

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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

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.
Y ¡¡¡base del tratamiento!!!

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

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**.

MERCADO DE PROXIMIDAD

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.

Palabra dieta

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:**

- Excesiva en grasas saturadas
- Excesivo consumo de sal
- Excesivo consumo de azúcares
- Baja actividad física
- Alimentación con un bajo consumo de frutas y verduras

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

ENERGÍA (calorías)

Un exceso de energía conduce a sobrepeso y a obesidad

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

NUTRIENTE

Sustancia química que el organismo necesita recibir de los alimentos, porque **no** es capaz de producirla. Siendo necesario para su crecimiento y desarrollo.

Proteínas

Lípidos

Hidratos de Carbono

Vitaminas

Minerales

Agua

Fibra*

ALIMENTO

Mezcla de sustancias nutritivas o NUTRIENTES

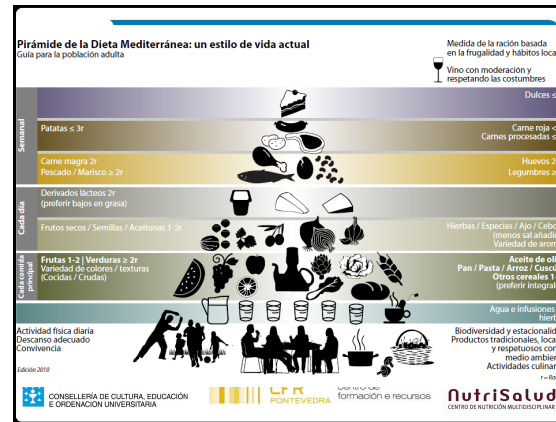
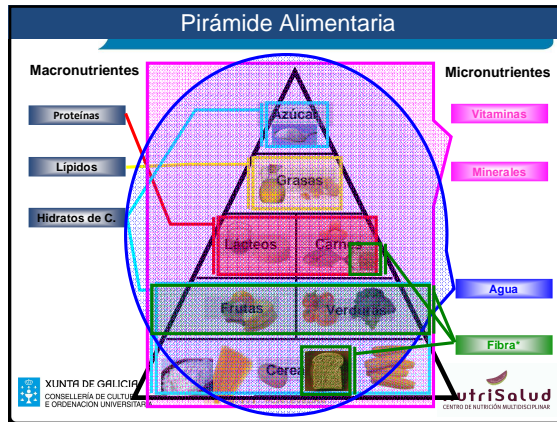
ALIMENTO natural

ALIMENTO procesado

ALIMENTO caracterizado por el NUTRIENTE en mayor cantidad

C
a
l
o
r
í
a
s

Proteínas	Formación, mantención y reparación de tejidos (<i>Masa Muscular</i>)	
Lípidos	Fuente de energía (<i>E. de reserva</i>)	
Hidratos de Carbono	Fuente de energía para realizar actividades diarias (<i>E. rápida</i>)	
Vitaminas	Protegen de infecciones, participan en diversos procesos.	
Minerales	Participan en la formación de huesos, glóbulos rojos, crecimiento...	
Agua	Regula T° corporal, transporte de sustancias...	
Fibra*		



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...

Simplex (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, frutos. Son la base de la alimentación.

Logo: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA, NutriSalud, CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR.

Vídeo V TELEVISION SOBRE AZÚCARES AÑADIDOS A ALIMENTOS

Logo: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA, CFR PONTEVEDRA, NutriSalud, CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR.

LÍPIDOS O GRASAS No todas las grasas son iguales.

GRASAS SATURADAS: en lácteos, embutidos, carnes grasas...

Deben cubrir del 30-35% de la energía del día.

GRASAS MONOINSATURADAS: en aceite de oliva

GRASAS POLIINSATURADAS: en PESCADO, FRUTOS SECOS...

Logo: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA, CFR PONTEVEDRA, NutriSalud, CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR.

TIPO DE ALIMENTO ENRIQUECIDO EN OMEGA-3	PRODUCTO LÁCTEO	PRODUCTO LÁCTEO	BEBIDA LÁCTEA	PRODUCTO LÁCTEO	BEBIDA DE SOJA	HUEVOS BRINDY	HUEVOS
MARCA	PULEVA	Celta	Kalra	vive Soy			
Precio (euros/kilo-litro)	1,09	0,86	2,57	1,05	1,10	1,14 (1/2 doc.)	3,42 (1/2 doc.)
Precio alimento enriquecido (mg/mg-g)	0,85 (27% máx)	0,69 (22% máx)	1,95 (32% máx)	0,34 (12% máx)	-	0,72 (58% máx)	0,72 (62% máx)
Contenido de ácidos grasos							
Linoléico (mg/100 g)	60	30	37	-	-	300 (204)	280 (204)
ALA + EPA (mg/100 g)	-	-	-	-	-	-	-
Total Omega-3 (mg/100 g)	-	-	-	-	90	140	440
Contenido real							
Linoléico (mg/100 g)	3	5	3	127	140	29	33
ALA + EPA (mg/100 g)	44	35	32	Ausencia	Ausencia	240 (204)	36 (204)
Total Omega-3 (mg/100 g)	47	40	35	127	140	269	69
EPA + DHA (250 ml)	110	88	80	Ausencia	Ausencia	218	47
por ración (250 ml)	(250 ml)	(250 ml)	(250 ml)			(2 huevos)	(2 huevos)
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto

Logo: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA, CFR PONTEVEDRA, NutriSalud, CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR.

