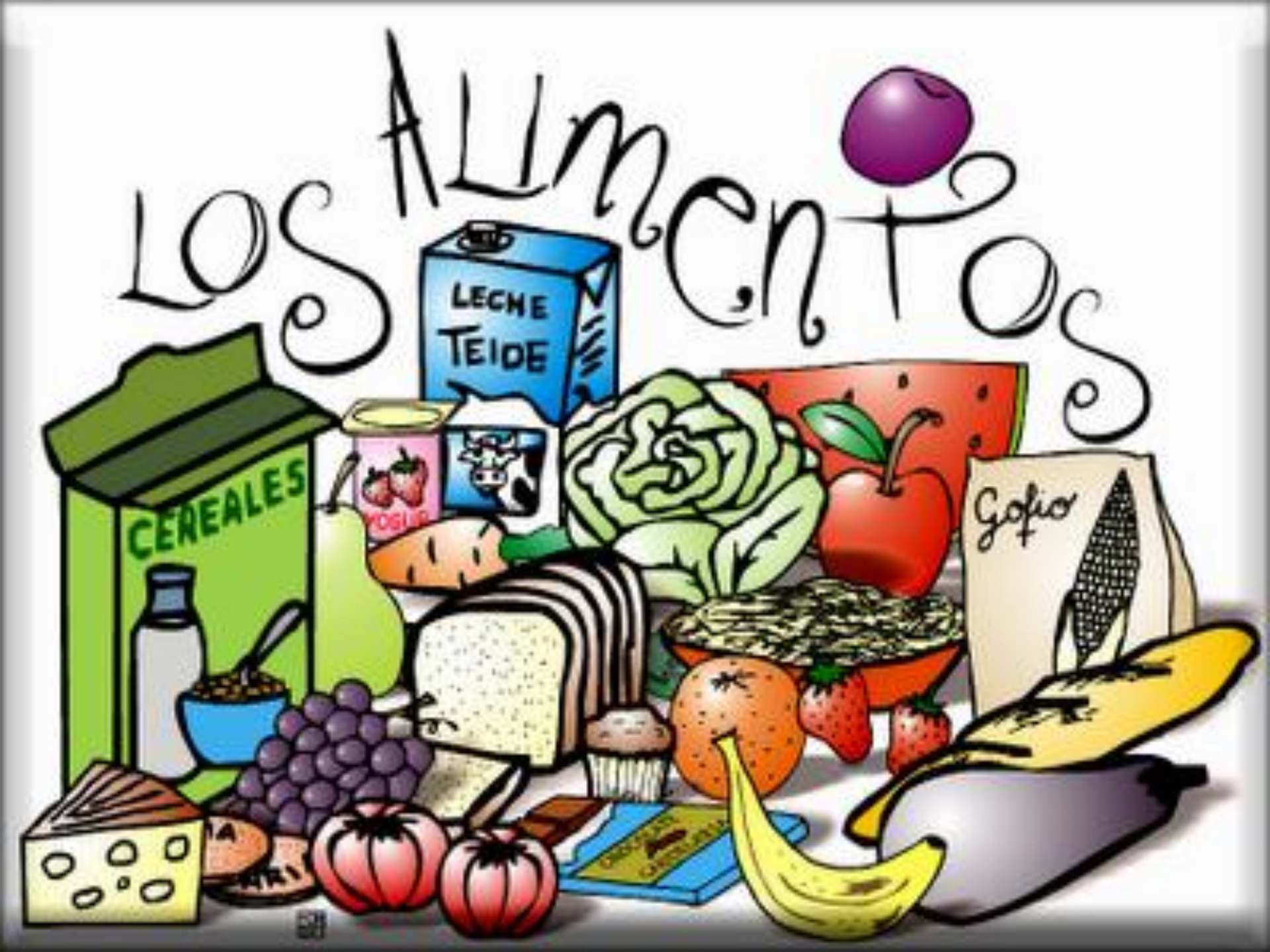

Los Alimentos
LECHE
TEIDE
CEREALES
Gofio

Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento.
Hipócrates.

