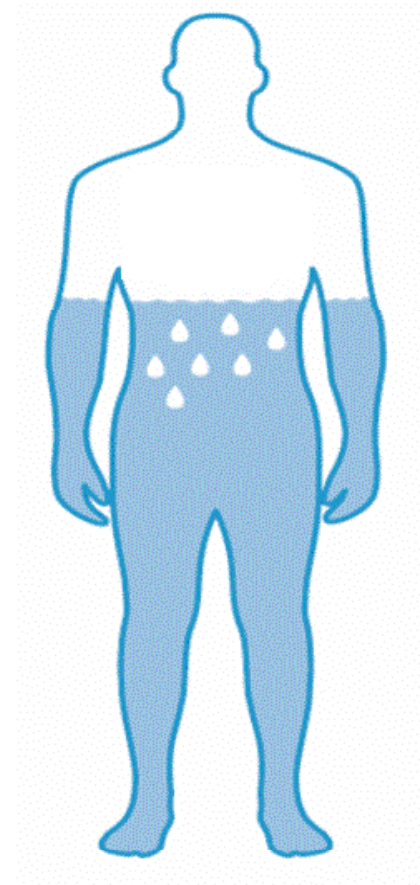


A photograph of a large, mature olive tree in a field under a clear blue sky. The tree is the central focus, with its shadow cast on the ground. In the background, there are other trees and a distant horizon.

**Dieta mediterránea,
dieta equilibrada:
su relación con la salud.**

... cada uno es lo que come

La formación de nuestro cuerpo y la salud dependen en gran medida de lo que nos alimentamos desde la más temprana infancia.



... los alimentos que necesitamos

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que garantice nuestro aporte nutritivo.



... los alimentos que necesitamos



Alimentos plásticos

... los alimentos que necesitamos



Son sustancias nutritivas que necesitamos para formar los tejidos de nuestro cuerpo.

Aquellos que forman la estructura de nuestro organismo: los músculos, los huesos, las vísceras.

Son nutrientes plásticos las proteínas

... los alimentos que necesitamos



Alimentos energéticos

... los alimentos que necesitamos



Son sustancias nutritivas que nos proporcionan la energía necesaria.

Son nutrientes con función energética. Al ingerirlos, permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc.)

Son **nutrientes** eminentemente **energéticos** las **grasas** y los **hidratos de carbono**

... los alimentos que necesitamos



Alimentos reguladores

... los alimentos que necesitamos



Alimentos reguladores

... los alimentos que necesitamos



Se trata de nutrientes que permitirán a nuestro organismo utilizar correctamente los otros nutrientes ya citados y desarrollar por tanto sus funciones de modo adecuado.

Son sustancias sin valor energético a las que denominamos **reguladoras**: son las **vitaminas** y determinados **minerales**

... los alimentos que necesitamos



* Las **proteínas**, **grasas**, **hidratos de carbono**, **vitaminas** y **minerales** están presentes en cantidades muy variables en los diferentes alimentos:

carnes, huevos, pescados, lácteos, hortalizas, frutas, cereales,... estando en nuestra mano elegir entre la enorme riqueza de alimentos disponibles aquellos más adecuados para nuestras necesidades

... los alimentos que necesitamos



*** Las cantidades de nutrientes y de energía que es necesario ingerir...**

- Difieren según condiciones personales (edad, sexo, tamaño, actividad física, lactancia, embarazo, etc.) y

- Ambientales (temperatura ambiente, insolación, etc.)