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

CFR PONTVEDRIA centro de formación e recursos NutriSalud CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

¿¿¿TODAS LAS GRASAS VEGETALES SON BUENAS???

- Es rico en vitaminas A y E y se ha usado desde hace años; incluso en algunos países lo utilizan para cocinar. Este tipo de aceite, junto al de coco, concentran en su composición **ácidos grasos saturados**.
- ¿Qué ocurre con el aceite de palma?
- el **aceite de oliva, girasol o maíz**, las grasas saturadas = 10-13% del total
- el **ACEITE DE COCO suponen el 90%**
- **ACEITE DE PALMA 50%** (sobre todo palmítico) + 37-46% de ácidos grasos monoinsaturados (principalmente oleico) y de un 10% de ácidos grasos poliinsaturados.

Los fabricantes usan este tipo de grasas por su bajo coste y porque los productos **contienen grasas hidrogenadas pueden aguantar más tiempo pues estas grasas no se oxidan enranciándose.**

CFR PONTVEDRIA centro de formación e recursos NutriSalud CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Origen de las grasas del organismo

1. Síntesis interna: Por el hígado que las traslada al intestino a través de la bilis
2. Ingreso exógeno a través de la dieta

Hígado, Vesícula biliar, Estómago, Intestino, Tejido muscular, Tejido adiposo, Torrente sanguíneo

CFR PONTVEDRIA centro de formación e recursos NutriSalud CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

TRANSPORTE DE COLESTEROL EN SANGRE

Debido a su gran insolubilidad en agua el colesterol circula en la sangre asociado a **lipoproteínas**.

VLDL y LDL – **colesterol malo**

HDL – **colesterol bueno**

CFR PONTVEDRIA centro de formación e recursos NutriSalud CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

PROTEÍNAS

Macronutrientes: Animal: carnes, pescados, huevos lácteos

Proteínas: Deben cubrir del 10-15% de la energía del día

Vegetal: legumbres, frutos secos

No tenemos una reserva de proteínas por lo que las debemos consumir cada día en pequeñas cantidades

¿Qué ocurre con los vegetarianos? y los veganos? niños o adultos?

-B 12
-Omega 3,6,9

CFR PONTVEDRIA centro de formación e recursos NutriSalud CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

CFR PONTVEDRIA centro de formación e recursos NutriSalud CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR



ORIENTE & OCCIDENTE

1. Poca cantidade de proteína
2. Alta cantidade de granos, arroz, algas, verduras y soja. Hasta 30 verduras distintas/día
3. Basada en HC
4. Todos combinados en cada comida y en pequeñas cantidades.

1. Característica ppal de la comida: carnes, pescados, lácteos, huevos, embutido, lata...
2. cantidade de legumbres limitadas (máximo 1/semana)
3. Basada en PROTEÍNAS
4. 2-3 comidas al día: desayuno, comida, cena.

Característica ppal: gran variedad de alimentos

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

La alimentación de las más sanas

Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

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

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

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

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

SAL

Sal

Cloruro Sódico: NaCl

La sal en exceso es una de las principales causas de la hipertensión arterial

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

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

1. Comer más alimentos frescos, que contienen menos sodio.

2. Reducir el uso de la sal al cocinar y dejar que cada comensal agregue la cantidad que desee en los platos individuales, como las ensaladas.

3. Sazonar con **especias y hierbas aromáticas** ayuda a reducir de forma paulatina la adición de sal a los platos.

4. Cocinar al vapor al no haber un medio con el que el alimento entra en contacto, no hay cesión de sustancias y se conserva mejor el contenido natural del sodio del alimento.

5. Ojo con la sal oculta de los alimentos elaborados es la más difícil de rehuir.

6. La **sal marina**, por su sabor más fuerte, permite emplear menos cantidad para dar sabor a las comidas.

7. Sustituir la sal por una de **bajo contenido en sodio**: aporta la mitad de sodio que la sal común.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

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!

SHI
Fundación for Science, Health and Education

UNIVERSIDADE DE PONTEVEDRA

UNIVERSIDADE DE VIGO

UNIVERSIDADE DE SALAMANCA

UNIVERSIDADE DE SEVILLA

DIETA VARIADA:

Que contenga todos los grupos de alimentos

Verduras

Frutas

Cereales Tubérculos

Legumbres Frutos secos

Carne Pescado Huevos

Aceites

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

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: 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

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

FRUTAS

Grupos de alimentos

Frutas

Recomendadas unas 3 raciones al día

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

1 ración: 120-200g

5 raciones al día entre frutas y verduras. Se recomienda 400g/persona

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.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

VERDURAS Y HORTALIZAS

Grupos de alimentos

Verduras y hortalizas

Recomendadas unas 2-3 raciones al día

Ración cruda y una cocinada.

