

UD 4

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN

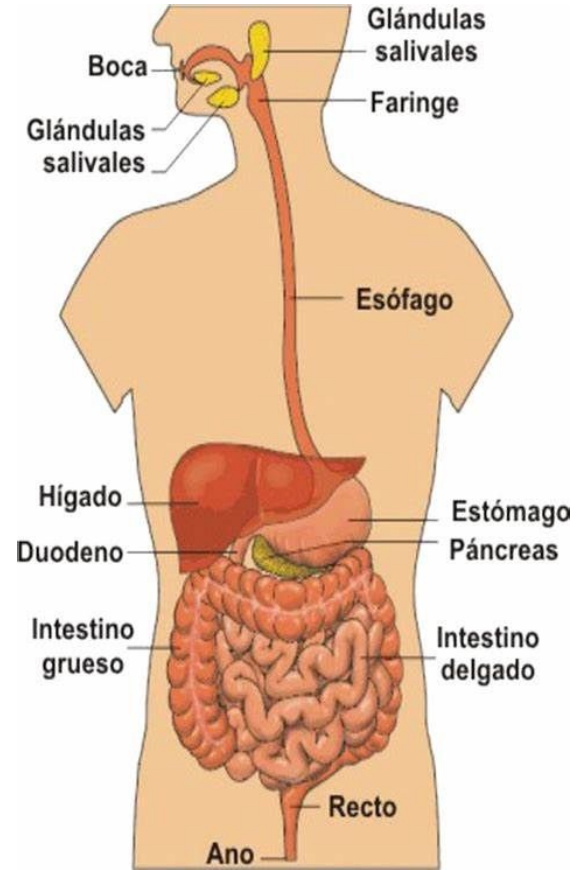
La **alimentación** es un **proceso voluntario** mediante el cual seleccionamos, preparamos e ingerimos los alimentos del medio externo, mientras que la **nutrición** es **el conjunto de procesos que tienen lugar de manera involuntaria** y que permiten extraer los nutrientes a partir de los alimentos que serán utilizados por las células.

1.1 LOS NUTRIENTES

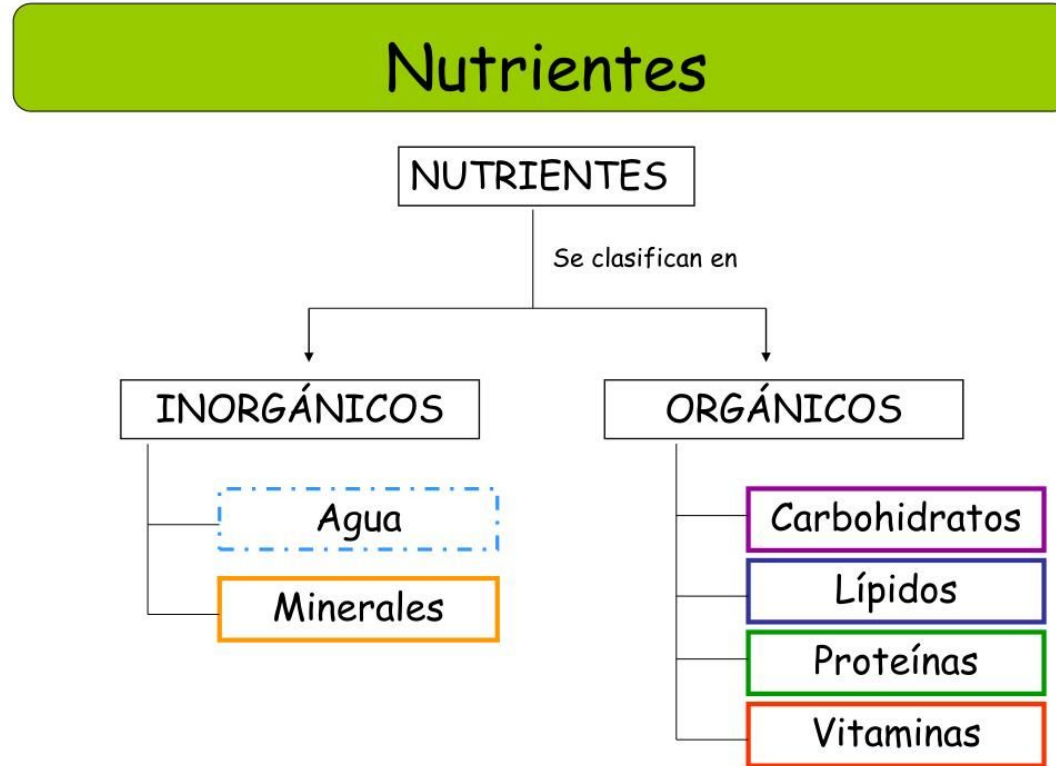
Las **células** de nuestro organismo **no tienen capacidad para conseguir nutrientes por sí mismas** y dependen de que se los proporcionen.

Como estudiaste a lo largo de la unidad anterior, **el proceso digestivo permite obtener los nutrientes de los alimentos.**

Los nutrientes se pueden dividir en dos grandes grupos: **nutrientes inorgánicos y nutrientes orgánicos.**



1.1 LOS NUTRIENTES



1.2 LOS NUTRIENTES INORGÁNICOS

Los nutrientes inorgánicos se encuentran en alimentos de origen animal, vegetal y en fuentes no orgánicas. Son el **agua y las sales minerales**.

