

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



DIETISTA-NUTRICIONISTA
JUDIT LÓPEZ



Organiza:





EJEMPLOS PRÁCTICOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



EN RESUMEN....



≥ 2 raciones/día



3 raciones/semana



≥ 3 raciones/día



2-3 raciones/día



3-4 raciones/día



3-7 raciones/semana



4-5 raciones/semana



3-5 raciones/día



1-2 raciones/semana



ocasionalmente



4-6 semana



Según sed (1-2 l diarios)



PLAN DE ALIMENTACIÓN



A ver como
organizo yo
todo esto

PLAN DE ALIMENTACIÓN SANO, VARIADO Y EQUIBRADO



DESAYUNO

ALMUERZO

COMIDA

MERIENDA

CENA

RECENA

DESAYUNO

El aporte **ENERGÉTICO** del desayuno nos permite sobrellevar las labores del día



PAN O CEREALES
Energía

Pan integral
Cereales de desayuno sin azúcares añadidos y ricos en fibra
Galletas/Bollo casero



LACTEOS

Proteínas, Ca y vit. D

Elegir las opciones naturales



FRUTA

Vitaminas y minerales
Antioxidantes
Fresca y de temporada
Preferible fruta entera al zumo



DESAYUNO

¿ y si preferimos un batido?

1 vaso leche
1/2 mango
1 puñado avellanas
2 cucharadas cereales
integrales sin azúcar
1 cucharada coco rallado

1 vaso de leche
1 plátano
1 puñado nueces
1 puñado de muesli
1 puñado frutos rojos
Cacao puro en polvo

1 yogur natural
1 pera
1 puñado almendras
2 cucharadas copos avena
Canela

1 vaso de leche
1 manzana
1 puñado anacardos
2 puñados muesli
integral sin azúcar
Jenjibre





COMIDAS Y CENAS



AL MENOS 1 ALIMENTO DE CADA GRUPO...

**VERDURAS Y
HORTALIZA
CRUDAS**
(ensaladas o
sopas frías)

COCIDAS
(hervidas,
vapor,
horno,
plancha,
salteadas)



FARINACEOS

**Cereales y
derivados,
patatas y
legumbres:**

Arroz, trigo,
maíz,
quinoa,
pasta, avena,
pan, sémola,
garbanzos...



ALIMENTOS PROTEICOS

PESCADO:
blanco, azul,
marisco, sepia,
calamar,
mejillones...

CARNES:
Pollo, pavo,
conejo,
ternera...

HUEVO



POSTRE
Fruta fresca
de
temporada
Fruta cocida
o desecada

Yogur
Queso
fresco
Requeson

Frutos secos



ALMUERZOS Y MERIENDAS

OPORTUNIDAD PARA COMPLETAR LAS RACIONES RECOMENDADAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS.

FRUTAS
LACTEOS (leche, yogur,
quesón...)
FRUTOS SECOS
ACEITUNAS
PALITOS DE VERDURA
CON
HUMUS/GUACAMMOLE
PAN INTEGRAL
GALLETAS CASERAS
FIAMBRE MAGRO






DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA DIARIA POR TOMAS

TOMAS	VET%
DESAYUNO	20-25%
COMIDA	30-35%
MERIENDA	8-13%
CENA	25-30%
RECENA	5-8%



Ejemplo 1 de un día entero:

- Vaso de leche con café + rebanada de pan integral con $\frac{1}{2}$ aguacate + $\frac{1}{2}$ chirimoya
- Puñado de almendras crudas + 2 dátiles
- Macarrones integrales salteados con salsa de tomate natural, cebolla, champiñones y atún
- Yogur natural con cucharadita cacao puro en polvo y cucharada copos de avena
- Crema de calabaza, mango y curry + tortilla francesa con trigueros + plátano



Ejemplo 2 de un día entero:

- Yogur natural con canela + frutos rojos + 3 cucharadas muesli integral sin azúcares
- Batido de leche con ½ mango
- Lentejas con zanahoria, cebolla y arroz
- Puñado de nueces con uvas
- Ensalada de brotes verdes, tomate, anchoas, aceitunas, zanahoria y maíz + pera



