

# HABITOS SALUDABLES DE ALIMENTACION

CARMEN URZOLA CASTRO  
ENF.UNIDAD DE NUTRICION  
CLINICA Y DIETETICA  
HOSPITAL SAN JORGE  
HUESCA



## ***ALIMENTACION SALUDABLE***

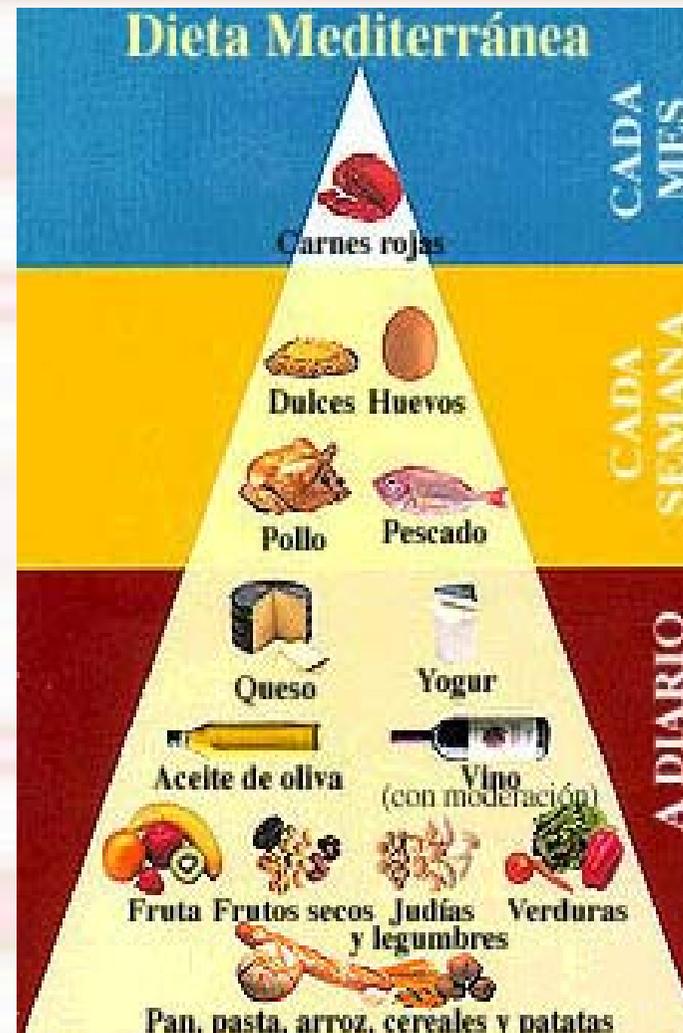
**HACE SOLO UNAS DECADAS:**

PAIS AGRICOLA  
DISPONIBILIDAD DE  
ALIMENTOS FRESCOS  
CURSO Y ESTACIONES DEL  
AÑO  
NO HABIA ALIMENTOS  
ELABORADOS  
DIETA MEDITERRANEA



## DIETA MEDITERRANEA

CONSUMO ALTO DE  
ACEITE DE OLIVA  
CONSUMO ALTO DE  
CEREALES, PAN  
CONSUMO ALTO DE  
LEGUMBRES, VERDURAS,  
FRUTAS Y HORTALIZAS  
CONSUMO BAJO DE  
PESCADOS, CARNES Y  
DERIVADOS  
CONSUMO MODERADO  
DE LACTEOS Y VINO



# ***ALIMENTACION SALUDABLE***

## **EN LA ACTUALIDAD:**

ALIMENTOS ELABORADOS

DISTRIBUCION DE

ALIMENTOS FRESCOS

DISPONIBILIDAD DE

ALIMENTOS

SOCIEDAD MECANIZADA

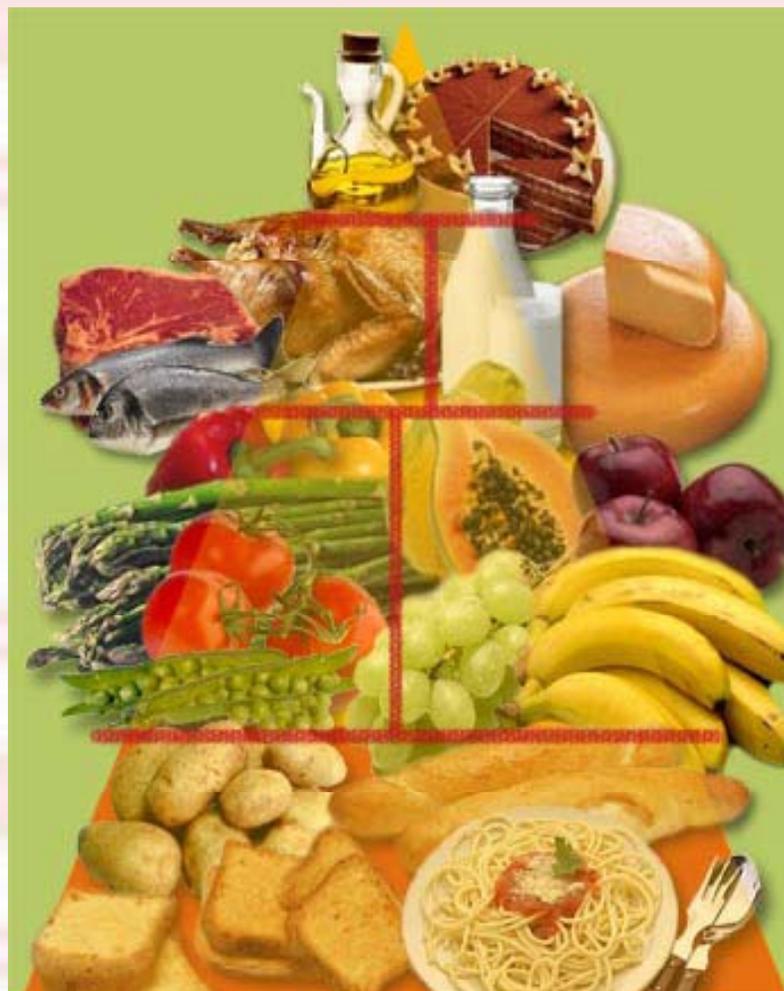
INCORPORACION DE LA

MUJER AL TRABAJO



# ***ALIMENTACION SALUDABLE***

CONSUMIR ALIMENTOS EN  
LA CANTIDAD Y CALIDAD  
DEBIDAS  
LOS NUTRIENTES SON  
APROVECHADOS  
LA ENERGIA ELEVADA  
ESCASA ACTIVIDAD FISICA  
OBESIDAD  
HABITOS DE ALIMENTACION  
Y ACTIVIDAD FISICA  
ADECUADOS EN LA  
INFANCIA



## ***SITUACION ACTUAL***

### **CONSUMO DE FRUTAS:**

**TODOS LOS DÍAS 15,7%**

**MAS DE UNA VEZ AL DÍA: 19,6%**

### **CONSUMO DE VERDURAS:**

**TODOS LOS DÍAS: 6,1 %**

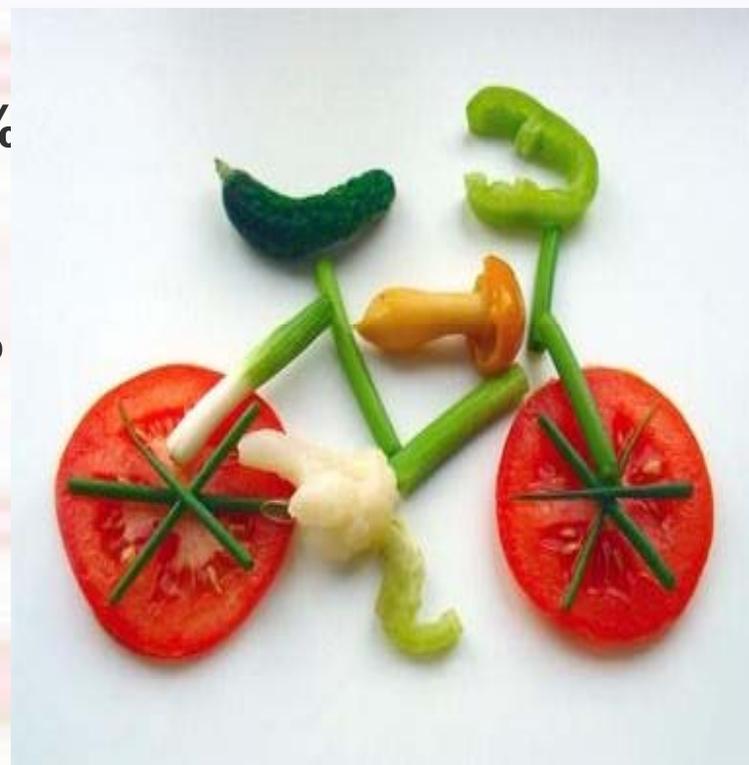
**MAS DE UNA VEZ AL DÍA: 4,4 %**

### **CONSUMO DE DULCES:**

**UNA VEZ AL DÍA O MAS :23%**

### **REFRESCOS:**

**TODOS LOS DÍAS 11,6 %**



# SITUACION ACTUAL

## ACTIVIDAD FISICA:

UNA HORA AL DÍA O LA  
MAYORIA DE LOS DIAS  
DE LA SEMANA: 33,5%

## ACTIVIDAD SEDENTARIA:

TELEVISION Y  
VIDEOJUEGOS : 2 H/ DIA  
MAS DE 5 H/DÍA 1 DE  
CADA 4



***ALIMENTOS: CUALQUIER SUSTANCIA O PRODUCTO, QUE POR SUS CARACTERISTICAS, APLICACIONES Y/O PREPARACION, SIRVE PARA LA NUTRICION HUMANA***

**ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL**

**NUTRIENTES Y ENERGIA**

**KILOCALORÍA: MEDIDA DE CANTIDAD DE ENERGIA QUE APORTAN LOS ALIMENTOS, CUANDO HAY EXCESO O DEFECTO SE PRODUCEN ENFERMEDADES**

**NUTRIENTES: SUSTANCIAS QUE COMPONEN LOS ALIMENTOS  
MACRONUTRIENTES Y MOCRONUTRIENTES**

**LA ALIMENTACION DEBE SER VARIADA**

**CRECIMIENTO Y RENOVACION DE ESTRUCTURAS: PROTEINAS Y MINERALES**

**SUMINISTRAR ENERGIA: GRASAS Y ACEITES, FRUTOS SECOS, CEREALES**

**MANTENIMIENTO DEL BUEN FUNCIONAMIENTO: VITAMINAS Y MINERALES, GRASAS Y AGUA**

# ***CEREALES, PAN, ARROZ, PASTA Y PATATAS***

RICOS EN HIDRATOS  
DE CARBONO  
PRINCIPAL FUENTE DE  
ENERGIA  
BASE DE LA  
ALIMENTACION  
CONSUMO DIARIO  
(DESAYUNO, COMIDA Y  
CENA)  
RICOS EN FIBRA  
“EL PAN ENGORDA”