debiendo adaptarse nuestra dieta a estas condiciones

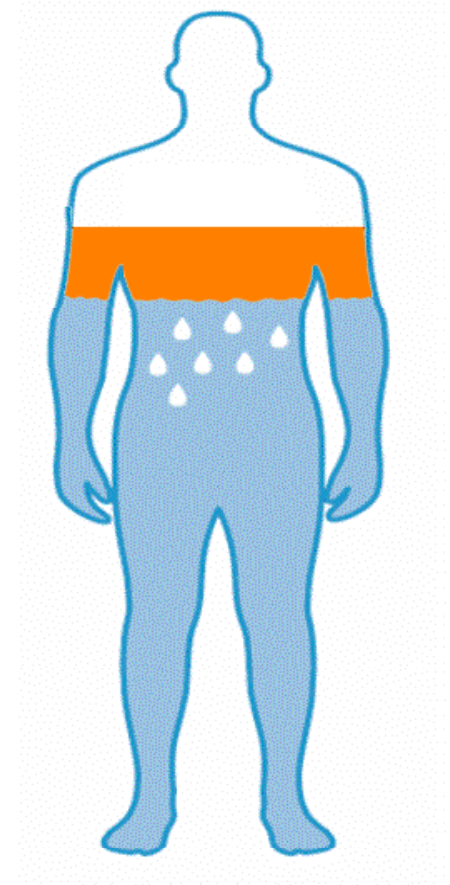
... los alimentos que necesitamos



Agua y líquidos,
actividad física

... la alimentación y la salud

Es indudable que existe una relación entre lo que comemos y la salud de nuestro organismo.



¿ Sabía usted que...

35 000 000

de personas murieron en
el mundo de
enfermedades crónicas

en 2005 ?

el 60% de todas las defunciones se
deben a enfermedades crónicas³



* De los **10 factores de riesgo** identificados por la **O.M.S.** como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están relacionados con la dieta y con el ejercicio físico:

- **Obesidad**
- **Sedentarismo**
- **Hipertensión arterial**
- **Hipercolesterolemia**
- **Escaso consumo de frutas y verduras**

El número de niños obesos en España se ha duplicado en sólo una década

La obesidad afecta al 15% de los españoles y cuesta 2.507 millones de euros

• En el Día de la persona obesa, un estudio revela que el 12,5 por ciento de los niños españoles es obeso y que un tercio padecerá sobrepeso cuando sea adulto

ABC

MADRID. Cuesta a las arcas públicas más de 2.500 millones de euros al año y afecta a más del 15 por ciento de los españoles. No pudieron presentarse datos más preocupantes sobre la obesidad en nuestro país, precisamente, en el Día de la persona obesa. Según un informe difundido ayer, elaborado por la Sociedad Española para el estudio de la Obesidad (Saedo) y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), no sólo ha aumentado en más de tres puntos porcentuales la población obesa en los últimos tres años sino que, desde 1990, se ha duplicado el número de niños que la padecen.

El estudio, cuya muestra consta de 16.000 personas, concluye que los costes generados por la obesidad en España suponen el 7 por ciento del gasto sanitario anual, esto es, 2.507 millones de

Un problema d

El 38 por ciento

problemas de sobrepeso por ciento de los niños mañana.

El 57 por ciento d

intentado en alguna ocasión bajar kilos, pero sólo el 20 por ciento con la ayuda de un especialista.

El 80 por ciento de

desean adelgazar gastando unos 200 euros mensuales en tratamientos, algunos de ellos «milagro» cuya eficacia no está basada científicamente.

euros, correspondiendo un tercio de esta cantidad al coste de las enfermedades asociadas a la obesidad y el 65 por ciento a costes indirectos, como bajas e incapacidades laborales o mortalidad prematura.

El problema de la obesidad, según el informe Dorica (Dislipemia, Obesidad y Riesgo Cardiovascular), afecta primordialmente a las mujeres (el 17,5 por ciento de las españolas entre 25 y



«muchos niños adoptan el patrón alimentario de sus padres, en algunos casos son ellos quienes deciden qué deben comer y pasan muchas horas delante de la televisión, el ordenador y los videojuegos». Los expertos avisan de que un tercio de la población infantil continuará con problemas de peso en su vida adulta.



- La obesidad puede **reducir la esperanza de vida** hasta en 10 años
- En nuestro país, se calcula que los **costes sanitarios** directos e indirectos suponen un 7% del coste total = 2.500 millones de euros

... enfermedades crónicas en el mundo

La **obesidad** y el **sobrepeso** aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluyendo diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, hipertensión e infarto y ciertos tipos de cáncer (OMS)

Las patologías cardiovasculares causan prácticamente la mitad de las muertes en Europa (49%) y en la Unión Europea (42%)

... enfermedades crónicas en el mundo

Al mismo tiempo que millones de personas mueren de hambre en el mundo, la **OBESIDAD** adquiere, según la **OMS**, caracteres de **EPIDEMIA**.

La obesidad y el sobrepeso son perjudiciales para la salud, *per se* y por predisponer a otras enfermedades crónicas **ACORTANDO** la esperanza de vida.