- **RECETA DE CREMA DE CACAO:**

- 200 GR AVELLANAS

- 100 GR DÁTILES

- 100 GR LECHE

- 40 GR CACAO PURO EN POLVO

- SE TRITURAN LOS DÁTILES Y LAS AVELLANAS HASTA QUE SE FORMA UNA PASTA HOMOGÉNEA. SE INCORPORAN LA LECHE Y EL CACAO Y CUANDO LA CREMA SEA CONSISTENTE YA ESTÁ LISTO



- **RECETA DE TORRIJAS DE PLÁTANO:**

- 2 PLÁTANOS MADUROS

- 2 CUCHARADAS CANELA

- 2 CUCHARADAS COCO RALLADO

- 40 GR CACAO PURO EN POLVO

- SE CORTAN LOS PLÁTANOS EN RODAJAS. EN UN BOL MEZCLAR LA CANELA Y EL COCO RALLADO Y REBOZAR LOS TROZO DE PLÁTANO, DESPUÉS SE COLOCAN EN UNA BANDEJA DE HORNO Y SE PONEN DURANTE 10 MIN A 150°. DEJAMOS ENFRIAR.



- **RECETA DE CHIPS DE CALABACÍN:**
- LAVA EL CALABACÍN Y CORTALO EN RODAJAS FINAS. SALPIMENTALO Y AÑADE UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. HORNEA DURANTE 45 MINUTOS A 225 GRADOS.
- ESPERA A QUE SE ENFRIEN Y TOMEN UNA TEXTURA CRUJIENTE, UNAS DOS HORAS



- **RECETA DE YOGUR CON CRUDITÉS:**

- 2 yogures naturales
- 100 gr garbanzos cocidos
- ½ zanahoria rallada
- ½ cebolla tierna
- Zumo de ½ limón
- 6 tomatios cherry
- ½ lata de atún
- 2 nueces
- Sal, pimienta y cebollino
- Cuchardaa aceite de oliva virgen extra
- Lavar y cortar en trocitos pequeños la verdura, después mezclarla con el yogur y los garbanzos. Aliñar con la sal, pimienta y aceite y remover bien. Por encima poner las nueces en trocitos, los tomatitos cortados a la mitad y el atún. Por último añadir el cebollino.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES POR GRUPOS DE EDAD



Lactantes y alimentación complementaria

- Hasta los 4 meses sólo lactancia materna, y dar lactancia al menos hasta los 6 meses
- Introducción de la alimentación complementaria gradualmente

Edad preescolar

- Mucho gasto energético
- No castigar ni premiar con alimentos
- Aprendizaje de hábitos alimentarios. Evitar ultraprocesados
- Comer en familia y ser buen ejemplo
- Evitar exceso de TV y pantallas



Edad escolar

- Mucho gasto energético, a partir de los 12 años más en el varón
- Más actividad mental y física
- Importancia del calcio, hierro y yodo. Además de tomar suficiente energía diaria

Adolescencia

- Importantes cambios fisiológicos (hormonales)
- Población vulnerable para desarrollar TCA
- Importancia de las proteínas e hidratos
- Retención de calcio, e importancia del hierro y zinc



Edad adulta

- Independencia: mayor riesgo de sedentarismo y obesidad
- La importancia de cocinar (alimentos naturales y no ultraprocesados)
- En la mujer: embarazo, lactancia, menopausia (necesidades diferentes)

Tercera edad

- Cambios fisiológicos: menos músculo, más grasa, menos agua, menos sed, motilidad intestinal, falta de dentadura
- Gasto energético menor
- Desnutrición y obesidad
- Algunos nutrientes se necesitan en mayor cantidad: proteína, fibra, omega 3...
- Y otros en menor cantidad: sal, grasas saturadas, azúcares...
- Textura modificada, y suplementos nutricionales



¿DUDAS?



MUCHAS GRACIAS



juditlopez@nutricionistajudit.com