

TALLER ALIMENTACION SALUDABLE



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ





INTRODUCCION

La alimentación es muy importante para el adecuado mantenimiento de nuestra salud.

¿QUE ES LA ALIMENTACION?

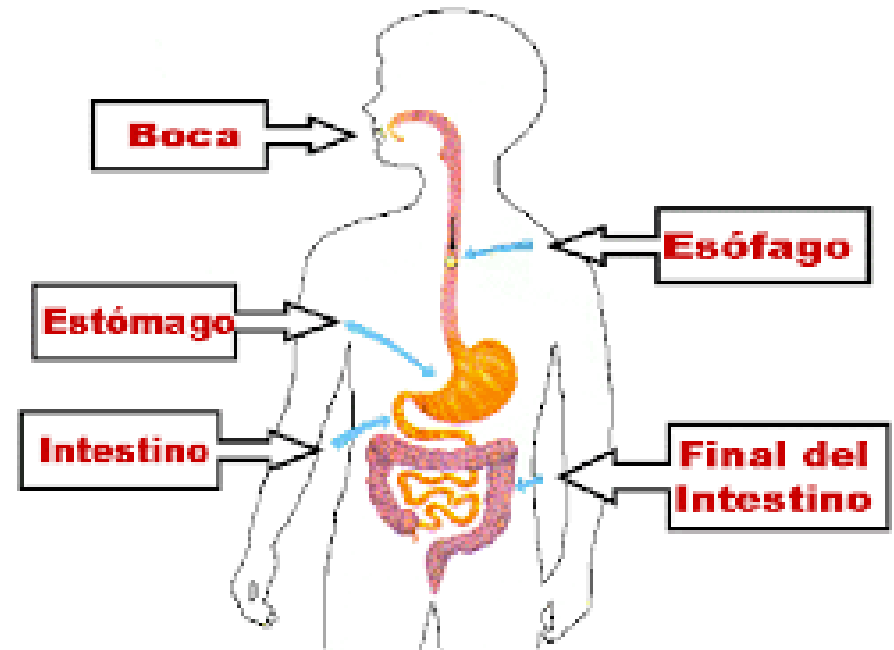


Es el proceso mediante el cual introducimos los alimentos en nuestro organismo.

Estos alimentos aportan **nutrientes**, que son las sustancias que componen los alimentos y que necesitamos tomar diariamente para mantener la salud de nuestro organismo y prevenir enfermedades.

APARATO DIGESTIVO

- Transporta los alimentos desde el exterior al interior del organismo
- Mediante la digestión, transforma los alimentos en nutrientes aprovechables por el organismo.



PRINCIPALES NUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO O AZUCARES

- Aportan energía. Dan sensación de saciedad.
- Están en los cereales, patatas, pasta y legumbres.



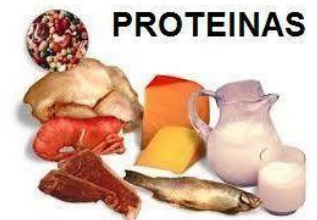
Grasas:

- Aportan energía.
- También ayudan a la absorción de algunas vitaminas.
- Pueden ser animales y vegetales
- Están en embutidos, aceites, frutos secos, huevos, carne y pescado.



Proteínas

- Intervienen en el crecimiento y reparación de los tejidos.
- Están en la carne, la leche, huevos y pescado.



Vitaminas

- Se cubren con la dieta.
- Están en las frutas, verduras, leche, huevo, hígado, cereales



Minerales

- Calcio, es fundamental para los huesos y se encuentra en la leche y derivados.
- Hierro, necesario para los glóbulos rojos. Está en hígado, huevos, legumbres y frutos secos

Agua

- Es vital para el mantenimiento de la salud.



ALIMENTACION SALUDABLE

Una alimentación saludable debe incluir:

- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Pasta
- Carne
- Huevos
- Pescado
- Lácteos
- Grasas y aceites



LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS



Es un gráfico con forma de pirámide diseñado para orientarnos de forma simple cuáles son los alimentos más necesarios y en qué cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y equilibrada.

La pirámide es distinta en algunos países según sus costumbres.

