



Alimentación saludable en las distintas etapas de la vida.



Dr. M^a Lourdes Vázquez Odériz
Área de Nutrición y Bromatología.
Grado en Nutrición Humana y Dietética.
Facultad de Ciencias. Campus de Lugo.

Alimentación saludable



-Definición, características...

-Guías Alimentarias

-Modelos dietas saludables

-Alimentación en las etapas de la vida

-Conclusión

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

La Alimentación (Grande Covián,1984):

“el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.”

Es un proceso voluntario, **educable** y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos.



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

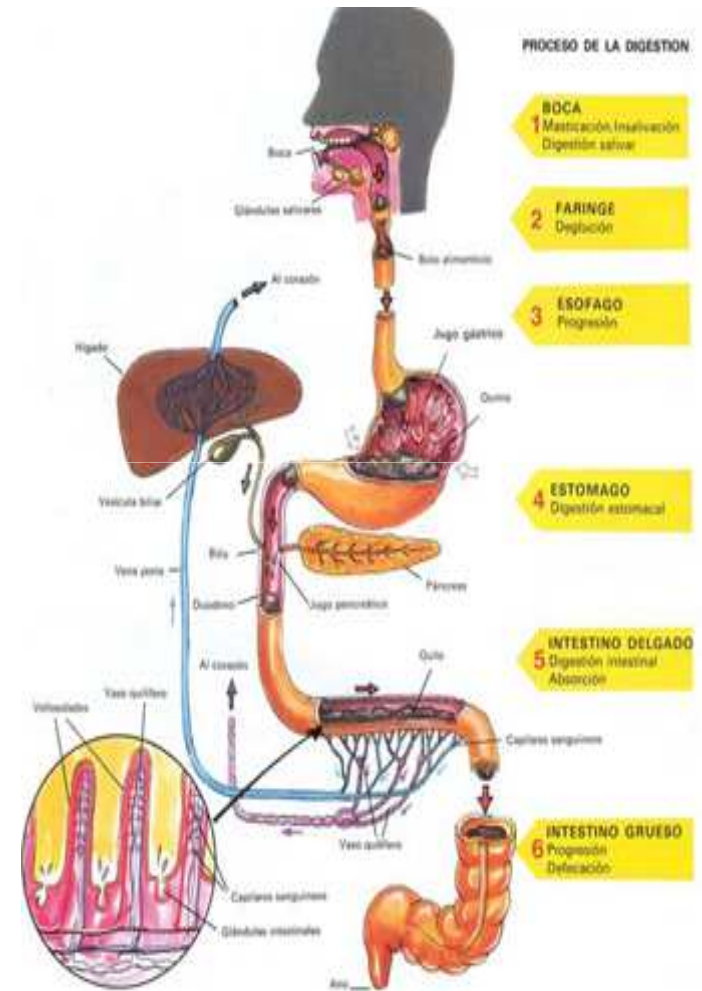
Etapas

Conclusión

La Nutrición (Grande Covián, 1984):

“es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos”

Es un proceso involuntario e inconsciente



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

● ● ● | El alimento

Todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales que cumplen una función nutritiva en el organismo.



Índice

Definiciones

Guías

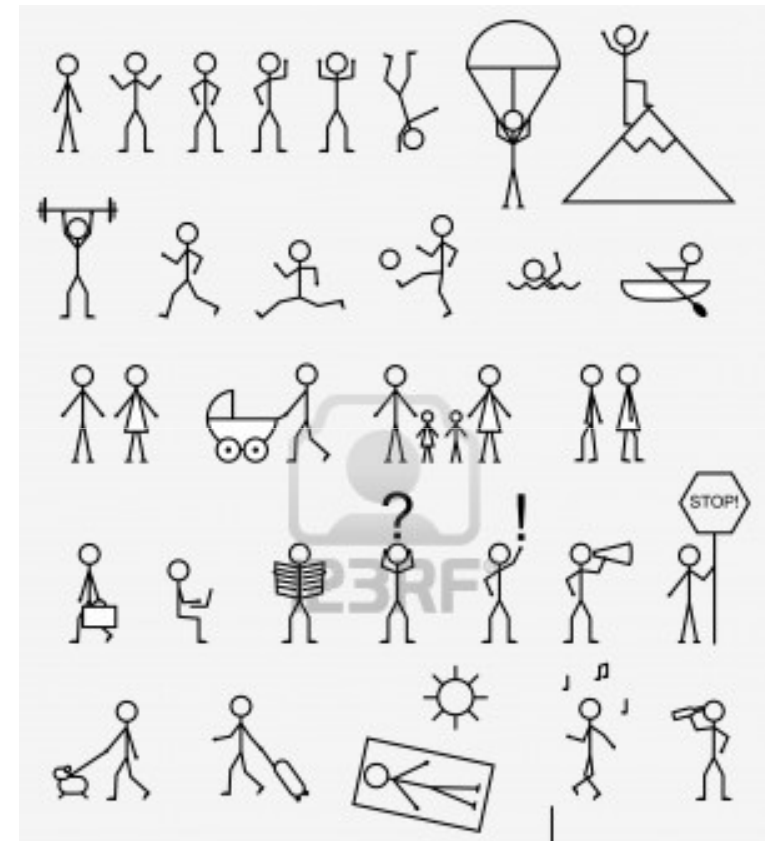
Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación correcta, adecuada, óptima, equilibrada o saludable:

Permite mantener un óptimo estado de salud y el ejercicio de las distintas actividades que conllevan cada tipo de trabajo.



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Aquella que permite:

- ✓ Alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo
- ✓ Conservar o restablecer la salud
- ✓ Disminuir el riesgo de padecer enfermedades
- ✓ Asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia
- ✓ Promover un crecimiento y desarrollo óptimos.

Debe ser:

(Basulto y col., 2013). Definición y características de una alimentación saludable. Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN)

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión





Alimentación saludable.

Satisfactoria: agradable y sensorialmente placentera.

“Una dieta equilibrada y saludable, sólo es equilibrada y saludable si se come”

Suficiente: que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.

