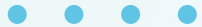


A alimentación



E moito máis

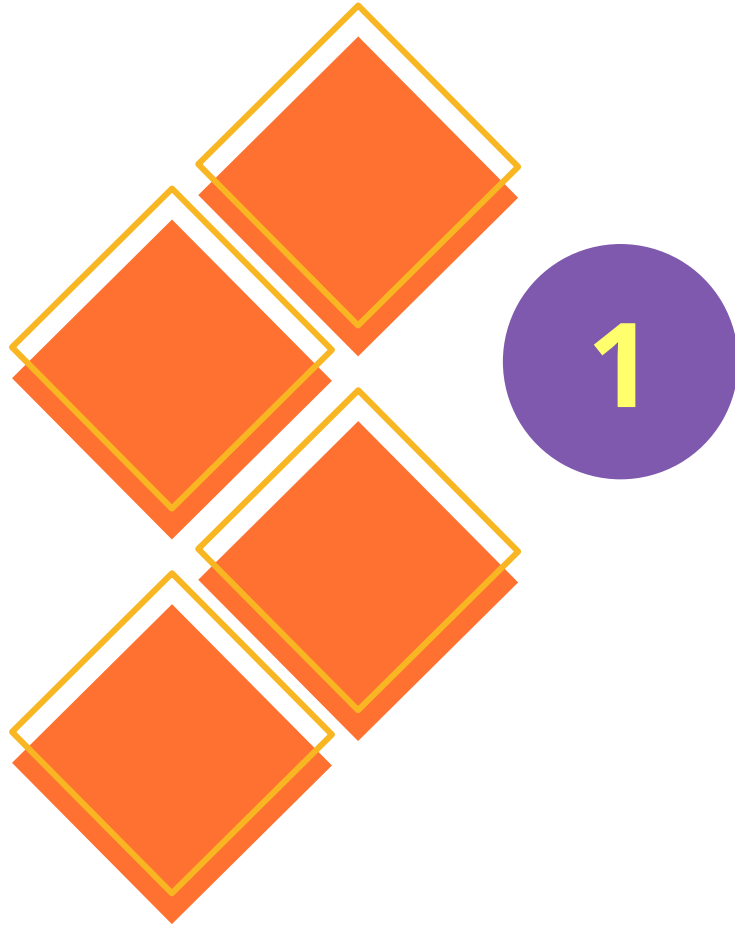
1 Alimento vs nutriente

Nutrientes 2

3 Funcións dos alimentos

Alerxias 4

5 Etiquetas. Dieta saudable



Alimentos vs nutrientes



- Alimentación.- Conxunto de accións que van dende que elegimos o alimento ata que o introducimos no noso corpo. Acto **Voluntario** e **Educable**
- Alimentos.- Substancias líquidas ou sólidas que o corpo transforma para obter os nutrientes.

Nutrición.- É a función vital que permite Transformar os alimentos en nutrientes.

Acto **Involuntario** e non educable.

Os nutrientes.- Substancias presentes nos alimentos que nos proporcionana materia enerxía para vivir.

Os nutrientes

- Inorgánicos:
 - Auga: transporta, regula a temperatura
 - Sales minerais: ósos e dentes, en disolución

- Orgánicas:
 - Hidratos decarbono ou glúcidos
 - Lípidos
 - Proteínas
 - Vitaminas

Biomoléculas orgánicas



Hidratos de carbono glícidos

- Azúcreos de sabor doce (froitas, doces)
- Complexos coma o amidón (patata, arroz, pan...)



Lípidos

- Graxas:
 - Insaturadas (aceite oliva)
 - Saturadas (manteiga)
 - Trans (procesados)
- Colesterol



Proteínas

- Formadas por aminoácidos. Carne, peixe, legumes, gluten



Vitaminas?