El agua

El agua es el componente mayoritario del organismo, supone entre un **60 % y un 80 % del peso corporal medio de una persona**.

El agua se puede incorporar directamente al organismo o bien a través de los alimentos que ingerimos.

La molécula de agua tiene:

- una gran capacidad como **disolvente**, propiedad fundamental para **transportar sustancias** y ser el **medio de las reacciones químicas**.
- **elevado calor de vaporización**, que le permite **regular la temperatura** del cuerpo, entre otras funciones.



1.2 LOS NUTRIENTES INORGÁNICOS

Las sales minerales

Aparecen en los seres vivos de diferentes formas:

- **Disueltas en agua.** En disolución, las sales pueden estar como **cationes** (Na^+ , K^+ ..) o **aniones** (Cl^- , por ejemplo). Cuando se encuentran de esta forma, las sales minerales desempeñan **funciones reguladoras**, como, por ejemplo, mantener del grado de salinidad (procesos osmóticos), amortiguar cambios en el pH, controlar la contracción muscular, etc.
- **Precipitadas.** Las sales se constituyen por unión de un ácido con una base. En este caso tienen una **función estructural**; por ejemplo, forman los huesos del esqueleto.
- **Asociadas a otras moléculas.** Un ejemplo es el **ion Fe^{+2} presente en la hemoglobina**. Sin este ion, la hemoglobina no podría transportar el oxígeno.

Sales Minerales

<i>Calcio</i> 	<i>Hierro</i> 	<i>Potasio</i> 
<i>Yodo</i> 	<i>Azufre</i> 	<i>Magnesio</i> 
<i>Sodio</i> 	<i>Zinc</i> 	<i>Selenio</i> 

1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Los nutrientes orgánicos solo están presentes en **alimentos de origen animal y vegetal**. Son los **glúcidos o hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas y las vitaminas**.

Los glúcidos o hidratos de carbono

Los glúcidos son la **principal fuente de energía del organismo** (generan 4,2 kcal/g).

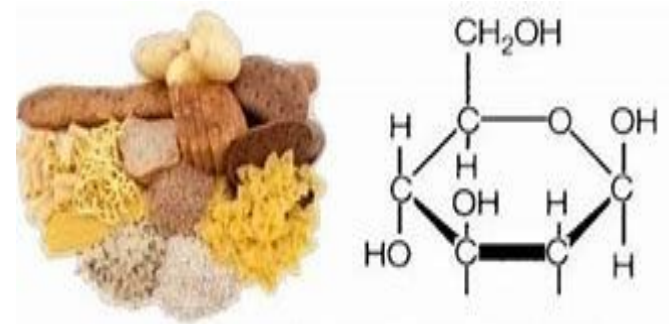
Se pueden dividir en dos categorías: **simples y complejos**.

• **Simples (monosacáridos y disacáridos)**.

Son **moléculas sencillas que tienen sabor dulce**. Ejemplos: glucosa y fructosa (monosacáridos); sacarosa o azúcar común, la lactosa o azúcar de la leche (disacáridos).

• **Complejos (polisacáridos)**. Son **moléculas complejas sin sabor dulce**. Ejemplos: el almidón, que se encuentra en los cereales, en la pasta, en las harinas y las patatas; y la celulosa, que es el principal componente de la fibra vegetal.

IMPORTANTE: los glúcidos simples se asimilan con facilidad y permiten una liberación rápida de energía, mientras que los complejos se absorben de manera lenta y el organismo tarda más en obtener la energía que contienen.



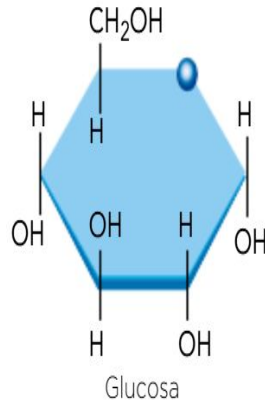
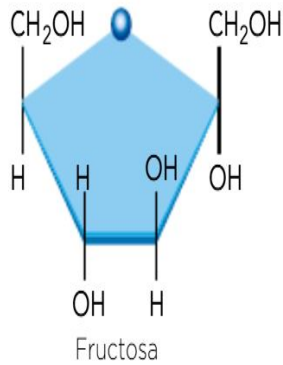
HIDRATOS DE CARBONO



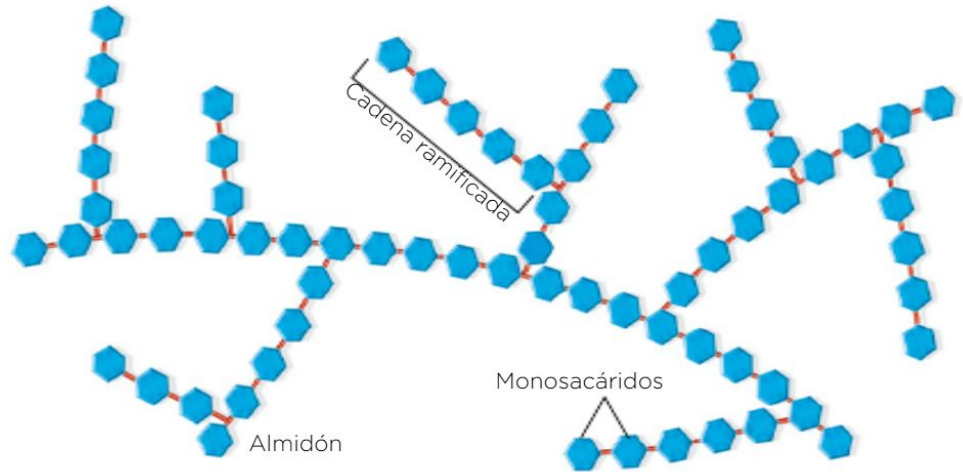
1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Los glúcidos o hidratos de carbono

