



# TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

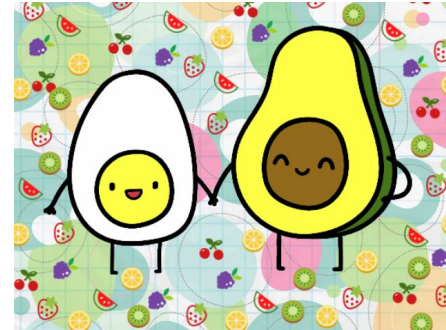
Ana Gallego Riaño  
Sara Romera Agüero

# ¿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.

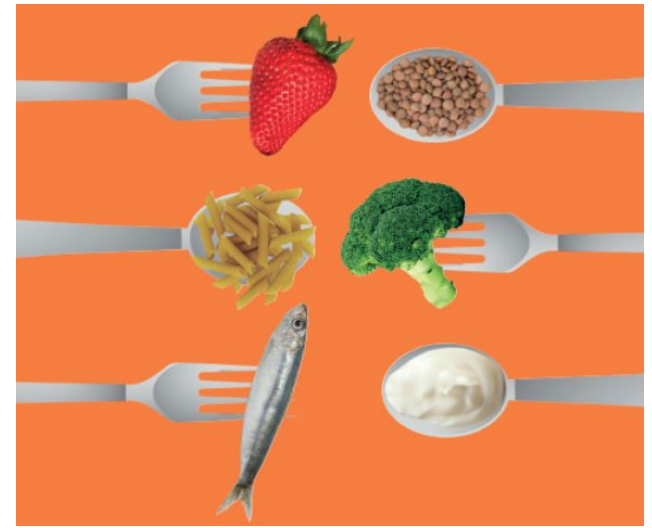
Los alimentos aportan sustancias llamadas **nutrientes** que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

*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.

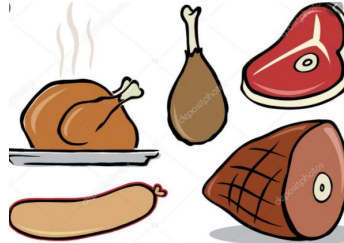
**3-4 raciones  
al día**



# LAS PROTEÍNAS

## Carne

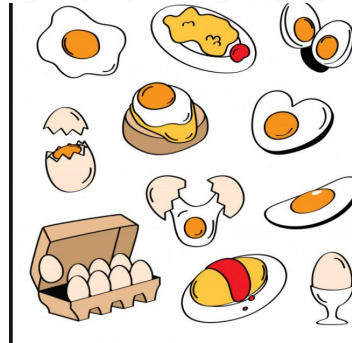
3 o 4 raciones a la semana.



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<sup>a</sup> 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

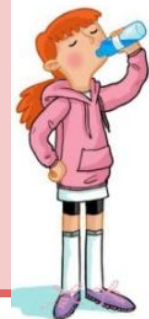
Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener una buena salud, reducir el riesgo de enfermedades y darnos la energía necesaria para realizar las actividades de la vida diaria.

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**

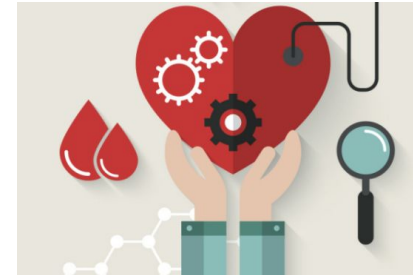
**DIFERENTES  
TIPOS DE  
CÁNCER**

**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