- Para que o noso corpo funcione

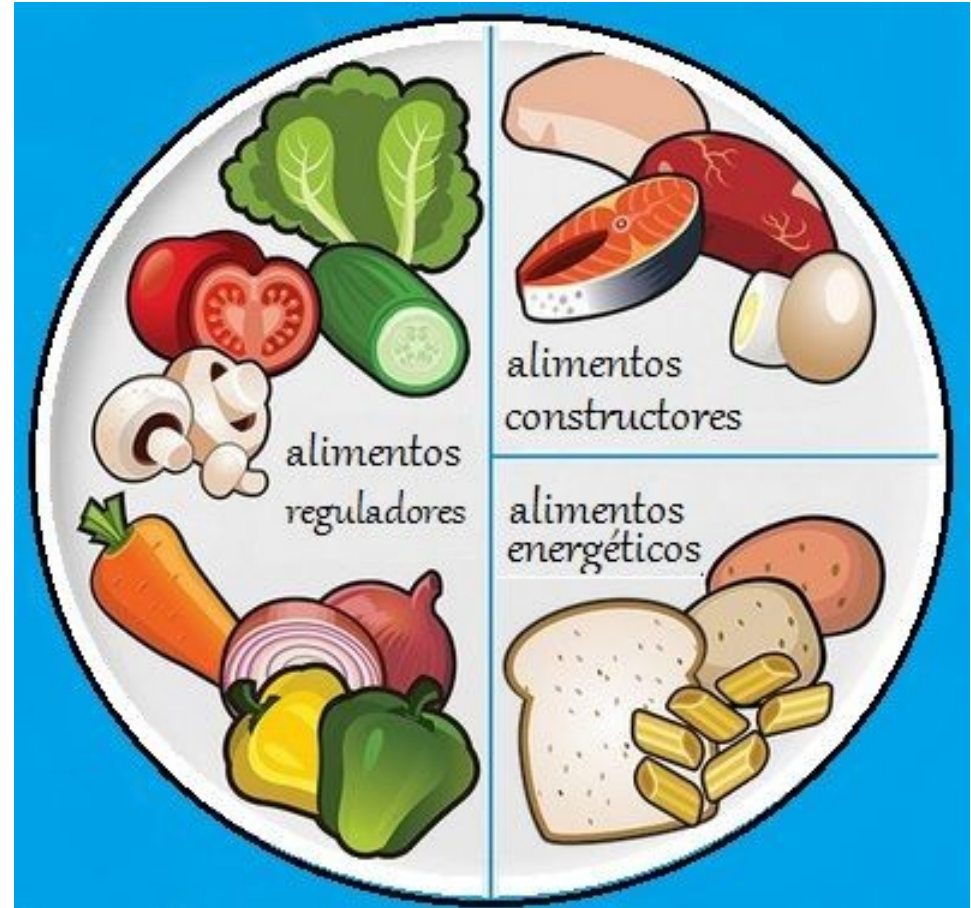


Funcións dos alimentos

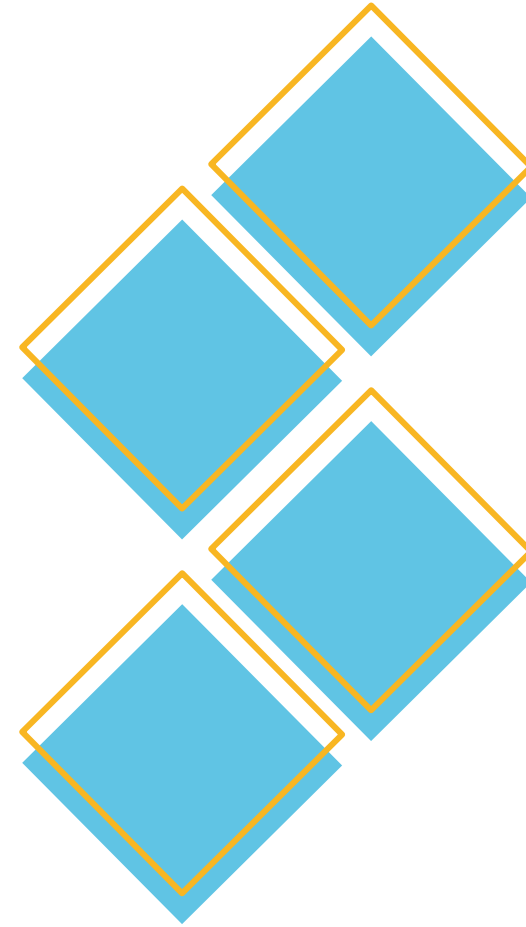
Estruturais.- Ricos en proteínas.