- Ejemplos de monosacáridos



- Ejemplo de un polisacárido



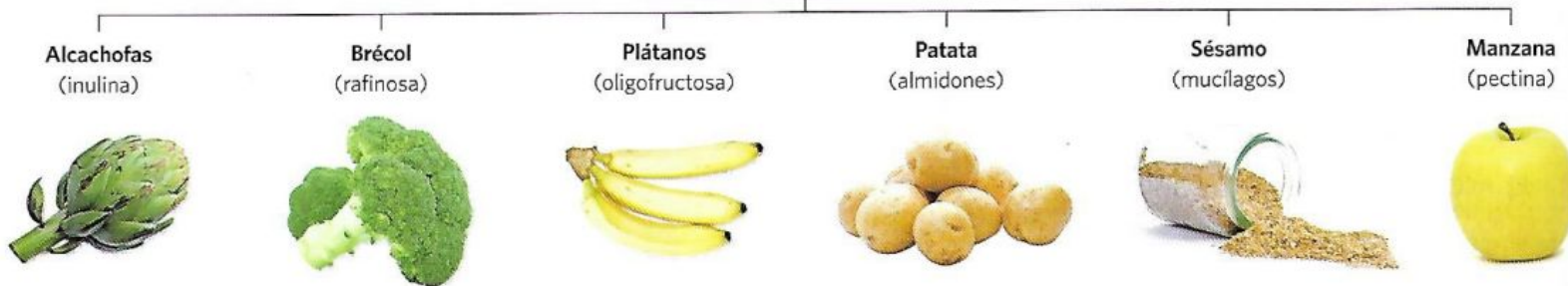
1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Los glúcidos o hidratos de carbono

CARBOHIDRATOS SIMPLES



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



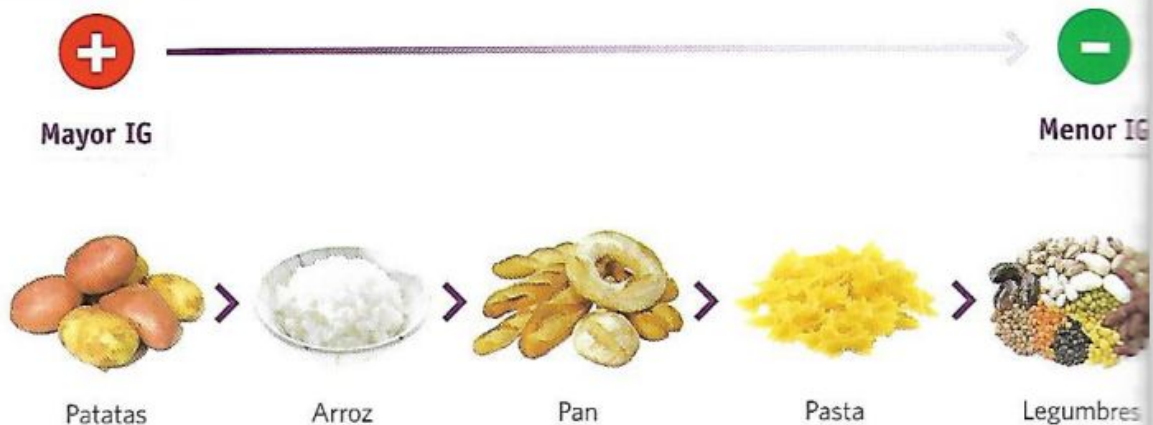
1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Los glúcidos o hidratos de carbono

DOC 1 | LOS HIDRATOS DE CARBONO Y EL ÍNDICE GLUCÉMICO

Se denomina **índice glucémico (IG)** a la capacidad de los glúcidos para aumentar los niveles de glucosa en la sangre. El grado de facilidad para digerirse y absorberse de los distintos glúcidos está relacionado con el nivel de glucosa en sangre y la aparición de la diabetes.

Los glúcidos con menor índice glucémico, no refinados, ricos en fibra, y que se liberan lentamente en la sangre, son la mejor opción para mantener el nivel de glucosa en la sangre. Por el contrario, los glúcidos procesados y con poca fibra, como el almidón y los azúcares simples de las bebidas, poseen un mayor índice glucémico.



1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

La fibra

Aunque tradicionalmente se incluyó la fibra dentro del grupo de los hidratos de carbono, (90% son polisacáridos), la lignina por ejemplo, no tiene esa estructura química.

La función de la fibra es la regulación de las funciones digestivas, regula el tránsito intestinal y la absorción de nutrientes.

Está presente principalmente en alimentos vegetales, como verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales y derivados, y frutos secos.

1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Los lípidos

Los lípidos son moléculas orgánicas insolubles en agua. Cuando la ingesta de estos nutrientes supera la demanda diaria, el organismo los **almacena en el tejido adiposo** en forma de **triglicéridos**.

