



TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

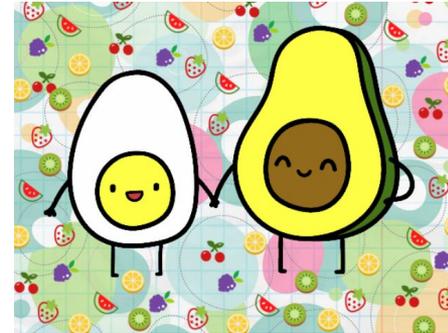
Ana Gallego Riaño
Sara Romera Agüero

¿Qué es la alimentación?

Es el conjunto de acciones mediante las cuales el organismo recibe y asimila el alimento que le proporciona energía y nutrientes para mantenerse vivo, obtener energía y desarrollarse.

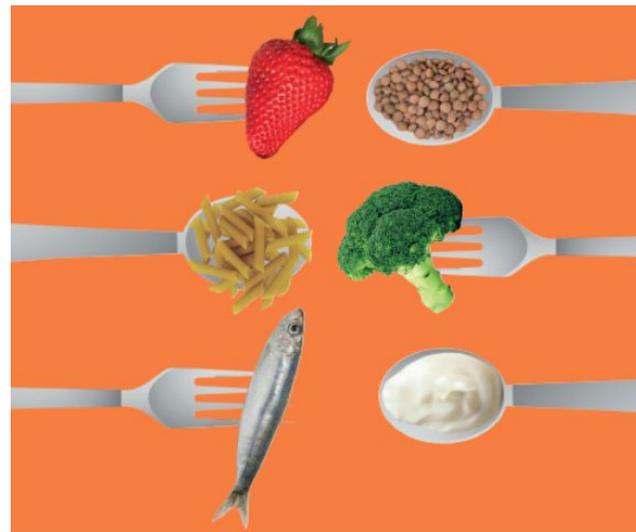
Los alimentos aportan sustancias llamadas **nutrientes** que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Son elementos que contienen los alimentos que nos aportan energía para la vida diaria, nos ayudan a formar huesos, músculos y a evitar enfermedades.



Tipos de Nutrientes

- Hidratos de Carbono
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales



HIDRATOS DE CARBONO

- CEREALES
- LEGUMBRES
- PAN
- PASTA
- TUBÉRCULOS

Son nutrientes que nos aportan gran cantidad de energía. Son ricos en proteínas y vitaminas. Ayudan al buen ritmo digestivo y nos dan sensación de saciedad.

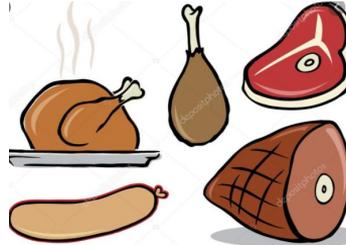
**3-4 raciones
al día**



LAS PROTEÍNAS

Carne

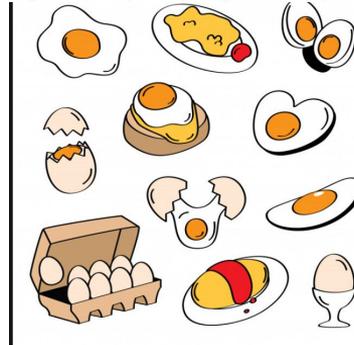
3 o 4 raciones a la semana.



Promueve el crecimiento y reparación muscular gracias a la gran cantidad de proteína.

Huevos

3 o 5 a la semana.



Alimento muy nutritivo. Gran fuente de proteínas y vitaminas.

Pescado

3 o 4 raciones a la semana.



Fuente de proteínas y ácidos grasos beneficiosos para el corazón.

LÍPIDOS o GRASAS



Son productos naturales de origen vegetal o animal que no se disuelven en el agua. A temperatura ambiente aparecen como sólidos y si son líquidos hablamos de aceites.

Funciones:

- Energética
- Forman las membranas celulares.
- Ayudan a la absorción de las vitaminas liposolubles A,D,E y K.
- Ayudan a regular la T^a de nuestro cuerpo.
- Aportan sabor y olor a las comidas.
- Dan sensación de saciedad.

Algunas grasas son mejores que otras...

GRASAS INSATURADAS



GRASAS SATURADAS



GRASAS TRANS



VITAMINAS y MINERALES

Son necesarios para una gran cantidad de reacciones metabólicas como el crecimiento, la acción antioxidante, la función nerviosa, la muscular y para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

FRUTAS

VERDURAS

HORTALIZAS

5 piezas o más al día



POTASIO

SODIO

HIERRO

ZINC

CALCIO

MAGNESIO

FÓSFORO

Mínimo 1,5 litro al día

Alimentación Saludable

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener una buena salud, reducir el riesgo de enfermedades y darnos la energía necesaria para realizar las actividades de la vida diaria.

Una dieta saludable debe incluir:

- Frutas y verduras
- Cereales, pasta
- Carne y huevos
- Pescado
- Productos lácteos
- Grasas y aceites



Pirámide Alimenticia:



Beber mucha agua



Hacer deporte

Cereales, pasta y panes

Consecuencias de una mala alimentación

Consumir de manera abusiva alimentos **grasos y azucarados** puede derivar en enfermedades como:

**SOBREPESO Y
OBESIDAD**

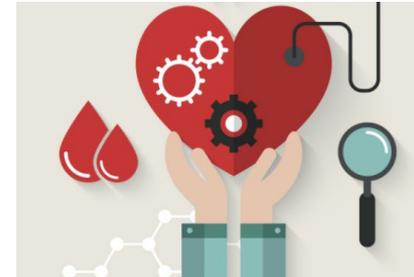
**DIFERENTES
TIPOS DE
CÁNCER**

**ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**

**ACCIDENTES
CEREBRALES**

DIABETES

ARTROSIS



Recomendaciones

Come variado, adapta las comidas a tu gusto y a la actividad que realices.



Es importante tener en cuenta la cantidad de las raciones.

Reduce el consumo de alimentos con grasas saturadas y azúcares añadidos.



Realiza un reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día, por ejemplo, evitando cenas muy abundantes.

Realiza algo de deporte para mover todo el cuerpo.

La mejor bebida para quitar la sed, es el AGUA.

Bibliografía

- **Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS). Ministerio de Consumo**

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm#:~:text=La%20Estrategia%20NAOS%20es%20una,y%20con%20todos%20los%20sectores%20\(](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm#:~:text=La%20Estrategia%20NAOS%20es%20una,y%20con%20todos%20los%20sectores%20()

- **Estilos de vida saludable. Ministerio de Sanidad**

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/tablaPlanificacion/planificaciones/home.htm>

Semáforo de los alimentos

