
Alimentación Saludable

“Aprender a comer es salud”



Objetivos

- Reconocer la importancia de una alimentación saludable.
- Identificar los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que nos aportan.
- Diferenciar una alimentación saludable de una inadecuada.

¿Qué se entiende por alimentación saludable?

Leyes de Escudero:

- Ley de cantidad
- Ley de calidad
- Ley de armonía
- Ley de adecuación

Diferencia entre alimento y nutriente

ALIMENTO: es cualquier sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales

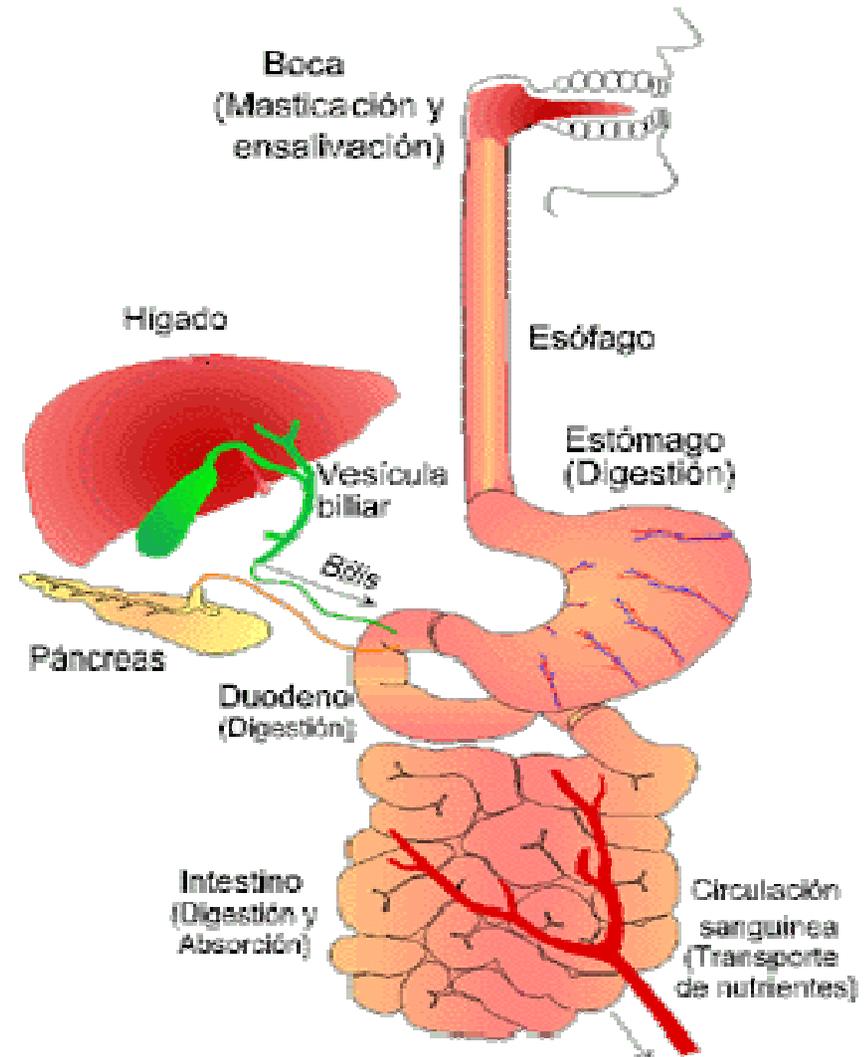
NUTRIENTE: son los componentes químicos de los alimentos que podemos utilizar una vez que los hemos digerido y absorbido.

Tiempos de la nutrición

1° Tiempo: Alimentación

2° Tiempo: Metabolismo

3° Tiempo: Excreción



Clasificación de nutrientes

- **Macronutrientes:** proteínas, hidratos de carbono, lípidos.
- **Micronutrientes:** vitaminas y minerales

Macronutrientes: Proteínas

- Las proteínas son compuestos orgánicos complejos, cuya estructura básica es una cadena de aminoácidos.
- Los aminoácidos son compuestos orgánicos que al combinarse forman las proteínas. Los aminoácidos son el resultado de la digestión de las proteínas. Están clasificados en aminoácidos "esenciales" (deben ser consumidos con la dieta) y "no esenciales" (los puede producir el organismo a partir de los aminoácidos esenciales).