Somos lo que comemos.
Ludwig Feuerbach.

Hay muchas formas de alimentarse y una sola de nutrirse

Alimentación

- Conjunto de actos voluntarios y conscientes dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos.
- Relacionada con el medio sociocultural, económico, hábitos dietéticos y estilo de vida.
- No siempre los alimentos que tomamos contienen los nutrientes necesarios para nuestra salud.
- Más cantidad no significa mejor nutrición.

Nutrición

- Proceso mediante el cual nuestro organismo transforma y utiliza las sustancias nutritivas que aportan los alimentos.
- Alimentarse depende de ti, nutrirte de tu cuerpo.

Desequilibrio entre las necesidades corporales y la toma de nutrientes

- Por defecto.
- Por exceso.

Por defecto

- Malnutrición

Por exceso

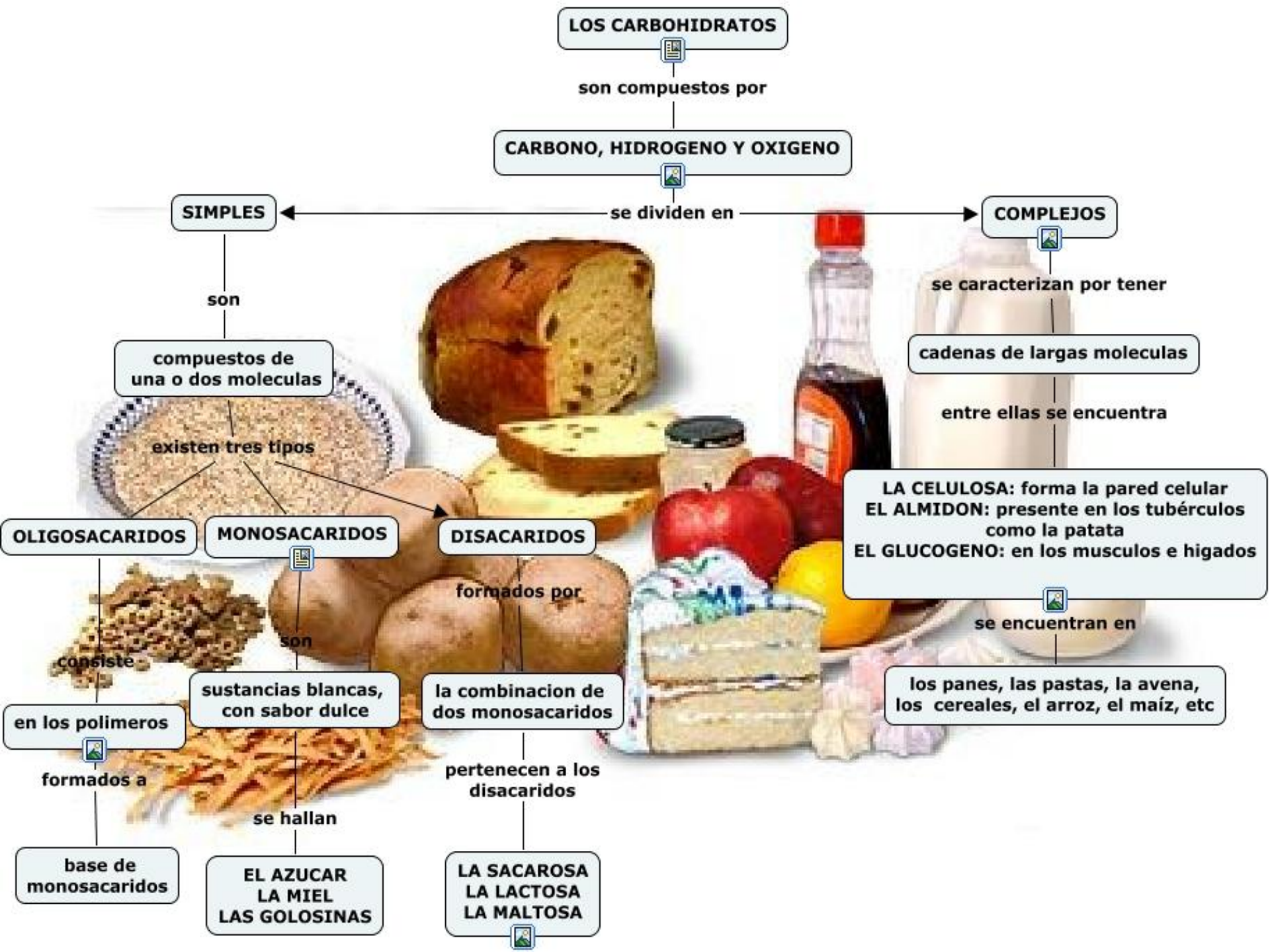
- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial.

