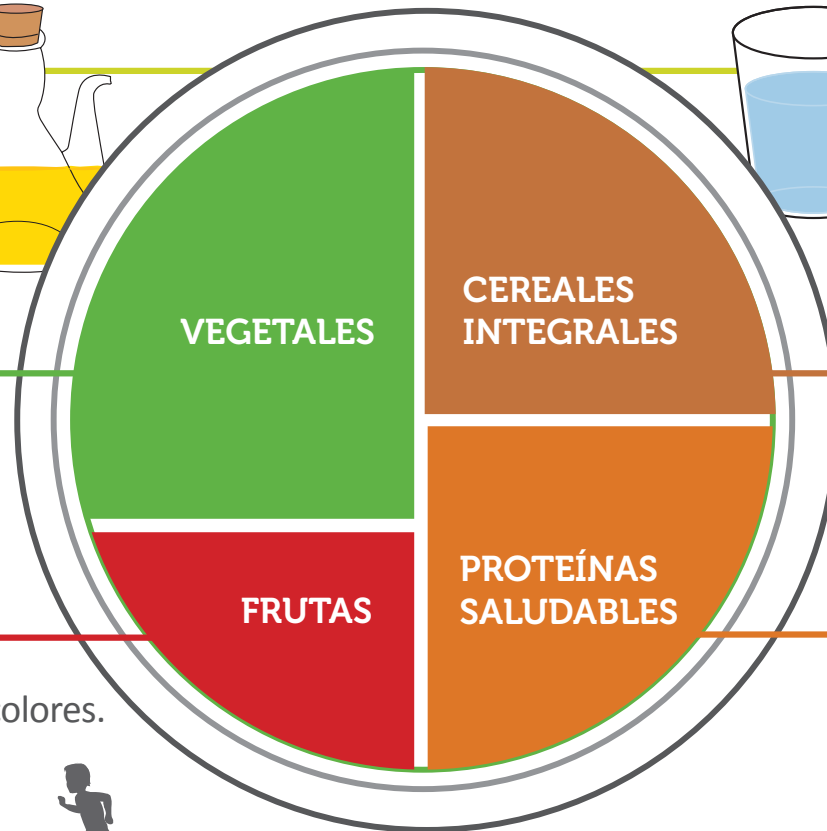
Usa **aceites saludables** (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita el consumo de mantequilla y grasas trans.



Cuantas más **verduras y más variadas**, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Come muchas **frutas** de todos los colores.

MANTENTE ACTIVO



Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limita el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

Come **cereales integrales** (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Escoge **pescado, aves, judías y nueces**, limita la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

Raciones: método de la mano (médico africano Kazzim Mawji)

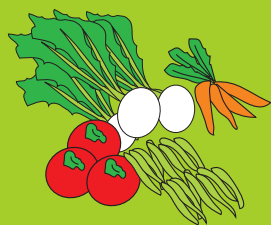


LAS MANOS NOS DICEN CUÁNTO

La falta de control en las porciones es una de las razones que explican el sobrepeso. Un truco sencillo para evitar el exceso de grasas y calorías es estimar las porciones diarias que cada persona necesita en función de la propia mano.



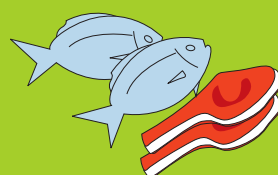
Dos palmas de la mano
Cantidad de verduras



Un puño
Cantidad de pasta, arroz
o legumbres cocidas



Palma de la mano
Cantidad de carne y
pescado



Un puño
Cantidad de fruta



La punta del pulgar
Cantidad de aceite diario



Actividad física



**MUY
IMPORTANTE**
e imprescindible:
**el cuerpo
humano está
diseñado para
moverse.**

- Nos **previene de enfermedades** como diabetes, obesidad, y enfermedades cardíacas, etc.
- Nos ayuda a sentirnos mejor físicamente y fomenta una **actitud mental positiva**.



Actualizaciones sobre el tratamiento de la obesidad

**La OMS define la obesidad como:**

enfermedad crónica que se caracteriza por un **exceso de grasa** en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

La mejor manera de actuar es la **prevención**.

En los últimos años esta enfermedad está aumentando de manera alarmante en todo el mundo. España está a la cabeza de Europa, junto con Reino Unido, en obesidad infantil.