Entre las funciones más importantes de los lípidos destacan:

- **Función de reserva energética**. Son la fuente de energía secundaria del organismo, generan 9 kcal/g.
- **Función estructural**. Los lípidos, como los fosfolípidos y el colesterol, forman parte de la estructura de la membrana de las células
- **Función aislante**. Aislante térmico.
- **Función protectora**. Amortiguan golpes.
- **Función como precursores**. Algunos lípidos son precursores en la síntesis de algunas biomoléculas; por ejemplo, las vitaminas, las hormonas, etc

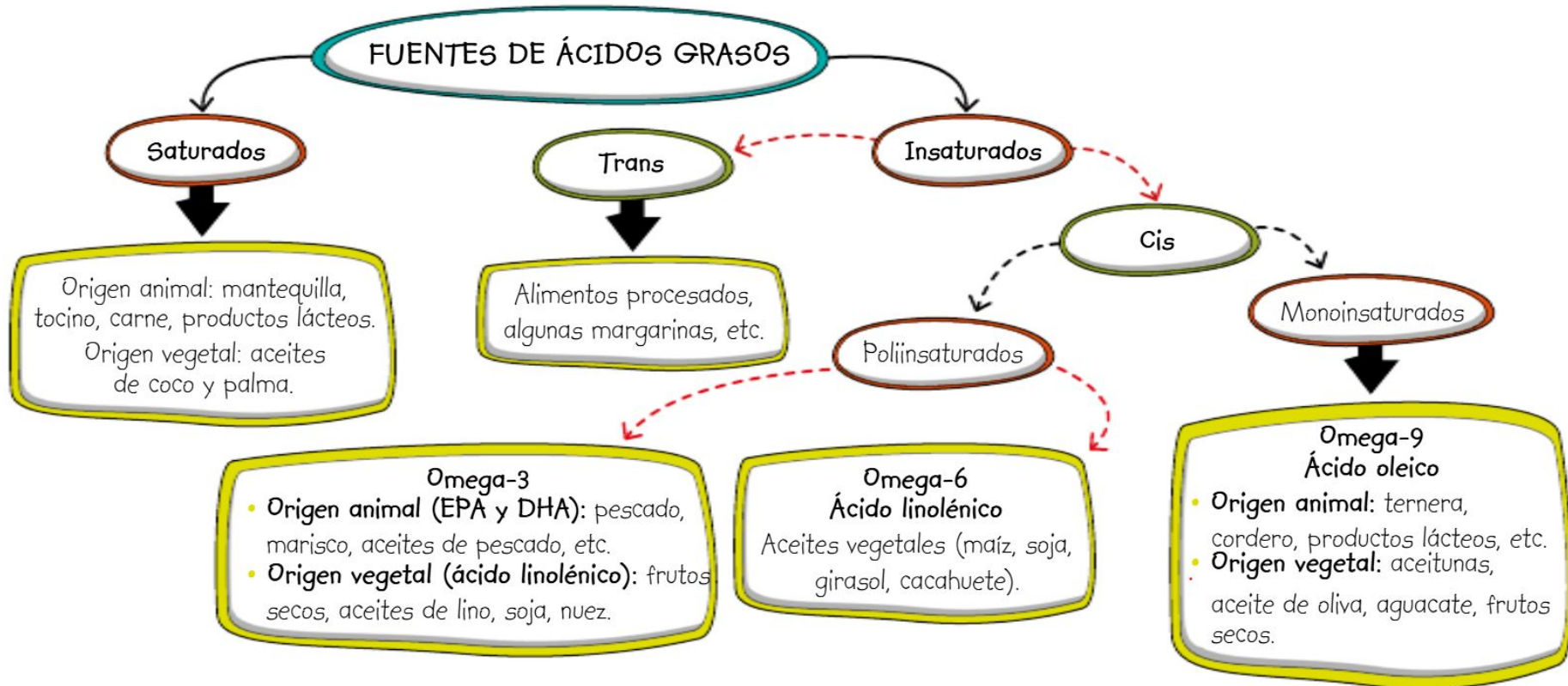


Ácidos grasos insaturados

- Los **monoinsaturados**. Solo tienen un doble enlace; el más importante es el **oleico (omega-9)**. Ayudan a reducir el **nivel de colesterol** en sangre.
- Los **poliinsaturados**. Tienen varios dobles enlaces. Están formados por ácidos grasos como el **omega-6, omega-3**, conocidos por sus **propiedades antiinflamatorias**, para prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, artritis y mejorar las funciones cognitivas y conductuales.



Los lípidos



1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

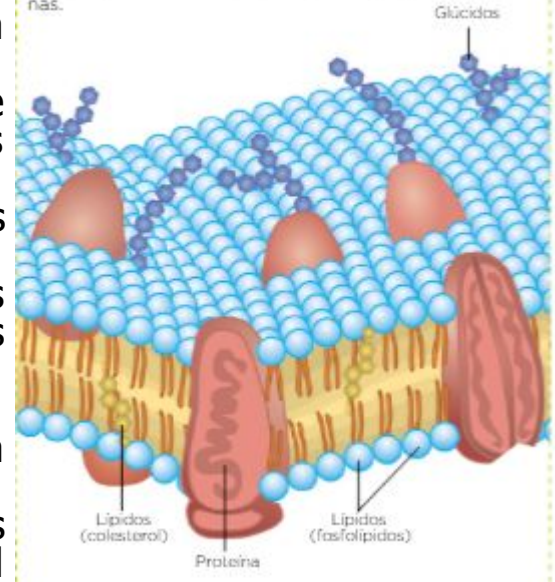
Las proteínas

Las proteínas son macromoléculas constituidas por la unión de unidades más sencillas llamadas **aminoácidos**.