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

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

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.





ACEITES

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 grasas saturadas.



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



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 oleaginosos

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 solo deberían tomarse de forma ocasional, como helados, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana: Pescados blancos y azules; legumbres; frutos secos, carnes, aves. Dulces; 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 al menos 5 veces al día, y la pasta puede alternarse.



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, hacer a patines, hacer a la bicicleta, bailar o ir a caminar a pie sin usar el ascensor.

Estilo de vida Saludable

Agua: El agua es fundamental en la nutrición, y se deben beber entre 1 y 2 litros diarios de agua.





Dieta Mediterránea

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
 CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e recursos
 NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

¿ Que une a la cuenca Mediterránea ?
 ¿ Que es la Dieta Mediterránea, y que
 beneficios tiene ?
 Guía nutricional: Presentación de la
 Pirámide de la Dieta Mediterránea

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
 CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e recursos
 NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Dieta Mediterránea

Patrimonio CULTURAL inmaterial

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
 CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e recursos
 NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

SERIE

Cultural Inmaterial
de la HUMANIDAD
UNESCO

Patrimonio Inmaterial
Dietas Mediterráneas

10 MAY. 11

ONCE

1,50€

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
 CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e recursos
 NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

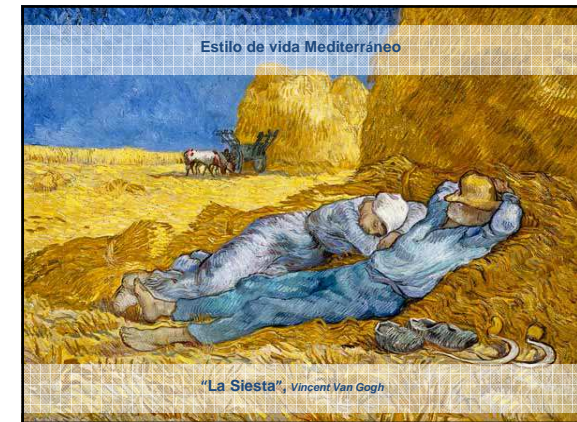
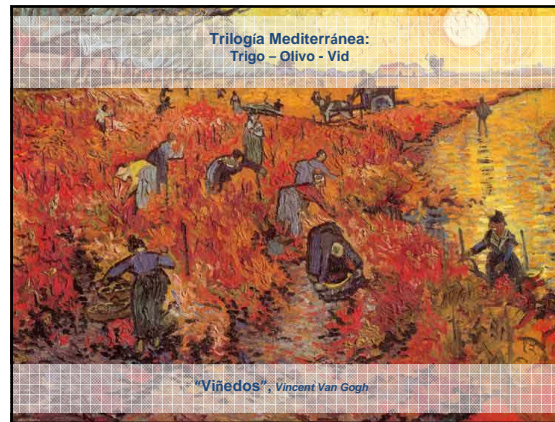
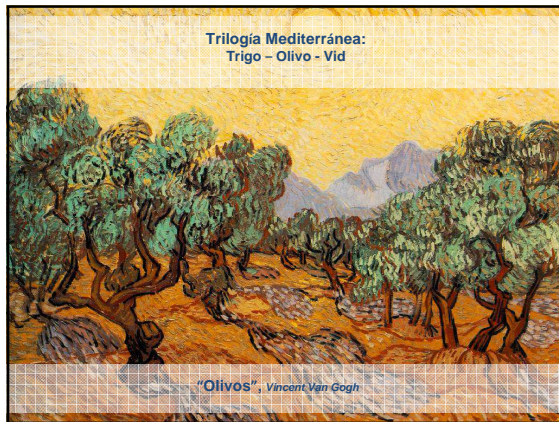
La Trilogía Mediterránea

Trigo - Olivo - Vid

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
 CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e recursos
 NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Trilogía Mediterránea:
Trigo - Olivo - Vid

"Trigo", Vincent Van Gogh



Dieta Mediterránea



Porque no se trata únicamente de un conjunto de alimentos...

"Dieta" (griego) significa forma de vida

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Dieta Mediterránea es una Cultura Mediterránea

- Cocina reposada
- Consumida tradicionalmente en compañía y sin prisas, compartiendo los platos y la conversación
- Cuidando el entorno y el medio ambiente

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Estilo de vida Mediterráneo:
...una medida de prevención

- Actividad física
- Clima benévolo
- Hábito de la siesta
- **Patrón de dieta Mediterránea**

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de formación e recursos

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Evidencia científica

Dieta Equilibrada:
 ...una medida de prevención de muchas enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer...)

