

CALIDADE DA DIETA



IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

COMO ANALIZAR A CALIDADE DA DIETA

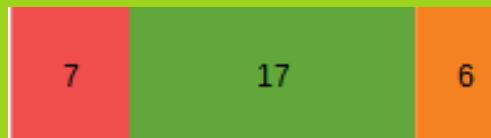
% MACRONUTRINTES

- Proteínas: 10-30 %
- HC: 45-65 %
- Lípidos: 25-35 %



PERFIL LIPÍDICO

- AGS: 7-8 %
- AGM: 16-19 %
- AGP: 5-10 %



IDR MICRONUTRINTES

- | | |
|------------|--------------|
| Minerais: | Vitaminas: |
| • Sodio | • A |
| • Calcio | • D |
| • Magnesio | • E |
| • Ferro | • Ác. fólico |
| • Zinc | • B12 |
| | • C |



IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

ANALIZA A TÚA DIETA

USO DO PROGRAMA

1. Recorda os alimentos consumidos nos últimos 3 días
2. Introduce as racións dentro do programa (columna verde)
3. Introduce na folla GET: idade, altura, peso e actividade. Así temos unha estimación das kcal necesarias.
4. Consulta as kcal totais. En caso de haber moito desfase coas recomendacións, adapta as racións introducidas
5. Consulta a análise gráfica da túa dieta.

NOTA

A base de datos do programa baséase en produtos frescos, polo que a cantidad dalgunhas vitaminas e minerais pode verse afectadas por procesos de cociñado

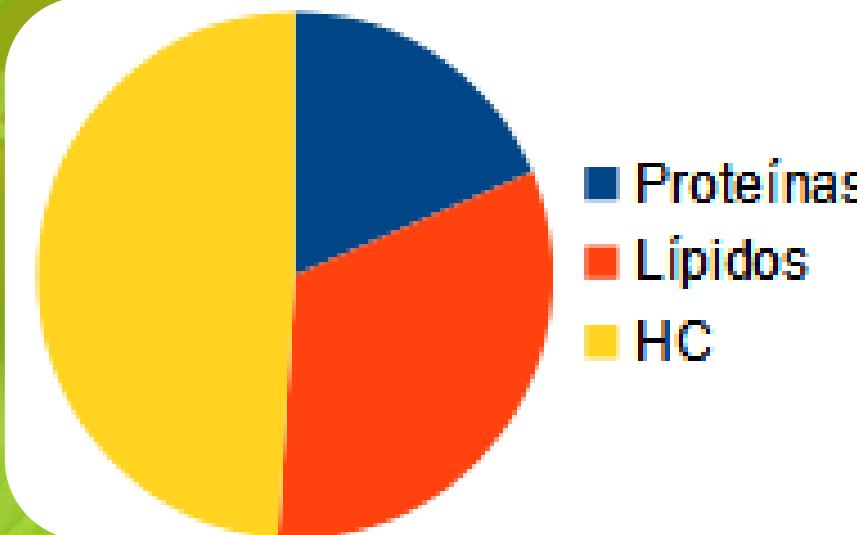
REFLEXIÓN

- Hai algún parámetro moi diferente ás recomendacións?
- Poden ter algunha implicación na saúde?
- Que tipo de alimentos debería tomar para mellorar a calidad?
- Base de datos alimentos

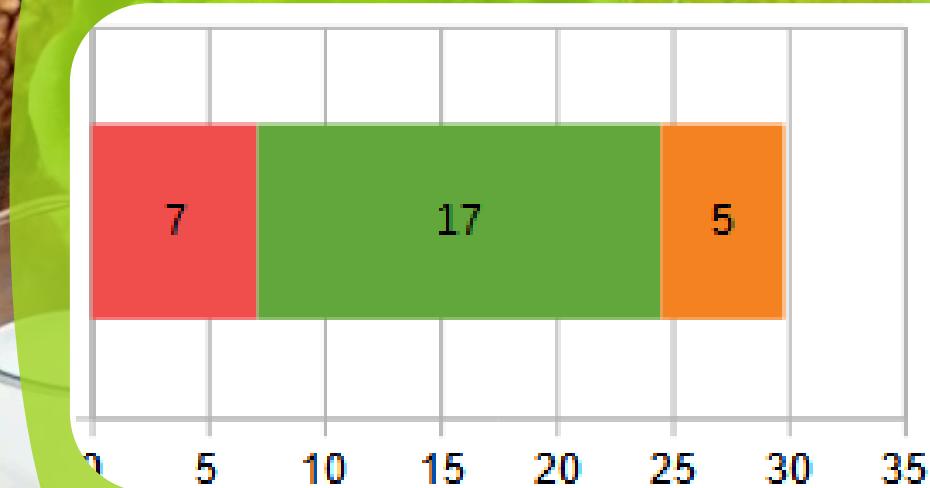
Análise dunha dieta saudable

leite semi, iogur natural, espinaca, leituga, brócoli, xudía, pemento, tomate, cebola, pataca, lentella, arroz, pasta, pan integral, cereais de millo, mazás, naranxas, plátanos, améndoas, avelás, noces, pavo, polo, ovos, sardiñas, merluza, aceite de oliva, auga,

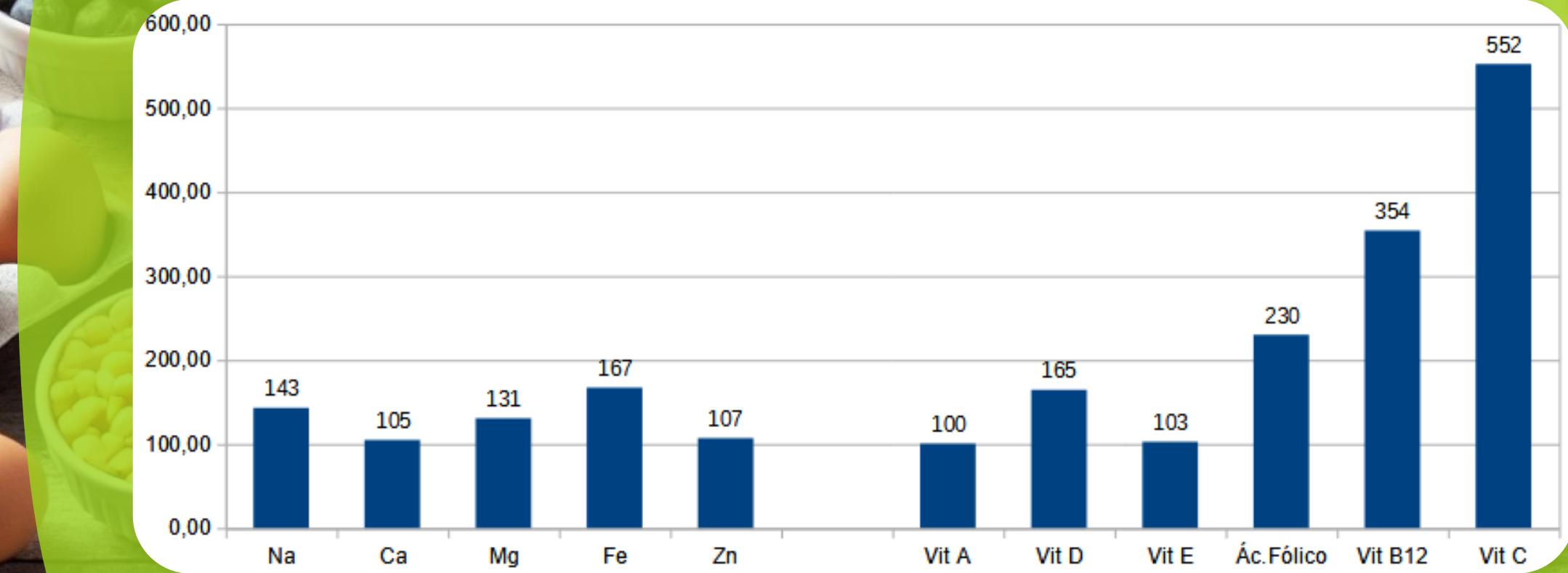
Proporción de macronutrientes



Perfil lipídico



% Micronutrientes sobre a recomendación



Análise dunha dieta con poucos vexetais

leite, iogur sabores, flan, natillas, queixo gouda, xudías, puré de pataca, arroz, pasta, pan branco, cereais de chocolate, plátano, porco, polo, vaca, ovo, xamón cocido, chourizo, aceite de xirasol, margarina, cacao en polvo, refresco, chocolate con leite, calamares á romana, pescado empanado, maionesa, sal

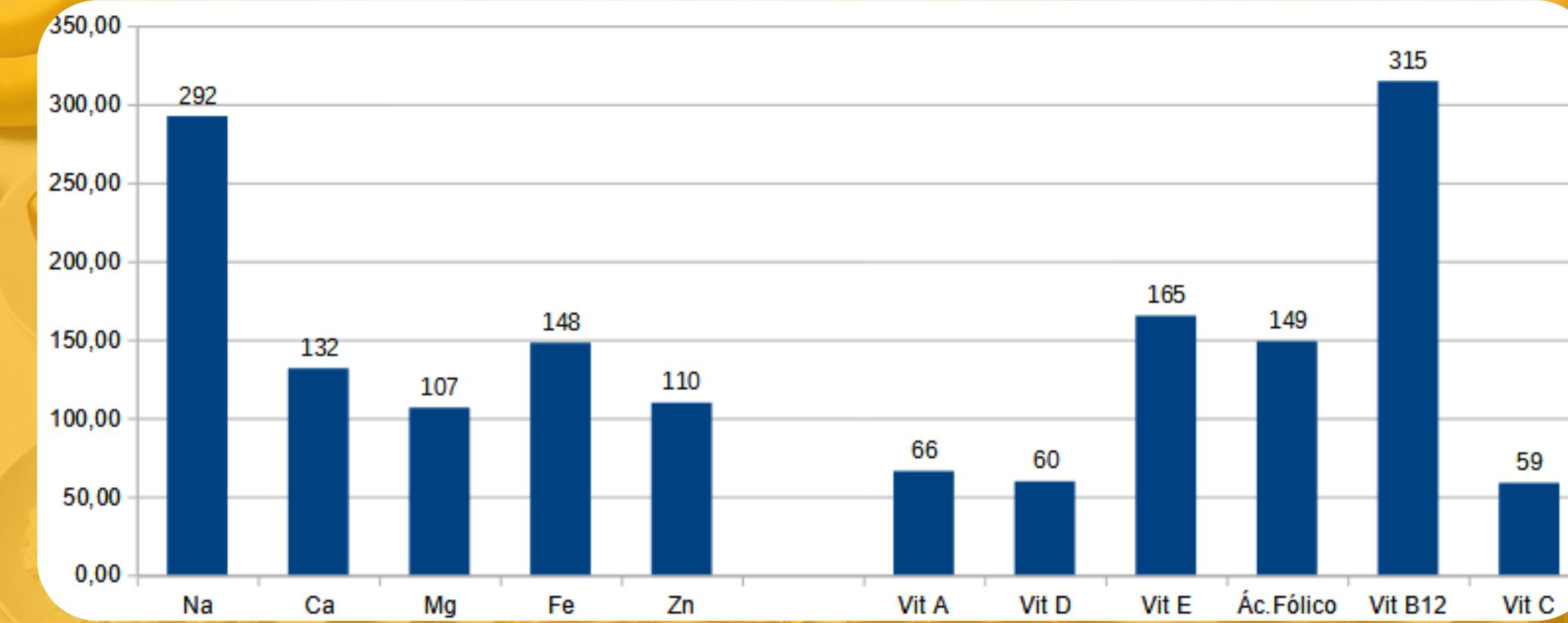
Perfil lipídico



Proporción de macronutrientes

■ Proteínas
■ Lípidos
■ HC

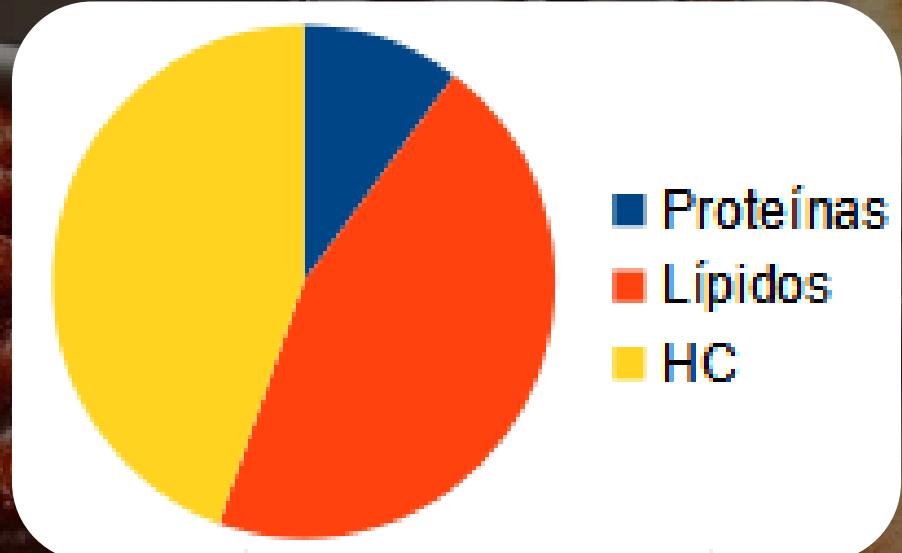
% Micronutrientes sobre a recomendación



Análise dunha dieta con ultraprocesados

Calamares á romana, empanadillas, lasaña, pizza, raviolis, ali-oli, maionesa, bolonhesa, queixo, chourizo, patacas fritas, pan branco, cereais de chocolate, biscoito, croissant, donut, colacao, refresco, nocilla, sal

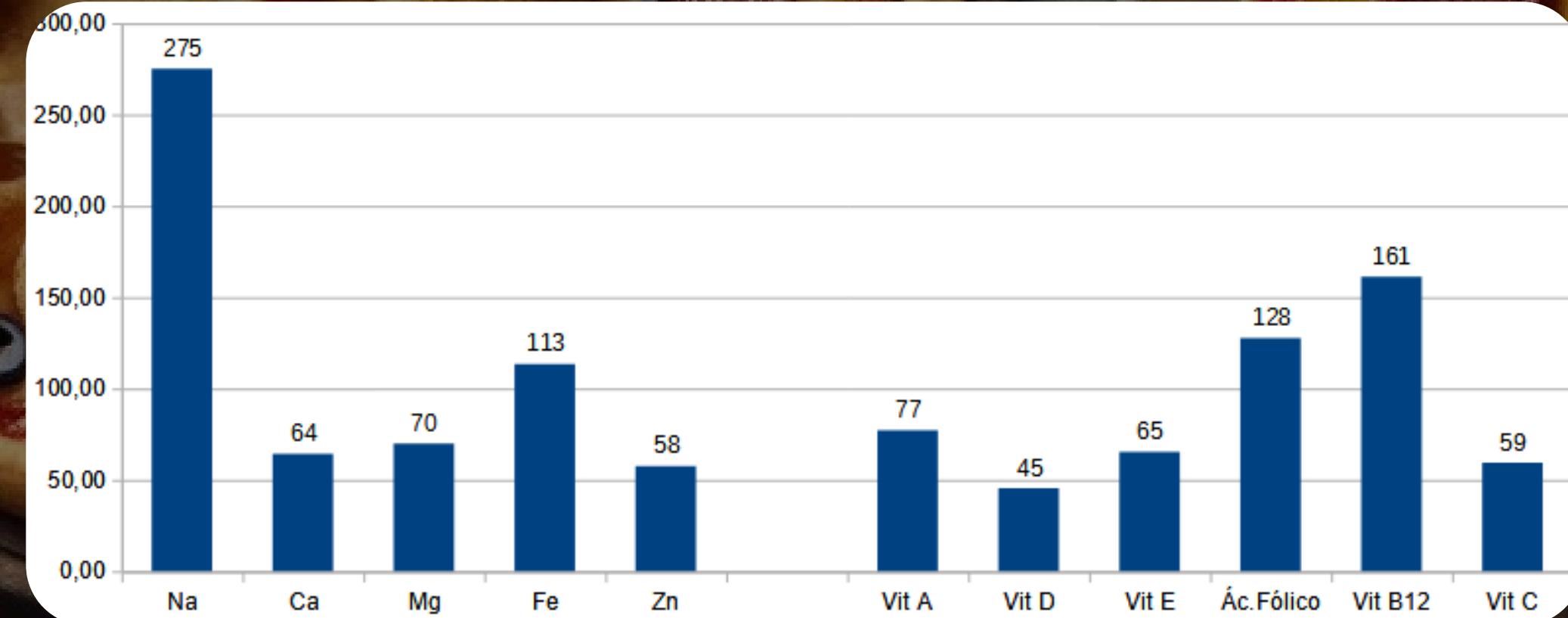
Proporción de macronutrientes



Perfil lipídico



% Micronutrientes sobre a recomendación



COMO ANALIZAR A CALIDADE DA DIETA

% MACRONUTRINTES

- Proteínas: 10-30 %
- HC: 45-65 %
- Lípidos: 25-35 %



PERFIL LIPÍDICO

- AGS: 7-8 %
- AGM: 16-19 %
- AGP: 5-10 %



IDR MICRONUTRINTES

- | | |
|------------|--------------|
| Minerais: | Vitaminas: |
| • Sodio | • A |
| • Calcio | • D |
| • Magnesio | • E |
| • Ferro | • Ác. fólico |
| • Zinc | • B12 |
| | • C |



IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

ANALIZA A TÚA DIETA

USO DO PROGRAMA

1. Recorda os alimentos consumidos nos últimos 3 días
2. Introduce as racións dentro do programa (columna verde)
3. Introduce na folla GET: idade, altura, peso e actividade. Así temos unha estimación das kcal necesarias.
4. Consulta as kcal totais. En caso de haber moito desfase coas recomendacións, adapta as racións introducidas
5. Consulta a análise gráfica da túa dieta.

NOTA

A base de datos do programa baséase en produtos frescos, polo que a cantidad dalgunhas vitaminas e minerais pode verse afectadas por procesos de cociñado

REFLEXIÓN

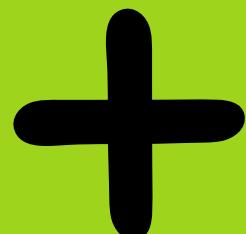
- Hai algún parámetro moi diferente ás recomendacións?
- Poden ter algunha implicación na saúde?
- Que tipo de alimentos debería tomar para mellorar a calidad?
- Base de datos alimentos

XUSTIFICACIÓN DAS RECOMENDACIÓN S PARA UNHA DIETA SAUDABLE

DIETA REFERENTE

Úsanse como base dietas tradicionais con probado beneficio na saúde:

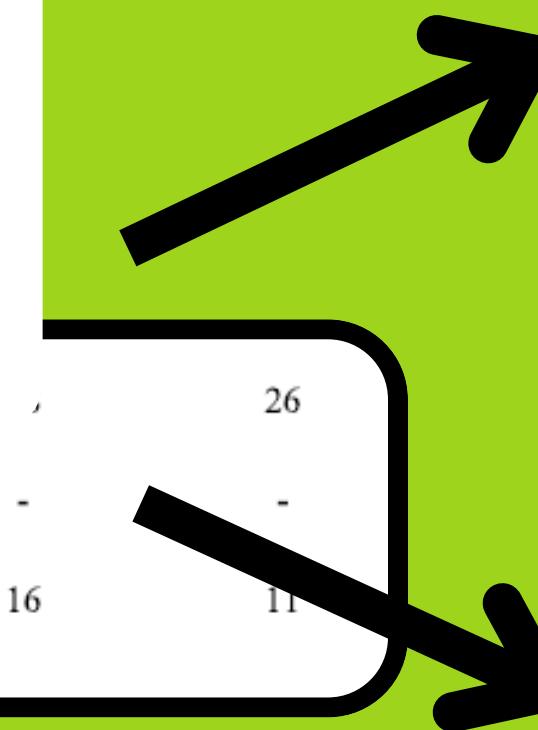
- Dieta mediterránea
- Dieta atlántica



TÁBOAS DE RECOMENDACIÓN S

Estímanse as cantidades de cada nutriente a partir da información anterior. Preséntanse en táboas.

Grasas totales (g/día)	-	26
Ácido linoleico (g/día)	16	11



PIRÁMIDE OU RODA DOS ALIMENTOS

Para facilitar a planificación semanal, tradúcense os datos numéricos das táboas a alimentos concretos e represéntanse en forma de pirámide ou roda.



ESTUDIOS CIENTÍFICOS

Incorpóranse estudios científicos para realizar modificacións nas dietas referentes



IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

PLATO

Para facilitar a combinación dos alimentos, creánse os platos de recomendación.



Plato modelo



Actividade Física



3 días á semana
actividades de
forza



Mínimo de
60 minutos/día de
actividade física de
intensidade
moderada a
vigorosa

COIDA A TÚA SAÚDE

GUÍA DE NUTRICIÓN E DEPORTE



IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

RECOMENDACIÓN SEMANAL

GRUPO	ALIMENTO	Nº RACIONES
Lácteos	Leite e iogur natural	2-3 diarias
	logures azucarados, batidos e postres lácteos	Ocasional (2-3/mes)
Froitas	Froitas	Mínimo 3 diarias
	Zumos	Moderado (2-3/semana)
Hortalizas e verduras	Hortalizas e verduras	Mínimo 2 diarias
Cereais	Pan integral	1-2 diarias
	Pan branco	Moderado (2-3/semana)
	Arroz	2-3 semanais
	Pasta	2-3 semanais
	Cerrais graxos: galletas, biscoitos...	Ocasional (2-3/mes)
Tubérculos	Pataca	2-3 semanais
Legumes	Lentellas, fabas...	Mínimo 3 semanais
Líquidos	Auga, infusión, caldo	Mínimo 8 vasos diarios
	Bebida edulcorada	Ocasional (2-3/mes)
	Bebida azucarada	Ocasional (2-3/mes)
	Bebida alcohólica	Non aconsellado
Doces	Mel, marmelada, azucre	Moderado (2-3/semana)

GRUPO	ALIMENTO	Nº RACIONES
Proteicos	Carne magra	2-3 semanais
	Pescado branco	2-3 semanais
	Pescado azul	2-3 semanais
	Mariscos e moluscos	1-2 semanais
Graxos	Aceite oliva, aguacate	3-6 diarias
	F.secos natural/tostado	1 ración diaria
	F. secos fritos/salgados	Ocasional (2-3/mes)
	Manteiga	Moderado (2-3/semana)
	Salsas	Ocasional (2-3/mes)

MENÚS



+ Actividad física diaria



PEQUEÑOS CAMBIOS

PARA COMER MEJOR



The title 'PEQUEÑOS CAMBIOS' is in large, bold, sans-serif letters. 'PEQUEÑOS' is teal, 'CAMBIOS' is green, and 'PARA COMER MEJOR' is in a gradient from yellow to red. Below the text are five small, stylized illustrations of food: a bunch of olives, a handful of nuts, a yellow oil bottle, a whole carrot, and a yogurt container with a spoon.

MÁS...

Frutas y hortalizas



¿POR QUÉ?

Las frutas y hortalizas son alimentos muy importantes en una alimentación saludable. Incluirlos diariamente y en las cantidades recomendadas **reduce el riesgo de padecer enfermedades** cardiovasculares, estreñimiento, obesidad y algunos tipos de cáncer, entre otros.

Son alimentos ricos en **vitaminas, minerales, agua, fibra** y otras sustancias beneficiosas, y a su vez contienen muy pocas calorías y grasas.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUANTAS?

- Incluye, como mínimo, **5 raciones al día** (3 de frutas y 2 de hortalizas).

¿CUÁNDO?

- ¡Siempre que lo deseas!
- Las **frutas** son los mejores **postres**, y también puedes tomarlas entre comidas, para el desayuno, a media mañana o la merienda. ¡Cualquier momento es bueno!
- Es conveniente incluir **hortalizas** en las dos **comidas principales**: el almuerzo y la cena. Pero también pueden incorporarse en bocadillos y otras comidas como el desayuno o la merienda. ¿Has probado el bocadillo de berenjena y pimiento asado? ¿Y el de rebanadas de tomate con rúcula?

MÁS...

legumbres



¿POR QUÉ?

Destacan tanto por los nutrientes beneficiosos que contienen (**fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas, hidratos de carbono**), como por no aportar aquellos nutrientes que se recomienda limitar (sal, grasas saturadas y azúcares).

El elevado contenido en fibra que tienen proporciona sensación de **saciedad** y facilita el **tránsito gastrointestinal**. Los estudios llegan a la conclusión que la ingesta habitual de legumbres **disminuye** los niveles de **colesterol y triglicéridos**, contribuye a prevenir algunos tipos de **cáncer** y promueve la salud **cardiovascular**.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTAS?

- Incluye legumbres **3-4 veces a la semana**, como mínimo.

21

¿CUÁNDO?

Puedes **planificar la compra y distribuir el menú semanal** de muchas maneras:

- Días alternos (día sí/día no).
- 3 días a la semana (lunes, miércoles y viernes o bien martes, jueves y sábado, etc.).
- 2 almuerzos y 2 cenas o bien 2 almuerzos y 1 cena.
- Si en la familia hay niños que comen en el colegio, es casi seguro que consumirán

MÁS...

Frutos secos



¿POR QUÉ?

Los frutos secos, gracias a su contenido nutricional (ricos en **fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas protectoras**), son perlas de salud.

Un elevado consumo de frutos secos está relacionado con **menor mortalidad** y con **reducciones del riesgo** de padecer enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.

Los frutos secos son muy saciantes, y aunque son alimentos muy calóricos, su consumo **no está asociado a un aumento de peso**.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTOS?

- Un puñado cada día es una muy buena opción.

¿CUÁNDO?

- En el **desayuno**: mezclados en un bol de yogur con fruta, picados en una tostada con aguacate, en forma de crema de frutos secos 100% untados en una rebanada de pan...
- En la **ensalada** del almuerzo o la cena.
- En la **merienda** o en el refrigerio de **media mañana** o de otros momentos.
- En las distintas **preparaciones culinarias**: [crema de coliflor brócoli y almendra](#), [paté de lentejas y nueces](#), [guisantes al ajo frito con avellanas](#), [tallarines de espárragos verdes](#) y [nueces con salsa de fresones](#), romesco, pesto...

CAMBIAR A...

agua



¿POR QUÉ?

38

El agua es una bebida y también está presente en muchos **alimentos (frutas, hortalizas, leche...)** y en muchas otras **bebidas**. Seguir una alimentación saludable rica en estos alimentos y **beber agua** es la mejor manera de mantener el organismo en un buen estado de hidratación.

Recuerda que el agua **no aporta calorías** y, por lo tanto, no tiene ningún efecto en el aumento o la pérdida de peso.

La fórmula del agua es, como todo el mundo sabe, **H₂O**; pero también contiene **elementos, partículas y compuestos** que va incorporando durante su **recorrido** desde el lugar de origen hasta el grifo (por ejemplo, sales minerales) o que se **han añadido** para la potabilización (por ejemplo, cloro).

Los procesos de **potabilización** permiten garantizar que el agua sea apta para el consumo.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTA?

- Las necesidades de agua del organismo se cubren a partir de la **ingesta de alimentos** (que también contienen agua, sobre todo las frutas, hortalizas y varios alimentos, como los productos lácteos, la carne y el pescado, el pan, la pasta y las legumbres cocidas, etc.) y también de **distintas bebidas**. De todas las bebidas, el agua es, sin duda, la mejor.
- En adultos sanos, se cubren las necesidades de agua bebiendo la cantidad de agua que indica la **sensación de sed**.

CAMBIAR A...

alimentos integrales



¿POR QUÉ?

Los granos o cereales son las **semillas y reservas de energía** de cultivos como el trigo, el arroz, el maíz, el mijo, el sorgo, la cebada, la avena y el centeno, entre otros. Los **cereales integrales** y alimentos hechos con harinas de cereales integrales son aquellos que están constituidos por el grano entero, es decir, que no se han refinado para eliminar sus capas externas. Por este motivo, son alimentos ricos en almidón, pero también en **fibra, vitaminas del grupo B y otros micronutrientes** que se concentran, sobre todo, en las capas más exteriores del grano.

El consumo de cereales integrales, en lugar de refinados, se relaciona con **menos riesgo de mortalidad** en general, y de **cáncer** colorrectal y **enfermedades cardiovasculares** en particular. En contra de lo que proponen algunas “dietas milagro”, el consumo de cereales integrales no está desaconsejado en las **pautas de adelgazamiento**.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTOS?

- Los cereales y derivados integrales aportan, sobre todo, **energía** en forma de hidratos de carbono. Por ello, las cantidades a consumir dependerán mucho de las **necesidades energéticas** de la persona que, a la vez, varían según la **actividad física** realizada.

43

¿CUÁNDO?

- Se pueden incluir en cada comida **principal** (desayuno, almuerzo y cena), a pesar de que existen otras fuentes de hidratos de carbono (frutas, hortalizas, patatas, etc.) que pueden contribuir a cubrir las necesidades nutritivas del organismo.

CAMBIAR A...

aceite de oliva virgen



¿POR QUÉ?

El **aceite de oliva virgen** es un alimento que proviene del fruto del olivo, la oliva. Es una fuente importante de **energía**, puesto que está compuesto en su totalidad por **grasas**. Aunque la aportación calórica es la misma que la de otros aceites vegetales como el girasol, el maíz, etc. (800 kcal/100 ml) y es parecido a otras grasas (margarina, mantequilla, etc.), el tipo de grasas que contiene hace que el consumo se relacione con **menos riesgo** de padecer **enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes mellitus de tipo 2** y algún tipo de **cáncer**.

El estudio PREDIMED (véase página 29) ha contribuido a corroborar los beneficios para la salud del aceite de oliva virgen.

Los efectos beneficiosos para la salud del consumo de aceite de oliva virgen no solo son por su tipo de grasas, sino también por la presencia de **polifenoles** y de **vitamina E**, que son antioxidantes.

48



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTO?

- Algunas guías alimentarias suelen recomendar el consumo de **entre 4 y 6 raciones** de aceite de oliva al día, considerando que una ración equivale a una cucharada sopera (10 ml) de aceite.
- A pesar de todo, el consumo de aceite de oliva no parece que se relacione con un riesgo significativo de ganancia de peso en adultos sanos, por lo que, esta cantidad es **orientativa**.

¿CUÁNDO?

- Tanto para **cocinar** como para **aliñar**, utiliza aceite de oliva virgen.

CAMBIAR A...

*alimentos de temporada
y de proximidad*



¿POR QUÉ?

52

El **sistema alimentario** (la producción de alimentos, el transporte, los residuos generados, las elecciones alimentarias, el desperdicio de alimentos, etc.) ejerce un **gran impacto** sobre el planeta.

Con **pequeños gestos** fáciles de incorporar a nuestra alimentación habitual, puede contribuirse a crear un mundo más sano y justo en el que vivir en armonía, de forma más sostenible, con el resto de personas y seres vivos.

El consumo de alimentos de proximidad y de temporada (principalmente las hortalizas, la fruta y el pescado) contribuye

al desarrollo rural integrado en el territorio desde el punto de vista ambiental, económico y social, favoreciendo la vinculación entre los **ámbitos rural y urbano y los de producción y consumo**.

Potencialmente, los alimentos son **más frescos** y conservan mejor las **propiedades originales** (aromas, gusto, sabor, contenido de vitaminas y minerales...). Además, se **reduce la contaminación** producida por el transporte en la que se recorren largas distancias, lo que propicia que la alimentación sea más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

MENOS...

sal y alimentos salados



¿POR QUÉ?

La sal es un condimento alimentario formado por **cloruro de sodio**. Su uso en la alimentación humana es debido a la capacidad que posee de conservar los alimentos, y fue muy útil en épocas en las que no había las opciones de conservación actuales.

