

# 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?

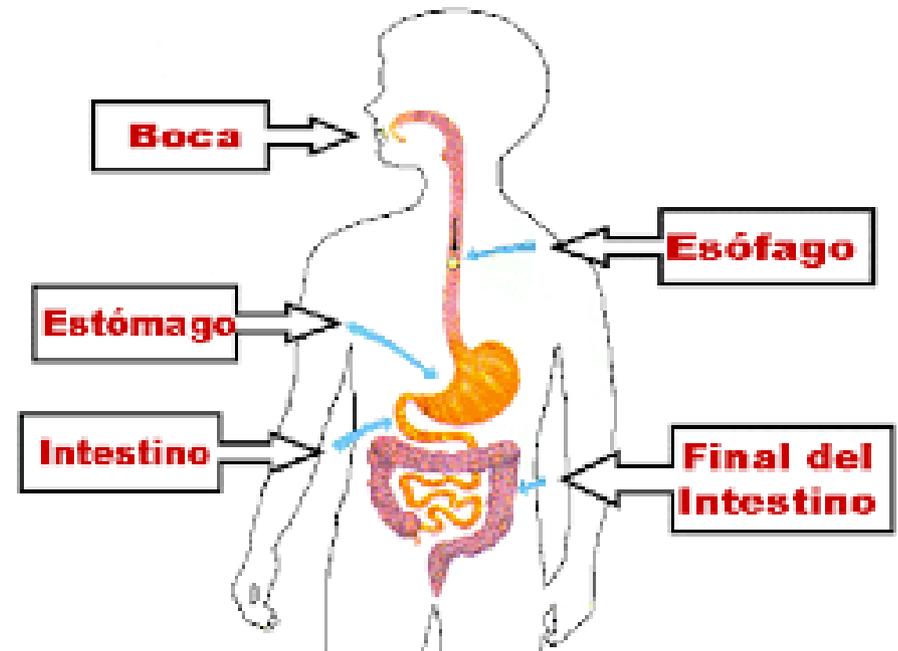


Es el proceso mediante el cual introducimos los alimentos en nuestro organismo.

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.



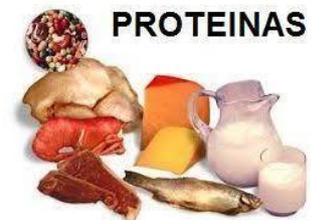
## Grasas:

- 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



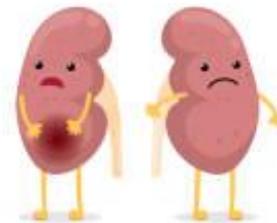
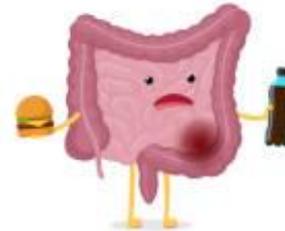
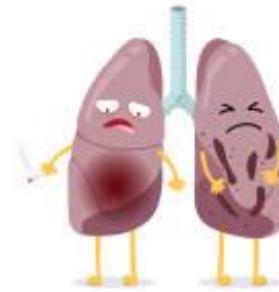
Es un gráfico con forma de pirámide diseñado para orientarnos de forma simple cuáles son los alimentos más necesarios y en qué cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y equilibrada.

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



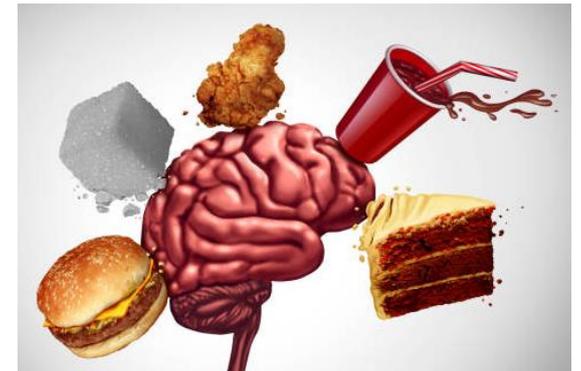
## DAÑOS CORAZON



## 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.



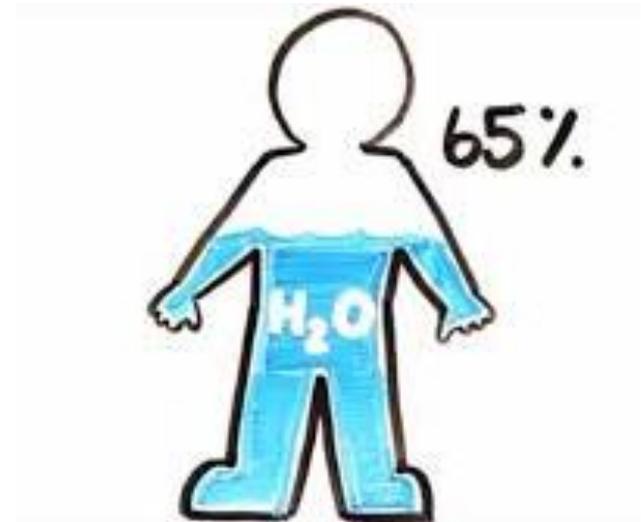
# LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACION

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