

PROGRAMA ASISTENCIA MATERIAL BÁSICA: HÁBITOS SALUDABLES

8 de mayo 2020

Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable



Cruz Roja

SESIÓN 1: PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.

Módulo 01

Introducción a los conceptos de alimentación y nutrición

Contenidos

Principios de la alimentación saludable: sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.

- Introducción a los conceptos de alimentación y nutrición:
- ¿Qué es la alimentación y qué son los alimentos?
- ¿Qué es la nutrición y qué son los nutrientes?
- ¿Todos los nutrientes son iguales y tienen las mismas funciones?
- ¿Qué son los nutrientes esenciales?

Guías alimentarias:

- Pilares de la alimentación saludable
- Objetivos de una guía alimentaria

¿Qué es la alimentación y qué son los alimentos?



La **alimentación** es un proceso voluntario mediante el cual obtenemos del entorno los alimentos necesarios para nuestro organismo.

Este proceso está influenciado por varios factores:

- 🌍 **Geográficos:** Determinan la **disponibilidad** de alimentos según el lugar.
- 💰 **Socioeconómicos:** Relacionados con las **costumbres** y el **poder adquisitivo**.
- 🧠 **Psicológicos:** Vinculados a las **preferencias personales** y emociones.

🔍 Por eso, la alimentación no es solo una necesidad biológica, sino también una elección influida por el entorno y la mente.



¿Qué es la nutrición y qué son los nutrientes?

□ ¿Qué son los nutrientes y la nutrición?

Los **alimentos** contienen sustancias llamadas **nutrientes**, esenciales para:

- ☒ Mantener funciones vitales
- ⚡ Realizar actividades diarias
- ☒ Favorecer el crecimiento

Además, existen **sustancias no esenciales** como la **fibra**, que, aunque no son imprescindibles, pueden influir positivamente en la salud.

← END ¿Qué es la nutrición?

La **nutrición** es un proceso **involuntario** que ocurre dentro del cuerpo. A través de ella:

Recibimos los nutrientes

Los transformamos

Los utilizamos para el buen funcionamiento del organismo

🔍 Los nutrientes son sustancias químicas que se obtienen mediante la **digestión** de los alimentos.



¿Qué son los nutrientes esenciales?

Los nutrientes esenciales son sustancias que:

- ✗ No pueden ser sintetizadas en cantidades suficientes por el organismo.
- ☑ Son imprescindibles para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una vida sana.
- 🕒 Deben ser obtenidos a través de la dieta, ya que solo se encuentran en los alimentos.

📌 Aunque el cuerpo puede producir algunos nutrientes, los esenciales deben ser ingeridos regularmente para asegurar el buen funcionamiento del organismo.

¿Todos los nutrientes son iguales y tienen las mismas funciones?

 Funciones de los Nutrientes y la Energía

☒ Cada nutriente cumple una función biológica específica:

Aportan energía

Forman estructuras del cuerpo

 La energía de los alimentos se mide en:

Kilocalorías (kcal) = 1000 calorías (cal)

 Se utiliza para:

 Funciones vitales (metabolismo basal)

 Actividad física

 Las kcal indican energía, no el valor nutricional completo del alimento.

 Clasificación de los Nutrientes

 Macronutrientes (necesarios en grandes cantidades):

- Proteínas, Grasas o lípidos, Hidratos de carbono o glúcidos

 Micronutrientes (necesarios en pequeñas cantidades):

- Vitaminas, Minerales, Oligoelementos



Los nutrientes se pueden clasificar en:

1. Función Energética

Aporta la energía necesaria para:

Funciones vitales

 Actividad física

Principales fuentes de energía:

- Hidratos de carbono → energía inmediata
- Lípidos → energía de reserva
- Proteínas → energía secundaria

2. Función Estructural o Plástica

Proporciona materiales para formar y renovar tejidos del cuerpo.

Nutrientes clave:

- Proteínas
- Algunos lípidos
- Minerales (como el calcio)

3. Función Reguladora

Regula las reacciones bioquímicas del metabolismo.