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
 centro de formación e recursos

NutriSalud
 CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Relación entre Dieta → Enfermedad Cardiovascular (ECV)

>80% de ECV pueden ser prevenibles si se actúa sobre los principales factores de riesgos:

- Tabaco
- Sedentarismo
- Dieta inadecuada

Riesgo CV

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
 centro de formación e recursos

NutriSalud
 CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Relación entre Dieta → Enfermedad Cardiovascular (ECV)

Mecanismo biológico

- Lípidos
- Tensión arterial
- Trombosis
- Ritmo cardíaco
- Función endotelial
- Inflamación sistémica
- Sensibilidad a la insulina
- Estrés oxidativo
- Homocisteína
- Obesidad
- Genes

Riesgo CV

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
 centro de formación e recursos

NutriSalud
 CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Alimentación Saludable – Sabiduría Mediterránea

Como dice el refrán:
Bien debe alimentarse...
...quien no quiere oxidarse

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
 centro de formación e recursos

NutriSalud
 CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Sabiduría Mediterránea:

**A quien ajo come y vino bebe...
 ...ni la víbora le puede**

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
 centro de formación e recursos

NutriSalud
 CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Sabiduría Mediterránea:

**Con huerta y verdura...
 ...alejas la sepultura**

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR PONTEVEDRA
 centro de formación e recursos

NutriSalud
 CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Sabiduría Mediterránea:

**Un poco de algo y mucho tomate...
...y no habrá quien te mate**

Sabiduría Mediterránea:

**Fruta y camino diario...
...para ser un centenario**

Sabiduría Mediterránea:

**Legumbre, hortaliza y verdura...
...frenan las apreturas**

Sabiduría Mediterránea:

**Beber con medida...
...alarga la vida**

Sabiduría Mediterránea:

**Tertulia, zapato y alimentación...
...mantienen tu corazón**

Sabiduría Mediterránea:

**Poca cama, poco plato...
...y mucha suela de zapato**

Sabiduría Mediterránea:

Vida, con fruta y verdura...
...perdura

Fundamento

Dieta mediterranea (MedDiet):
factor protector frente a las principales patologías
(...cardiopatía isquémica, enfermedad coronaria, DM2, HTA...)

Características (Trichopoulos, 2003)	Consumo abundante
	Consumo moderado
	Consumo reducido

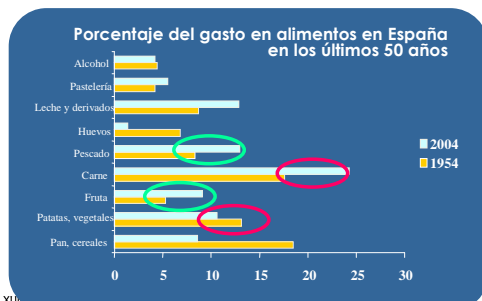
La alimentación de las más sanas

Japanese Food Guide Spinning Top



Dieta Mediterránea tradicional, sigue existiendo?

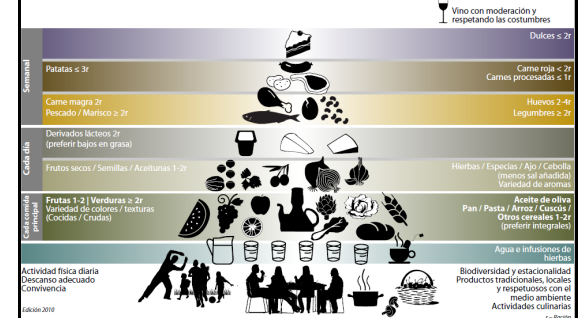
Porcentaje del gasto en alimentos en España en los últimos 50 años



ANÁLISIS DAFO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Debilidades	Fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> Tiempos de preparación Tiempo de dedicación a compra Habilidades culinarias Asociación con comidas «que engordan» 	<ul style="list-style-type: none"> Relación entre dieta mediterránea y prevención de enfermedades Precio asequible Preparación de platos sabrosos
Amenazas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> Oferta de los restaurantes de comida rápida Incorporación de la mujer al mercado laboral Asociación de calidad de vida y ocio Dietas hipocalóricas y cánones de belleza actuales Existencia de complejos farmacológicos sustitutivos de una correcta alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> Preocupación del consumidor por salud y alimentación Preocupación del consumidor por seguridad alimentaria Innovaciones de la industria agroalimentaria Nivel de educación de jóvenes actuales

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual



Dieta atlántica y diferencias con la dieta mediterránea

Características de la dieta Atlántica tradicional de Galicia

1. Abundancia alimentos de temporada,
 2. Proximidad, alimentos frescos y mínimamente procesados.
- ✓ Abundancia de alimentos procedentes de plantas: vegetales, frutas, patatas, pan y grano, castañas, nueces, leguminosas.
 - ✓ Abundante consumo de pescados, mariscos, moluscos y crustáceos (frescos, congelados y conservas): mar y río.
 - ✓ Consumo de lácteos en especial quesos. Consumo de carne de cerdo, vacuno y caza.
 - ✓ Consumo de vino, normalmente en comidas y moderadamente.
 - ✓ Uso de aceite de oliva para aliñado y cocinado.
 - ✓ Preparación culinaria, más cocido, horno, plancha, más guisado



Pescados, mariscos, moluscos, crustáceos, algas.

Fuente principal de AGPI de cadena larga ≥ 20 átomos de carbono: Serie omega-3 (ω -3).

Dos ácidos grasos ω -3 principales para la salud

Ácido Eicosapentaenoico (EPA: 20:5 ω -3) Ácido Docosahexaenoico (DHA: 22:6 ω -6)



Pescados, mariscos, crustáceos, moluscos, algas, aceites

AGPI (ω -3), Vit. D, Vit. B, Selenio, Yodo, Cinc, Calcio, Potasio, Hierro, Fósforo, Proteínas

Ácidos grasos ω -3 en pescados, crustáceos y moluscos (g/100g)

Caviar	3.7	Pulpo	1.0
Arenque	3.5	Robalo	0.7
Sardina	2.9	Carpa	0.7
Caballa	2.7	Mejillón	0.6
Sardineta	2.6	Lamprea	0.6
Salmón	1.8	Siluro	0.5
Merluza	1.6	Calamar	0.4
Anchoa	1.4	Lucio	0.3
Trucha	1.3	Ostras	0.3
Atún	1.2	Bacalao	0.2

Funciones biológicas de los ácidos grasos ω -3

•Componentes de los fosfolípidos de las membranas de todas las células.

•Contribuyen a las propiedades fisicoquímicas de las membranas celulares, a la unión de receptores, transportadores, enzimas y otras actividades bioquímicas con las membranas.

•Están implicados en la expresión de genes con gran repercusión en el metabolismo, termorregulación, respuesta inflamatoria, neurotransmisión, transducción de señales, etc.

Nuskiet FAJ. J Nutr 2004; 134:183-6. Burdge GC. Reprod Nutr Dev 2005; 45:581-97.
 Calder PC. Clin Sci 2004; 107:1-11. McLennan PL. J Membr Biol 2005; 206:85-102.
 Clarke SD. Curr Opin Lipidol 2004; 15:13-18. Jump DB. Crit Rev Clin Lab Sci 2004;
 41:171-200. Madsen K. Proc Natl Acad Sci-USA 2004; 101:10831-6. Chalon S. Nutr
 Rev 2004; 62:10-14. Tojo R. Rev Esp Pediatr 2007

> Obstetricia. Embarazo

- ❖ Salud materna, crecimiento y desarrollo fetal y postnatal.

> Niños

- ❖ Crecimiento, desarrollo y función cerebral y visual.

> Cardiología

- ❖ Menor mortalidad, muerte súbita cardíaca, isquemia, reducción Tg, presión sanguínea y frecuencia pulso.

> Psiquiatría

- ❖ Depresión, desorden bipolar, esquizofrenia, desordenes déficit de atención e hiperactividad.

> Neurología

- ❖ E. Alzheimer, demencia, autismo.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e reciclados **NutriSalud**
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Moyard MA. Urology Oncology 2005; 23:36-48

> Oncología

- ❖ Cáncer colorectal, cáncer de páncreas, cáncer mama, cáncer próstata, cáncer ovario, cáncer renal, melanoma.

> Gastroenterología

- ❖ Enfermedad inflamatoria intestinal

> Dermatología

- ❖ Psoriasis

> Oftalmología

- ❖ Degeneración macular, retinitis pigmentosa

> Reumatología/ortopedia

- ❖ Artritis reumatoide, osteoartritis, osteoporosis

> Inmunología/gastrología

- ❖ Asma, hepatitis, nefropatía IgA, Enf. Infl. intestinal

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e reciclados **NutriSalud**
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Moyard MA. Urology Oncology 2005; 23:36-48

✓ La ingesta dietética o en forma de capsulas de aceite de pescado de EPA y DHA

✓ Muy especialmente durante el embarazo y la lactancia, para asegurar un óptimo aporte de EPA y DHA al feto y al lactante.

✓ La dieta occidental no aporta una cantidad suficiente de DHA si no hay consumo adecuado de productos del mar y huevos enriquecidos en ω-3.

Bourre JM. Biomed Pharmacoth 2007; 62:105-12

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e reciclados **NutriSalud**
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

6158 personas mayores de 65 años seguidos 5 años

> Consumo de pescado medio-bajo

- ❖ 42.6% <1/semana
- ❖ 36.3% 1/semana
- ❖ 21.0% ≥2/semana

> Ingesta de pescado esta inversamente asociada con el declinar cognitivo.

> Consumo de ≥2 raciones pescado/semana se asocia a 60% menor riesgo de desarrollar Enfermedad de Alzheimer.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e reciclados **NutriSalud**
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Mozaffarian E. Arch Neurol 2003; 60:923-9

Galicia como referente nutricional, gastronómico, cultural y natural

> El medio natural

- ❖ Grandiosa diversidad, aceptable conservación.

> El hábitat

- ❖ Microciudades, villas, parroquias, aún no suficientemente degradadas.

> Estilos de vida

- ❖ Aún cierto equilibrio entre tradición y modernidad.

> Cultura

- ❖ Patrimonio arquitectónico excelente.

> Alimentación y gastronomía

- ❖ Dieta Atlántica: Ensamblaje perfecto de gastronomía tradicional y modernidad, calidad nutricional y organoléptica.
- ❖ Industria pesquera y agroganadera en busca del I+D+i.
- ❖ Longevidad poblacional con servicio público de salud de calidad.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e reciclados **NutriSalud**
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Trip 2007

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 yogur y quesos

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA CFR
PONTEVEDRA centro de
formación e reciclados **NutriSalud**
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

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 postre 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

DIETA SALUDABLE

Promoción de la salud y prevención de la obesidad:

Consumo elevado de frutas y verduras

Aporte elevado de fibra diet

Baja en grasas saturadas

Bajo consumo de refrescos

Bajo o nulo aporte de bebidas

Para evitar, enfermedad



idad y otras enfermedades

DIETA FRACCIONADA A LO LARGO DEL DÍA

5 comidas al día

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

No saltarse ninguna comida!!!

Decálogo para una alimentación saludable

Elaborar un menú en 10 pasos!!

Decálogo para una alimentación saludable

El educador ha de convencer

sobre la **importancia de desayunar, comer, merendar y cenar** y de dedicarse tiempo a ellos mismos mientras caminan.

Cualquier hábito alimentario es muy difícil de cambiar.

El no desayunar, el comer pescado o no, es una costumbre... nuestros pacientes se han de acostumar a desayunar, a cocinar sin aceite o a **hacer ejercicio desde el primer día.**



XIUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR
NutriSalud

Decálogo para una alimentación saludable

1) Practica una dieta equilibrada

✓ Vamos a enseñarte una forma de comer equilibradamente a ti y a tu familia.

✓ Poco a poco vas a ir cambiando tu forma de comer casi sin darte cuenta.

2) Realiza 3 comidas principales y 2 tentempiés, a media mañana y a la tarde.

✓ Así no tendrás sensación de estómago vacío y evitarás

picar entre horas.

XIUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA

centro de
formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

Decálogo para una alimentación saludable

3) Un desayuno equilibrado está compuesto por:

Elige un lácteo:

un vaso de leche desnatada (4.9%), cabra (4.2%), oveja (4.7%), soja (5,7-8,3%) o almendras (3%), **avena (8%), alpiste (7.11%) arroz (9,8%) estudiar ya que hay mucha diferencia entre unas y otras.**

o un yogurt

ahora elige el acompañamiento

½ taza de cereales tipo Corn flakes, cereales integrales, copos de avena, arroz, quinoa hinchada y/o Weetabix.

o 2 tostadas de pan

Una fruta entera o zumo natural

XIUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA

centro de
formación e recursos

NutriSalud
centro de nutrición multidisciplinar

Decálogo para una alimentación saludable

4) Las comidas principales : COMIDA Y CENA

Tu plato debe ser lo más equilibrado posible:

✓ Carne o pescado + verdura + arroz, pasta, patata

100 g de ternera, cerdo (lomo), pollo (sin piel), conejo o 150 g de pescado

✓ Cocina ligero : a la plancha, cocido, horno o brasa. Evita fritos, guisos, rebozados y empanados.

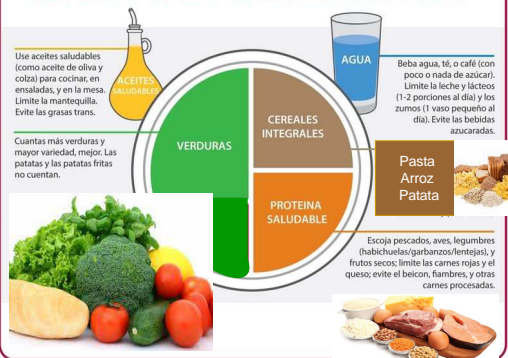
✓ De postre, fruta o yogurt desnatado

Ahora estudiaremos lo que significa un plato equilibrado

CFR

lud
GALICIA

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Decálogo para una alimentación saludable



XIUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

lud
GALICIA

Decálogo para una alimentación saludable

+ 2 tentempiés: media mañana y merienda

- ✓ Si pasan muchas horas entre el desayuno y la comida debes tomar un tentempié como:
 - ✓ Bocadillito pequeño (de 10 cm) de jamón serrano, queso bajo en grasa, pavo, atún al natural...y puedes combinarlos con lechuga y tomate.
- ✓ Si no pasan tantas horas o no tienes apetito debes tomar:
 - ✓ Fruta y/o yogurt desnatado

Decálogo para una alimentación saludable

5) ¿Cómo organizar ahora el menú semanal?

Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	3-4 raciones semana
Legumbres	2-4 raciones semana
Frutos secos	3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
Frutas	≥ 3 raciones día
Cereales y patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día

Nuestras comidas...