Funciones:

- **Función estructural.** Forman estructuras como la membrana celular, los músculos, los tendones, etc.
- **Función de transporte.** Por ejemplo, la hemoglobina, que transporta oxígeno, y las lipoproteínas, que transportan lípidos insolubles en el plasma sanguíneo.
- **Función de defensa.** Defienden el organismo de sustancias extrañas. Por ejemplo, los anticuerpos, que neutralizan antígenos.
- **Función catalítica.** Algunas proteínas facilitan y aceleran las reacciones químicas que tienen lugar en el organismo. Estas proteínas se conocen con el nombre de enzimas.
- **Función contráctil.** Por ejemplo, las proteínas actina y miosina son responsables de la contracción muscular.
- **Función hormonal.** La naturaleza química de muchas hormonas es proteica. Por ejemplo, la insulina, que regula el metabolismo de la glucosa, y la hormona del crecimiento.

Las membranas celulares tienen en su estructura diferentes tipos de biomoléculas: glúcidos, lípidos y proteínas.



1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Las proteínas

El ser humano solo es capaz de sintetizar algunos aminoácidos a partir de compuestos más sencillos (aminoácidos no esenciales); el resto no puede sintetizarse y lo tiene que incorporar a través de la dieta; estos últimos son los **aminoácidos esenciales (8 en los adultos y 9 en los lactantes)**.

En la dieta se pueden tomar **proteínas de origen animal**, por ejemplo, en alimentos como la carne, pescado, huevos, productos lácteos en general, etc., o de **origen vegetal**, como las presentes en los cereales y las legumbres.

Las proteínas vegetales, a diferencia de las de origen animal, no contienen todos los aminoácidos esenciales.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

@reto_eir

Las proteínas están formadas por 20 aminoácidos, 9 (8) de ellos son esenciales.



Fenilalanina	→	Fernando
Valina	→	Va
Lisina	→	Liado
Isoleucina	→	Y
Leucina	→	Lleva
Treonina	→	Tres
Metionina	→	Meses
Triptofano	→	Triste
(6 meses)		e → 6
Histidina	→	Histérico

Fernando va liado y lleva tres meses triste e histérico

1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Las proteínas

Se llama valor biológico de las proteínas al mayor o menor contenido de aminoácidos esenciales. En general, las proteínas con mayor valor biológico son las de origen animal, como los huevos.

Las proteínas vegetales, a diferencia de las de origen animal, suelen carecer de algún aminoácido esencial, por lo que resulta muy útil combinarlas en la dieta, como por ejemplo, lentejas, que no tienen metionina, con arroz, que no suele poseer lisina.

PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Son aquellas que contienen el número adecuado de aminoácidos esenciales. Debido a que el cuerpo no es capaz de producir estos aminoácidos, se deben obtener a través de los alimentos.

- Huevo
- Pescado
- Carne
- Leche



1.3 LOS NUTRIENTES ORGÁNICOS

Las vitaminas

Las vitaminas son nutrientes que pueden tener **naturaleza proteica o lipídica**. Deben ser incorporadas a través de la ingesta de alimentos, ya que el **cuerpo humano no puede sintetizarlas**.

Aunque se requieren en bajas cantidades, son **esenciales** por las funciones que desempeñan. Así, por ejemplo, son importantes durante el crecimiento, ya que participan en múltiples reacciones químicas.

Son **abundantes en las frutas y las verduras**. La carencia de algunas vitaminas, parcial o **hipovitaminosis**, o total o **avitaminosis**, puede desencadenar enfermedades como el **raquitismo** por déficit de vitaminas, la **xeroftalmia o ceguera nocturna** por déficit de vitamina A, **anemias** por déficit de vitaminas del grupo B, etc



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.1 Los tipos de alimentos

Los alimentos son mezclas complejas, naturales o elaboradas, de las que obtenemos los nutrientes.

Los alimentos se pueden clasificar según la función que desempeñen en el organismo, que dependerá del tipo de nutrientes que contengan.

- **Alimentos energéticos.** Son aquellos alimentos que contienen abundantes **glúcidos o lípidos**, nutrientes utilizados por las células para obtener energía.
- **Alimentos plásticos o estructurales.** Son alimentos ricos en **proteínas**, que son nutrientes cuya función principal es la de aportar materiales para crear y renovar estructuras del organismo.
- **Alimentos reguladores.** Son alimentos ricos en **vitaminas o minerales**, nutrientes que regulan diferentes procesos metabólicos.

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA





2.1 Los tipos de alimentos



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.2 Las fuentes alimentarias de los nutrientes

Fontes alimentarias	
Agua	Agua e outras bebidas e en forma de alimentos como froitas, verduras, peixes, etc.
Minerais	Presentes en case todos os alimentos en maior ou menor cantidade. Por exemplo, o ferro, no fígado, carnes, peixes e en legumes, froitos secos oleaxinosos e verdura; o iodo, no sal iodado, peixes, mariscos, algas e vexetais, etc.
Glicidos	En froitas, mel, zumes e conservas, azucre de mesa, cereais, legumes, patacas e tubérculos.
Lípidos	Graxas saturadas: na manteiga, a margarina, os produtos de pastelería, as galletas, as vísceras, as carnes vermellas, os ovos e o marisco. Graxas non saturadas: nos aceites de oliva, xirasol, millo, soia e pebida de uva.