Nutrientes implicados:

- Vitaminas
- Minerales
- Agua

1. Proteínas

Formadas por aminoácidos

Alto valor biológico: contienen todos los aminoácidos esenciales

Ej.: carne, huevo, lácteos

Bajo valor biológico: no contienen todos los aminoácidos esenciales

Ej.: legumbres, cereales, semillas



🔗 2. Grasas o Lípidos

Saturadas: sólidas a temperatura ambiente
Ej.: mantequilla, grasa de carne, quesos

Insaturadas: líquidas a temperatura ambiente

Monoinsaturadas: aceite de oliva, frutos secos

Poliinsaturadas: pescado azul, frutos secos

También aportan **saciedad** y **mejoran el sabor**





3. Hidratos de Carbono o Glúcidos

Sencillos: azúcares simples

Ej.: azúcar, miel, frutas

Complejos: almidones

Ej.: cereales, tubérculos, legumbres

Fibra: no aporta energía, pero es importante para la digestión



4. Vitaminas

Hidrosolubles:

Grupo B: carnes, cereales, verduras, frutas

Vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, tomates

Liposolubles:

A: lácteos, pescado azul, huevos

D: lácteos, pescado azul

E: aceites, huevos, frutos secos

K: espinacas, coles, frutas



5. Minerales

Calcio: lácteos, cereales integrales, vegetales

Hierro: carnes, huevos, legumbres

Yodo: pescado, marisco, sal yodada

Magnesio: frutos secos, cereales integrales

Selenio: carnes, marisco, huevos



Módulo 02

Guías alimentarias

Guía Alimentaria

Una alimentación saludable se promueve mediante guías alimentarias, que ofrecen:

- Consejos sobre qué alimentos consumir
 - Frecuencia y proporciones recomendadas
 - Estas guías se basan en:
 - Evidencia científica, recomendaciones adaptadas por edad y sexo y cantidades óptimas de energía y nutrientes (macro y micro)
-  ¿Cómo se traducen estas recomendaciones?
- Se transforman en alimentos concretos, agrupados por su contenido nutricional.
 - Se crean grupos alimentarios homogéneos para facilitar su comprensión.

Se representan mediante gráficos visuales como:

-  Pirámide de la alimentación saludable (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)
-  Plato para comer saludable (Harvard y adaptaciones locales)



- Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.



- Bebidas fermentadas: Consumo opcional, moderado y responsable **Adultos**

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL



CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

- Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados

- Carnes rojas, procesadas y embutidos

CONSUMO VARIADO DIARIO

- Lácteos: 2-3 al día
- Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)

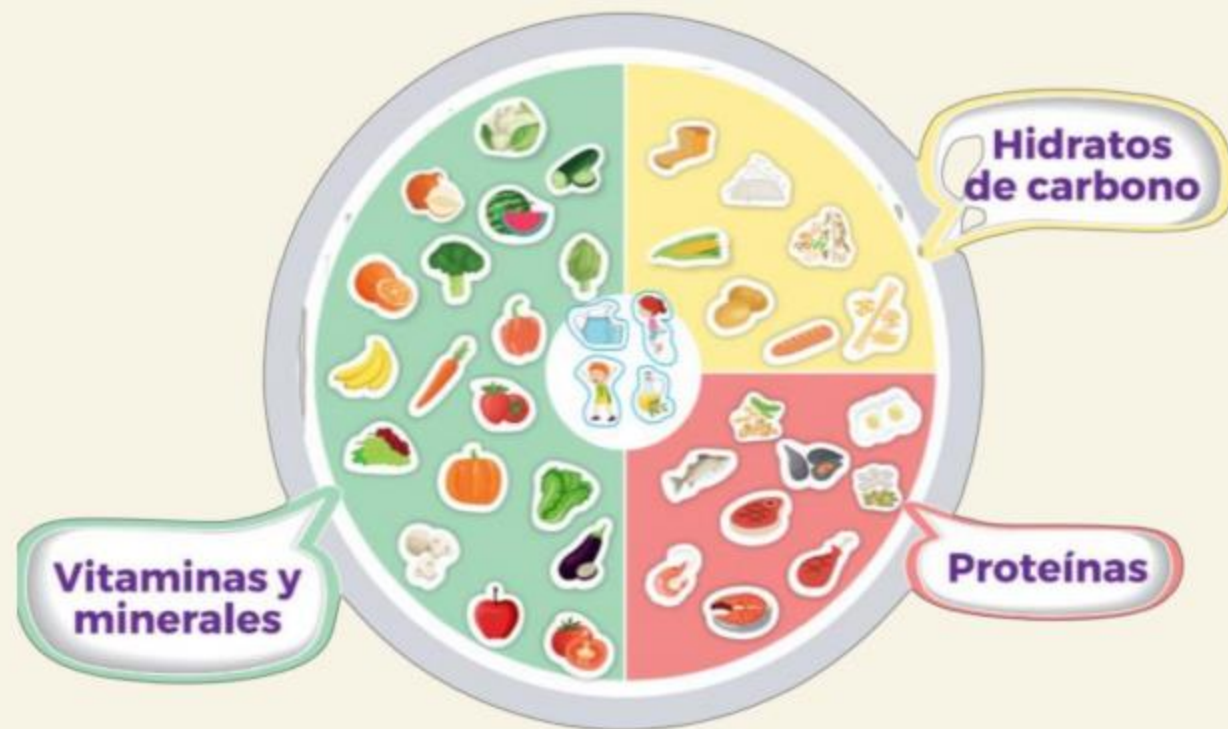
- Verduras y hortalizas: 2-3 al día
- Frutas: 3-4 al día
- Aceite de oliva virgen extra

- Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas
Según grado de actividad física

- Mantener estilos de vida saludables

SOSTENIBILIDAD





» **Mitad del plato (Vitaminas y minerales):**

Verduras u hortalizas: Es recomendable ir combinando en crudo (ensaladas, tomates, zanahorias...) y cocidas (acelgas, judías verdes, brócoli, champiñones, espinacas...).

Frutas: El postre de elección, es recomendable escoger las de temporada y que una de ellas sea cítrica por su contenido en vitamina C.

» **Un cuarto (Hidratos de carbono) :**

Alimentos con mayor porcentaje de hidratos de carbono, como pasta, arroz, patata, o pan de acompañamiento.

Es recomendable que sean de tipo integral.

» **Un cuarto (Proteínas) :**

Proteínas de calidad, como carne, pescado, huevos y/o legumbres.

Evitar cocciones muy pesadas.

Objetivos de una Guía Alimentaria

🎯 Objetivo Principal

Transmitir la importancia de una **alimentación saludable**

Educar con **información veraz y accesible**

Fomentar el consumo de alimentos de origen vegetal:

- Verduras, Frutas, Frutos secos, Cereales integrales, Aceite de oliva

Reducir el consumo de alimentos con **alta densidad energética y bajo valor nutricional**:

- Bollería industrial, Bebidas azucaradas

🛒 Desafíos en la Vida Real

- Gran variedad de productos → **dificultad para elegir**
- Aunque recomendados, **muchas opciones no son saludables**
- El **envase y el etiquetado** influyen en la decisión de compra

🧠 Por eso, es clave **aprender a leer etiquetas** y seguir **pautas prácticas** para elegir mejor.

Módulo 03

Cómo elaborar una lista de compra saludable

Contenidos

Principios de la alimentación saludable: sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.

Cómo elaborar una lista de compra saludable:

- Consejos para hacer la lista de la compra
- Consejos para hacer la compra

Mitos y verdades sobre la alimentación:

- Mensajes sobre el contenido de nutrientes
- Mensajes sobre el beneficio para nuestra salud

Cómo elaborar una lista de la compra saludable

Debemos tener en cuenta que es tan importante hacer la compra como pensar y decidir que comprar, **comemos lo que compramos**. Así que, para llevar a cabo una alimentación saludable es necesario realizar una compra saludable.

A continuación, os proponemos una serie de consejos para poder llevarla a cabo de manera más fácil y eficaz.

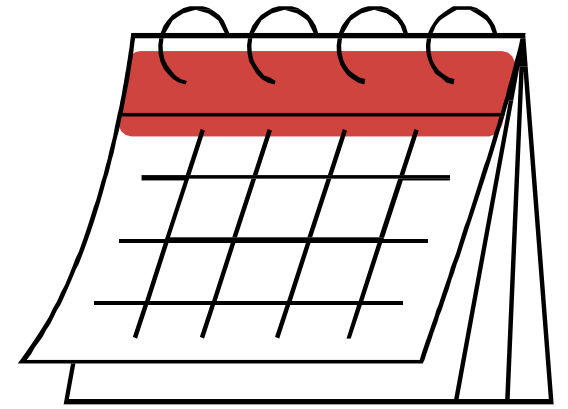


Consejos para hacer la lista de la compra

1. **Planifica las comidas**, antes de hacer la lista de la compra, esta será la mejor manera de ahorrar tiempo y dinero.
2. **Revisa tu despensa, nevera y congelador**, para no comprar alimentos que ya tengas en casa.
3. **Compra frutas y verduras frescas**, prioriza las de proximidad y de temporada ya que suelen ser más sabrosas, baratas y nutritivas.
4. **Opta por las versiones integrales** de alimentos como el pan, la pasta y el arroz. Estas opciones proporcionan más saciedad y nutrientes como por ejemplo fibra, minerales y vitaminas.
5. **Evita** colocar en tu lista productos procesados como las salchichas, o precocinados como por ejemplo la lasaña congelada.