- 2 días / semana – carne
- 1 día / semana – pollo, pavo o conejo
- 3 días / semana – pescado
- 1 día / semana – legumbre

...y las cenas

- 2 días / semana – pollo, pavo o conejo
- 2 días / semana – pescado
- 1 día / semana – legumbre

Decálogo para una alimentación saludable

Menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	LÁCTEO + CEREALES O PAN + FRUTA						
MEDIA MAÑANA	Bocadillo de serrano o de queso o Fruta + yogurt desnatado						
COMIDA	PESCADO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	CARNE TERNERA + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	PESCADO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	LEGUMBRE VEGETAL	POLLO, PAVO, CONEJO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	PESCADO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	CARNE TERNERA + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA
MERIENDA	Bocadillo de serrano o de queso o Fruta + yogurt desnatado						
CENA	LEGUMBRE VEGETAL	PESCADO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	HUEVO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	POLLO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	PESCADO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	POLLO, PAVO, CONEJO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA	HUEVO + VERDURA + PATATA, ARROZ O PASTA

Decálogo para una alimentación saludable

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche o yogurt, pan, fruta						
M Mañana	Fruta						
Comida	Verdura Patata Huevo Fruta	Ensalada Arroz Carne magra Yogurt	Verdura Patata Pescado azul Fruta	Hortalizas Arroz Carne blanca Fruta	Ensalada Arroz Pescado Yogurt	Verdura Patata Marisco Fruta	Hortalizas Pasta Carne Fruta
Merienda	Lácteos, fruta o frutos secos						
Cena	Ensalada Pasta Pescado azul Fruta	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

Decálogo para una alimentación saludable

6) Limita las grasas:

¡Piensa que si no quieres seguir ganando grasa corporal no debes comerla en exceso !!

- ✓ Cocina ligero : a la plancha, cocido, horno o brasa. Evita fritos, guisos, rebozados y empanados
- ✓ Modera la cantidad de aceite como aderezo y las salsas grasas como la mayonesa o similares.
- ✓ Sólo 1 cucharada de aceite en el aliño de una ensalada

7) Escapa de las “calorías vacías”

- ✓ No debes consumir diariamente alimentos con miel, chocolate o productos como snacks de bolsa.

Decálogo para una alimentación saludable

8) ¿Qué debes beber?

10 vasos de agua o infusiones cada día
el agua no adelgaza y tampoco disminuye tu azúcar pero es importante porque limpia tu cuerpo por dentro

Decálogo para una alimentación saludable

9) Organiza tu compra

Planifica el menú, haz la lista de lo que necesitas

La **compra** de los alimentos es lo que va a condicionar que hagas bien o mal la dieta .

Recuerda que no debes saltarte comidas, eso te ayudará a controlar tu ansiedad.

Decálogo para una alimentación saludable

10) ¡Comer mejor y moverse más!

Hay 100 disculpas para no para hacer ejercicio:

"no tengo tiempo", "estoy cansado" "me duelen las rodillas"
"llueve" "es que me ensucio el pelo" "tengo miedo a lesionarme"
"no me gusta el deporte"

Y sólo una razón para hacerlo:

EL EJERCICIO NO SÓLO CAMBIA TU CUERPO, CAMBIA TU MENTE, TU ACTITUD Y TU HUMOR sólo tienes que empezar

Hidratación también es salud



El **agua** es el elemento más abundante del planeta y de nuestro cuerpo, por lo que se considera un elemento imprescindible de nuestra dieta



¡Somos básicamente agua!

De un 50 a un 70% del peso de nuestro cuerpo es agua.

PORCENTAJE DE AGUA EN EL CUERPO	
Cerebro	75%
Hígado	71%
Músculos	70%
Piel	58%
Hueso	28%
Graza	23%

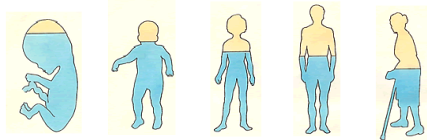


Agua corporal total según la edad:

AGUA CORPORAL SEGÚN LA EDAD

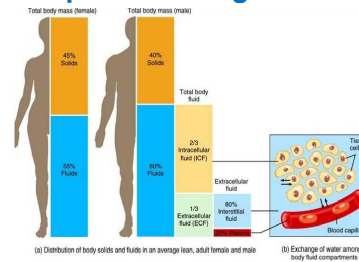
Edad	% del peso total corporal	
0-6 meses	75 %	
6-12 meses	60 %	
1-12 años	60 %	
	Hombres	Mujeres
12-18 años	59 %	56 %
18-50 años	58 %	50 %
+ 50 años	56 %	47 %

Disminución del contenido de agua corporal total a lo largo de los años



Feto: 90% Recién nacido: 80% Niño: 70% Adulto: 60-65% Anciano: 50-55%

Líquidos del organismo



(a) Distribution of body solids and fluids in an average teen, adult female and male

(b) Exchange of water among body fluid compartments

Cambios en la ingesta de agua con la edad

- Los niños pequeños y las personas mayores tienen un mayor riesgo de deshidratación.
- Los niños, y en especial los lactantes, tienen un mayor contenido en agua en relación con su masa corporal que los adultos.
- En los mayores se observa menor consumo de líquidos debido principalmente a una disminución de la sensación de sed, cambios en el sentido del gusto, etc.



