

Alimentación saludable

EQUILIBRIO ALIMENTARIO

Alimentación saludable

- ▶ Equilibrio alimentario
- ▶ Cálculo de la ración diaria
- ▶ Menú semanal
- ▶ Menús y composición de alimentos
- ▶ Reparto de ingestas y estructura de comidas
- ▶ Dieta mediterránea
- ▶ Recomendaciones por grupo de alimentos

EQUILIBRIO ALIMENTARIO

*“Comer poco de mucho,
no mucho de poco”*



EQUILIBRIO ALIMENTARIO

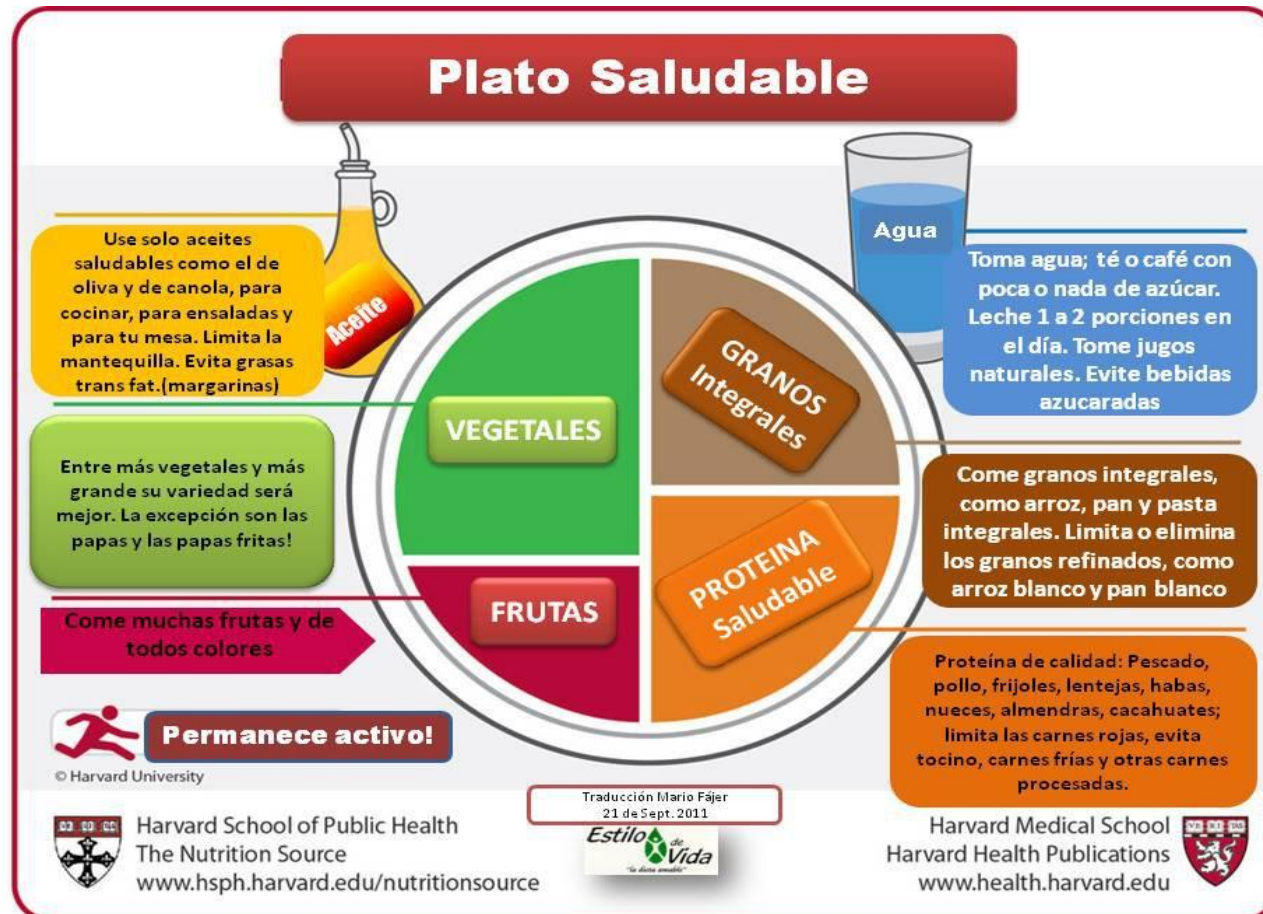
La alimentación ha de ser:

- *Suficiente* en energía y nutrientes (según edad, sexo, actividad, situación fisiológica...).
- *Equilibrada* según recomendaciones.
- *Variada* que asegure el aporte tanto de los macro como de los micronutrientes.
- *Adaptada* a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales.