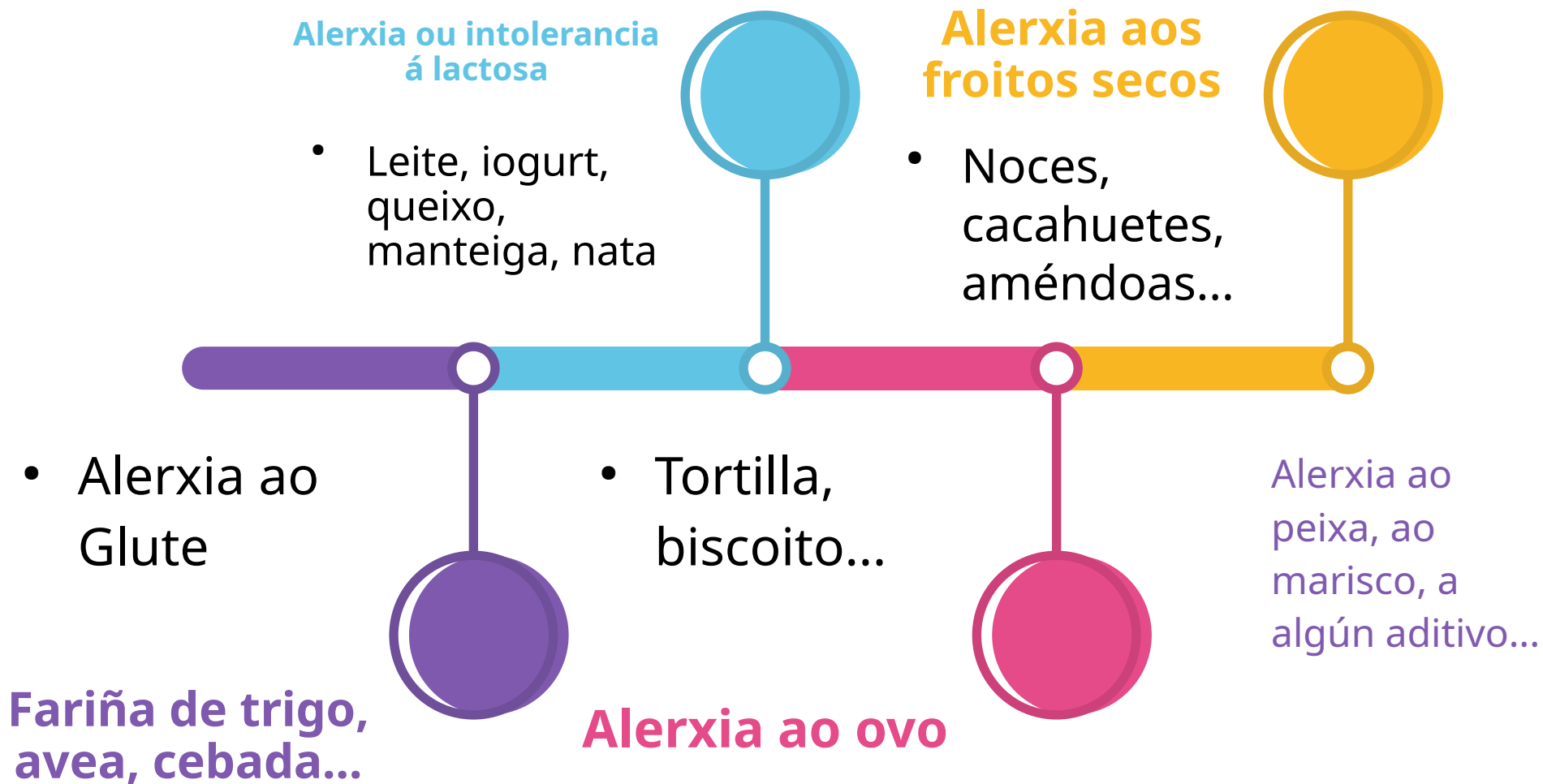
Enerxéticos.- Ricos en hidratos de carbono e lípidos.

Reguladores.- Ricos en vitaminas e sales minerais.



Reguladores	Enerxéticos	Estruturais ou construtores





Que é unha caloría



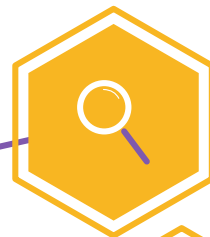
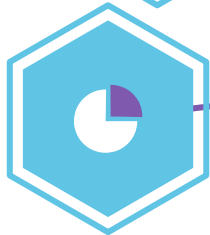
Cal é a unidade que aparece nas etiquetas dos alimentos?



Cal é o valor enerxético dos hidratos de carbono?



Cal é o valor enerxético das proteínas?



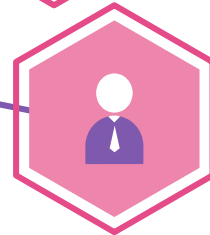
Cal é o valor enerxético da auga?



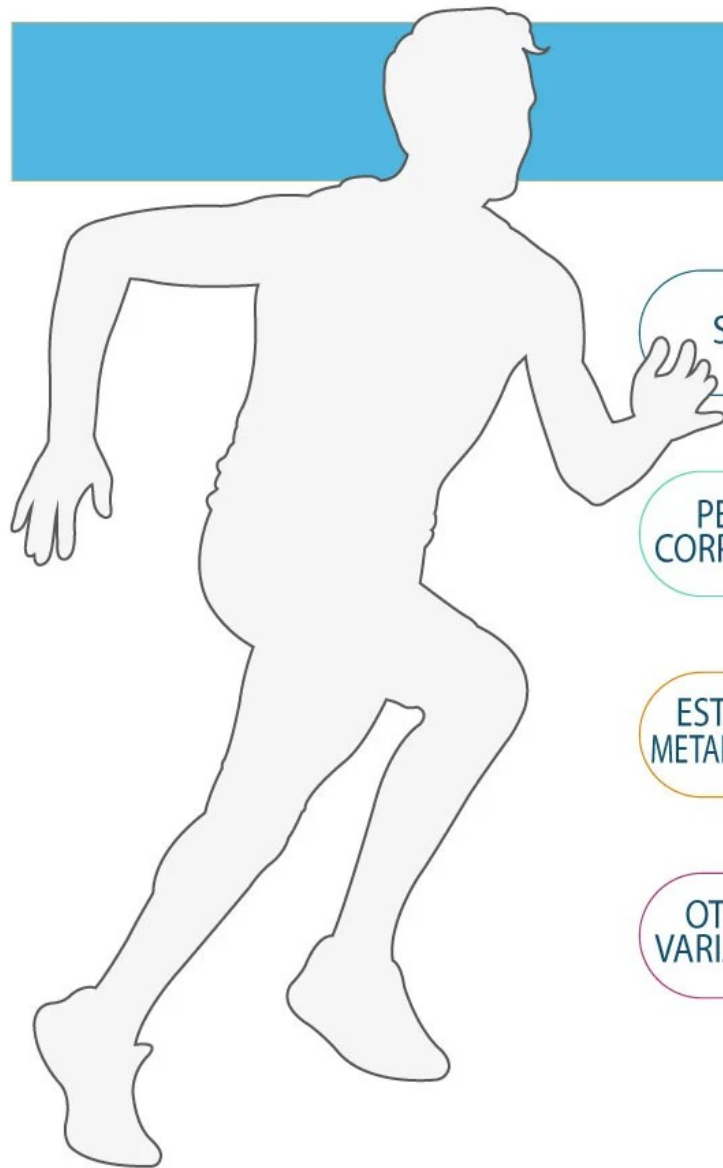
Cal é o valor enerxético dos sales minerais?



Cal é o valor enerxético dos lípidos?



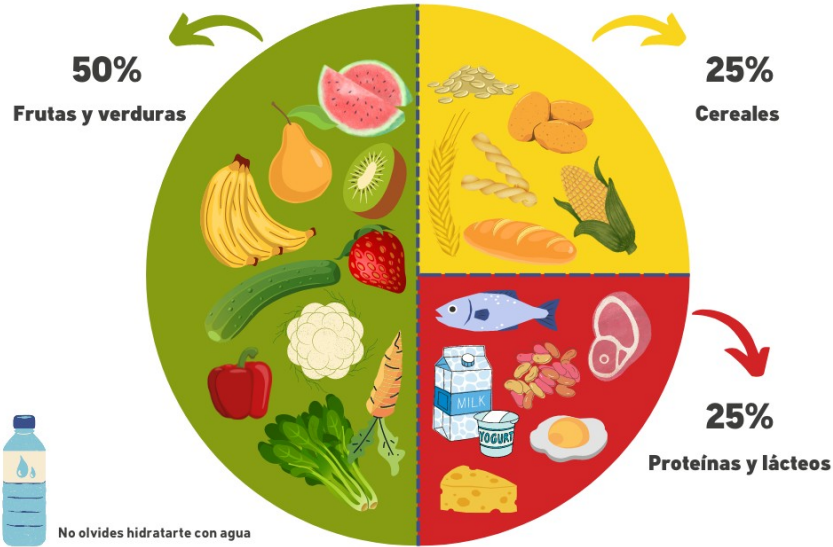
VARIABLES QUE AFECTAN NUESTRO GASTO DE ENERGÍA



Necesidades energéticas según edad, sexo y actividad

kcal al día:				
EDAD	SEXO	ACTIVIDAD LIGERA	ACTIVIDAD MEDIA	ACTIVIDAD FUERTE
3 - 5	V - H		1.700	
6 - 9	V - H		1.200	
10 - 12	V - H		2.300	
13 - 15	V	2.400	2.700	3.200
	H	2.200	2.500	3.000
16 - 19	V	2.700	3.000	3.600
	H	2.100	2.300	2.700
20 - 40	V	2.700	3.000	3.600
	H	2.100	2.300	2.700
41 - 59	V	2.500	2.800	3.300
	H	1.900	2.100	2.500
60 - 70	V	2.200	2.400	
	H	1.700	1.900	

El plato saludable



Definición de dieta saludable

- A dieta é a cantidade e o tipo de alimento que unha persoa toma cada día.
- A dieta saludable debe:
 - ▶ Ser variada.- Conter todos os grupos de alimentos e en cantidade suficiente.
 - ▶ Ser equilibrada.- As kcal que se ingiren ser iguais que as que se consumen.
 - ▶ Adaptada á idade, ao sexo e á actividade física de cada un.





Hai máis dietas:

- Atlántica!!!

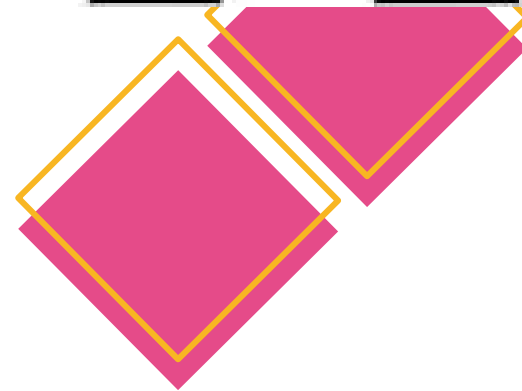
Baséase no consumo de produtos frescos, locais e de tempada, con énfase no peixe e marisco, abundancia de verduras, hortalizas, froitas, legumes, cereais integrais, patatas, castañas, nocs e o uso moderad de aceite de oliva e carne.



BULIMIA



Por que é unha imaxe
feminina?
Cal é a causa?
Como se detecta?
Que características teñen as
persoas que as padecen?
Como axudar?



Etiquetas

De que produto se trata?
Canto pemento teñen?
De que peixe é feito o caldo?
É un peixe moi caro? Que prezo
adoita ter na praza?
Que porcentaxe ten de marisco?
Se sumas todas as porcentaxes que
aparecen, canto che da?
Entón, que é o resto que estás a comer?
Se comes toda a lata, cantas kcal estás a
inxerir?
Cantos hidratos de carbono estás a inxerir
se comes toda a lata?
Cantos gramos de proteína inxires?
Cantos gramos de sal?



PIMIENTOS RELLENOS DE MARISCO

Ingredientes:

Pimientos del piquillo (38%), caldo de **pescado con marisco** (caldo de pescado: agua y **congrio**; marisco (6%) en proporción variable de **cigalas**, **gambas** y **camarón rojo**), **gambas** (6%), **langostinos** (4%), aceite vegetal (girasol), tomate, cebolla, puerro, zanahoria, harina de arroz, **leche**, arroz, ajos, sal, brandy, especias y antioxidantes (ácido ascórbico y E-385).

Sin gluten.

Sugerencias

Nuestros pimientos son muy delicados, han sido asados con leña de haya y pelados sin agua uno a uno, se recomienda sacarlos con cuidado con una cuchara y después verter la salsa por encima.

Para calentar lo mejor es al baño maría (antes de abrir el envase), al horno a una temperatura media o bien en una cazuela a fuego lento. Se puede presentar con langostino cocido y pelado, nécoras cocidas, cigalas a la plancha y cualquier otro marisco.

Guardar en lugar fresco y seco. Una vez abierto reservar en el frigorífico debidamente tapado un máximo de 3 días.

Más información: www.rosara.com

Información Nutricional por 100 g

Valor energético:	282 kJ / 67,5 kcal
Grasas:	2,4 g
de las cuales saturadas:	0,3 g
Hidratos de carbono:	9 g
de los cuales azúcares:	2,4 g
Proteínas:	2,4 g
Sal:	0,26 g

Consumir preferentemente antes del
(ver la fecha indicada en el lateral).

Lote: (ver tapa abre-fácil).

Peso Neto:

250 g

270



Fabricado por: CONSERVAS ARTESANAS ROSARA, S.L.
ANDOSILLA (Navarra) España R.S.I.A.: 26.2145/NA
Producto de España



Higiene alimentaria

PASO 1



LIMPIAR



PASO 2



SEPARAR



PASO 3



COCINAR



PASO 4



ENFRIAR



HIGIENE ALIMENTARIA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS?



LAVAR LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Utilizar agua y jabón antes de manipular alimentos y mientras lo hacemos, siempre que sea necesario, en todas las partes de las manos: 40-60 segundos. **Precaución con el uso de guantes**, ya que pueden dar una falsa sensación de seguridad.



LAVAR VEGETALES BAJO EL GRIFO, Y SI QUEREMOS DESINFECTAR...

Sumergir 5 minutos en agua con lejía "apta para desinfección del agua de bebida" (una cucharadita de lejía -4,5ml- por cada 3 litros de agua) y aclarar con abundante agua corriente. Dosis recomendada para una lejía doméstica convencional de 5% hipoclorito sódico. No se recomienda usar jabón convencional para lavar alimentos.



PARA DESINFECTAR LOS ENVASES ALIMENTARIOS

Las autoridades sanitarias no han establecido por el momento recomendaciones en este sentido. No obstante, si queremos una mayor seguridad en nuestros envases, **podemos desinfectarlos** con alcohol > 70° o lejía en las proporciones indicadas: 2 cucharadas grandes / L de agua fría.



DESINFECTAR SUPERFICIES DEL HOGAR

Ni el bicarbonato, ni el vinagre, ni el limón, ni las bebidas alcohólicas destiladas sirven. **Utilizar lejía**: 2 cucharadas grandes / L de agua fría o **alcohol** de al menos 70°. Cuidado: no debemos mezclar la lejía con otros productos como amoníaco.



SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Es muy importante **evitar la contaminación cruzada** entre los alimentos que cocinamos y aquellos que deben almacenarse crudos, como por ejemplo carne, pescado y huevos. También limpiar las superficies y utensilios cuando cambiamos de alimentos y utilizar envases adecuados que garanticen la separación de estos alimentos en el frigorífico.



COCINAR SUFICIENTEMENTE LOS ALIMENTOS

Alcanzar al menos una temperatura de **65°C durante 4 minutos** en todo el alimento, hasta el centro del mismo. Vigilar sobre todo alimentos perecederos como carne, pescado y huevos.



REFRIGERAR A UNA TEMPERATURA ADECUADA

Almacenar en refrigeración aquellos alimentos que necesiten frío a **4°C o menos**. No dejar alimentos preparados a temperatura ambiente más de 2 horas. Refrigerar las sobras lo antes posible.

¿Te animas a compartir esta infografía?
Haciéndolo ayudas a combatir la
desinformación científica sobre COVID-19.