Se puede consultar en el enlace

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html>

PROBLEMAS DERIVADOS DE LA MALA ALIMENTACION



OBESIDAD



DIABETES



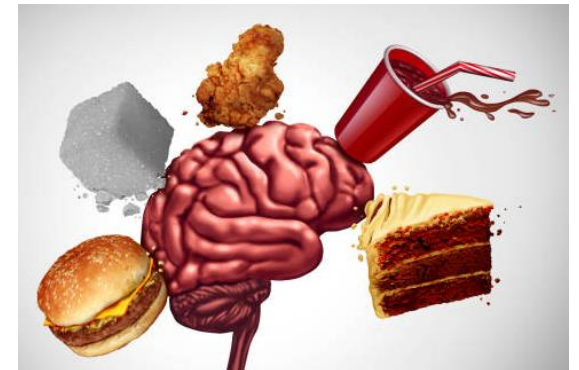
DAÑOS CORAZON



HIPERTENSION



DAÑOS CEREBRALES



RECOMENDACIONES



**COMIDAS AL DIA:
3 principales y 2
tentempiés.**



DESAYUNO

El desayuno debe aportar el 20-25% de las calorías diarias.

Debe incluir

- Lácteo, mejor bajo en grasa.
- Cereales, mejor integrales
- Fruta fresca

Desayuno ideal: tostada con jamón, zumo fruta y una taza de café con leche.

COMIDA

La comida debe aportar el 30% de las calorías diarias.

Evitar abusar de grasas

Primer plato

- Verdura o ensalada

Segundo plato

- Carne o pescado a la plancha

Plato único

- Pasta o legumbre, solas o en combinación, como judías pintas con arroz.

Postre sin abusar del azúcar de flanes o tartas.

Siempre acompañado de agua.



CENA

La cena debe aportar el 20% de las calorías diarias.

Se debe consumir como mínimo una hora antes de irse a la cama.

- A base de verdura en puré, sopa o ensaladas, carne, pescado o huevo y postre
- Siempre acompañada de agua.





ALMUERZO Y MERIENDA



OTRAS RECOMENDACIONES

- Utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Lácteos y derivados preferentemente semidesnatados.
- Consumir carne con poca grasa: ternera, pollo, pavo.
- Lavar las verduras antes de cocerlas y las frutas, sobre todo si las comemos con piel.
- Limitar el consumo de quesos muy ricos en grasas y los embutidos tipo chorizo, sobrasada. Mantequilla, mantecas, etc.
- Evitar el consumo de los alimentos precocinados, snacks, refrescos y bollería industrial
- Beber 1,5 litros de agua al día salvo contraindicación médica.



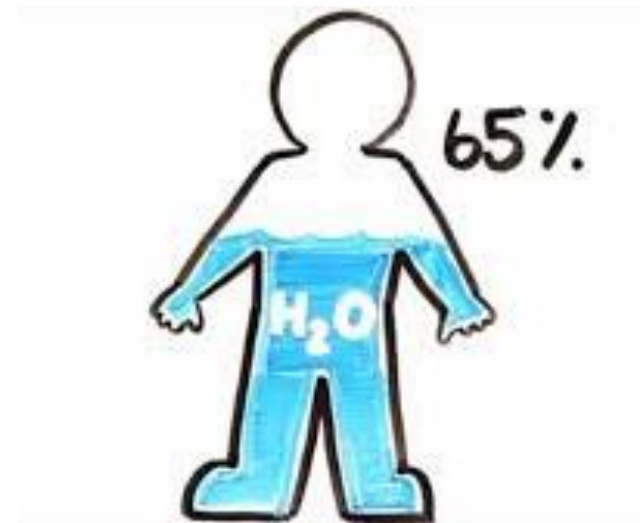
LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACION

Es muy importante mantenerse bien hidratado y no solo durante los meses de verano, ya que nuestro cuerpo está formado por un 65% de agua.

Necesaria para que el cuerpo funcione:

- Regula la temperatura corporal.
- Ayuda a eliminar las sustancias de deshecho.
- Forma parte de la sangre
- Lubrica las articulaciones

Podemos llegar a perder hasta 2 litros diarios de agua cuando respiramos, sudamos, orinamos o evacuamos.



GRACIAS



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