



Alimentación saludable



Contenido



- ▶ Importancia de una dieta saludable
- ▶ Alimentación y nutrición
- ▶ Tipos de nutrientes
- ▶ ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- ▶ Balance energético
- ▶ Ideas para tu día a día
- ▶ Cambiar es posible



Alimentación

Selección y obtención del entorno de productos naturales o transformados.

VOLUNTARIO, MODIFICABLE, EDUCABLE Y CONDICIONADO por factores:

- Biológicos.
- Individuales (aprendizaje y hábitos adquiridos personales).
- Socioeconómicos y geográficos.
- Psicológicos

Permite componer la ración diaria y su fraccionamiento a lo largo del día.



Nutrición



- Proceso **INVOLUNTARIO Y CONDICIONADO** a la acertada elección de la alimentación
- Tras la ingesta recibimos, transformamos, procesamos e incorporamos una serie de sustancias, a través de la alimentación.
- **Nutriente:** Sustancias químicas contenidas en los alimentos que permiten obtener la energía necesaria para cubrir las necesidades del organismo.

Tipos de nutrientes



MACRONUTRIENTES: Principios inmediatos / Nutrientes energéticos

- Glúcidos o hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos o grasas

MICRONUTRIENTES/ Nutrientes no energéticos:

- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Agua

HIDRATOS DE CARBONO Simples / Complejos ENERGIA y CALOR



PROTEINAS Ladrillos del organismo, reparan daños en el mismo (origen animal y vegetal)



GRASAS: Fuente concentrada de energía



- ▶ Fuente de calor
- ▶ (origen animal y vegetal).
- ▶ Omega 3 ¡No todas son perjudiciales!
- ▶ Tejidos de los organismos
- ▶ Vitaminas y Hormonas.

Vitaminas

➤ Liposolubles: A, D, E y K



Vitamina

Intervienen en la reparación de heridas, visión, protección frente a infecciones, crecimiento óseo...



Vitamina

Regula la coagulación sanguínea.



Vitamina

Es antioxidante. Previene el cáncer y el envejecimiento prematuro de los órganos.



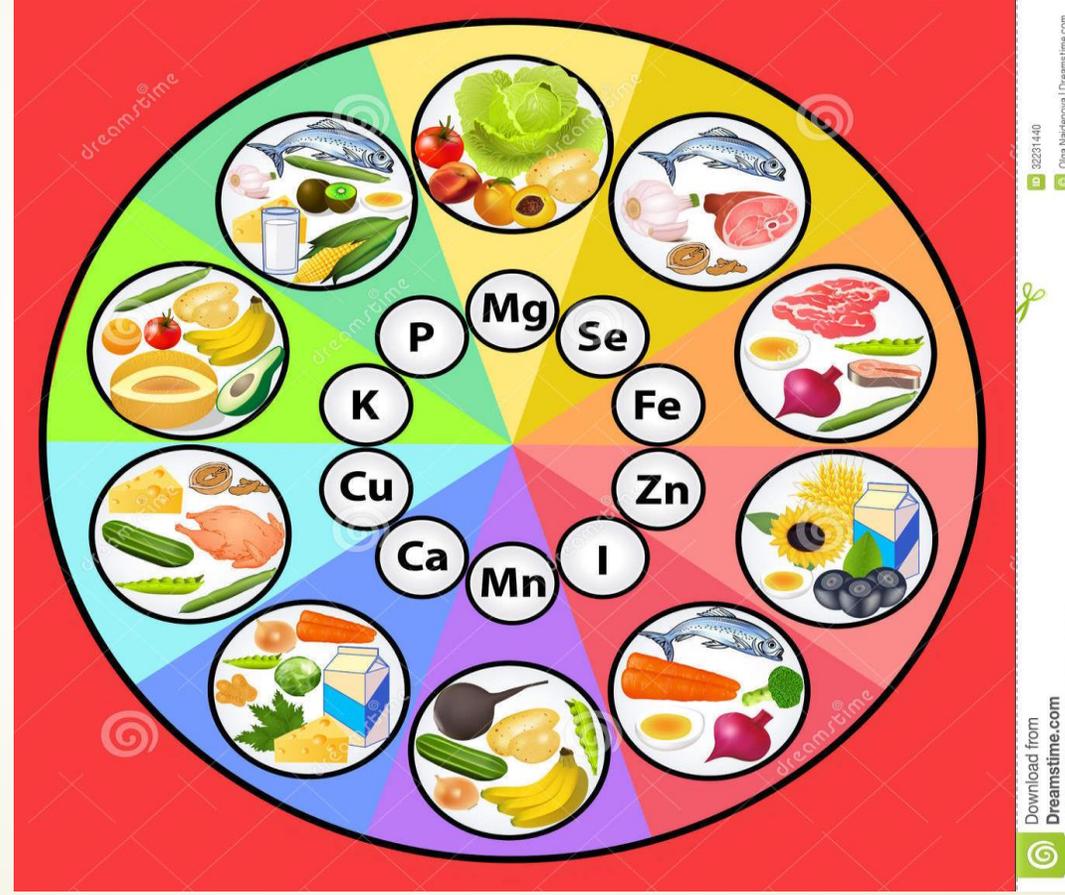
Vitamina

Regula la utilización de calcio y fósforo en el desarrollo de huesos y dientes.

➤ Hidrosolubles: B y C



Minerales



Fibra

Fibra insoluble

Se elimina íntegra por lo que aumenta la movilidad del intestino (colon)

- Disminuye el tiempo de contacto de potenciales carcinogénicos en el colon
- Es utilizada en el tratamiento y prevención de la constipación, y enfermedades diverticulares.