Índice

Definiciones

Guías

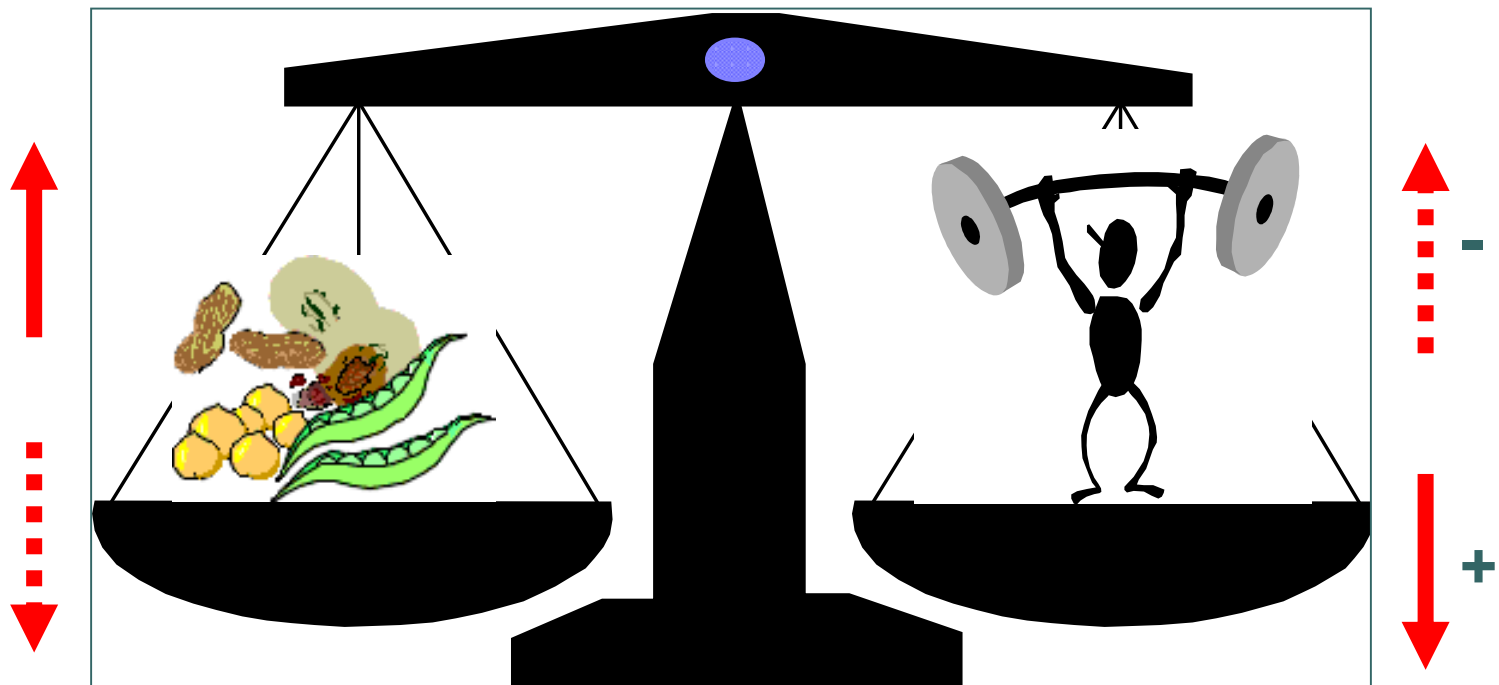
Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Suficiente: que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.



Completa: que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.

	Nutrientes	No nutrientes
Energéticos	N ≈ 50 Proteínas Lípidos HC	Componentes naturales bioactivos en tejidos animales y vegetales
No energéticos	Fibra Minerales Vitaminas Agua	N = ? Factores de protección en enfermedad crónica

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Equilibrada: con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos **frescos** y de **origen principalmente vegetal**, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Hidratos de Carbono 50–55%

El almidón.



-Almidones fácilmente digeribles que elevan de forma relativamente rápida el azúcar en la sangre (Pan blanco, panecillos, pan de molde, galletas.....).

-Almidones que se digieren más lentamente, por lo que el aumento de la glucemia se dilata más en el tiempo (cereales integrales y las legumbres).

http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Hidratos de Carbono 50–55%



Fibra

Aumenta de forma importante la sensación de saciedad sin aportar apenas calorías y ayuda a bajar el índice glucémico del alimento.

http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Hidratos de Carbono 50–55% < 5-10% deben ser azúcares simples



La OMS recomienda a los adultos reducir el consumo de azúcar al 5% de la ingesta calórica diaria.

Unos 25 g azúcar/día (aproximadamente 6 cucharadas de café).

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Hidratos de Carbono 50–55% < 5-10% deben ser azúcares simples



Los límites de ingesta de azúcares se aplican:

- **monosacáridos (como glucosa y fructosa) y disacáridos (como sacarosa o azúcar de mesa), añadidos a los alimentos (fabricantes, cocineros o consumidores)**
- **presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de fruta.**

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Según ha avisado la OMS, "gran parte" de los azúcares que se consumen actualmente están "escondidos" en alimentos elaborados que generalmente no se consideran dulces.

- Una cucharada de 'ketchup' contiene unos 4 g de azúcar (20g/100g)
- Una sola lata de refresco endulzado con azúcar contiene hasta 40 g.
- Tomate frito, contiene alrededor 8 g por cada 100.
- Los cereales de desayuno, entre 6,5 y 12,2 g por ración.
- Algunos yogures hasta 20 g/150 g.
- Maíz dulce
- Platos precocinados (pizza, hamburguesa..).
- Pan de molde

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Real Decreto n.781/2013, de 11 de octubre.

LA PROHIBICIÓN DE LA ADICIÓN DE AZÚCAR A LOS ZUMOS DE FRUTA.

La nueva norma, es una transposición de la Directiva Europea (por lo que afecta a todos los países de la Unión Europea), entrando en vigor el 28 de Octubre del 2013. Desde ese día hay 18 meses en los que los productos actuales siguen comercializándose para acabar las existencias. **(Hasta el 28 de Abril del 2015).**

A partir de esa fecha y durante 18 meses más, los zumos incluirán una etiqueta avisando del futuro cambio, ya que desde el 28 de Octubre de 2016 no contendrán azúcares añadidos.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Proteínas



10–15%

0,8 gr por kilo de peso y día,

Consumir proteínas tanto de origen animal como de origen vegetal.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

● ● ●
Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Lípidos **30–35%**



**Las Guías Dietéticas Norteamericanas de 2015:
Levantando la prohibición a las grasas totales.**

Dariush Mozaffarian, MD, DrPH¹; David S. Ludwig, MD, PhD. The 2015 US Dietary Guidelines Lifting the Ban on Total Dietary Fat. *JAMA*. 2015;313(24):2421-2422.

Plantea no proponer límite alguno al consumo de grasas en la dieta.

Enfatiza en la calidad de la grasa a incluir pero no en su cantidad.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Lípidos



El rango de ingesta deseable de grasa total para la población española puede variar entre un 20% y un 40% de la energía diaria.

(FESNAD; 2015. CONSENSO SOBRE LAS GRASAS Y ACEITES EN LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ADULTA).

Evidencias. Nivel 1++.

Las dietas altas en grasa total son inocuas y pueden ser beneficiosas para la salud mientras la mayor parte de la grasa sea monoinsaturada y poliinsaturada.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Lípidos



Saturados: 24-27%

Monoinsaturados: 56-60%

Poliinsaturados: 15-17%

No todos los ácidos grasos saturados son iguales.

Dentro de las grasas saturadas había notables diferencias, apuntando por ejemplo al posible efecto beneficioso de la grasa láctea (Dariush Mozaffarian epidemiólogo de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard).

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Segura: sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.

Sanidad recomienda a embarazadas y niños menores de tres años no comer atún rojo, cazón, ni pez espada (2011) (Hg)

The mercury content of the cans of Spanish light tuna that were analyzed was variable and high.....

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable.

Adaptada: a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.