... enfermedades crónicas en el mundo

El infarto constituye la segunda causa más común de muerte en Europa. El 18% de las mujeres y el 11% de los varones mueren por esta causa.

Más de 48 millones de adultos en Europa y 23 millones en la U.E. padecen diabetes y su prevalencia está aumentando.

M E D I C I N A



NUTRICIÓN/ Un nuevo estudio confirma que la «polidieta»: vino, pescado, vegetales, frutas, ajo, chocolate negro y almendras es una forma natural y más segura que la «polipíldora» para reducir en más de un 75% la patología cardíaca e incrementar en seis años la expectativa de vida de la población general

La dieta sana reduce más que las terapias el riesgo cardiovascular

PATRICIA MATEY

En 2003, los investigadores Wald y Law introdujeron un nuevo concepto: la *polipíldora*. En un artículo publicado en la revista *British Medical Journal* invitaban a seleccionar seis compuestos farmacológicos para producir una sola pastilla que ayudara a reducir en un 80% el riesgo de enfermedad cardiovascular de la población general, la causa principal de mortalidad en los países occidentales.

La comunidad médica en general vio la propuesta con buenos ojos, pero cuestionaron los posibles efectos adversos de esta terapia y su elevado coste. Esta semana, la misma revista que se hizo eco de aquel trabajo publica en su última edición un



Las almendras y la fruta, dos ingredientes de la «polidieta». / EL MUNDO

*** Grandes áreas en las que podemos mejorar nuestra salud activamente gracias a la dieta y al ejercicio físico...**



- Salud cardiovascular
- Salud ósea, dental y digestiva
- Cáncer
- Obesidad y sobrepeso...

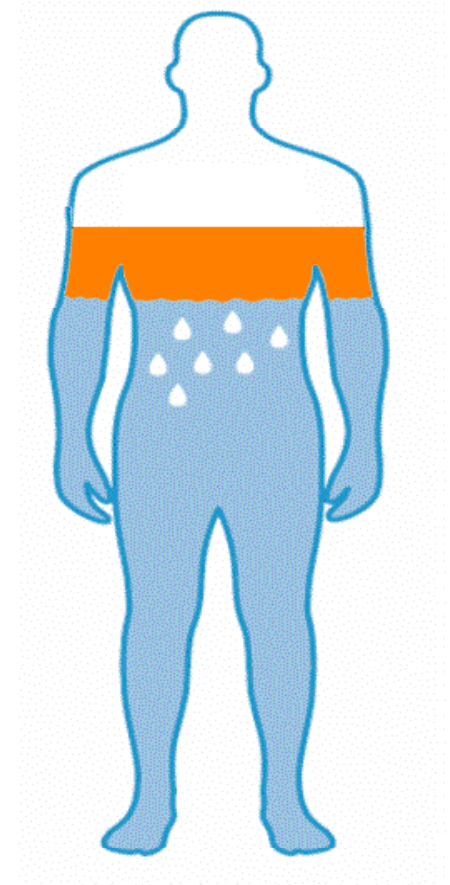


- Aspecto y estética



... mejorando nuestra dieta

**Podemos mejorar nuestra
alimentación cotidiana de forma
sencilla y agradable siguiendo
estas normas...**



... propuestas para mejorar la alimentación



... mantener una alimentación
variada y equilibrada, adaptada a
nuestras características individuales
(edad, sexo, ejercicio físico, posibles
enfermedades, etc.)



... propuestas para mejorar la alimentación

... Estos son los focos de atracción:

1. Ingerir los nutrientes adecuados según las distintas necesidades calóricas
2. Manejo adecuado del peso
3. Actividad física adecuada
4. Mejorar la ingestión de ciertos grupos de alimentos
5. Ingerir grasas adecuadamente
6. Ingerir los carbohidratos adecuadamente
7. Atención con el sodio y el potasio
8. Las bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades

2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consumir variedad de alimentos ricos en diferentes nutrientes.

Limitar la ingestión de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y alcohol.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. **Peso adecuado**
3. **Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Para mantener el peso adecuado, es necesario **equilibrar el gasto y la ingestión de alimentos y bebidas.**

Para prevenir el aumento del peso con el tiempo, **disminuya ligeramente el consumo de calorías de alimentos y bebidas y aumente la actividad física.**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
- 3. Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

La **actividad física** debe incluir una mejora cardiovascular, así como estiramientos y ejercicios de resistencia.

Jovenes y adolescentes: son necesarios 60 min. la mayor parte de los días.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. **Peso adecuado**
3. **Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Al menos 30 min. diarios para reducir eficazmente el riesgo de enfermedades crónicas.

Puede ser necesario hasta 60 min. de una actividad moderada-vigorosa frecuentemente para prevenir la ganancia de peso.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
- 2. Peso adecuado**
- 3. Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Para mantener la pérdida de peso puede ser necesario un ejercicio de moderado a intenso durante 60 - 90 min. realizado frecuentemente.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

El pescado azul debería consumirse con cierta frecuencia (una vez al menos cada dos semanas)



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma suficientes cantidades de frutas y hortalizas: 3 piezas de fruta, 1 plato de verduras.

Elija una variedad suficiente de frutas y hortalizas. Dé a sus platos todo el color necesario!



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consume productos elaborados con cereales integrales a diario.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Ingiera 2 - 3 tazas diarias de leche desnatada o semidesnatada o su equivalente en productos lácteos.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma menos del 10 % de las calorías a partir de AGS y menos de 300 mg diarios de colesterol, reduciendo al máximo los ácidos grasos trans...

¡ Use aceite de oliva !



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

La grasa total debe aportar alrededor del 35% de la energía, siendo importantes las fuentes de ácidos grasos **monoinsaturados y poliinsaturados**: **pescado, frutos secos, aceite de oliva, etc., etc.**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Elija carnes, aves, lácteos... preferiblemente magros.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
- 6. Carbohidratos**
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Elija alimentos ricos en fibra: frutas, hortalizas y frutos secos.

Elija y prepare alimentos y bebidas con poco azúcar añadido o edulcorantes.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
- 6. Carbohidratos**
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consume menos alimentos y bebidas que contengan **azúcar y almidón para reducir las caries.**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
- 7. Sodio y potasio**
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma < 2,300 mg (~1 cucharilla de sal) de sodio diariamente.

Elija y prepare alimentos con poca sal. Consuma alimentos ricos en potasio como frutas y verduras.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

Quienes consumen **alcohol** deben hacerlo moderadamente: “no más de 1 bebida las mujeres y 2 bebidas los hombres al día”

Algunas personas no podrán consumir nada de alcohol.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

El alcohol estará prohibido con actividades de riesgo, que requieran habilidad, atención o coordinación.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
- 9. Higiene alimentaria**

Lave las manos, las superficies de trabajo y las frutas y verduras.

Separa los alimentos adecuadamente.

Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
- 9. Higiene alimentaria**

Refrigere los alimentos perecederos lo antes posible.

Evite la leche cruda, los huevos y carnes crudas o poco cocinadas...



... propuestas para mejorar la alimentación

El agua es esencial para la vida, y desempeña diferentes importantes funciones en el cuerpo.



El 60% del peso del cuerpo es agua

... propuestas para mejorar la hidratación



Un modelo adecuado de ingestión de bebidas, sería aquel donde predominase la ingestión de agua e infusiones y donde el resto de bebidas no contribuyesen con más de un 10% a las necesidades energéticas diarias.

La **Guía directriz** de consumo sería entonces:

Recomendaciones de ingestión de bebidas.

Grupo I, 12 raciones/día varones;
9 para mujeres

Agua, Infusiones

Grupo II, 2 raciones/día

Bebidas lácteas, de soja

Grupo III, 2 raciones/día

**Bebidas refrescantes con
edulcorantes acalóricos**



Grupo IV, 0-2 raciones/día

1 ración/día zumos
**0-2 raciones cerveza o
sidra/día** (voluntaria, adultos
sanos)

Grupo V, 1 ración/día

Refrescos azucarados

[1 ración: 250 ml] Cantidades aproximadas para individuos adultos sanos. Estas necesidades pueden variar por diferentes circunstancias.



La hidratación puede alcanzarse perfectamente utilizando bebidas del Grupo I.
Si se ingieren bebidas de los otros Grupos, esa cantidad se descontaría de la recomendación total diaria de agua e infusiones.

... una alimentación más saludable es posible gracias a la colaboración de todos.





Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación

www.nutricion.org
sedca@nutricion.org