Nutrientes

- Hidratos de carbono.
- Grasas.
- Proteínas.
- Micronutrientes:
  - Vitaminas.
  - Minerales.
  - Oligoelementos.

Hidratos de Carbono

- Función principal: energética.
- Forman parte de moléculas de gran valor biológico.
- Deben formar parte del 50-60% de las calorías de la dieta.


LOS CARBOHIDRATOS
son compuestos por
CARBONO, HIDROGENO Y OXIGENO
se dividen en
SIMPLES
COMPLEJOS
son
compuestos de una o dos moleculas
existen tres tipos
OLIGOSACARIDOS
MONOSACARIDOS
DISACARIDOS
consiste
en los polimeros
formados a
base de monosacaridos
son
sustancias blancas, con sabor dulce
se hallan
EL AZUCAR
LA MIEL
LAS GOLOSINAS
formados por
la combinacion de dos monosacaridos
pertenecen a los disacaridos
LA SACAROSA
LA LACTOSA
LA MALTOSA
se caracterizan por tener
cadenas de largas moleculas
entre ellas se encuentra
LA CELULOSA: forma la pared celular
EL ALMIDON: presente en los tubérculos como la patata
EL GLUCOGENO: en los musculos e higados
se encuentran en
los panes, las pastas, la avena, los cereales, el arroz, el maíz, etc

Grasas

- Aporte energético.
- Suministran ácidos grasos esenciales.
- Deben aportar el 30% de la dieta.

insaturadas
grasas
saturadas

Grasas 'buenas'

Ácidos grasos monoinsaturados

Se encuentan en el aceite de oliva, margarinas y aguacate

Ácidos grasos pollinsaturados

Omega-6 n-6

Se encuentan en semillas de aceite (girasoles y maiz) nueces y margarinas

Omega-3 n-3

Pescado azul y algunos aceites de pescado. Fuente vegetal: semillas de lino, nueces y vegetales de hoja verde

Grasas 'malas'

Ácidos grasos trans

Se encuentran en los alimentos procesados que contengan grasas parcialmente hidrogenadas.

Se encuentra naturalmente en productos cotidianos como la carne.

Ácidos grasos saturados

Sólidos a temperatura ambiente.

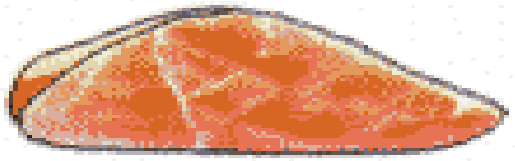
En los productos lácteos enteros, carnes grasas y procesadas aceite de palma y de coco.

Proteínas

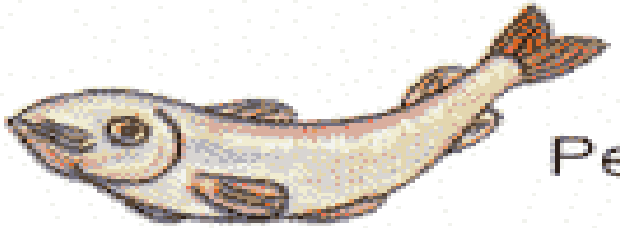
- Función plástica y estructural.
- Repara y produce células nuevas.
- Interviene en el crecimiento y desarrollo.
- Función defensiva y reguladora.

Proteínas de origen animal:

Leche

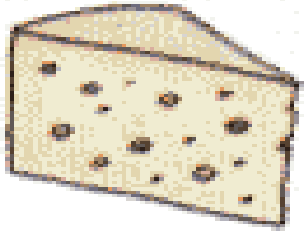


Carne



Pescado

Huevos



Queso

Proteínas de origen vegetal:

Arroz

Legumbres

Pan

Avellanas, almendras

Y DONDE ESTAN LAS PROTEÍNAS?

ESPINACA
49%

KALE
45%

BROCOLI
45%

COLIFLOR
40%

CHAMPIÑON
38%

PEREJIL
34%

PEPINO
24%

PIMENTÓN
22%

REPOLLO
22%

TOMATE
18%

EN CAMBIO

CARNE
26%

POLLO
23%

HUEVO
12%

Fuente: thegiveprojet.org

Vitaminas

- Del latín vida.
- Del griego ammoniakos, amoniaco.
- Del sufijo ina, sustancia.
- Son nutrientes esenciales imprescindibles para la vida.
- Se encuentran disueltas en los alimentos.

Vitaminas

- Liposolubles:
  - A, D, E, K.
- Hidrosolubles:
  - C, complejo B, A. fólico.

Carencias vitamínicas

- A: ceguera nocturna, piel seca y escamosa
- D: raquitismo.
- K: problemas en la coagulación.
- C: caída de dientes, encías inflamadas y sangrantes.
- Complejo B: problemas del sistema nervioso, de la piel, gastrointestinales, anemia,

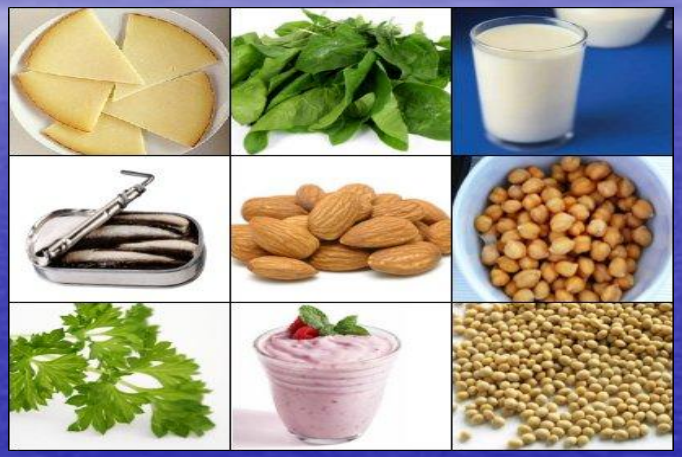
A
B1
B2
B5
B6
B9
B12
C
D
K
PP
E,F
dreamstime.com

Minerales y oligoelementos

- Son esenciales para la vida.
- Se necesitan en mayor cantidad diaria el calcio, fósforo, sodio y potasio.
- Otros: hierro, magnesio, yodo, zinc, fluor.

Calcio

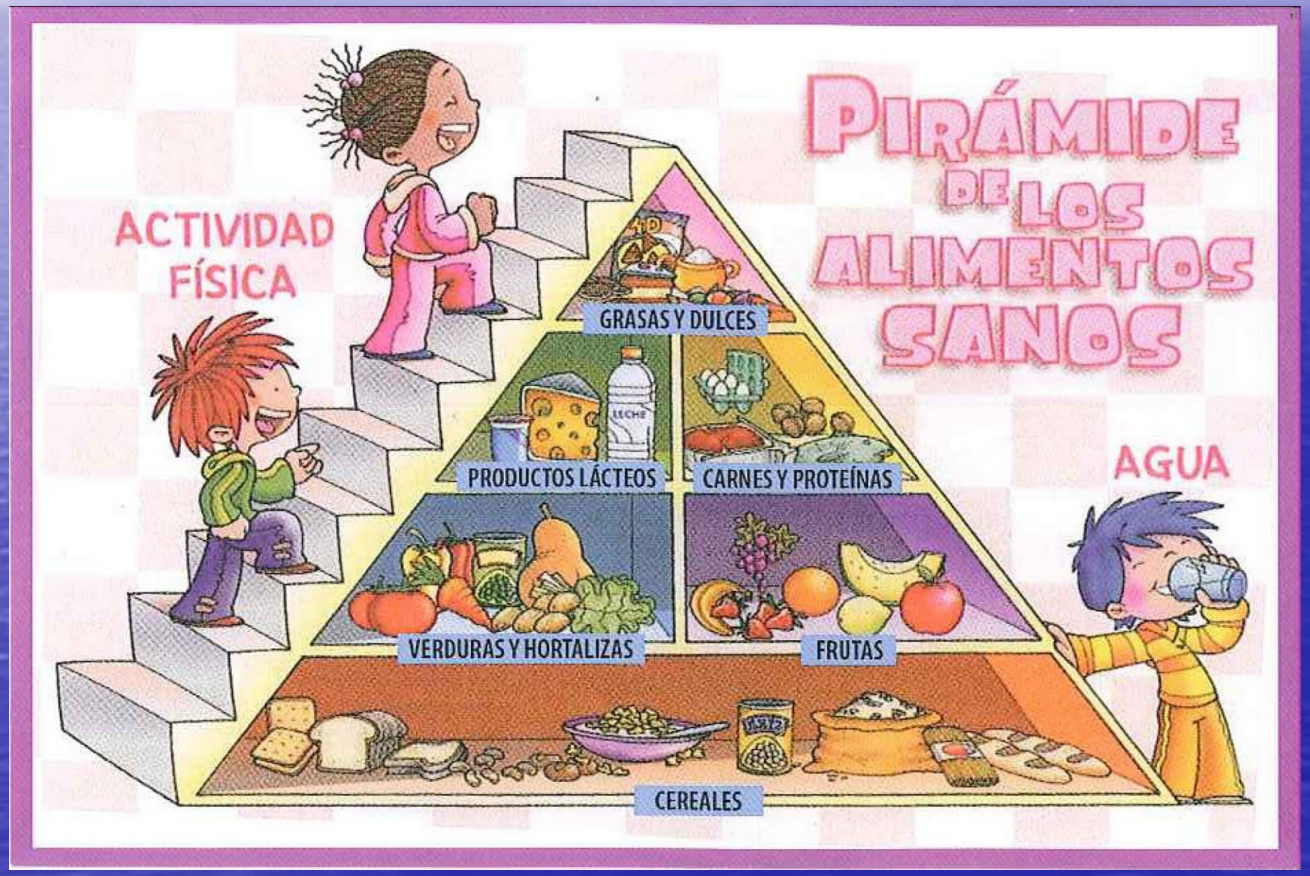
- Necesidades elevadas en el crecimiento, embarazo y lactancia.
- Esencial para la formación del esqueleto.
- Se encuentra en los lácteos, pescado, frutos secos, brocoli, etc.



Hierro

- Necesidades muy elevadas en la pubertad, en mayor cuantía en las niñas.
- Se encuentra en el hígado, carnes, yema de huevo, legumbres, cereales, frutos secos, moluscos, pasas, etc.

Nutrición y alimentación saludables



La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2007

Consejos para una alimentación integral

- Comidas variadas en cantidades justas con alimentos pobres en grasas.
- Evitar el exceso de sal, prefiriendo las comidas poco saladas pero bien condimentadas; vinagretas, especias, etc.
- Evitar la bollería y los dulces; aportan muchas calorías.
- Verduras frescas y ensaladas variadas bien condimentadas. Frutas del tiempo.

Consejos para una alimentación integral

- No debe haber exceso de proteínas animales. No más de 75-100 gr. al día.
- Beber como mínimo dos litros de agua al día (agua, zumos naturales, infusiones).
- Hacer varias comidas al día: desayuno, pequeño almuerzo, comida, merienda y cena.
- Ajustar los huevos semanales. Los productos lácteos semi o desnatados.

Consejos para una alimentación integral

- Que las comidas sean sabrosas conservando sus valores nutritivos.
- Quedarse al término de la comida con ganas de seguir comiendo.
- Comer despacio, masticando correctamente.
- Entender la dieta como un logro de realización personal y de autoestima.