Ni el cloro ni el sodio procedentes de la sal son imprescindibles, puesto que son elementos que se encuentran en muchos otros alimentos. En cambio, el **consumo excesivo** de sal se relaciona con mayor prevalencia de hipertensión arterial, infartos, ictus, cáncer de estómago y mortalidad en general.

58



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTA? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- Debe **reducirse** la ingesta de sal (no **sobrepasar los 5 gramos* de sal al día** –2 gramos de sodio-, tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud, contando que esta cantidad incluye la que se añade y la que llevan añadida los alimentos y productos).
- La sal que se tome debe ser **yodada**.

¿PARA QUIÉN?

- **Cualquier persona**, sobre todo si padece **hipertensión** o algún trastorno cardiovascular, se beneficiará de reducir el consumo de sal.
- Es bueno que los **niños**, que están en una época de educación de los sabores, no se acostumbren al sabor salado (ni dulce) por la adición de sal (y azúcar).

* 5 gramos de sal equivalen a la cantidad que cabe en una cucharilla de postre.

MENOS...

azúcar y alimentos y bebidas azucaradas



62



¿POR QUÉ?

La creciente ingesta de azúcares libres* aumenta el número total de **calorías** de nuestra dieta, está asociada con una **mala calidad de la alimentación** y puede **reducir la ingesta** de otros alimentos más adecuados desde el punto de vista nutricional. También puede incrementar el riesgo de exceso de peso, de caries dental y de padecer problemas de salud crónicos.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTO? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- **Cuantos menos, mejor.** La Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta de azúcares libres **no sobrepase el 10%** de la energía total consumida al día, a pesar de que se indica que una ingesta de **menos del 5%** tendría beneficios para la salud adicionales. Dichos porcentajes representan, por ejemplo, para una alimentación de 2.000 kilocalorías, una cantidad de azúcares de 50 gramos (el 10%) y de 25 gramos (el 5%).

*Los azúcares libres son aquellos que han sido añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, cocinero o consumidor, así como los azúcares presentes de manera natural en la miel, jarabes, zumos de fruta y concentrados de fruta para zumos.

MENOS...

carne roja y procesada



¿POR QUÉ?

66

La carne es un alimento rico en **proteínas**, algunos **minerales** y **vitaminas**. Contiene también diferentes cantidades de grasas en función del animal y de la parte o pieza.

La Organización Mundial de la Salud **recomienda reducir el consumo de carne roja y de carne procesada**, puesto que el consumo excesivo de dichas carnes se relaciona con un incremento del riesgo de cáncer. El **elevado consumo**, especialmente de carnes procesadas, se asocia también a otros problemas de salud (enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, exceso de peso, diabetes *mellitus* de tipo 2, etc.).



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTA? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- En el marco de una alimentación saludable (preferentemente basada en alimentos de origen vegetal, frescos o mínimamente procesados) se puede consumir carne de 3 a 4 veces a la semana (**máximo de 1 a 2 raciones de estas de carne roja**).
- Evita las cocciones a **temperaturas muy altas** (a la brasa, a la llama, fritura, ahumados, etc.) y durante **mucho tiempo**, puesto que generan sustancias indeseables que pueden aumentar el riesgo para la salud. Si alguna parte de la carne se ha asado demasiado o se ha achicharrado, no te la comas.
- El consumo de **carnes procesadas** y ahumadas, si se realiza, debe ser **ocasional**.

MENOS...

alimentos ultraprocesados



¿POR QUÉ?

72

El consumo de alimentos ultraprocesados se relaciona con una **peor calidad de la dieta**, puesto que dichos alimentos conllevan una elevada aportación de **azúcar, sal, grasas malsanas** y otras **sustancias y componentes** poco recomendables. Cuantos más productos ultraprocesados se consuman, mayor riesgo existe de padecer enfermedades y trastornos como la **hipertensión, diabetes, obesidad** y algunos tipos de **cáncer**.

Por el hecho de que poseen unos sabores muy intensos, su consumo es fácil y rápido y están promocionados por campañas publicitarias muy potentes, el **consumo** de productos ultraprocesados **ha aumentado** mucho en los últimos años.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTOS? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- Cuantos menos, mejor.

¿PARA QUIÉN?

- Reducir o evitar los alimentos ultraprocesados implica beneficios en la dieta y la salud de **cualquier persona**, aunque es especialmente conveniente proteger a los **niños** del consumo de estos alimentos: más allá del poco valor nutricional y del hecho de desplazar el consumo de alimentos saludables, es conveniente que no se acostumbren a un **modelo de consumo** como el que conllevan los alimentos ultraprocesados (sabores intensos, publicidad que induce a su consumo, envases diseñados especialmente, etc.).