Sostenible: que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.

productos locales y de temporada

Asequible: que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable

Objetivos nutricionales para la población Española (SENC, 2011; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009)

Rango aceptable de distribución de macronutrientes	
Proteínas	10 – 15 % Valor Calórico Total (VCT)
Grasa total	< 30% o < 35% VCT (si se consumen aceites monoinsaturados en alta proporción (aceite de oliva))
AGS	< 7-8% VCT
AGP	5% VCT
AGM	20% (La diferencia)
Hidratos de carbono	50 – 60% VCT, principalmente complejos de bajo índice glucémico
Mono y disacáridos (excepto los de lácteos, frutas y verduras)	< 10% VCT
Alcohol	< 30 g de etanol/día < 2 copas/día, mejor con las comidas
Fibra dietética	>25 g/día en mujeres // >30 g/día en hombres >14 g/1.000 kcal
Fibra insoluble/soluble	1,5 – 3 (25-50% del total de fibra soluble)
Calidad de la grasa	
AGP/AGS	≥ 0,5
(AGP+AGM)/AGS	≥ 2
n-3 AGP Ácido α-Linolénico	2 g/día // 0,5-1% VCT

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

10

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable

Ingestas Dietéticas Recomendadas.

“Niveles de ingestas de nutrientes esenciales que, sobre la base de conocimientos científicos, se juzgan adecuados para mantener los requerimientos nutricionales de prácticamente todas las personas sanas de un grupo de edad y género determinados”.

(Food and Nutrition Board- National Research Council).

Requerimiento Medio Estimado



Fig. 1.—Distribución de requerimientos nutricionales dentro de una población. 2 d.s.: Dos desviaciones estándar.

Considerando la variabilidad en los requerimientos entre individuos, EAR se incrementa en una cantidad (2ds) para tener la seguridad de que quedan cubiertas las necesidades del 97-98% de las personas del grupo. Todos los nutrientes se estiman de esta forma, excepto la energía que se establece como el requerimiento medio, sin ningún margen de seguridad.

Tablas de ingestas recomendadas para la población española



97.5%

Categoría Edad (años)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (mcg)	Cinc (mg)	Magnesio (mg)
Hombres					
10-12	1000	12	125	15	350
13-15	1000	15	135	15	400
16-19	1000	15	145	15	400
20-39	800	10	140	15	350
40-49	800	10	140	15	350
50-59	800	10	140	15	350
60+	800	10	140	15	350

Categoría Edad (años)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Eq. Niacina (mg)	Vit B6 (mg)	Folato (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)	Vit A: Eq. Retinol (mcg)	Vit D (mcg)	Vit E (mg)
Hombres										
10-12	1	1.5	16	1.6	300	2	60	1000	5	10
13-15	1.1	1.7	18	2.1	400	2	60	1000	5	11
16-19	1.2	1.8	20	2.1	400	2	60	1000	5	12
20-39	1.2	1.8	20	1.8	400	2	60	1000	5	12
40-49	1.1	1.7	19	1.8	400	2	60	1000	5	12
50-59	1.1	1.6	18	1.8	400	2	60	1000	10	12
60 +	1	1.4	16	1.8	400	2	60	1000	15	12

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable



-Definición, características...

-Guías Alimentarias

-Modelos dietas saludables

-Alimentación en las etapas de la vida

-Conclusión

Índice

Definiciones

Guías

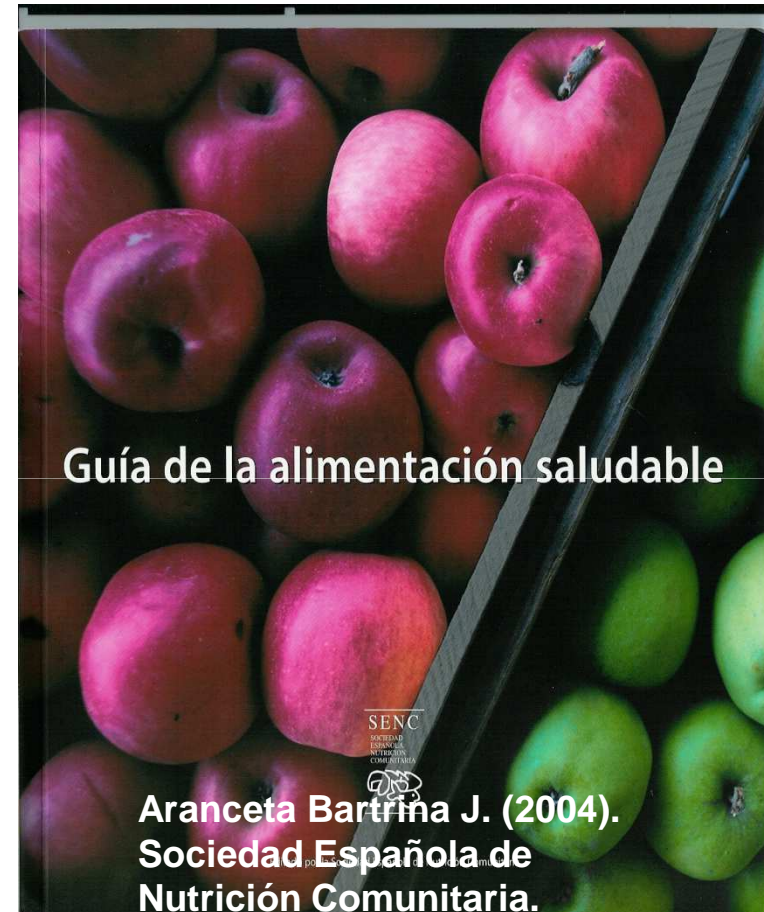
Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable = Dieta Equilibrada