# *VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS*

ALIMENTOS  
INDISPENSABLES  
VITAMINAS, MINERALES,  
AGUA Y FIBRA  
CONSUMO DIARIO  
LAS FRUTAS SABOR DULCE  
BROCHETAS DE FRUTA  
FRUTA EN ENSALADAS  
ZUMOS NATURALES  
“EL PLATANO ENGORDA”



# ***GRASAS, ACEITES Y FRUTOS SECOS***

VITAMINAS  
MUY ENERGETICOS  
ACEITES VEGETALES  
ACIDOS GRASOS TRANS  
BOLLERIA, CHOCOLATES,  
PATATAS FRITAS, SNACKS  
SALADOS, HAMBURGUESAS,  
SALCHICHAS  
“ACEITE VEGETAL”



# ***DIFERENTES TIPOS DE GRASAS***

## **ACIDOS GRASOS INSATURADOS:**

BENEFICIOSOS PARA EL ORGANISMO

ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS: ACEITE DE OLIVA

ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS: ACEITE DE GIRASOL,  
MAIZ O SOJA Y GRASAS DE LOS PESCADOS

**ACIDOS GRASOS SATURADOS:** GRASAS DE ORIGEN ANIMAL,  
GRASAS VEGETALES

**ACIDOS GRASOS TRANS:** SE PRODUCEN INDUSTRIALMENTE  
A PARTIR DEL ACEITE, SE UTILIZAN COMO SUSTITUTIVO DE  
LA MANTEQUILLA Y PARA LA FABRICACION DE BOLLERIA Y  
SNACKS

# ***FRUTOS SECOS***

PUEDEN SUSTITUIR  
CAMELOS Y DULCES  
MUY CALORICOS  
GRASAS INSATURADAS,  
PROTEINAS, MINERALES Y  
FIBRA



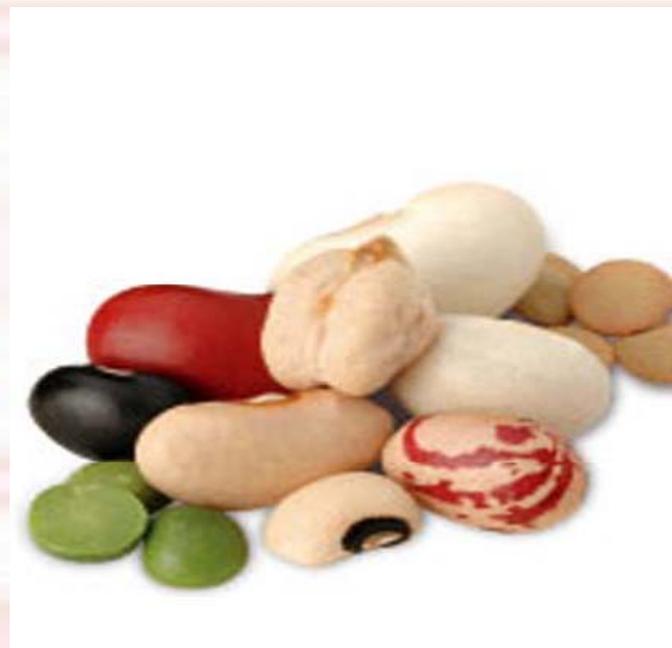
# LECHE Y LACTEOS

CALCIO Y PROTEINAS  
LACTEOS DE BAJO  
CONTENIDO EN  
GRASA  
ACIDOS GRASOS  
SATURADOS  
QUESOS  
YOGURES



# ***LEGUMBRES***

HIDRATOS DE  
CARBONO, VITAMINAS,  
MINERALES , FIBRA Y  
PROTEINAS  
ASOCIADAS CON  
CEREALES  
2- 3 VECES POR  
SEMANA



# ***HUEVOS, PESCADOS, MARISCOS, CARNES Y EMBUTIDOS***

PROTEINAS Y GRASAS

**HUEVOS:** PROTEINAS DE MUY ALTA CALIDAD EN LA CLARA , GRASAS EN LA YEMA.

4-5 HUEVOS A LA SEMANA

**PESCADOS Y CARNES:**

PROTEINAS Y HIERRO

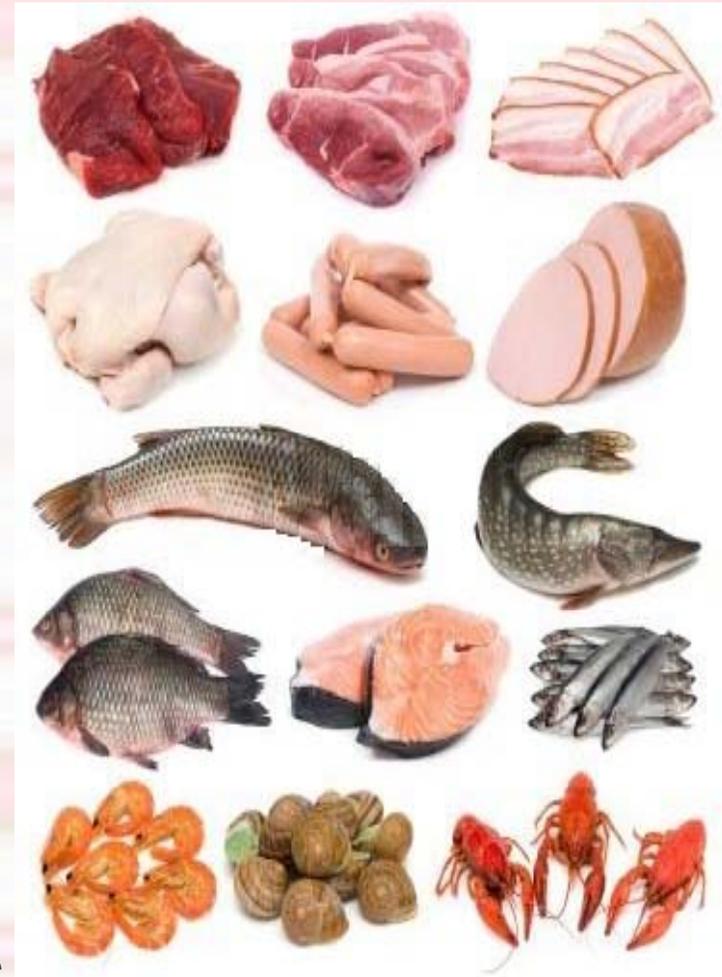
OPTAR POR CONSUMO DE PESCADO

CARNES ROJAS: MENOR