Consejos para hacer la compra



1. **Tratar de ir a comprar sin hambre y con tiempo**, así podrás comprar mejor su composición nutricional, el precio, la fecha de caducidad, la calidad del producto y elegir la mejor opción.
2. **Seguir la lista de la compra**, hace ganar tiempo una vez que se va directamente a los pasillos donde se encuentran estos alimentos, pero también nos hace evitar los pasillos de alimentos poco saludables.
3. **Recordar que las estanterías a nivel de los ojos y las que están en sitios de paso suelen tener los productos más atractivos para venta**, lo que no siempre corresponde con los más saludables y baratos. No te olvides de mirar también las estanterías que están arriba y abajo del nivel de los ojos.
4. **Evita fijarte en las marcas y los mensajes en letras grandes y destacas** como "sin azúcar añadido", "mejora tu tránsito intestinal", "light" hay que entender realmente el mensaje que quieren transmitir.
5. **Si tienes dudas sobre la calidad nutricional de un producto**, lo mejor es darle la vuelta y leer la etiqueta con la información nutricional y los ingredientes.



Elaborar una lista de lo que necesitas comprar



No ir cuando se tiene hambre a realizar la compra



Comprar lo que se necesita



Compra productos de temporada



Compara los precios

EJEMPLO MENÚ						
L	M	X	J	V	S	D
COMIDA						
CENA						

Planifica un menú semanal y cíñete a un presupuesto



Fijarse en el precio por kilo o por litro (obligatorio que los establecimientos lo indiquen)



Compra productos congelados. Son más baratos y de similar calidad



Los productos familiares suelen ser más baratos



Evita los productos procesados



Analiza e identifica buenas ofertas. Como productos "no perecederos" en ofertas



Las marcas blancas son más económicas

Compra frutas y verduras de temporada

VERANO

Melón, sandía, melocotón,
albaricoques, ciruelas, cerezas,
mango, higos, pepino, calabacín.
zanahoria, judía verde, tomate,
aguacate...



OTOÑO

Pera, mandarina, manzana, granada,
uva, caqui, calabaza, boniato, col
lombarda, coliflor, brócoli, acelgas,
pimiento, patata, cebolla, ajo, setas...



PRIMAVERA

Fresas, mandarina, nectarina,
níspero, cerezas, naranja, plátano,
puerro, habas, espárragos verdes,
espinacas, guisantes, berenjena,
calabacín, patata, cebolla, ajo...



INVIERNO

Naranja, mandarina, plátano, manzana,
piña, limón, alcachofas, brócoli, coliflor,
endibia, escarola, remolacha, lechuga,
patata, zanahoria, cebolla, ajo...



Módulo 04

Mitos y verdades sobre la alimentación

Mitos y verdades sobre la alimentación

MITO	REALIDAD
Se debe tomar la fruta fuera de las comidas	Las calorías y vitaminas aportadas por la fruta SIEMPRE son las mismas, independientemente de si se toman solas o acompañadas de otros alimentos
Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas	Es aconsejable beber de 1,5 a 2 l de agua a lo largo del día, pudiendo tomarla durante las comidas o fuera de ellas, de manera indiferente.
El huevo es malo para el colesterol	Es cierto que su yema es rica en colesterol, pero no hay que olvidar que el huevo posee también proteínas, vitaminas y minerales.
Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud	No es necesario, salvo en casos muy concretos (embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción por un facultativo), tomar ningún tipo de suplemento si se toma una alimentación sana, variada y equilibrada

Mitos y verdades sobre la alimentación

MITO	REALIDAD
Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud	No es necesario, salvo en casos muy concretos (embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción por un facultativo), tomar ningún tipo de suplemento si se toma una alimentación sana, variada y equilibrada
Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales	De manera general podemos decir que las grasas vegetales tienen mayor proporción de ácidos grasos insaturados, beneficiosos para nuestra salud cardiovascular y las grasas animales tienen mayor proporción de ácidos grasos saturados, que hay que consumir en menor proporción. Sin embargo, hay excepciones, puesto que existen grasas saturadas como las de coco, palma y palmiste, que tienen un origen vegetal.
Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos	El proceso de congelación no altera las cualidades de los alimentos, por lo que un pescado o una carne congelada tienen las mismas propiedades que si los comemos frescos. Respecto a las verduras congeladas, la proporción de vitaminas que éstas tienen después del cocinado, es similar a la que puedan tener las verduras frescas tras ser cocinadas.

GRACIAS

8 Febreiro, 2020

Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable