

Nutrición y dietética

Tema 1. Alimentación equilibrada. Dieta Mediterránea



Alimentación equilibrada

- Sana.
- Nutritiva.
- Palatable.
- Prevención de enf. Degenerativas.
 - Disminuye mortalidad.
 - Mayor expectativa de vida.

Escalera de alimentación saludable



Comer **VARIADO** es bueno
para vivir con **SALUD**.

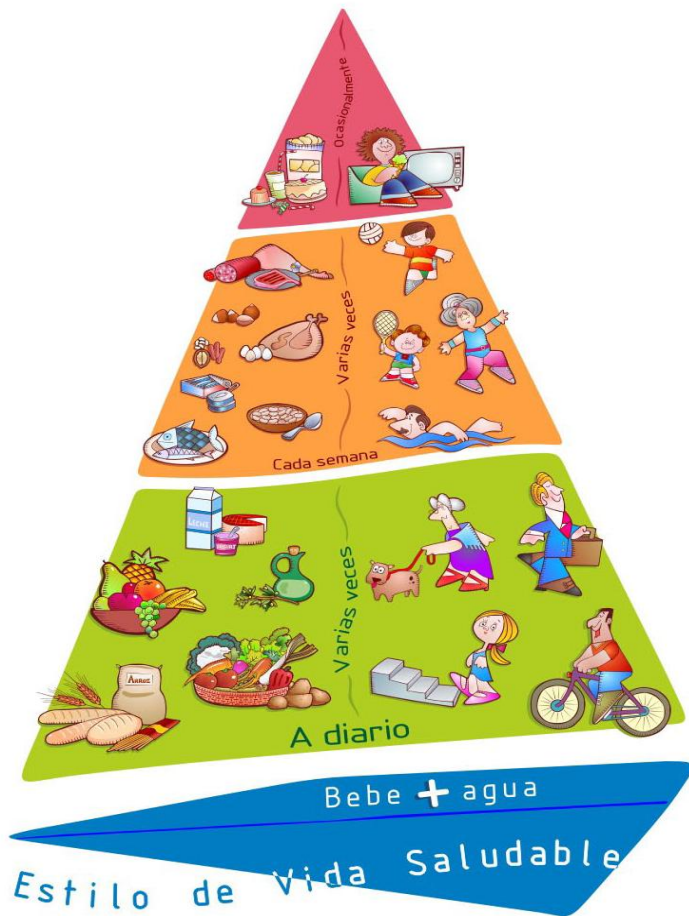
Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



mipiramide.gov



pirámide NAOS®



Forma “distorsionada”.

Asocia actividad física en cada nivel.

Estrato rojo (ocasionalmente).

- Alto contenido energético.
- Evitar ocio sedentario.

Estrato naranja (varias veces a la semana).

- Aporte proteico: legumbres, frutos secos, pescado, pollo, carnes rojas, cerdo.
- Deporte 2-3 veces semana.

Estrato verde (varias veces todos los días).

- 5 al día (fruta/verdura).
- Patatas, arroz, pastas, pan.
- Lácteos 2-4/día.
- Aceite de oliva.
- Tareas cotidianas.

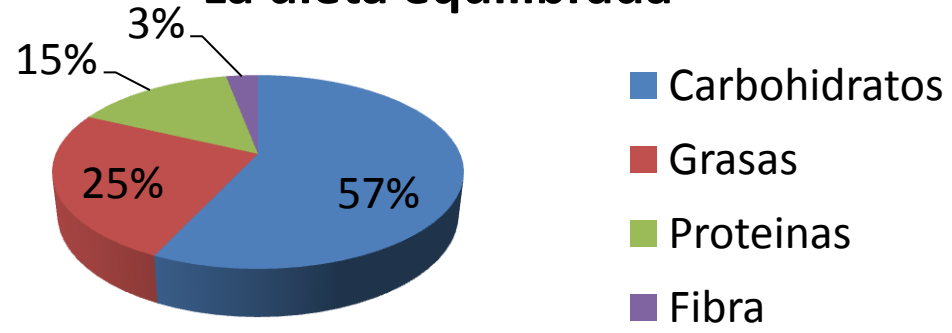
Agua 5-8 vasos diarios.

Alimentación equilibrada. Dieta Mediterránea

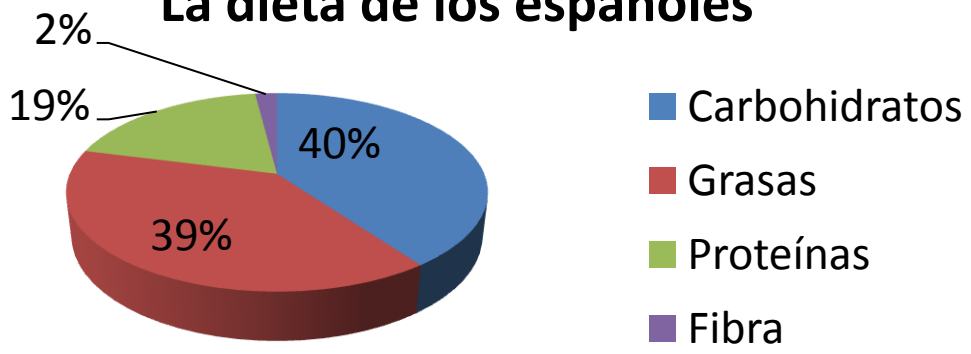
Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración en crudo y neto	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones/día + formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones /día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1/4 de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	3-4 raciones a la semana	60-80 g	Un plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	Un puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones /día	200 ml aprox.	1 vaso o copa
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o botellín
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo

Equilibrio nutricional

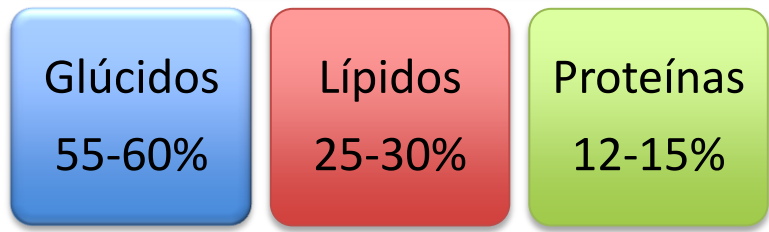
La dieta equilibrada



La dieta de los españoles



Proporción energética



Dieta mediterránea. Pasado y Presente

- Forma de alimentación de los pueblos de la ribera del mediterráneo.
- Griegos y romanos establecen los fundamentos: trilogía (pan, aceite y vino), árabes aumentan ingredientes (arroz, fruta legumbres, verduras).
- Actualidad: desvíos alimenticios (mujer y trabajo, prisa, abuso platos precocinados, uso excesivo de sal, grasas y aditivos).

Factores de riesgo coronario

- Estudio Framingham (7 países): Finlandia, EEUU, Japón, Holanda, Grecia, Italia, Yugoslavia
 - 1958-1964. 13.000 personas (40-59 años)
 - Características de la dieta: aceite oliva, cereales, frutas, verduras y vino
 - Dieta mediterránea: bajo consumo GS, alto GMI, protección frente al estrés oxidativo y carcinogenesis.

Alimentos base



- Hidratos de Carbono: **Pan y pasta.**
- Grasas: **Aceite de oliva.**
- Fibra y Antioxidantes: **Hortalizas, frutas, frutos secos y legumbres.**
- Proteínas: **Pescado, aves de corral, lácteos y huevos.**
- Escaso consumo de **carne roja y grasas animales.**
- **Vino** en cantidades moderadas.
- **Hábitos saludables:** ejercicio físico, siesta, paseos, tertulias...

Dieta mediterránea y Salud

- Prevención de enfermedades CV.
- Prevención de HTA.
- Reducción del riesgo de diabetes.
- Prevención de la obesidad.
- Prevención del cáncer.
- Envejecimiento, infancia, lactancia y gestación.

Aceite de oliva

- 80% ac. oleico y 14% AGS.
- Favorece la absorción de los lípidos de la dieta.
- Aumenta la proporción entre c-HDL y c-LDL.
- Soporta temperaturas elevadas.
- Reduce la acidez intragástrica.
- Protege contra la E. Inflamatoria intestinal.
- Previene contra las ECV.
- Reduce la TA.
- Disminuye niveles de glucosa.



Pescado

- Alto contenido en AGPI de la serie omega-3:
 - Disminuye colesterol plasmático.
(acc. antiagregante de plaquetas: evitan formación de coagulos).
 - Disminuyen riesgo de ECV.
 - Favorecen sistema inmune y sistema nervioso.
 - Más ω -3 en pescado azul.



Carbohidratos

- Pan, pasta, cereales (arroz), legumbres, hortalizas, frutas ...
- Índice glucémico bajo (liberación lenta).



Frutos secos

- AGM (almendras, avellanas).
- AGP (nueces, piñones): ω -3, ω -6.
- Beneficiosos para salud CV:
 - Arginina (vasodilatador).
 - Ac fólico, vit E, antioxidante.
 - 5 veces/semana: 35% menor riesgo coronario (max. 50g/día).



El vino

- Reduce el riesgo de enfermedad coronaria (20%).
 - Propiedad antioxidante (polifenoles).
 - Inhibe agregación plaquetaria.
- Actividad quimiopreventiva (resveratrol).
 - Función anti inflamatoria.

“Un vaso de vino equivale a 7 zumos de naranja, 20 zumos de manzana, 2 tazas de té o 5 berenjenas”.

“Capacidad antioxidante del vino”.

Decálogo de la D Mediterránea

- Consumir alimentos vegetales en abundancia: 5 raciones de fruta y verdura al día.
- Los cereales, pan, pasta, arroz y sus productos integrales deben consumirse diariamente.
- Utilizar el aceite de oliva como grasa de elección en la elaboración y preparación de platos.
- Consumir pescado regularmente y huevos con moderación.
- Consumir diariamente una cantidad moderada de productos lácteos.
- Consumir ocasionalmente carnes rojas, y a ser posible acompañadas de platos a base de verduras y cereales.
- Preferir los alimentos frescos.
- La fruta fresca debe ser el postre habitual, reservándose dulces y postres especiales para ocasiones especiales.
- El agua es esencial en la dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea, pero debe tomarse con las comidas y con moderación.
- Llevar una vida activa realizando ejercicio físico todos los días.

Los 10 mandamientos

1. No aliñarás sin aceite de oliva.
2. Endulzarás tu vida con miel y chocolate.
3. Aprovecharás todos las partes del jamón ibérico.
4. No consentirás menús sin frutas ni verduras.
5. Honrarás a los cereales cada día de tu vida.
6. Disfrutarás de todas las variedades de lácteos.
7. Santificarás la patata cocinándola de mil maneras.
8. Gozarás todas las semanas de los productos del mar.
9. Te deleitarás en ocasiones con carne roja.
10. Santificarás tus comidas con un vaso de buen vino.