Mazá Auga: 85,7 g Proteínas: 0,3 g Lípidos: 0 g Glicidos: 12 g Fibra: 2 g		Plátano Auga: 75,1 g Proteínas: 1,2 g Lípidos: 0,3 g Glicidos: 20 g Fibra: 3,4 g	
Carne semimagra Auga: 62,3 g Proteínas: 21 g Lípidos: 16,7 g Glicidos: 0 g Fibra: 0 g		logur Auga: 87,9 g Proteínas: 3,7 g Lípidos: 2,7 g Glicidos: 4,4 g Fibra: 0 g	

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.2 Las fuentes alimentarias de los nutrientes

Proteínas	<p>Proteínas de orixe animal: nas carnes, peixes, ovos, vísceras, leite e derivados.</p> <p>Proteínas de orixe vexetal: nos legumes, soia e froitos secos.</p>
Vitaminas	<p>Hidrosolubles: en carnes, peixes, figado, ovos, leite, froitos secos, cereais, legumes e fermento.</p> <p>Liposolubles: en carnes, figado, leite, xema de ovo, cacahuete, coco, aceites vexetais, salmón, sardiña, bacallau, acelgas e as crucíferas como a col e a coliflor, etc.</p>
Fibra	<p>Sobre todo en alimentos vexetais como verduras e hortalizas, froitas, legumes, cereais e derivados, e froitos secos.</p>

Mestura de froitos secos	Acelgas
Auga: 4,6 g	Auga: 87,5 g
Proteínas: 22,9 g	Proteínas: 2 g
Lípidos: 54,1 g	Lípidos: 0,4 g
Glicidos: 7,9 g	Glicidos: 4,5 g
Fibra: 7,5 g	Fibra: 5,6 g



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.3 El etiquetado de los alimentos

12 CUESTIONES QUE TIENEN QUE APARECER EN EL ETIQUETADO DE UN PRODUCTO ALIMENTICIO

Es importante que adquieras únicamente productos correctamente etiquetados en los que se pueda conocer quién es responsable de su puesta en el mercado.



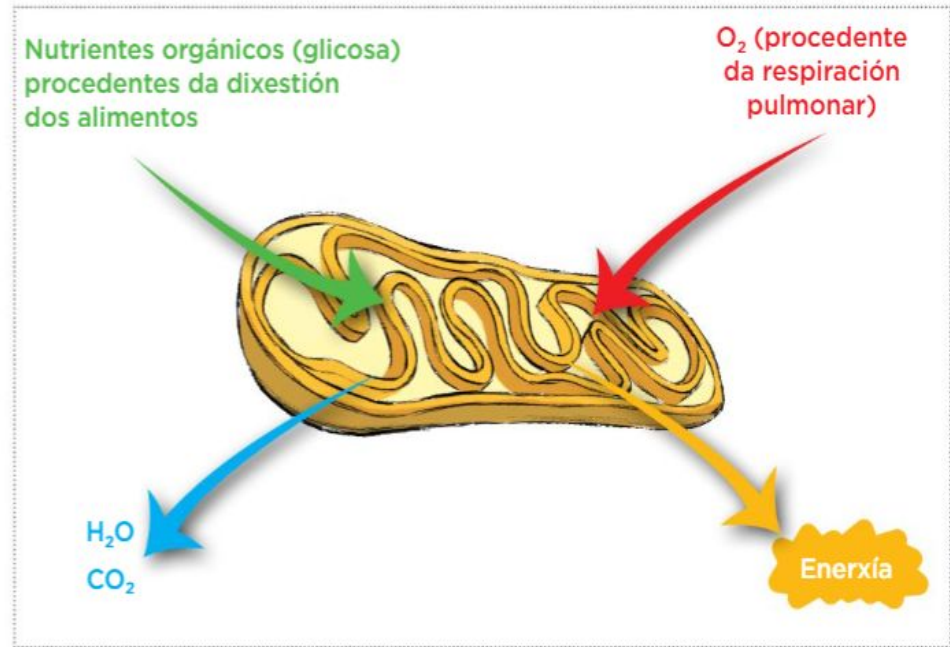
- 1** Denominación del alimento.
- 2** Lista de ingredientes e indicación cuantitativa de los mismos cuando figuren destacados en la etiqueta.
- 3** Sustancias que puedan causar alergias o intolerancias.
- 4** Cantidad neta.
- 5** Fecha de duración mínima o fecha de caducidad.
- 6** Condiciones especiales de conservación y de utilización.
- 7** Nombre o razón social y dirección de la empresa alimentaria.
- 8** País de origen o lugar de procedencia.
- 9** Modo de empleo, que permita un uso apropiado del alimento.
- 10** Grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2%.
- 11** Lote, que permite conocer la trazabilidad del producto.
- 12** Información nutricional.

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.4 Contenido energético de los alimentos

El **contenido energético de un alimento** es proporcional a la **cantidad de energía que pueden aportar los nutrientes** que contiene al quemarse en presencia de oxígeno, es decir, **durante la respiración celular**, en las **mitocondrias** de las células humanas.

A respiración celular na mitocondria



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.4 Contenido energético de los alimentos

Las células **obtienen la mayor parte de la energía de los glúcidos (4 kcal/g)**. **Sólo** en ausencia de glucosa, la célula utiliza los **lípidos** para obtener energía (9 kcal/g).

Las **proteínas (4 kcal/g)** **sólo** en ausencia de glúcidos y lípidos.

Las **vitaminas, sales minerales, agua y fibra no aportan energía**.

A cantidade de enerxía liberada polos alimentos mídese en **quilocalorías** ou en **quilojoules**. **Unha caloría** é a cantidade de enerxía que hai que subministrar a 1 gramo de auga para elevar a súa temperatura 1 °C.

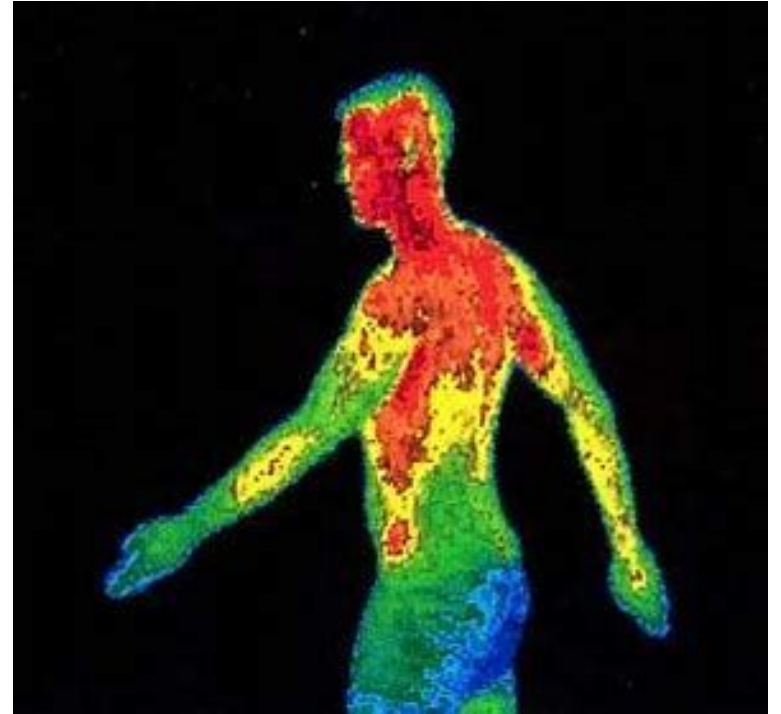
2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.4 Los requerimientos energéticos

Nuestras necesidades energéticas diarias dependen de:

- **Nuestra constitución física**
- **Sexo**
- **Edad**
- **Actividad física**

En estado de reposo también gastamos energía. Se llama **TMB (Tasa de Metabolismo Basal)** a la **cantidad mínima de energía** necesaria para realizar las funciones del organismo en reposo (mantener la temperatura corporal, la actividad cerebral, el latido cardíaco, etc.) en ausencia de actividad física.



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.5 Los requerimientos energéticos

Cálculo das necesidades calóricas diarias

O **metabolismo basal diario (TMB)** pódese calcular de forma aproximada da seguinte forma mediante as ecuacións de Harris-Benedict:

Homes

$$\text{TMB} = (10 \times \text{masa en kg}) + (6,25 \times \text{x altura en cm}) - (5 \times \text{idade en anos}) + 5$$

Mulleres

$$\text{TMB} = (10 \times \text{masa en kg}) + (6,25 \times \text{x altura en cm}) - (5 \times \text{idade en anos}) - 161$$



Ao resultado obtido engádeselle un factor de corrección para ter en conta a actividade física realizada:

- Se se leva unha vida sedentaria:

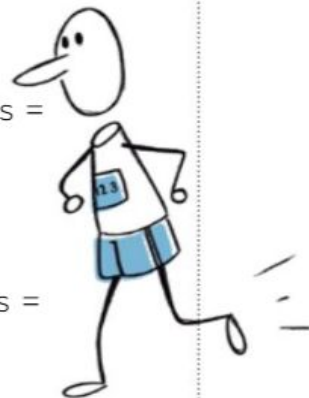
$$\text{Calorías diarias necesarias} = \text{TMB} \times 1,2$$

- Se se fai exercicio regularmente e de forma moderada:

$$\text{Calorías diarias necesarias} = \text{TMB} \times 1,5$$

- Se se fai moito exercicio atendendo á frecuencia e á intensidade:

$$\text{Calorías diarias necesarias} = \text{TMB} \times 1,725$$



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.6 La alimentación. Conceptos previos

-Dieta: conjunto de alimentos y bebidas que consumimos regularmente en una determinada cantidad o ración.

-Ración: medida aproximada y en ocasiones, poco exacta que se emplea para hacer referencia a la cantidad de un determinado alimento a la hora de consumirlo o a la hora de elaborar recetas.

Líquidos



A terrina adoita
conter 125 mL.



Un vaso pode conter
200-250 mL dun
líquido como leite ou
auga.



Unha cullerada
sopeira contén
20-30 mL.

Outras medidas



Un puñado de
fritos secos poden
ser 20 g.



Un chisco (porción
moi pequena)
de, por exemplo,
manteiga poden ser
10 g.



Un anaco de, por
exemplo, queixo,
equivale a 60 g.



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.6 La alimentación. Conceptos previos

Sólidos



Este prato de legumes equivalería a 60 g en cru e 10 culleradas en cocido.



Esta ración no prato de pasta equivale a 70 g en cru.



Esta ración no prato de arroz equivale a 50 g en cru.



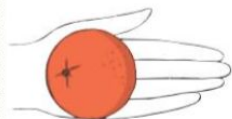
Unha cunca de cereais poden ser 60-80 g, 150 g se o contido son verduras de ensalada ou 240 mL se o contido é un líquido.