BEATRIZ ROBLES

www.beatrizrobles.com

BEATRIZ ROBLES

www.gominolasdietas.com

SEFIFOOD

www.sefifood.es

Infografía creada por:
Beatriz Robles @beatrizcalidad
Miguel Ángel Lurueña @gominolasdietas
Mario Sánchez @sefifood

Liofilización

- Pasteurización

- Esterilización

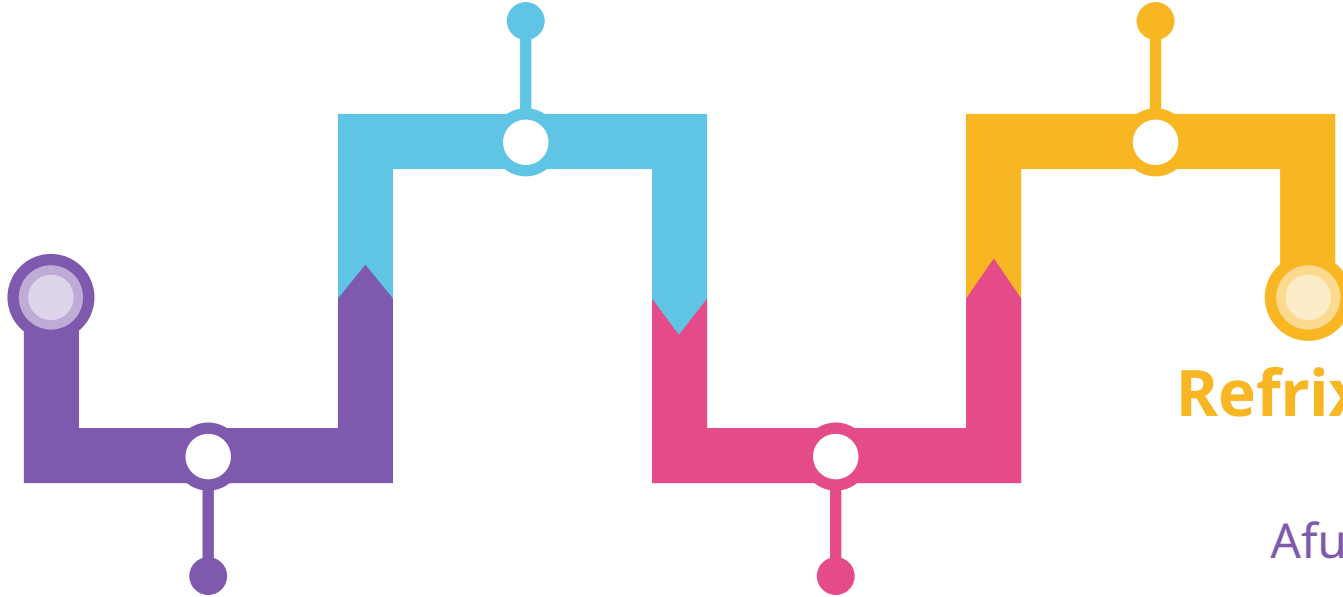
Salgado

- Ultraconxelación

- Conxelación

Refrixeración

Afumado



Alimentación sostible

- Gandeiría
extensiva
- Agricultura
ecolóxica
- Km 0
- 3R



¿Por qué elegir producción ecológica?

Mitiga el cambio climático.



El olivar ecológico reduce en un 100% la huella de carbono por kilo.

Fuente: Estudio de la Producción Ecológica Mediterránea y el Cambio Climático.

Ofrece alimentos saludables de máxima calidad.



La verdura ecológica tiene entre un 20 y un 30% más de potasio y calcio.

Fuente: Estudios en laboratorio (comparación entre alimento ecológico y convencional) (M.º D. Raigón, 2007).

Mantiene la población en las zonas rurales.



Genera 96.800 empleos en zonas rurales.

Fuente: MAPA, 2021.

Incrementa la biodiversidad.



La agricultura orgánica aumenta la riqueza de las especies en un 30%.

Fuente: Winqvist et al., 2012. Land-use intensity and the effects of organic farming on biodiversity: a hierarchical meta-analysis.

Preserva y mejora nuestro paisaje rural.



El 87% de las industrias están ubicadas en localidades de menos de 50.000 habitantes.

Fuente: Ecovalia.