EQUILIBRIO ALIMENTARIO

- ▶ **Aporte de energía/Necesidades energéticas = 1**
- ▶ **Energía Hidratos de carbono/Energía total = 50-60%**
- ▶ **Energía Lipídica/ Energía total = 30-35%**
- ▶ **Energía Proteica/Energía total = 12-15%**
- ▶ **Nutrientes no energéticos: Vitaminas , minerales y agua.**

Cálculo de la ración diaria



Cálculo de la ración diaria

LAS MANOS NOS DICEN
cuanto comer!

VERDURAS: una ración es la capacidad de 2 manos juntas

CARBOHIDRATOS: Las porciones se miden según el tamaño del puño cerrado

GRASAS: no debe ser más grande que la punta de un dedo.

PROTEÍNAS: La ración es del tamaño de la palma de la mano

QUESO: La ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos

The infographic features a central image of an open hand with dashed lines indicating the palm area. Surrounding it are five smaller images, each with a dashed line and a blue arrow pointing to the hand: 1. Two hands held together, filled with various vegetables. 2. A closed fist next to a plate of spaghetti. 3. The tip of the index finger next to a small pile of butter. 4. The palm of the hand next to a piece of meat. 5. The thickness of two fingers next to a slice of cheese.



Menú semanal

	COMIDA	CENA
LUNES	<u>Tabulé de verduras</u> Mejillones al vapor	Espárragos al horno Pechuga de pavo
MARTES	Salteado de garbanzos con pollo y verduras	<u>Brócoli con vinagreta de tomates secos</u> Emperador
MIERCOLES	Ensalada <u>Boniato relleno</u>	Puré de verduras Queso fresco a la plancha
JUEVES	Caballa al horno con patata y verdura	Revuelto de espinacas con pasas y piñones
VIERNES	Ensalada de lentejas y quinoa	Tortitas de calabacín y zanahoria
SÁBADO	Paella de verduras	Espaguetis de calabaza y salmón
DOMINGO	Solomillo con champiñones	Ensalada de tomate y albahaca Tortilla de patatas

saludable

Menú primavera de la ADC

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Bebida: Café con leche o bebida vegetal / Té o infusiones / Leche o bebida vegetal con cacao Opción salada Bocadillo o tostadas con pan integral: Atún con pimientos del piquillo y olivas / Queso con hummus-guacamole / Jamón con lechuga / Manzana y crema de cacahuete / Queso tipo Filadelfia/hummus con pimientos del piquillo / Aguacate y queso fresco/hummus Opción dulce Bol de cereales integrales-Muesli con yogur natural con: Frutos secos (avellanas, nueces, etc) / Fruta (manzana, naranja, frutas rojas, etc) / Chocolate 95%						
ALMUERZO	Café/infusión + Bocadillo pequeño / Pieza de fruta + frutos secos / Yogur natural + frutos secos + pieza de chocolate 95%						
COMIDA	Ensalada verde Espaguetis integrales con salsa de queso V: salsa pesto Fruta	Ensalada de garbanzos con verduras, tomate y queso fresco Brochetas de pechuga de pavo V: tofu con verduras Fruta	Brócoli con patata. Rape con verduras a la plancha V: Seitán a la plancha Fruta	Lentejas estofadas con chorizo, cebolla y zanahoria V: sin chorizo Fruta	Coliflor con queso gratinado y bechamel V: queso vegano gratinado Pollo con pisto V: hiedra con pisto Fruta	Crema de lentejas Sepia a la plancha V: Seitán con verduras Fruta	Aperitivo Paella de marisco V: paella de verduras Fruta
MERIENDA	Café/infusión + Bocadillo pequeño / Pieza de fruta + frutos secos / Yogur natural + frutos secos + pieza de chocolate 95%						
CENA	Crema de calabaza con patata y cebolla. Bacalao con verduras V: tofu con pisto marinado Fruta	Espinacas salteadas con piñones Tortilla de setas V: Seitán al horno Fruta	Fajitas con cebolla, pimiento y pollo V: heura Fruta	Sopa de galets Salmón al horno V: Hummus con crudités Fruta	Ensalada de tomate y queso Tortilla de patatas, calabacín y cebolla V: Queso vegano Fruta	Pastel de calabacín (huevos, calabacín y queso) V: queso vegano Fruta	Guisantes con jamón serrano y huevo poché V: con zanahoria Hamburguesa de pollo V: hamburguesa vegetal Fruta