Proteínas

- Funciones: crecimiento, reemplazo de células y tejidos, reparación de los tejidos dañados.
- Clasificación:

Proteínas animales



Proteínas vegetales



Macronutrientes: Hidratos de carbono

- Los carbohidratos son uno de los principales componentes de la dieta y son una categoría de alimentos que abarcan azúcares, almidones y fibra
- La principal función de los carbohidratos es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. El hígado descompone los carbohidratos en glucosa (azúcar en la sangre) que se usa como fuente de energía por parte del cuerpo.

Hidratos de carbono

■ Clasificación:

Carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra



Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos

ADAM.

Carbohidratos simples

Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



ADAM.

Macronutrientes: Lípidos

- Son compuestos orgánicos que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno, y son la fuente de energía en los alimentos. Las grasas pertenecen al grupo de las sustancias llamadas lípidos y vienen en forma líquida o sólida. Todas las grasas son combinaciones de los ácidos grasos saturados e insaturados

Lípidos

- Funciones: controlar la inflamación, la coagulación de la sangre y el desarrollo del cerebro (ac. grasos esenciales)
- La grasa sirve como sustancia de almacenamiento para las calorías extras del cuerpo.
- La piel y el cabello sanos se conservan por la acción de la grasa que ayuda al cuerpo a absorber y movilizar las vitaminas A, D, E y K a través del torrente sanguíneo.

Lípidos

■ Clasificación:

Grasas insaturadas



Grasas saturadas

Las grasas saturadas se encuentran en productos animales tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema y las carnes grasosas, al igual que en los aceites como el de coco, de palma y de semilla de palma



ADAM.

Lípidos

■ Clasificación: Colesterol



Ácidos transgrasos

Los ácidos transgrasos se encuentran en los alimentos fritos, productos comerciales horneados, alimentos procesados y margarinas



ADAM.

Micronutrientes: Vitaminas

- Son un grupo de sustancias esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

- Las vitaminas se agrupan en dos categorías:

Vitaminas liposolubles: se almacena en el tejido graso del cuerpo (A, D, E y K)

Vitaminas hidrosolubles: **solubles en agua (Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina) , Vitamina B3 (niacina), Ácido pantoténico , Biotina , Vitamina B6 , Vitamina B12 , Folato (ácido fólico), Vitamina C**

Vitaminas

Vitamina A (y betacaroteno)

Función: Piel sana, huesos y dientes fuertes en los niños, mantenimiento de la resistencia a las infecciones, crecimiento normal, estructura celular y visión normal.

Fuentes: Aceites de hígado de pescado, hígado, productos lácteos (vitamina A); zanahorias y verduras de hoja oscura (betacaroteno).

Vitamina D

Función: Huesos fuertes y regulación de la absorción de calcio y fósforo en el tubo digestivo.

Fuentes: Pescados grasos, hígado, huevos y leche fortificada.

Vitaminas

Vitamina E

Función: Función cerebral normal, formación de glóbulos rojos, mantenimiento de algunas enzimas, estructura celular normal y protección contra los contaminantes.

Fuentes: Cereales integrales, aceites vegetales, verduras de hoja verde y huevos.

Vitamina K

Función: Coagulación sanguínea.

Fuentes: Verduras de hoja verde y productos lácteos

Vitaminas

Vitamina C (ácido ascórbico)

Función: Piel, huesos, dientes, encías, ligamentos y vasos sanguíneos sanos, inmunidad a las enfermedades, curación de heridas y absorción de hierro en el tubo digestivo.

Fuentes: Cítricos y otras frutas y verduras frescas.

Ácido fólico

Función: Procesos metabólicos importantes en el organismo, crecimiento, reproducción celular y producción de glóbulos rojos.

Fuentes: Verduras de hoja verde, naranjas, frijoles (porotos), guisantes (arvejas o chícharos), arroz, huevos e hígado.

Vitaminas

Vitamina B12

Funciones del sistema nervioso, desarrollo normal de glóbulos rojos, producción de material genético en las células, uso eficaz de los hidratos de carbono y el ácido fólico presentes en los alimentos.

Fuentes: Pescado, productos lácteos, vísceras, carne roja, cerdo y huevos

Complejo B

Función: participación en el metabolismo y aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Fuentes: cereales integrales, frutas y verduras, lácteos.

Micronutrientes: Minerales

- Los minerales provienen de la tierra o del agua. Las plantas y los animales los absorben para obtener nutrimentos.
- **Funciones:**
 - Calcio:** se encuentra en huesos y dientes, interviene en la contracción muscular y en la transmisión de impulsos nerviosos. Previene la osteoporosis.
 - Fuentes:** lácteos y derivados

Minerales

Hierro: forma parte de los glóbulos rojos y transporta el oxígeno a todo el organismo. Previene la anemia.