GUÍAS ALIMENTARIAS



https://www.semfy.com/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf

Índice

Definiciones

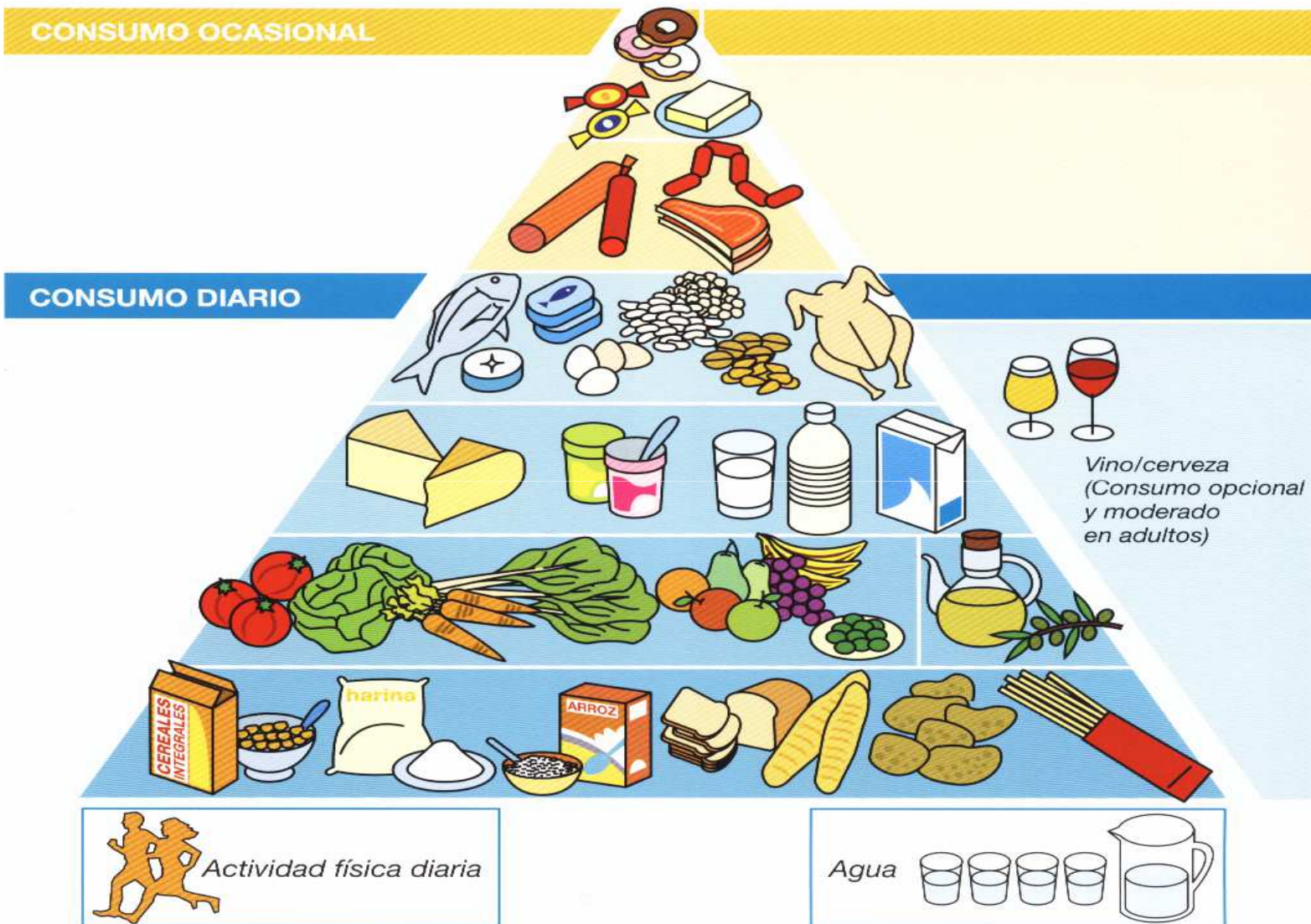
Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Pirámide de la Alimentación Saludable

SENC 2015

Fuente: SENC



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Cocción al vapor, (también los hervidos), plancha o el horno siempre mejor que la fritura.

Mejor es el cristal.

Las herramientas (espumaderas, cucharas...) más adecuadas son las de silicona, que evitan levantar el teflón de las sartenes. Las cucharas de madera también son aconsejables, pero deben lavarse en lavavajillas al menos una vez a la semana para eliminar posibles hongos.

SENC 2015



Índice

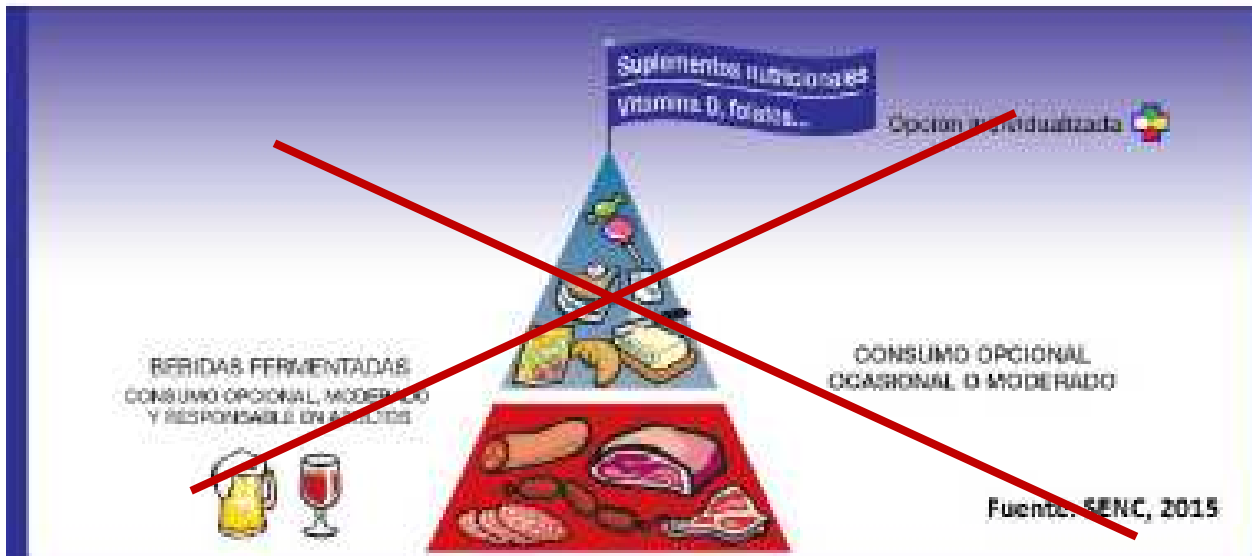
Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



lácteos semidesnatados o bajos en grasa



CONSUMO VARIADO DIARIO
1-3 AL DÍA (ALTERNAR)

2-3 AL DÍA
VERDURAS + FRUTAS
+ 5 RACIONES CADA DÍA



3-4 AL DÍA **oliva virgen extra**

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL

versión integral



SEGÚN GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Índice

Definiciones

Guías

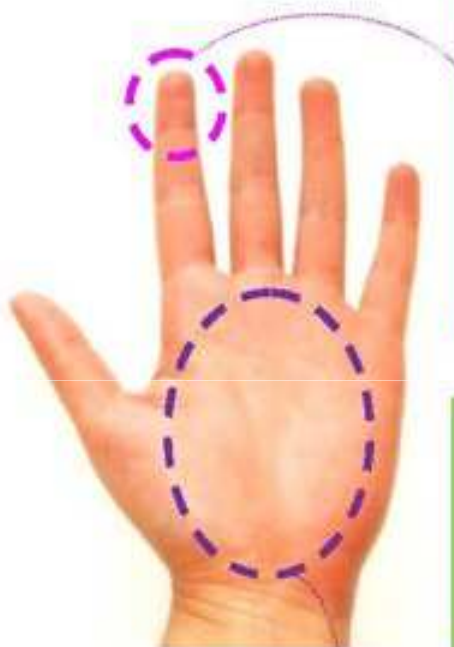
Modelos

Etapas

Conclusión

MÉTODO DE LA MANO:

Guía útil para el control de las raciones de alimentos



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



**VEGETALES Y
FRUTAS: 5 o más
raciones /día**



¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE FRUTA?



● ● ● | ¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE FRUTA?



2 PIEZAS





¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE FRUTA?

