

Plan de Promoción de HÁBITOS SALUDABLES

NUTRICIÓN SALUDABLE



OCTUBRE
2021

01 | INTRODUCCIÓN: LA NUTRICIÓN

3

02 | CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

4

03 | PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

6



Las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otras condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.) que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.



La nutrición puede ser definida como el conjunto de procesos a través de los cuales el organismo transforma, utiliza e incorpora en sus estructuras las sustancias químicas que recibe del exterior con los alimentos, y excreta los subproductos de transformación por la orina y por las heces. Se trata de un proceso complejo y muy bien regulado sobre el que no participa la voluntad y, en consecuencia, no es modificable.

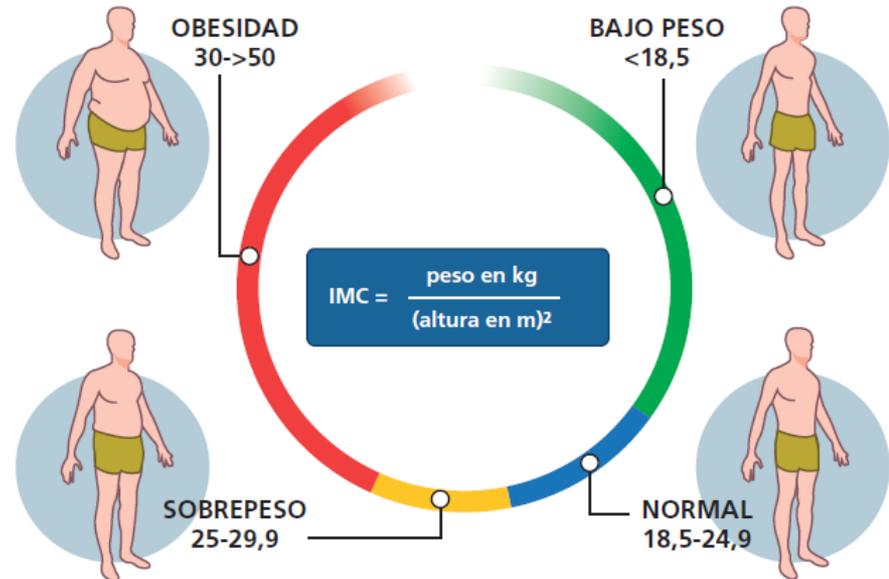


La alimentación es, simplemente, la forma y manera de aportar al organismo los elementos nutritivos contenidos en los alimentos. Es la parte externa y voluntaria de la nutrición y, por tanto, modificable.



La principal consecuencia de una alimentación inadecuada es el sobrepeso y la obesidad.

La obesidad se produce por la acumulación excesiva en el organismo de reservas de energía en forma de grasa. Hablamos de obesidad cuando el índice de masa corporal (que es un parámetro que relaciona el peso y la talla) supera 30 kilos por metro cuadrado.





La obesidad, además de reducir la calidad de vida, produce enfermedades como:



enfermedad
coronaria



diabetes



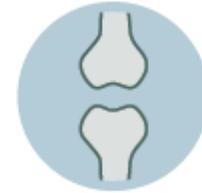
Hipertensión
arterial



infarto
cerebral



apnea
del sueño



osteoartritis

Existe un **componente hereditario** y otro que depende del **estilo de vida** que se lleve, condicionado por la **alimentación** y la **práctica de actividad física**.

El **balance entre la ingesta de calorías** y la **actividad física** determina si se acumula grasa o se utiliza esta grasa acumulada.



Existen muchos tipos de dietas que son eficaces a corto plazo, pero más importante que la dieta en sí es **la capacidad de aprender a comer y modificar la conducta** ante la alimentación de forma duradera.

Es necesario **cambiar los hábitos de comida** y aprender a comer de otra manera. Las dietas muy estrictas y recortadas en el tiempo producen resultados a corto plazo, pero resultan ineficaces si no se **cambia el estilo de vida y la conducta ante la comida**, ya que suele producirse un efecto rebote con el paso del tiempo.

Una **alimentación equilibrada** es aquella que respeta el aporte de principios inmediatos, aproximadamente en **55% de las calorías en forma de hidratos de carbono, un 30% en forma de grasas y un 15% en forma de proteínas.**

Actualmente, la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) ha desarrollado el “**Plato de la Alimentación Saludable**” con guías y recomendaciones actualizadas, respecto a la pirámide alimentaria tradicional, sobre como mantener una alimentación saludable y equilibrada.

Verduras y hortalizas

Al menos **2 raciones al día** ayudan a prevenir la obesidad.

Aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

Toma de todos los colores un buen plato y limita el aceite que añades.

Leche y yogur

2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Aceite de oliva y frutos secos

Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

Frutas

Al menos **3 piezas al día**. Variadas y mejor frescas de temporada. Son de bajo contenido calórico, contienen hidratos de carbono y aportan vitaminas, minerales y fibra.

Cereales, legumbres y patatas

Trigo, avena, maíz, arroz y derivados como el pan y la pasta. Incluimos también las **legumbres** porque ambos grupos aportan, sobre todo, hidratos de carbono, pero también proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Las **patatas** son ricas en hidratos y las puedes incluir en esta zona del plato. Tómalas mejor cocidas o al horno y limita las fritas. Utiliza salsas con poca grasa para la pasta y el arroz.