CANTIDAD QUE LAS BLANCAS

EMBUTIDOS: CONSUMIR CON

MODERACION LOS MAS GRASOS



## ***AZUCARES Y DERIVADOS***

MUCHA ENERGIA Y POCOS NUTRIENTES

MODERAR EL CONSUMO

REPOSTERIA CASERA

**EDULCORANTES:** ADITIVOS ALIMENTARIOS,

DAN SABOR DULCE A LOS ALIMENTOS

CONSUMO SEGURO

FRUCTOSA IGUAL KILOCALORIAS QUE

SACAROSA

SACARINA, CICLAMATO, ACESULFAMO K,

SORBITOL, XILITOL Y MANITOL, ASPARTAMO

# AGUA

ESENCIAL PARA LA  
VIDA

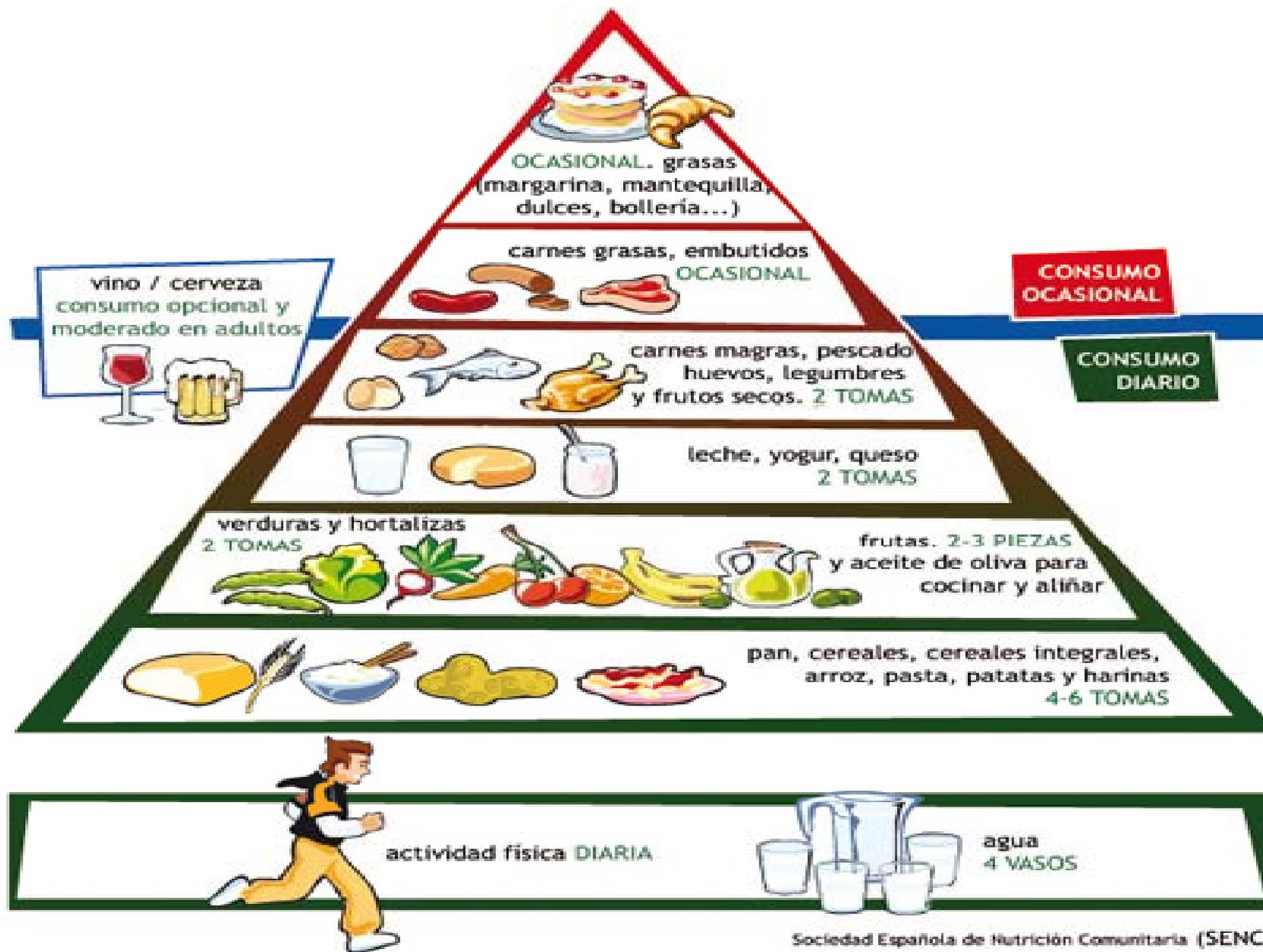
6-8 VASOS AL DIA

NO SUSTITUIR POR  
REFRESCOS O ZUMOS

“EL AGUA ENGORDA SI  
SE TOMA DURANTE LA  
COMIDA”

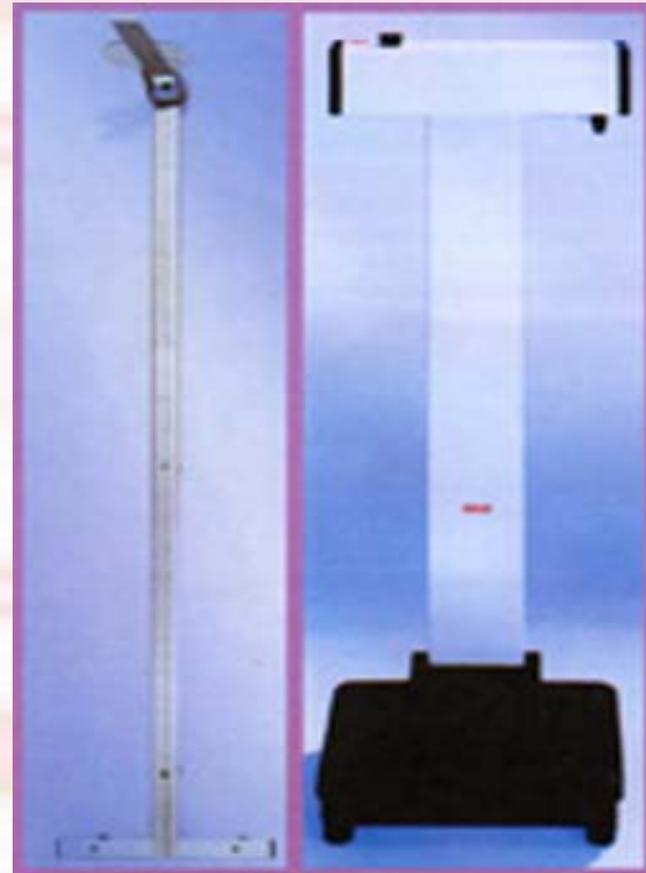






# *EL PESO*

PESO  
TALLA  
IMC  
CLASIFICA EN  
CATEGORIAS  
DEPENDIENDO DE PESO  
ADECUADO A LA  
ESTATURA, O SI  
PRESENTAN BAJO PESO  
U OBESIDAD  
22



# Grados de Obesidad

NORMAL

SOBREPESO

OBESO

OBESO SEVERO

OBESO MORBIDO

IMC 18.5-  
24.9

IMC 25-  
29.9

IMC 30-  
34.9

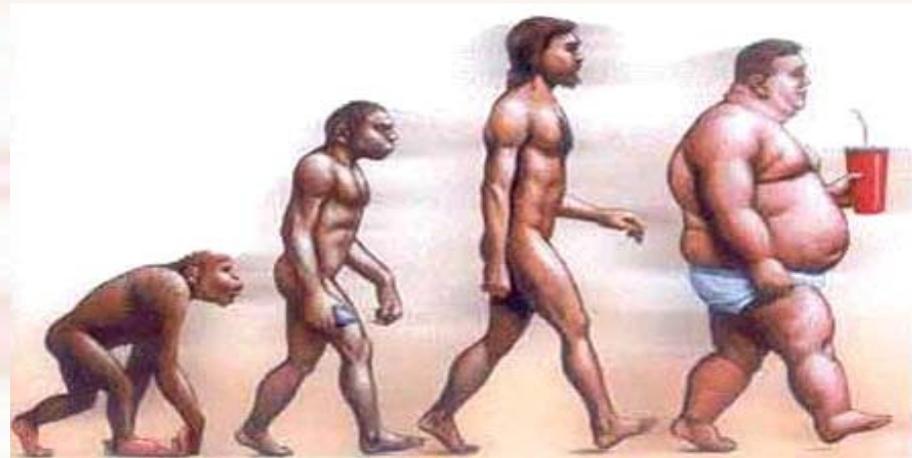
IMC 35-  
39.9

IMC  $\geq$  40



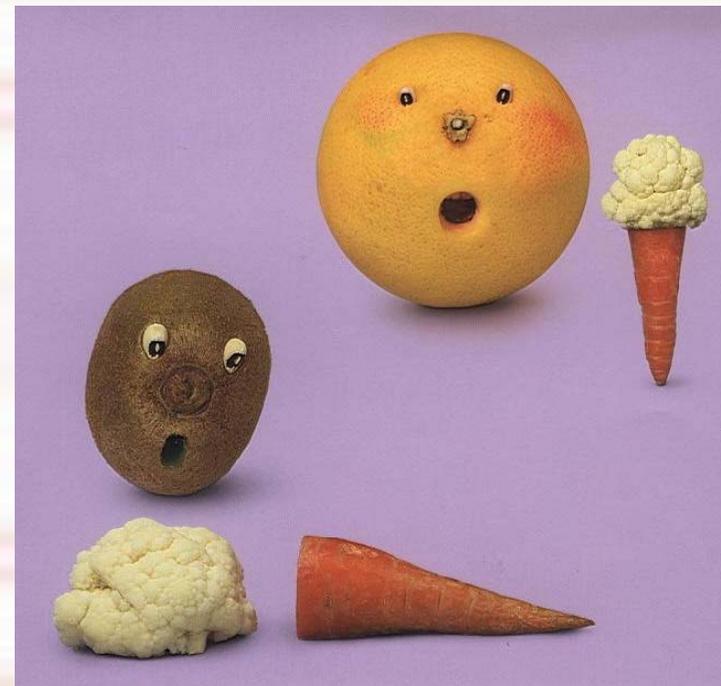
# ***PREVENIR OBESIDAD***

**PRESTAR ATENCION  
COMER MAS DE LO NECESARIO  
ACUMULO DE CALORIAS  
COMER VIENDO LA TELE  
PASTEL DE POSTRE  
BEBER REFRESCOS  
CINE CON PALOMITAS Y CHUCHES  
COMER FUERA DE CASA  
FIESTAS INFANTILES  
PICOTEO  
VIDA SEDENTARIA**



# ***PILARES PARA LOGRAR UN EQUILIBRIO***

TOMAR MAS CANTIDAD DE  
FRUTAS Y VERDURAS  
BEBER AGUA  
5 COMIDAS AL DÍA  
ACTIVIDAD FISICA (1 HORA  
AL DIA)  
DISMINUIR TIEMPO DE  
ACTIVIDADES PASIVAS  
“DIETAS MILAGRO”



# ¿POR QUE SOBREPESO Y OBESIDAD?

MAS CANTIDADES DE ALIMENTOS  
FALTA DE EJERCICIO  
DIETA INADECUADA  
“COMER ADECUADAMENTE Y MOVERSE MAS”



# ***CONTENIDO CALORICO DE LOS ALIMENTOS***

**ALTO:** GRASAS, DULCES, EMBUTIDOS Y HAMBURGUESAS, CARNE DE CERDO, PATATAS FRITAS Y FRUTOS SECOS, BEBIDAS ALCOHOLICAS

**MEDIO:** PAN, CEREALES, PATATAS, LEGUMBRES, FRUTAS, CARNES MAGRAS, PESCADOS, QUESOS FRESCOS, LACTEOS

**BAJO:** VERDURAS Y HORTALIZAS, INFUSIONES

# ***HABITOS FAMILIARES***

**MENUS VARIADOS**

**ESTIMULAR A EXPERIMENTAR CON  
ALIMENTOS**

**INTENTAR COMER JUNTOS AL  
MENOS UNA VEZ AL DIA**

**COMER SENTADOS Y CHARLAR  
NO TELEVISION Y TELEFONO**

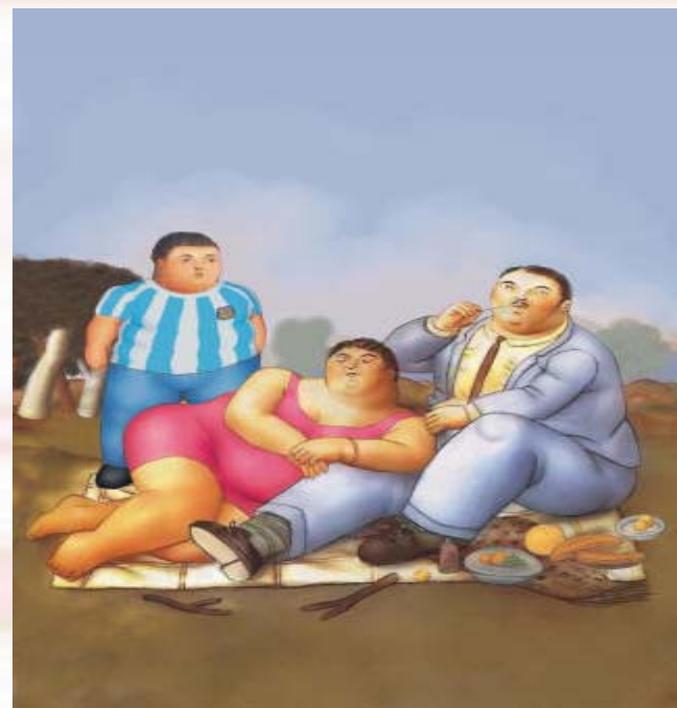
**AYUDAR A PREPARAR LAS  
COMIDAS**

**IR A LA COMPRA**

**MASTICAR DESPACIO**

**USAR CUBIERTOS**

**PONER Y RECOGER LA MESA**



# ***INTEGRACION DE LA MUJER AL MERCADO LABORAL***

TODAVIA NO HA LLEGADO LA  
SITUACION IDEAL  
CAMBIOS EN LA  
ORGANIZACION FAMILIAR  
FALTA DE TIEMPO  
COMIDAS PRECOCINADAS  
RICOS EN GRASAS, SAL O  
AZUCAR  
COMPLEMENTOS  
ALIMENTICIOS: NO DEBEN  
SUSTITUIR A UNA DIETA  
EQUILIBRADA Y VARIADA



# ***FIESTAS Y CUMPLEAÑOS***

COMIDA MUY IMPORTANTE  
ALIMENTOS ATRACTIVOS  
INADECUADOS  
ALIMENTOS DE CONSUMO  
MUY ESCASO  
SUSTITUIR REFRESCOS  
BATIDOS  
FRUTAS  
JUEGOS



## ***DE TAPAS O RESTAURANTE***

PICAR TODOS EN EL  
CENTRO  
ENSALADAS  
EVITAR SALSAS Y FRITOS  
COMPARTIR RACIONES



# CHUCHERIAS

DULCES COMO REGALO O RECOMPENSA  
ENGORDAN Y NO ALIMENTAN

GRASAS TRANS

SE REDUCE EL APETITO

AZUCAR, GELATINA, COLORANTES,  
AROMAS ARTIFICIALES, GRASAS

**SNACKS:** CEREALES, GRASAS, SAL

**REFRESCOS:** AGUA, AZUCAR Y AROMAS

**HELADOS:** AGUA, AZUCAR, COLORANTES,  
GRASAS SATURADAS



# ***ENEMIGOS DE LA DIETA EQUILIBRADA***

BARRITAS DE  
CHOCOLATE  
ZUMOS  
COMERCIALES  
EMPANADOS  
PREPARADOS  
PRODUCTOS LIGHT  
REFRESCOS  
ZUMOS CON LECHE  
(10-20CC DE LECHE)



Los jugos brindan salud y energía al organismo ya que son ricos en vitaminas y minerales.

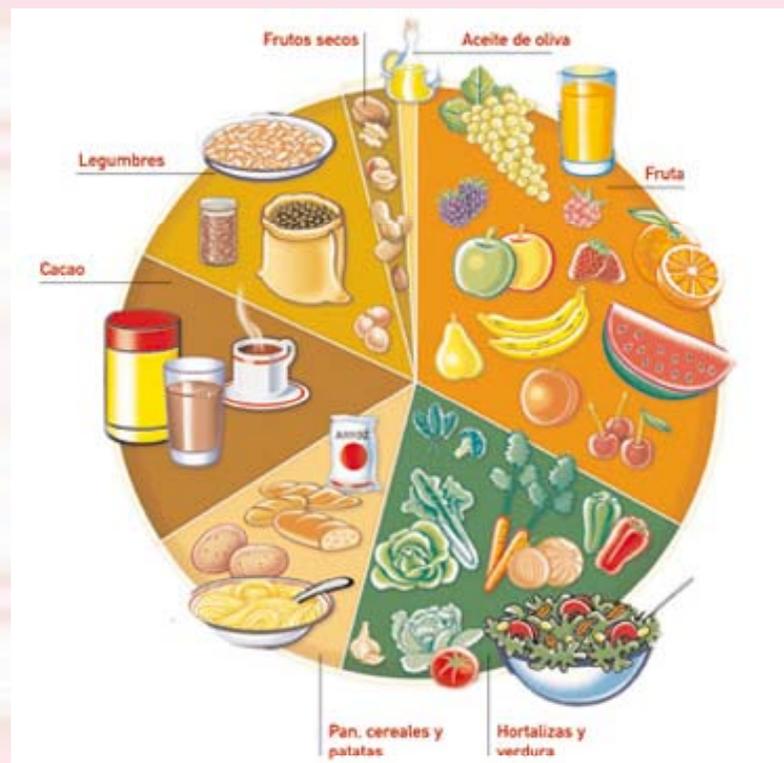
Quieres conocer recetas de jugos curativos para combatir enfermedades y para adelgazar



[Hacer click aquí](#)

## ***MENU DE CADA DIA***

REPONER ENERGIA  
5 COMIDAS AL DIA  
DIFERENTES  
ALIMENTOS  
REPARTIR LA  
ENERGIA  
EVITAR COMER CON  
AVIDEZ



# *DESAYUNO*

TIEMPO SUFICIENTE  
DESAYUNO EN FAMILIA  
FAVORECE EL  
EQUILIBRIO DEL  
RESTO DE LAS  
COMIDAS DEL DIA  
MENOS RIESGO DE  
SOBREPESO  
25% DE NECESIDADES  
NUTRICIONALES  
LACTEO, CEREALES,  
FRUTA Y ALIMENTO  
PROTEICO



## *MEDIA MAÑANA*

COMPLEMENTO  
ENERGETICO  
TENER EN CUENTA  
EL DESAYUNO  
FRUTA  
BOCADILLO  
PEQUEÑO  
NO BOLLERIA  
INDUSTRIAL



# *COMIDA DEL MEDIODIA*

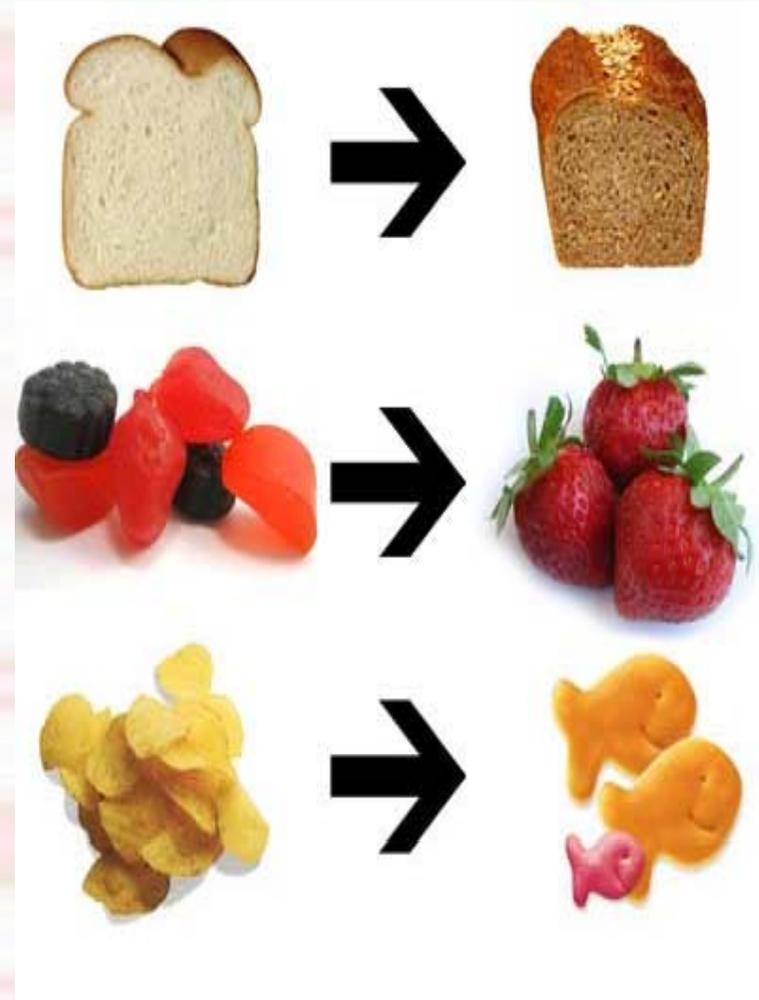
35-40%  
MAS PESCADO QUE  
CARNE  
ARROZ, PASTA,  
LEGUMBRE  
PAN  
VERDURAS,  
HORTALIZAS  
POSTRE: FRUTA  
AGUA



Pixmac.es 16568033

# *MERIENDA*

EQUILIBRA EL  
APORTE  
ENERGETICO  
FRUTA O ZUMO  
LACTEO  
BOCADILLO  
PEQUEÑO  
NO DULCES Y  
BOLLERIA



# CENA

ELEGIR EN FUNCION DE  
LOS ALIMENTOS  
CONSUMIDOS DURANTE EL  
DIA  
ALIMENTOS FACILES DE  
DIGERIR  
PURES, SOPAS,  
ENSALADAS O VERDURAS  
PEQUEÑAS RACIONES DE  
CARNES, PESCADOS,  
HUEVOS  
FRUTA  
AGUA

## LA DIETA 'FAST FOOD' CONTRA LA MEDITERRÁNEA

Comparativa energética de ambos tipos de alimentos.



**Hamburguesa doble de vaca  
con tomate y cebolla**  
805'4 kcal Grasa: 51,1 gr.



**Bonito con tomate**  
512 kcal Grasa: 34,4 gr.



**Hamburguesa doble  
con patatas y refresco**  
1.175 kcal. Grasa: 48 gr.



**Filete de ternera a la plancha  
con ensalada mixta**  
616 kcal. Grasa: 47,3 gr.



**Pizza con queso y tomate**  
382 kcal Grasa: 23,3 gr.



**Tortilla de patatas (ración)**  
362 kcal. Grasa: 23,2 gr.



**Tarta de chocolate**  
992 kcal. Grasa: 51,3 gr.



**Arroz con leche**  
396 kcal. Grasa: 6,7 gr.

**MENÚ DE HAMBURGUESERÍA: 6 €**  
**MENÚ DEL DÍA: 10'50 €**

FUENTE: Elaboración propia

INFOGRAFÍA: Qué!

# ***ASPECTOS EMOCIONALES DE LA ALIMENTACION***

ASPECTOS FISICOS Y  
AFECTIVOS  
ALIVIAR ANSIEDAD  
TRISTEZA, DISGUSTO  
RECOMPENSA,  
CASTIGO  
PREMIAR O CONSOLAR  
NO FORZAR CON FALTA  
DE APETITO  
PERCIBIR  
SENSACIONES DE  
HAMBRE O SACIEDAD



# ***DECALOGO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE***

**VARIADA: COMER DE TODO, EXPERIMENTAR SABORES**

**SANA: POCA GRASA, POCA SAL, VEGETALES Y**

**CEREALES**

**EQUILIBRADA: DISTRIBUIR NUTRIENTES A LO LARGO**

**DEL DIA**

**NUTRITIVA: ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS**

**APETECIBLE: FORMAS DE COCINADO**

**DIVERTIDA: COMPRA, MENUS...**

**SORPRENDENTE: INFORMACION SOBRE ALIMENTOS**

**ORDENADA: AMBIENTE TRANQUILO, 1º, 2º, POSTRE**

**CONSISTENTE: 5 INGESTAS AL DIA**

**EDUCATIVA: HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES**





GRACIAS POR SU ATENCION

If you don't move,  
you get fat.

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