Menús y composición de alimentos

▶ <https://www.bedca.net/>



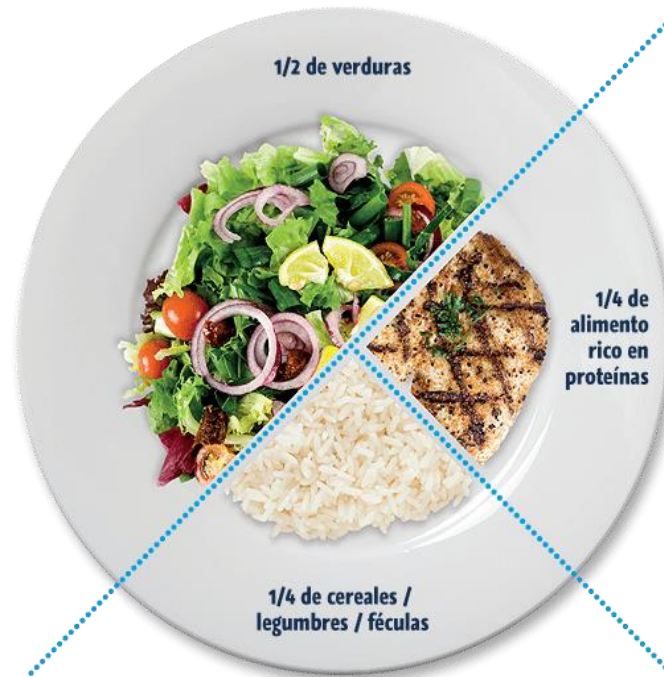
▶ <https://www.ienva.org/>



CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN CLÍNICA

Reparto de ingestas y estructura de comidas

- ▶ Tres principales
 - Desayuno
 - Comida
 - Cena
- ▶ Dos complementarias
 - Almuerzo (media mañana)
 - Merienda
- ▶ Estructura comidas principales



Las cenas deben ser más ligeras que las comidas.

Reparto de ingestas y estructura de comidas

- ▶ El equilibrio nutricional del menú diario se completa con el equilibrio del menú semanal para evitar carencias o excesos.
- ▶ Por ello, se hace imprescindible una **organización semanal** coherente con el método del plato y las raciones recomendadas.

¿Cómo puedo planificar una dieta mediterránea?

Te recomendamos que desayunes cada día fruta, lácteos y cereales. Para comer y cenar te proponemos esta pauta para seguir una alimentación saludable!



Más información

COMIDA	S M D E	CENA
	L.	
	M.	
	Mi.	
	J.	
	V.	
	S.	
	D.	