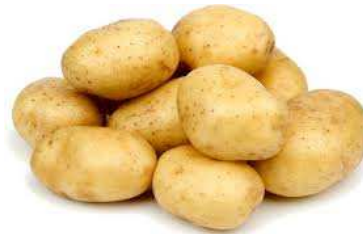




¿ CUANTO ES UNA RACIÓN DE VERDURA?



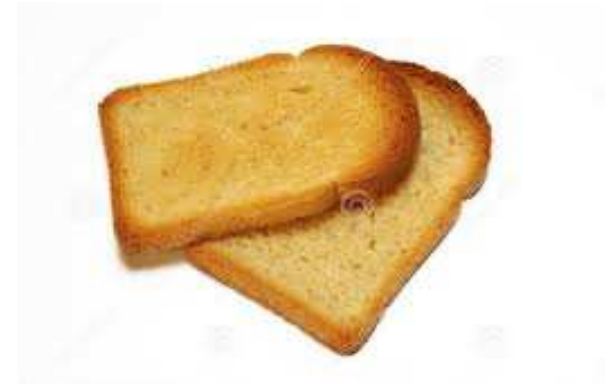
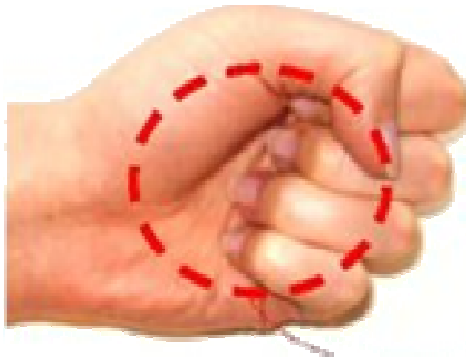
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



CEREALES E PATATAS: 4-6 raciones/día. Preferiblemente **INTEGRALES.**



¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE CEREALES?





¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE CEREALES?



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



LÁCTEOS: 2-3 raciones/día



¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE LACTEOS?



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



PESCADO, HUEVOS E CARNE: 1-3 raciones/día





¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE PESCADO?



¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE PESCADO?

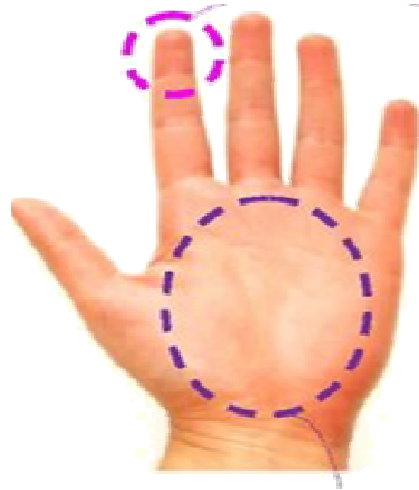


PESCADO BLANCO





¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE CARNE?



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



LEGUMBRES: 2-4
raciones/semana.



FRUTOS SECOS: 3-7
raciones/semana

● ● ● | ¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE LEGUMBRES?



1 PLATO

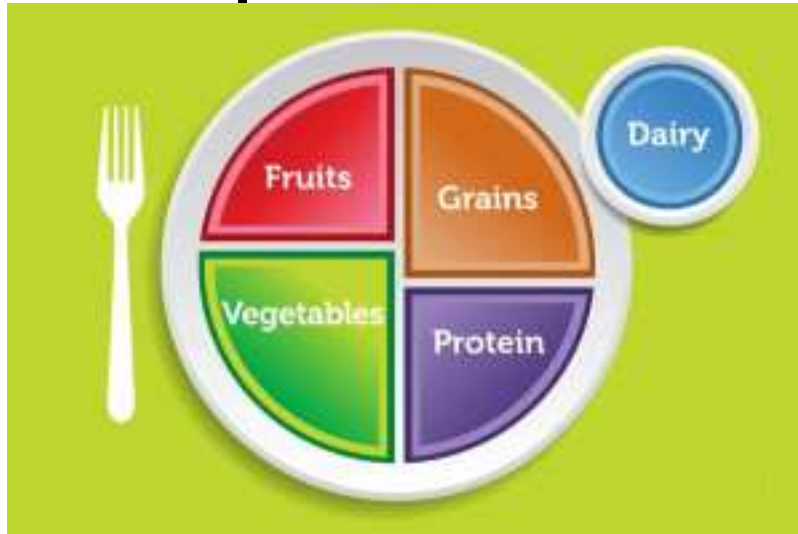


¿CUANTO ES UNA RACIÓN DE FRUTOS SECOS?





Junio de 2011 el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)



Sobre los alimentos que conviene aumentar su consumo: Procurar que la mitad de “tu plato” esté constituido por frutas, verduras y hortalizas.

Sobre el consumo de alimentos de origen cereal, procura que al menos la mitad sean integrales.

En cuanto a los lácteos elige los desnatados o, al menos, los bajos en grasa.

Sobre el equilibrio calórico:

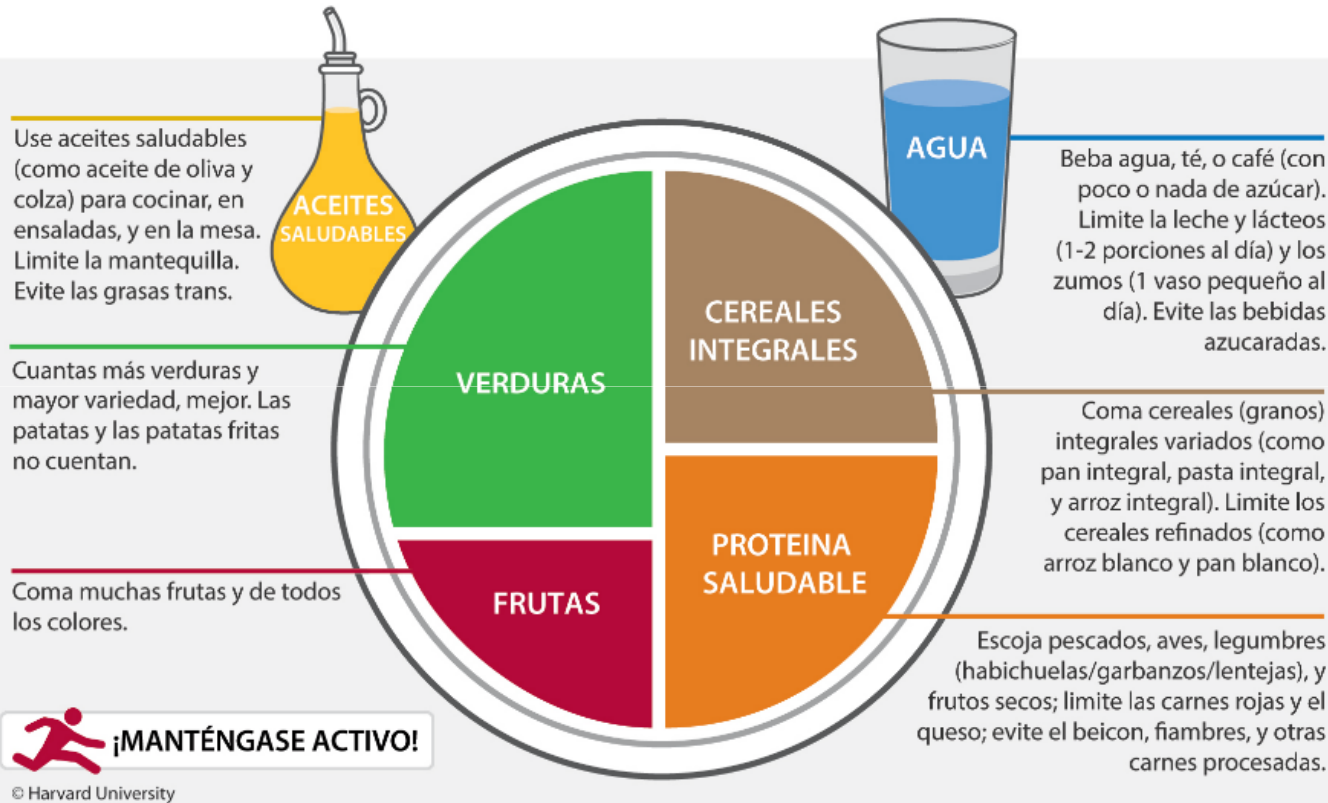
Disfruta de la comida, pero con atención a las cantidades. Evita las raciones grandes o gigantes.

Sobre los alimentos que conviene reducir su consumo:

Compara el contenido en sodio y sal en la etiqueta de los alimentos elaborados que adquieras y escoge aquellos con un menor aporte.

Evita el consumo habitual de refrescos y bebidas azucaradas, la bebida de elección debe ser el agua.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Alimentación saludable



-Definición, características...

-Guías Alimentarias

-Modelos dietas saludables

-Alimentación en las etapas de la vida

-Conclusión

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable

Es importante recordar que *no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo* del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios.

MODELOS

Dieta Mediterránea

Dieta Atlántica.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



se añaden indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Las comidas principales:

-**Cereales**, preferentemente integrales.

-**Verduras**. Deberían estar presentes tanto en la comida como en la cena. Por lo menos una de ellas debe ser cruda. La variedad de colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras.

-**Frutas**. Una o dos raciones por comida. Deben ser el **postre habitual**.

El **aceite de oliva**, debería ser la principal fuente de grasa. Se debe utilizar para aderezar y cocinar (una cucharada) ya que su composición única le da una alta resistencia a las temperaturas de cocción.





Productos **lácteos**. Preferiblemente en forma de yogur y queso bajos en grasa. Su consumo debería ser moderado (en torno a dos raciones diarias).

Las **especias**, las **hierbas**, las **cebollas** y el **ajo** son una buena manera de introducir una variedad de aromas y sabores a los platos y una buena estrategia para reducir el uso de la sal.

Las **aceitunas**, los **frutos secos** y las **semillas** son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Un puñado de aceitunas, frutos secos y o semillas pueden ser un excelente aperitivo.



El **pescado** (dos o más raciones), la **carne magra** (dos raciones) y el **huevo** (2-4 raciones) son fuentes de proteína de alta calidad de origen animal. El pescado y el marisco son, además, fuentes de grasas saludables.

Las **legumbres** combinadas con los cereales son una buena fuente de proteínas de origen vegetal.

Consumir proteínas tanto de origen animal como de origen vegetal.

Los platos mediterráneos no suelen contener alimentos proteicos de origen animal como ingrediente principal, sino que son añadidos a otras preparaciones para hacerlas más gustosas.



Las **patatas** se incluyen en este grupo y frecuencia de consumo por su presencia en las recetas tradicionales de carnes y pescados (unas tres raciones a la semana, preferiblemente frescas)..

El consumo de **carne roja** (menos de dos raciones, preferentemente cortes magros) y de **carne procesada** (menos de una ración) debe ser reducido tanto en cantidad como en frecuencia.



Siempre que las creencias religiosas y sociales lo permitan, se recomienda un consumo moderado de **vino u otras bebidas fermentadas** (como referencia, una copa al día para las mujeres y dos para los hombres).

En el vértice de la pirámide encontramos los **dulces**. El azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los zumos de fruta azucarados y los refrescos azucarados se deberían consumir en pequeñas cantidades y sólo de vez en cuando.





Las principales diferencias son: mayor consumo de PESCADO, crustáceos, pan, patatas.



- Abundancia de alimentos de temporada, locales, frescos y mínimamente procesados.
- Abundancia de alimentos procedentes de vegetales: verduras y hortalizas, frutas, cereales (pan con grano entero), patatas, castañas, nueces y leguminosas
- Abundante consumo de pescados y mariscos frescos, congelados o en conserva.
- Consumo de leche y derivados lácteos, en especial quesos.
- Consumo de carne de cerdo, vacuno, caza y aves.
- Consumo de vino, normalmente con las comidas, y en cantidades moderadas.
- Uso de aceite de oliva para aliñado y cocinado.
- Preparación culinaria preferente: cocción, guisado y brasa.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable



-Definición, características...

-Guías Alimentarias

-Modelos dietas saludables

-Alimentación en las etapas de la vida

-Conclusión

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia.

Necesidades



Varían en función de la etapa en la que se encuentre el niño

Proporcionalmente es la etapa con mayores necesidades de energía y nutrientes

Mayores riesgos de deficiencias con consecuencias en algunos casos irreversibles

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)



Etapa crítica

Gran aumento de las necesidades energéticas.
Triplican a las del adulto

Lactancia materna

Inmadurez orgánica y funcional.
Limita la forma de alimentarse del bebe.

Lactancia artificial

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)



Lactancia materna:

Forma idónea de alimentar al recién nacido hasta 4-6 meses (como única fuente de alimentación).

Ventajas para el bebe

- Más digerible
- Proporciona protección inmunológica
- Aporta los nutrientes en cantidad y proporción adecuada
- Contiene factores que estimulan el crecimiento
- Regula el apetito

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)



Ventajas para la madre

- Refuerza el vínculo afectivo
- Ayuda a recuperar más fácilmente el peso previo al embarazo
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y mama.
- Siempre disponible y sin riesgo de contaminación
- Más económica

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)

Lactancia artificial:

Se prepara a partir de leche de vaca tomando como modelo la composición de la leche materna



Sea lo más parecida a la leche materna

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)

FÓRMULAS DE INICIO (de 0 a 4-6 meses)

Satisfacen por si solas las necesidades de energía y nutrientes hasta los 4-6 meses.
Pueden utilizarse hasta los 12 meses si son acompañadas de otros alimentos
Reguladas por el R.D. 1408/1992

FÓRMULAS DE CONTINUACIÓN (A partir de 4-6 meses)

Son utilizadas junto con otros alimentos, pudiendo prolongarse hasta los 3 años
Reguladas por el R.D. 72/1998

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)

Alimentación Complementaria o BEIKOST

Período en el que se comienza a introducir en la dieta del lactante alimentos distintos de la leche

Necesaria para cubrir las necesidades nutricionales del niño a partir de los 4-6 meses en los que la lactancia ya no es suficiente



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)

Introducción de Alimentación Complementaria

4° - 6° mes	→	Cereales sin gluten y Frutas
6° mes	→	Verduras
> 6,5° mes	→	Carne magra
6°-9° mes	→	Cereales con gluten
8°-10° mes	→	Leches fermentadas
10° mes	→	Pescado
11° mes	→	Yema de huevo
11°-12° mes	→	Legumbres
12° mes	→	Huevo entero

Índice

Definiciones

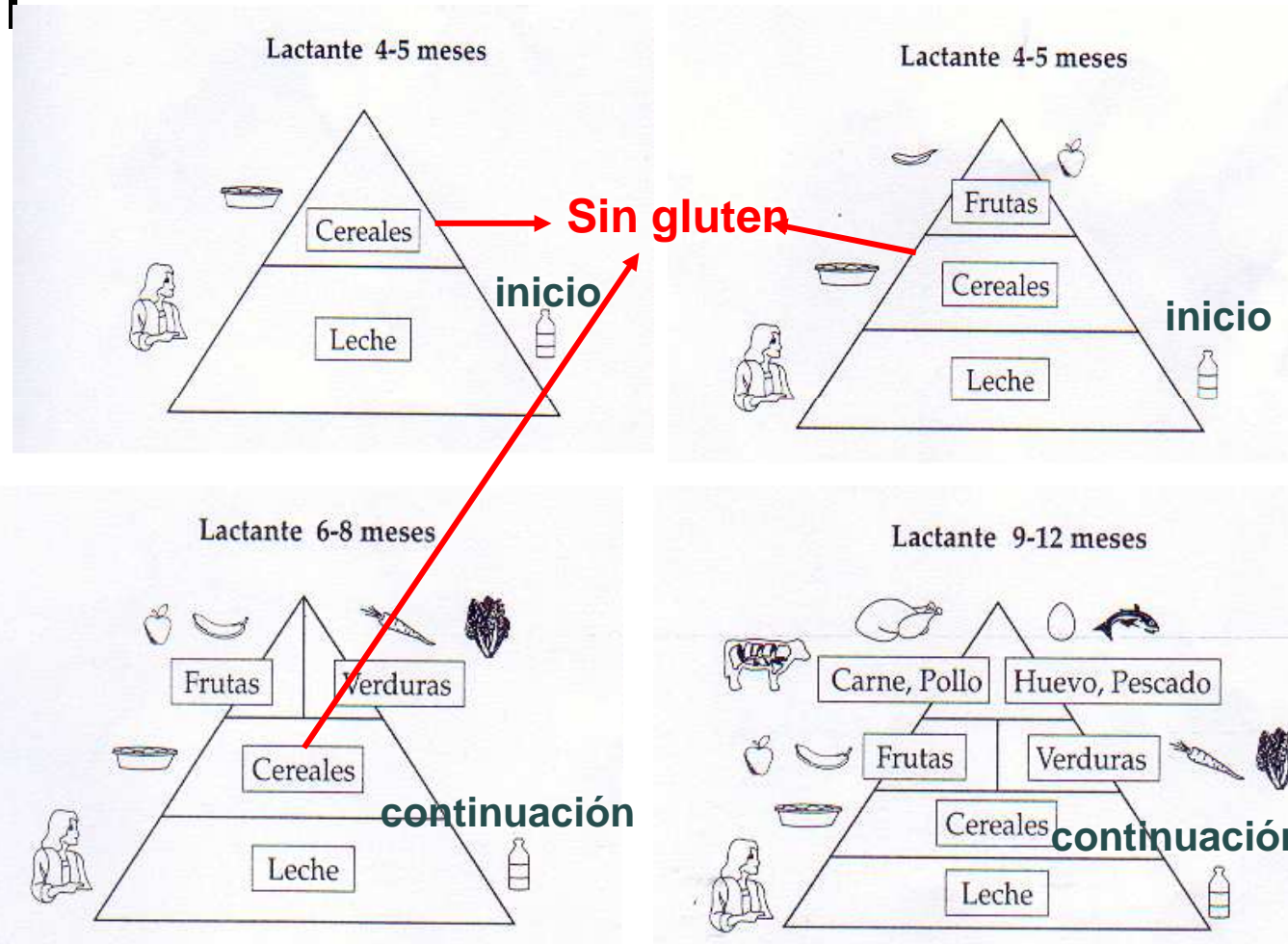
Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (Lactante de 0-1 año)



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (1-3 años)



Cambios

Reducción de las necesidades de energía y nutrientes consecuencia de la reducción de la velocidad de crecimiento

Grado de madurez de las funciones digestivas y metabólicas del niño suficiente para que la tolerancia a la alimentación variada se aproxime a la del niño mayor

Fundamental la adquisición de hábitos alimenticios correctos.

Evitar la permisividad.

No utilizar los alimentos como premio o castigo

Índice

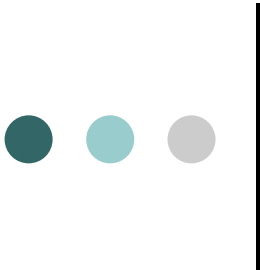
Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable: Infancia. (4-12 años)

Cambios

Velocidad de crecimiento estable.
Necesidades energéticas función
de la actividad del niño

Las funciones digestivas y metabólicas
han alcanzado un grado de madurez
similar a al del adulto.
Mayor tolerancia

**Fundamental la consolidación de hábitos alimenticios y
estilos de vida saludables.**

Prevención de enfermedades.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable: Infancia. (4-12 años)

PAUTAS GENERALES

- ✓ Educar a “comer de todo”.
- ✓ Atender las necesidades de energía.
- ✓ Cuidar el aporte de proteínas de buena calidad.
- ✓ Iniciar en el hábito de un desayuno completo.
- ✓ Evitar el abuso de dulces, “chucherías”, refrescos, alimentos muy salados.
- ✓ Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando.