Dúas mans de verduras como as cenorias, o brócoli ou o tomate equivalen a 150 g.

Porción

Unha porción pode equivaler a....



Un peza.



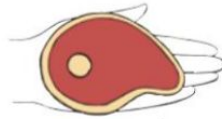
Un puñado.



Unha tallada.



2 ou 3 unidades que serían, aproximadamente, 100 g.



Un filete de 110-120 g.



1 ou 2 ovos, segundo o tipo.



Unha rebanda ou un anaco de 3 dedos de ancho duns 30 g.

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.7 La alimentación saludable

A ALIMENTACIÓN SAUDABLE DEBE SER:

- **Suficiente.** Que cubra as necesidades de enerxía, en función das esixencias das diferentes etapas ou circunstancias da vida.
- **Completa.** Que conteña **todos os nutrientes** que precisa o organismo e en **cantidades adecuadas**.
- **Equilibrada.** Que conteña unha maior presenza dunha ampla **variedade de alimentos de boa calidade nutricional** como os produtos frescos e de orixe principalmente vexetal, e cunha escasa ou nula presenza de alimentos de baixa calidade nutricional.
- **Segura.** Que a presenza de contaminantes físicos, químicos ou biolóxicos **non resulte nociva** para as persoas sensibles ou que **non supere os límites de seguridade** establecidos polas autoridades competentes.
- **Harmónica.** Que teña unha **proporción equilibrada dos macronutrientes** que a integran.
- **Satisfactoria.** Que sexa agradable e sensorialmente pracenteira.
- **Adaptada.** Que **se axuste ás características** individuais, sociais, culturais e do ámbito.
- **Social e accesible.** Que permita a **interacción social e a convivencia**, e que sexa **economicamente viable**.
- **Sostible.** Que a súa contribución ao **cambio climático** sexa a **menor posible** e que priorice os **produtos autóctonos**.

Consellos para ter unha alimentación saudable

- Ten que chegar a **enerxía necesaria**. Un 55 % debe proceder dos glúcidos, un 30 % dos lípidos e un 15 % das proteínas.
- Debe ser **variada** e ter a **proporción adecuada** con:
 - Alimentos que conteñan **todos os tipos de nutrientes**.
 - **Cinco racións de froitas e verduras ao día**, que achegan vitaminas, minerais e fibra vexetal.
 - **Sen abuso de alimentos ricos en proteínas e graxas**, en cuxo caso son mellores as de orixe vexetal ou as procedentes do peixe azul (atún, sardiña, bocarte, salmón, etc.).
- Debe incluír polo menos **litro e medio de auga ao día** e **evitar** o exceso de sal.
- Convén realizar **cinco comidas ao día**, almorzo e xantar, máis enerxéticos; e merenda da mañá, merenda da tarde e cea, máis lixeiras.

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.8 La pirámide de la alimentación saludable



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.8 La pirámide de la alimentación saludable

● **Tomar alimentos nutritivos e variados;** consumir ao día:

- 4-6 racións de legumes, tubérculos ou froitos secos.
- 2-4 racións destes grupos de alimentos: cereais e derivados; froitas; e carnes, peixes e ovos.
- 2-3 porcións de lácteos.
- 40-60 g de graxas.

- Manter unha **adecuada hidratación** mediante o consumo de auga, infusións, caldos, froitas, verduras...
- **Procurar** que as proteínas e as graxas consumidas sexan de **orixe vexetal**, de peixes azuis ou carnes brancas; ou aceites de oliva.
- **Limitar** o consumo de alimentos ricos en **graxas saturadas**, bebidas con **azucre engadidos** e **sal**.

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2 HAMBRE
CERO



2.9 La dieta sostenible.

La **dieta** es el conjunto de alimentos y bebidas que consumimos cada día en una determinada cantidad.

La **dieta sostenible** es aquella que genera un **menor impacto ambiental**. Protegen y respetan la biodiversidad de los ecosistemas y cumplen los criterios de la alimentación saludable, culturalmente aceptables, económicamente justas y accesibles y optimizan los recursos naturales y humanos.

Algunos ejemplos de dietas sostenibles son:

- la dieta mediterránea
- la dieta atlántica

2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.10 Tipos de dietas

La dieta mediterránea



RECOMENDACIONES BÁSICAS DE LA

DIETA MEDITERRÁNEA



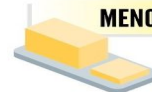
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

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



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.10 Tipos de dietas

La dieta atlántica

Típica de los países bañados por el Océano Atlántico, en la que predominan alimentos como: **pescado, mariscos, patatas, cereales, legumbres, frutas, hortalizas y verduras (berzas, grelos, repollo) , huevos, lácteos y aceite de oliva.**



2. LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2.10 Tipos de dietas

Otras dietas

Algunas dietas **se apartan de las recomendaciones** de dieta equilibrada, por ejemplo, la dietas hipercalóricas, las hipocalóricas, etc. Las razones para llevarlas a cabo son diversas: **prescripción médica, cultura o decisión personal, entre otras.**

Por ejemplo, las **dietas hipocalóricas** se caracterizan por que **la proporción de alimentos energéticos es menor que la recomendada**; por ello, están indicadas para perder peso cuando este es excesivo. Entre ellas, se conocen las dietas hipocalóricas equilibradas (con prescripción médica) y las llamadas **«dietas milagro»** (sin prescripción médica), que provocan adelgazamiento que en muchos casos va asociado a la **malnutrición**.