- **Reacciones** que se producen en las células.
- **Transporte** de nutrientes.
- **Regulación de la temperatura** de nuestro cuerpo.
- **Eliminación de sustancias de deshecho** derivadas del metabolismo interno del organismo.
- **Lubricación** de articulaciones y otros tejidos.
- **Componente esencial de muchos líquidos del organismo** (jugo gástrico, bilis, saliva...).



ENTRADAS

SALIDAS

Bebidas	1.500 mL/día	Orina	1.500 mL/día
Alimentos	800 mL/día	Heces	200 mL/día
Agua metabólica	300 mL/día	Piel	500 mL/día
		Respiración	400 mL/día

*En un adulto (sin práctica de ejercicio físico).

Factores que influyen para beber agua

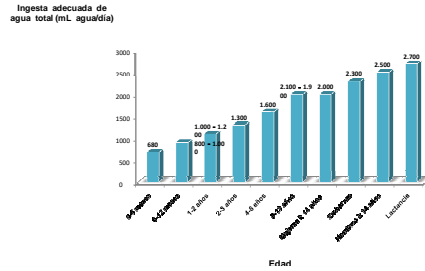
1. Tener sensación de sed
2. Disponibilidad del agua
3. Potabilidad del agua
4. Accesibilidad del agua potable
5. Cultura, educación, hábitos
6. Edad, sexo y condiciones fisiológicas
7. El clima influye en las pérdidas de agua:
8. A mayor humedad ambiental, mayor pérdida de agua y viceversa.
9. Cuanto más cálido sea el clima, mayor será la pérdida de agua.



Valores de referencia de ingesta de agua total

Edad	Ingesta adecuada de agua total (mL agua/día)
0-6 meses	680 mL/día
6-12 meses	800-1.000 mL/día
1-2 años	1.000-1.200 mL/día
2-3 años	1.300 mL/día
4-8 años	1.600 mL/día
Niños/Niñas (9-13 años)	2.100/1.900 mL/día
Hombres/Mujeres ≥ 14 años (adolescentes, adultos/ancianos)	2.500/2.000 mL/día
Embarazo	2.300 mL/día

Valores de referencia de ingesta de agua



Requerimientos totales de agua diarios

2,5 L/día para los hombres 2 L/día para las



Al menos el 80% (2L/día de agua en hombres y 1,6L/día en mujeres) debe aportarse bebiendo agua y el resto puede provenir de otras bebidas y de ciertos alimentos (caldos, zumos naturales, leche, infusiones, sopas frías, frutas, verduras, etc.)

Contenido en agua de los alimentos y bebidas

ALIMENTOS/BEBIDAS	CONTENIDO EN AGUA (%)
Te, café	90-99
Frutas y hortalizas	90-95
Leche, zumos, refrescos	85-90
Patatas	80-90
Yogur	75-80
Pescado y marisco	70-80
Arroz y pasta	65-80
Sopas	65-90
Estofados, guisos	60-80
Pizza	50-60
Carnes	45-65
Quesos	40-50
Pan y galletas	30-45
Cereales de desayuno (sin leche)	2-5
Aperitivos salados y dulces	1-10

No tenemos que esperar a tener sed para beber

La sensación de sed aparece cuando ya tenemos una pérdida hídrica de un 1%, lo que puede afectar nuestro estado de hidratación, así como el rendimiento físico y las capacidades cognitivas

LA SED SE QUITA CON AGUA



REGLAMENTO (UE) N o 432/2012 DE LA COMISIÓN EUROPEA de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to water. EFSA Journal. 2011; 9 (4):2075.

Factores que pueden favorecer la deshidratación

1. El ejercicio intenso
2. Edades tempranas y avanzadas
3. La temperatura ambiental elevada (>30 °C)
4. Ambientes de trabajo calurosos y de alta humedad
5. Exposición solar excesiva
6. Toma de fármacos como diuréticos
7. Enfermedades
8. Fiebre
9. Situaciones de estrés
10. Alteraciones digestivas (vómitos, diarreas)
11. Ingesta excesiva de alcohol



UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

ud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Colectivos con riesgo de deshidratación



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CFR
PONTEVEDRA
centro de
formación e reciclado

NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR

Estudiando la hidratación

- Para la sed lo mejor es beber agua.
- A partir de 30 minutos de ejercicio, hay que rehidratarse.
- Para un ejercicio de intensidad leve-moderada, se recomienda 150-250 ml de agua cada 20 minutos desde el comienzo
- Mejor que el agua de bebida no esté demasiado fría (10-15°C), por su mayor poder de rehidratación
- Mediante la sudoración no solo se pierde agua, sino también se pierden minerales. En ejercicios de duración superior a 1 hora, puede ser necesario un aporte de sales minerales "extra"
- La hidratación es especialmente importante en niños que practiquen deporte



UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Lud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR



NutriSalud
CENTRO DE NUTRICIÓN MULTIDISCIPLINAR