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

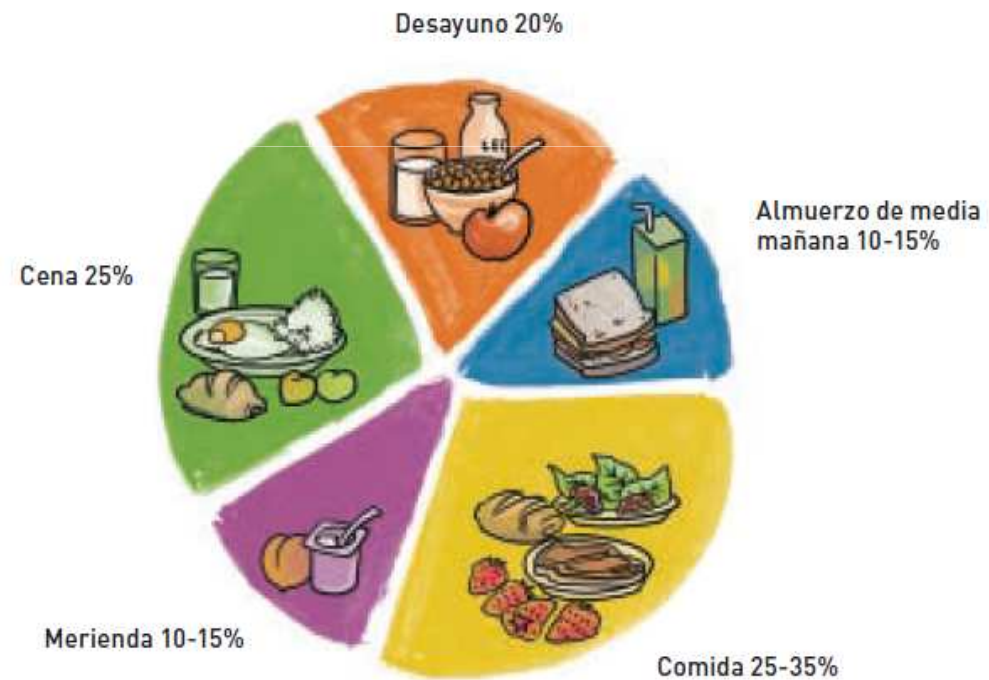
Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Infancia. (4-12 años)

La distribución en las diferentes tomas del día del total de las calorías que un niño debe consumir.

4 o 5 comidas
distribuyendo el total
calórico en:



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Alimentación saludable: Infancia. (4-12 años)

El desayuno



1. A diario (levantarse con el suficiente tiempo)
2. Completo (Incluir, al menos, 4 grupos de alimentos distintos)
3. Variar los desayunos

Media mañana



El objetivo es complementar la primera comida del día.
Puede incluir: Alimentos del grupo de las frutas, leche y derivados, cereales y/o un alimento proteico magro



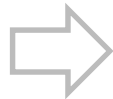
Alimentación saludable: Infancia. (4-12 años)

Comida



1. Menús adecuados a la época del año
2. La variedad de colores en un menú
3. Presentación de los platos
4. Duración de la comida (no menor a 30 min)
5. Comida en familia

Merienda



Similar a media mañana

Cena



Ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido previamente.



Alimentación saludable: Infancia. (4-12 años)

TAMAÑO DE LAS RACIONES

Función de la edad del niño

El aumento progresivo del tamaño de las raciones de los alimentos juega un papel relevante como factor de riesgo de un exceso del aporte de energía en la dieta

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Adolescencia.

Puente entre infancia y edad adulta

Comienza con la aparición de caracteres sexuales 2^{arios}

Termina cuando cesa crecimiento

Cambios

FÍSICOS.

Período de máximo crecimiento y actividad física. Elevadas necesidades de energía y nutrientes

PSIQUICOS.

-Contradicciones, Conflictividad
-Pensamientos radicales

Riesgo nutricional

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable: Adolescencia.

1.- Hábitos dietéticos inadecuados.

No desayunar

Abuso comida rápida

Picar entre horas

Saltarse alguna comida

2.- Consumo de tabaco y alcohol

3.- Sedentarismo. Deporte.

4.- Épocas de exámenes

5.- Embarazo

6.- Seguimiento de dietas no convencionales

7.- Trastornos de la conducta alimentaria



Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Alimentación saludable



-Definición, características...

-Guías Alimentarias

-Modelos dietas saludables

-Alimentación en las etapas de la vida

-Conclusión

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Conclusión

¿Dieta equilibrada y dieta saludable son sinónimos?

<http://midietacojea.com/>

Deconstruyendo la Dieta Equilibrada (English Subtitles).

<https://www.youtube.com/watch?v=CustmTTCfNE>

Aitor Sánchez García:

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Alicante). (Premio extraordinario)

Graduado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Alicante).(Premio extraordinario)

Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (Universidad de Granada).

Posgraduado oficial en Nutrición Humana (Universidad de Granada).

Posgraduado oficial en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del crecimiento y el desarrollo (Universidad de Granada).

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Conclusión



Las recomendaciones de nutrición no se deberían referir a los nutrientes individuales - ni los macronutrientes {grasas, hidratos de carbono (almidón y azúcar) y proteínas} o micronutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos, fitonutrientes y, antioxidantes).

Las recomendaciones deben ser claras acerca de qué alimentos promueven la salud (frutas, verduras, granos enteros y legumbres).

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Conclusión

● ● ● Alimentación saludable = Dieta Equilibrada



**Dieta variada incluyendo
máxima representación de
alimentos
básicos y eliminando los
superfluos**

Una mala alimentación genera más enfermedades que el sedentarismo, el alcohol y el tabaquismo juntos.

http://www.rpgalicia.es/docs/CIBERobn_Alertas_Informativas_del_18_al_24_de_abril_2015.pdf

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión

Conclusión

Alimentación saludable = **Dieta Equilibrada**



Cambios de los patrones dietéticos dirigidos a la inclusión de más verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, pescado y marisco, y productos lácteos.

Se deberían incluir menos carnes, menos alimentos y bebidas azucaradas y menos alimentos con ingredientes procedentes de los cereales refinados (alimentos con harinas, almidones...).

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Conclusión



- ❖ Come comida “come sólo aquello que tu abuela identificaría como comida”.
- ❖ No demasiada.
- ❖ Fundamentalmente vegetales

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión



Conclusión



Gracias

Índice

Definiciones

Guías

Modelos

Etapas

Conclusión





BIBLIOGRAFÍA

- Basulto y col., 2013) Definición y características de una alimentación saludable. Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN)
- Dariush Mozaffarian, MD, DrPH1; David S. Ludwig, MD, PhD. Las Guías Dietéticas Norteamericanas de 2015: Levantando la prohibición a las grasas totales. The 2015 US Dietary Guidelines Lifting the Ban on Total Dietary Fat. JAMA. 2015;313(24):2421-2422.
- FESNAD. 2015. CONSENSO SOBRE LAS GRASAS Y ACEITES EN LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ADULTA . Disponiible en:
http://www.fesnad.org/pdf/Consenso_sobre_las_grasas_y_aceites_2015.pdf
- <http://www.wholefoodplantbasedrd.com/2015/07/response-to-jama-article-about-2015-dietary-guidelines/>
- https://www.semfyc.es/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf
- <http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- <http://www.health.harvard.edu/plate/healthy-eating-plate>
- <http://dietamediterranea.com/piramide-dietamediterranea/>
- <http://www.fundaciondietatlantica.com/index.html>
- http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Manual_alimentacion_Diciembre_2007.pdf
- <http://midietacojea.com/>
- http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf
- Basulto, J. Mama come sano.
- Mercury in Canned Tuna in Spain..... Food and Nutrition Sciences, 2013, 4, 48-54.
doi:10.4236/fns.2013.47A007 Pub.Online July 2013. Disponible en: <http://www.scirp.org/journal/fns>



Alimentación saludable en las distintas etapas de la vida.



Dr. M^a Lourdes Vázquez Odériz
Área de Nutrición y Bromatología.
Grado en Nutrición Humana y Dietética.
Facultad de Ciencias. Campus de Lugo.