Un mayor consumo de **cereales integrales** se asocia a un mejor control del peso.

Agua

Bebe preferentemente **agua (6-8 vasos al día)** o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Proteínas

Las proteínas de alto valor biológico son de origen animal. Contienen todos los aminoácidos en la cantidad suficiente para formar la proteína que el cuerpo necesita. Aportan además grasas, vitaminas y minerales.

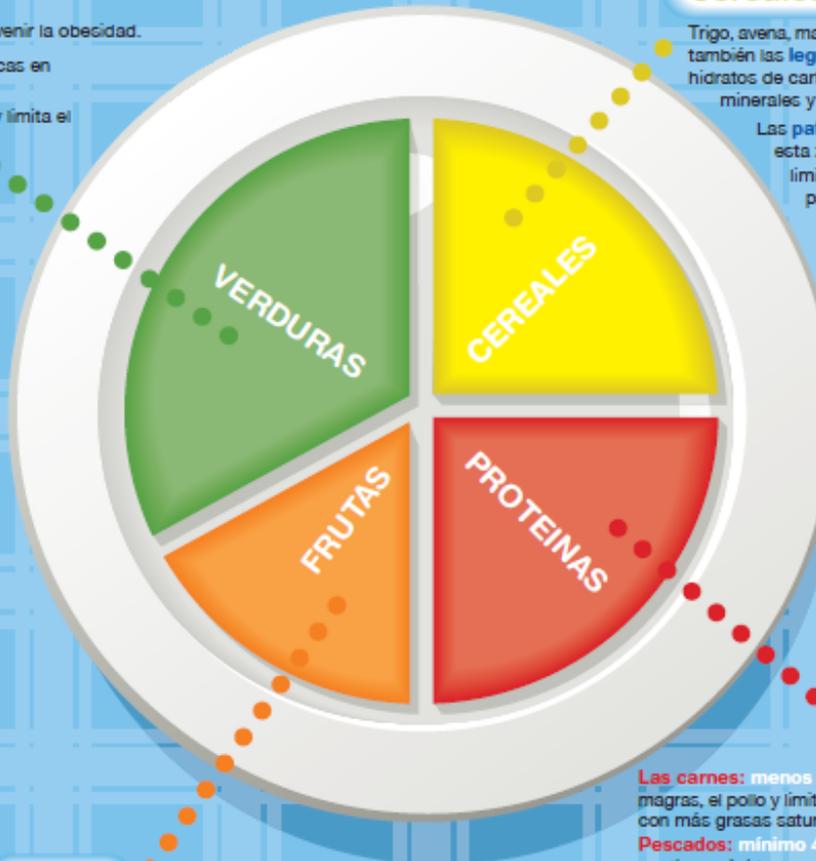
Las carnes: menos de 6 veces a la semana (100-130 g). Elige las magras, el pollo y limita las rojas, los embutidos y otras carnes procesadas con más grasas saturadas y calorías.

Pescados: mínimo 4 veces por semana (entre 120-150 g). Los azules contienen ácidos grasos omega 3 con efectos muy beneficiosos.

Huevos: de 4 a 6 a la semana, son una fuente muy completa y económica de proteínas con pocas calorías.

Quesos: tienen un contenido alto en proteínas, pero también en grasas saturadas y calorías. Toma **raciones pequeñas** (40-60g) o quesos frescos o desnatados.

Legumbres: de 2 a 3 veces por semana. Mezcladas con cereales aportan una proteína de alto valor biológico.





Siguiendo la anterior distribución, estos serían los porcentajes a considerar en un diseño de **PLATO SALUDABLE**:

Verduras y hortalizas: 40% del plato

- Estos grupos de alimentos deben ocupar la mitad de nuestro plato, ya sean cocidas o crudas, y siempre procurando que haya una buena variedad de productos y de colores. Al menos dos raciones al día de verduras y hortalizas aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

Por ejemplo, aquí podemos incluir brócoli, zanahoria, cebolla, champiñones, calabaza, tomates, espinacas, pimientos...

Proteínas: 25% del plato

- En esta porción del plato hay que dar prioridad a las legumbres como las lentejas, los garbanzos o las habas, así como a los pescados azules y blancos y a la carne de ave, acompañadas de algún fruto seco. Es recomendable limitar el consumo de carnes rojas y de las carnes procesadas como los embutidos.



El diseño del PLATO SALUDABLE:

Hidratos de carbono: 25% del plato

- En este apartado se incluyen los cereales, las patatas (mejor cocidas o al horno), la pasta o el pan. La suma de estos alimentos no debe superar el cuarto del plato.

Dar prioridad a los cereales integrales variados, limitando los cereales refinados como el arroz o el pan blanco, ya que tienen un mayor índice glucémico y provocan una mayor repercusión en el control del azúcar en sangre y en el exceso de peso.

Frutas: 10% del plato

- Frutas variadas y de temporada, son otra pieza indiscutible, y deben estar presentes en las dos grandes comidas del día, ya sea como postre o como ingrediente de la receta principal.

Agua y bebidas no azucaradas:

- El agua debe convertirse en la principal fuente de hidratación durante la comida, evitando las bebidas azucaradas.

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Cuida tu salud, cuida tu futuro.



COMSTRUIMOS UN FUTURO
+ SALUDABLE