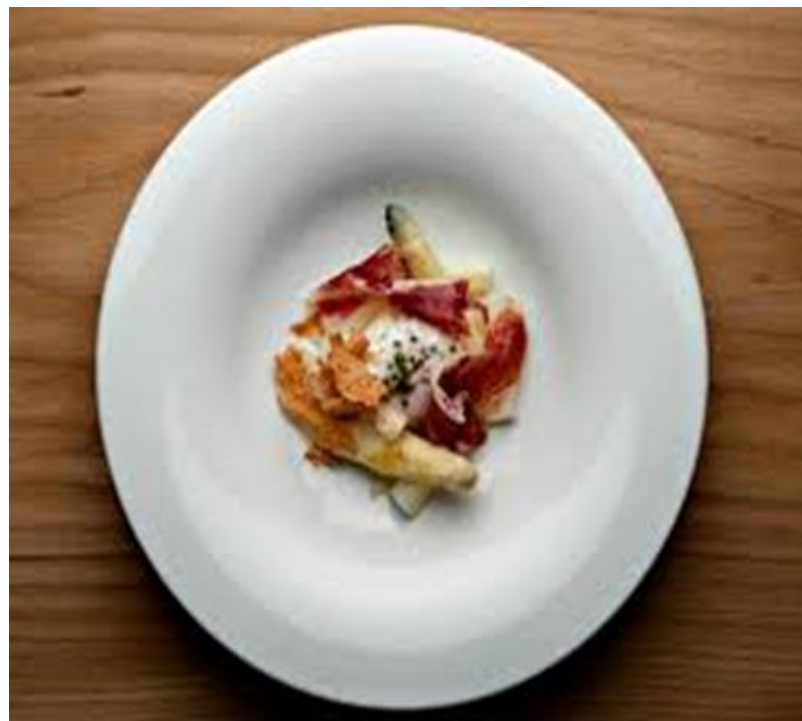
Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

Reglas de oro

- ▶ *Disfrutar* de la comida
- ▶ *Cocinar bien* es un arte
- ▶ *Compartir* elección, compra y elaboración del menú familiar.
- ▶ Comer una gran *Variedad* de alimentos, pero no en gran cantidad
- ▶ *Comer despacio* y masticar bien
- ▶ Evitar el exceso de grasas de origen animal
- ▶ Limitar el consumo de azúcares
- ▶ El *Agua* es la bebida fisiológica por excelencia
- ▶ Alcohol, con mucha moderación.
- ▶ Mantener un peso estable es signo de equilibrio nutricional.

Reglas de oro

“ De todo en plato de postre ”



Dieta mediterránea: Características





RECOMENDACIONES BÁSICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



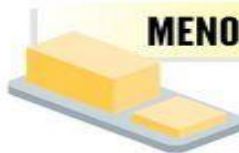
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

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



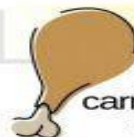
MENOS CARNES ROJAS/PROCE

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



10 beneficios de la dieta mediterránea para la salud

1 Mejora la esperanza de vida

Reduce en un 9 % la mortalidad general y el riesgo de mortalidad en personas con sobrepeso u obesidad.



2 Reduce el envejecimiento prematuro de las células

La capacidad antioxidante de la dieta puede ayudar a combatir el estrés celular y conservar la longitud de los telómeros.



3 Puede prevenir las enfermedades cardiovasculares

Gracias al bajo contenido en grasas saturadas y al elevado contenido en grasas saludables, como el aceite de oliva.



4 Reduce la obesidad y el síndrome metabólico en personas sanas o en riesgo

La dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.



5 Tiene un efecto protector contra las enfermedades asociadas a la edad

Como las patologías neurodegenerativas y el deterioro cognitivo.



6 Disminuye la incidencia de diabetes de tipo 2

Una alimentación rica en hidratos de carbono y aceite de oliva hace que los niveles de glucosa de nuestro cuerpo se regulen.



7 Es beneficiosa para el sistema inmunitario

Por sus micronutrientes, como las vitaminas (D, B, C), los minerales (selenio, magnesio) y el omega-3 del pescado.



8 Mejora la salud de los huesos

Tiene un papel clave en el mantenimiento de la masa ósea y la prevención de fracturas óseas.



9 Ayuda a mantener equilibrada la microbiota intestinal

Gracias al elevado contenido de fibra de los alimentos y la presencia de probióticos naturales.



10 Contribuye al bienestar físico


Consumir alimentos de base vegetal de temporada, frescos y poco procesados y practicar ejercicio físico contribuyen a un estilo de vida saludable.

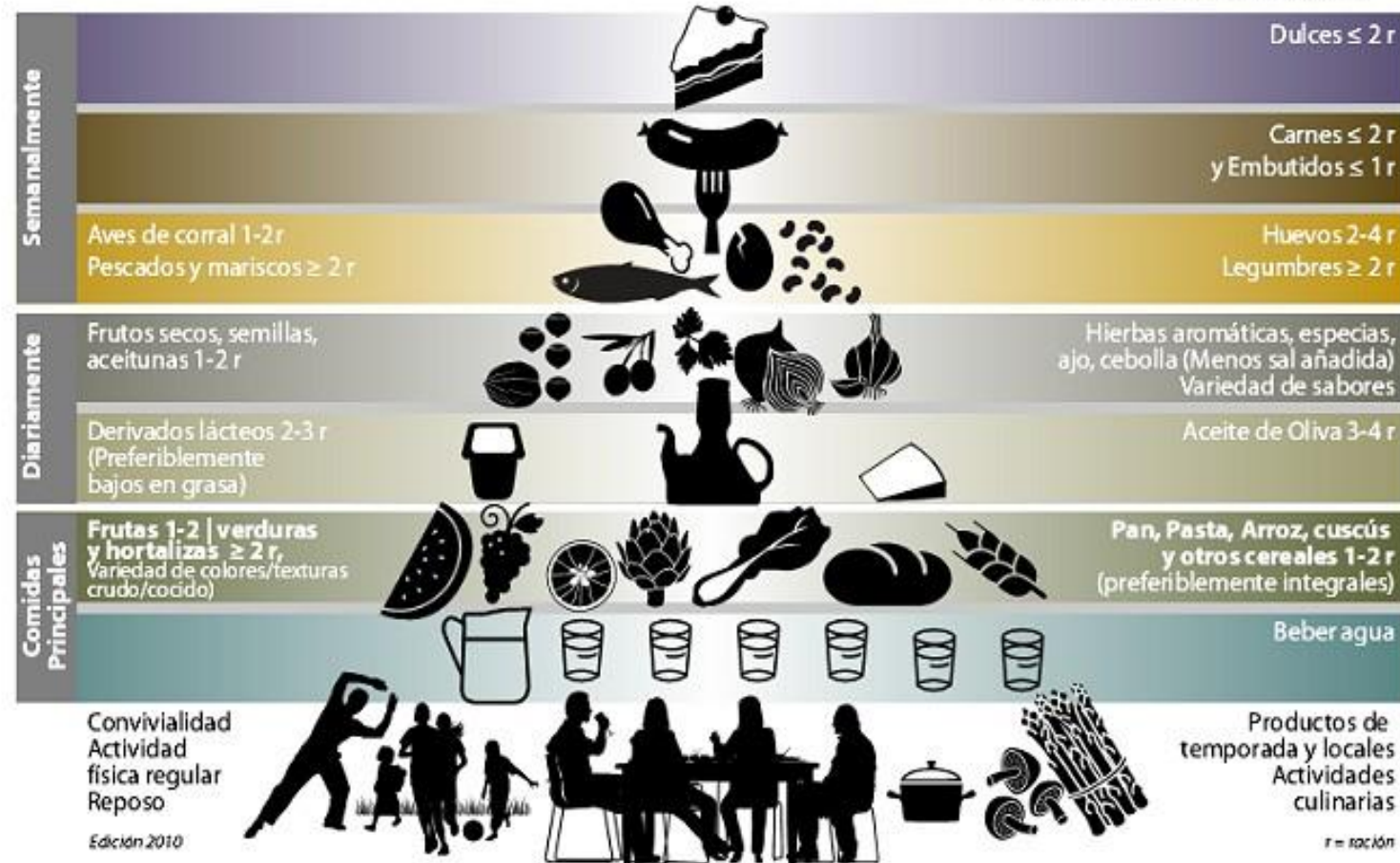


Dieta mediterránea: Pirámide

Pirámide actual de la Dieta Mediterránea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad

 Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



Recomendaciones por grupos de alimentos

- ▶ **Agua:** 1,5 - 2 litros /día. Necesidades en función de: edad, actividad física, situación física, clima. También infusiones (moderar azúcar añadido), y caldo bajo en grasa y sal
- ▶ **Cereales:** Preferencia integral, favorecen la digestión y los niveles glucosa en sangre más estables. Destaca también su aporte proteínas, vitaminas del grupo B, minerales y fibra
- ▶ **Legumbres:** Combinados con cereales, buena fuente de proteínas de origen vegetal así como HC de absorción lenta y fibra. Precio asequible

Recomendaciones por grupo de alimentos

- ▶ **Verdura y hortalizas:** Una de las raciones debe ser cruda (ensalada) para garantizar el aporte de vitaminas que se pierden en la cocción. Tienen un aporte energético escaso y combinan bien con carne, pescado, huevos, pasta, arroz o legumbres
- ▶ **Frutas:** Como postre habitual. Es preferible fruta fresca de temporada porque esta respeta el ciclo de maduración, manteniendo sus propiedades nutritivas y organolépticas. Aporte de polifenoles (antioxidantes), vitaminas, minerales y fibra dietética que son cardiosaludables, facilitan el tránsito intestinal, mantienen los niveles de azúcar en sangre y retardan el envejecimiento

Recomendaciones por grupo de alimentos

- ▶ **Lácteos, queso fresco, bajos en grasa.** Claves en la salud ósea, pero también, importante fuente de grasas. Yogur mantiene intestino sano por sus fermentos lácteos, que también contribuyen a aumentar inmunidad. Recomendaciones variables según edad y la situación (embarazo, lactancia).
- ▶ **Aceite de oliva.** G. insaturada rica en vitamina E. Beneficios cardiosaludables. Grasa de elección en aliño y cocinado de los alimentos. Alta resistencia a la temperatura de cocción.
- ▶ **Especias, hierbas aromáticas, cebolla y ajo.** Buena forma de introducir variedad de aromas y sabores a las preparaciones culinarias, contribuyendo a reducir un consumo de sal excesivo.

Recomendaciones por grupo de alimentos

- ▶ **Aceitunas, fruta seca y semillas.** Buena fuente de grasas cardiosaludables, proteínas, minerales y fibra. Excelente elección en aperitivo, media mañana o tarde. Según la pirámide, debería asegurarse la ingesta diaria de 1-2 raciones.
- ▶ **Alimentos proteicos.** Importante hacer un buen reparto sin excesos. No ser ingredientes principal del plato, recomendando un consumo semanal relevante.
- ▶ **Pescado y marisco.** Fuente de proteína y grasa saludable omega-3. Principal fuente natural de yodo. El marisco también es una buena fuente de zinc, elemento primordial en el sistema inmunitario.

Recomendaciones por grupo de alimentos

- ▶ **Carne magra.** Contenido inferior de grasa: pollo, pavo, conejo pero también: cordero lechal, cabrito y algunas partes de cerdo. Adecuado 2 veces / semana.
- ▶ **Carne roja.** Más rica en hierro, purinas y grasas que la carne blanca, por lo que es más sabrosa. No exceder las dos raciones/sem. para evitar un consumo excesivo de grasas animales saturadas. Las carnes procesadas: hamburguesas, butifarras o salchichas, una única ración/sem., máximo.
- ▶ **Vino.** Beneficios cardiosaludables. Consumo moderado en adultos sin contraindicación médica. Un consumo excesivo superior a los 30 gr/día, causa graves daños en el hígado, cerebro y corazón. Recomendaciones SENC: las mujeres una unidad/día y los hombres, dos. Variable también en función de edad y actividad física diaria.

Recomendaciones

► Elaboraciones técnicas.

- Productos frescos de temporada, naturales y no procesados (más nutrientes y sustancias protectoras).
- Prioridad al producto local.
- Preparaciones sencillas: vapor, hervido, horneado.

► Actividad física.

- Practicar actividad física moderada para regular el gasto energético y mantener la tonicidad muscular y el cuerpo saludable.
- Mínimo: ejercicio físico 30 minutos cada día (caminar, subir y bajar escaleras).