Fuentes: Carnes, legumbres, frutos secos.

Magnesio: participa en el metabolismo energético de la contracción muscular, en la síntesis de proteínas

Fuentes: vegetales de hoja verde, legumbres y semillas

Fósforo: formación de huesos y dientes, indispensable para la producción de ATP (molécula de almacenamiento de energía)

Fuentes: carnes, lácteos, cereales integrales.

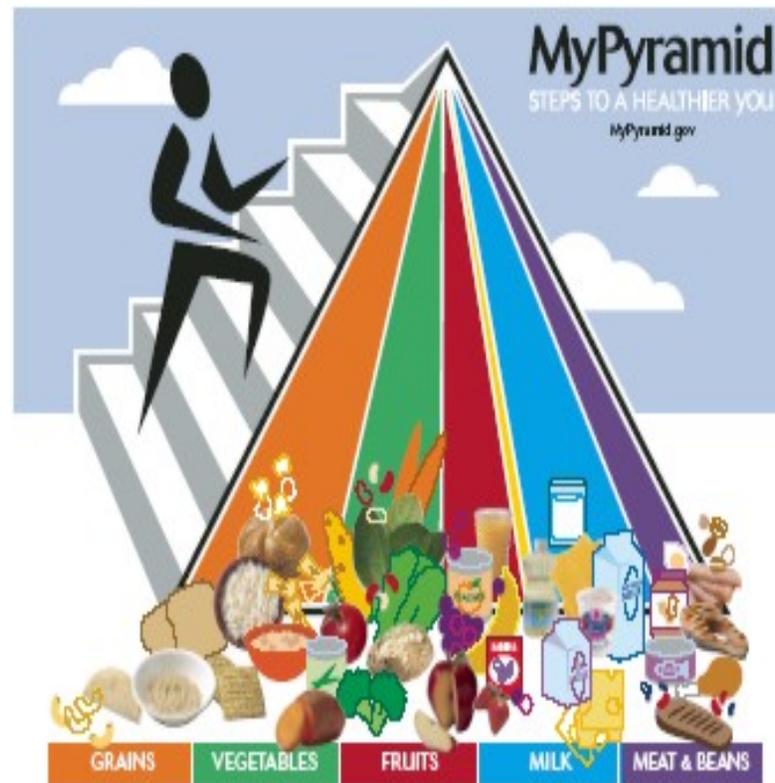
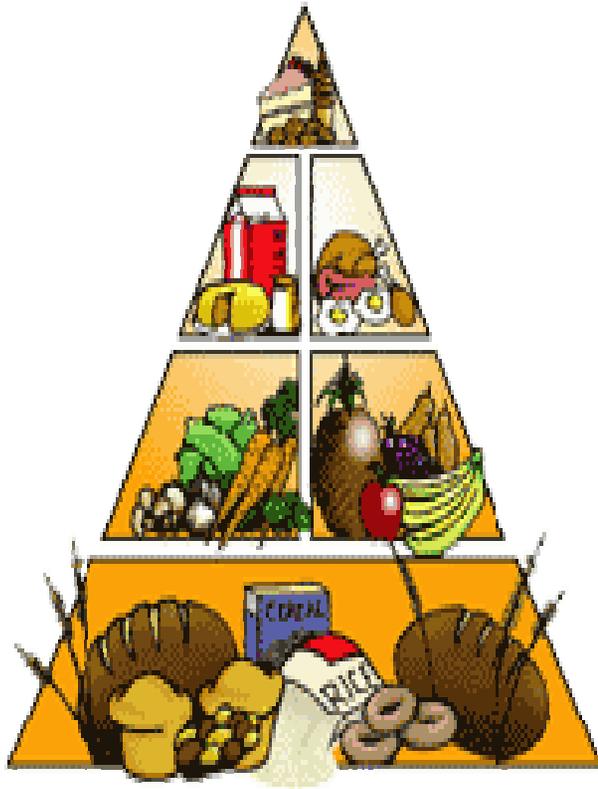
Zinc: función de defensa en el organismo, cicatrización de heridas.

Fuentes: carnes es especial de res, cordero y cerdo, legumbres y frutos secos.

Agua

- Representa el 60% del peso corporal
- Participa en el transporte de elementos
- Ayuda a regular la temperatura corporal durante el ejercicio
- Participa en las reacciones bioquímicas
- Protege, amortigua, limpia y lubrica.

Grupos de alimentos



Grupos de alimentos: Guías alimentarias



1° Grupo: Cereales y legumbres

Cantidad de porciones por día: 5 – 6

Nutrientes que aportan: hidratos de carbono, vitaminas B1 y B6, fibra.

1 porción equivale a:

- 1 pancito mignon,
- 4 galletitas de agua,
- ½ taza de copos de cereal,
- ½ taza de arroz, polenta, fideos en cocido,
- ½ taza de lentejas, garbanzos, arvejas, porotos,
- 1 barrita de cereal



2° Grupo: Verduras y frutas

Cantidad de porciones por día: 5

Nutrientes que aportan: vitaminas, minerales y fibra.

1 porción equivale a:

- 1 unidad chica o $\frac{1}{2}$ unidad grande de manzana, naranja, pera, banana,
- 1 taza de ensalada de frutas o frutillas,
- 2 rodajas de durazno al natural,
- $\frac{1}{2}$ taza de los siguientes vegetales cocidos: zapallitos, berenjenas, chauchas, remolacha, acelga, tomate, cebolla, etc.,
- $\frac{1}{2}$ taza de vegetales crudos picados.
- 1 unidad mediana de papa, batata o choclo o $\frac{1}{2}$ taza de puré

3° Grupo: Lácteos

Cantidad de porciones por día: 3

Nutrientes que aportan: proteínas, calcio, vitaminas B22, A y D

1 porción equivale a:

- 1 vaso de leche,
- 2 cdas soperas de leche en polvo,
- 1 pote de yogurt,
- Queso fresco tamaño 1 cajita de fósforo,
- 2 fetas de queso máquina



4° Grupo: Carnes y derivados

Cantidad de porciones por día: 1 ½

Nutrientes que aportan: proteínas, hierro y zinc, vitamina B12

1 porción equivale a:

- 1 porción de carne vacuna entera o picada del tamaño de 1 hamburguesa,
- ¼ pechuga, o 1 pata o 1 muslo,
- 1 filet mediano de pescado,
- ½ lata de atún o caballa al natural,
- 3 – 4 fetas fiambres (1 vez por semana) + 1 huevo 3 veces por semana



5° Grupo: Grasas y aceites

Cantidad de porciones por día: 3

Nutrientes que aportan: ácidos grasos esenciales, vitaminas E y A

1 porción equivale a:

- 1 cda sopera de aceite crudo,
- 1 cdita tamaño té de manteca o margarina,
- 2 cdas soperas de crema de leche



6° Grupo: Azúcares y dulces

Cantidad de porciones por día: 2

Nutrientes que aportan: energía

1 porción equivale a:

- 2 cditas tamaño té de azúcar,
- 1 cda sopera de dulce o mermelada o miel,
- 1 porción tipo cajita de fósforos de dulce de membrillo o batata,
- 2 caramelos o 1 chupetín,
- 1 porción de gelatina,
- 5 galletitas dulces o 1 alfajor o 3 galletitas rellenas (hasta 2 veces por semana)



Tener en cuenta!!!!

Tomar buena cantidad de líquidos por día.
Se prefieren agua, jugos de frutas naturales.
Realizar diariamente actividad física.



¿Porqué es importante una Alimentación Saludable?

- Prevención de determinadas enfermedades como ser:
 - Obesidad
 - Hipertensión
 - Colesterol
 - Anemias
 - Diabetes
 - Osteoporosis

10 consejos para lograr una alimentación saludable

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carne rojas y blanca retirando la grasa visible.
- Consumir las comidas con aceite, preferentemente crudo y evitar las grasas para cocinar.

10 consejos para lograr una alimentación saludable

- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Consumir variedad de panes, harinas, cereal, féculas y legumbres.
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogos con otros.
- Realizar actividad física

Importancia del desayuno

- Mejora del estado nutricional
- Control del peso corporal
- Mejora en el rendimiento físico e intelectual.

¿Qué debe incluir un desayuno?

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos:

Lácteos

Cereales

Frutas

Opciones saludables de desayuno

Opción 1

1 vaso de leche desc.
2 tostadas de pan lactal
2 cdas de mermelada
1 vaso de jugo exprimido

Opción 3

Yogurt con cereales
1 fruta fresca

Opción 2

1 taza de café con leche
1 sándwich de queso barra
1 fruta fresca

Opción 4

Infusión con leche
Pan francés con queso untable
1 vaso jugo exprimido

¿Qué comer en el recreo?

- Yogures
- Barritas de cereal
- Fruta de estación
- 1 alfajor simple blanco
- Galletitas
- Sándwich de queso (s/aderezo)
- Tomar agua, jugos, aguas saborizadas

Gracias por su atención!!!!!!!!!!!!