Fuente: cereales y derivados integrales



Fibra soluble

Forman geles en contacto con el agua.

- Reduce la absorción de lípidos, glucosa y sales biliares, que genera una disminución de los niveles de colesterol.
- Actúa como factor de protección frente a enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer de colon.
- Genera una sensación de saciedad, siendo clave en el tratamiento de la reducción y mantenimiento de peso

Fuente: avena, cebada, legumbres, frutas y verduras





¿Cómo crees que es tu alimentación?

- A: El 85-90 % de mi alimentación es **saludable**
- B: **Regular**, voy por buen camino pero aún hay cosas que cambiar
- C: **Mal**, creo que es hora de cambiar



Según los expertos... Basada en productos **frescos** que se compran **crudos**

- ▶ 75% de los alimentos de origen **vegetal**: frutas y verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y semillas.
- ▶ **Proteína** de buena calidad: además de las legumbres o los frutos secos, se puede consumir, por ejemplo, huevos, productos lácteos, carnes magras, pescados, tofu...
- ▶ **Grasas saludables**: aceite de oliva, aguacate, además de pescados azules, frutos secos o semillas.
- ▶ Evitar **ultraprocesados** con gran cantidad de sal, azúcares, harinas refinadas y/o grasas no saludables.
- ▶ El **agua**, la bebida estrella.

Balance energético



Balance energético neutro:

Gastar las mismas calorías que se consumen

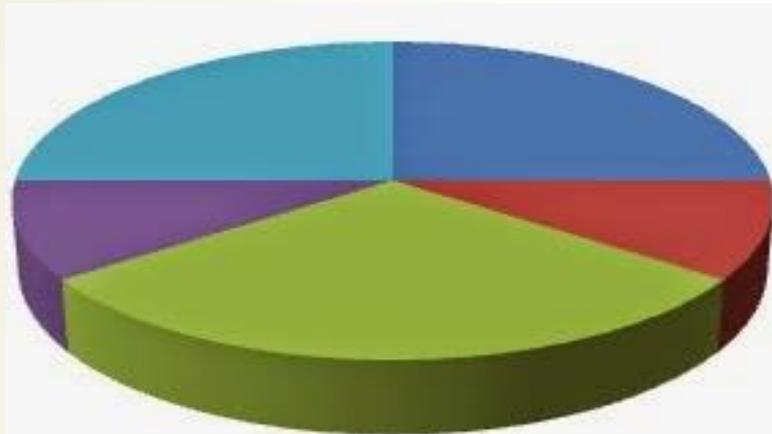


[@QSaberSalud](https://twitter.com/QSaberSalud) [@QuieroSaberSalud](https://www.facebook.com/QuieroSaberSalud) [quierosabersalud](https://www.instagram.com/quierosabersalud)
www.quierosabersalud.com.mx

$$\text{GET} = \text{GEB} \times \text{CAF} \times \text{ETA}$$

- GEB= GASTO ENERGÉTICO BASAL
60-65%
- CAF = COEFICIENTE DE
ACTIVIDAD FÍSICA 25-30%
- ETA= EFECTO TÉRMICO DE LOS
ALIMENTOS 10%

Distribución de comidas



- DESAYUNO 25%
- ALMUERZO 10%
- COMIDA 30%
- MERIENDA 10%
- CENA 25%

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Algunas ideas



- ▶ Planifica un menú semanal
- ▶ Y la lista de la compra para poder elaborarlo
- ▶ Evita imprevistos... "Batch cooking" o "regular cooking"...
- ▶ Establece unos horarios para las comidas que suelas hacer, evitando comer continuamente
- ▶ No confundir hambre con sed
- ▶ Toma tu tiempo para comer tranquilamente, masticando despacio, sin móvil, ordenador ni televisión

Más ideas

- Basa tu alimentación en productos sin procesar



- Evita los ultraprocesados



- Complementa con buenos procesados





Alternativas saludables

- ▶ Utiliza **para endulzar** Frutas maduras, dátiles, canela, etc., en vez de azúcar o edulcorantes
- ▶ Cambia **Zumos** por piezas de frutas o infusiones con trozos de fruta
- ▶ **Frutos secos** crudos o tostados sin sal mejor que Frutos secos fritos con sal
- ▶ Cambia **chocolate** con bajo porcentaje de cacao por chocolate >85%
- ▶ Elige leche con **cacao** puro en vez de leche con cacao azucarado
- ▶ Sustituye **mayonesa** comercial por aceite y limón o salsas de yogur caseras

Alternativas más saludables

- ▶ Cambia **cereales** refinados azucarados por cereales integrales sin azúcar o copos de avena



- ▶ Elige **pan y pasta** integral en lugar de pan blanco por y pasta convencional
- ▶ Sustituye **yogures** con trozos de frutas con azúcar o edulcorantes por yogur natural con trozos de frutas naturales



- ▶ Cambia **Harinas** refinadas por harinas integrales de cereales, de garbanzo o de frutos secos





Y ahora...

¿Cómo crees que es tu alimentación?

- A: El 85-90 % de mi alimentación es **saludable**
- B: **Regular**, voy por buen camino pero aún hay cosas que cambiar
- C: **Mal**, creo que es hora de cambiar

Cambiar es posible

¿Cómo empezar?

- Preguntarse *por qué* quiero cambiar y comprometerse
- *Busca apoyo* en el entorno
- *Pequeños cambios*, poco a poco, eligiendo alternativas
- Apuntar *progresos* y observar cambios.



Cambiar es *posible*...

Otras personas *lo han conseguido*
y *yo también lo haré*





¡Gracias!