



Taller de Alimentación Saludable

Eva García Fernández - Nutricionista





Alimentación, uno de los cuatro pilares de la vida saludable

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para alcanzar una vida saludable. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona al organismo los nutrientes esenciales para su óptimo funcionamiento, promoviendo el bienestar físico y mental



por **Eva García Fernández**

Pirámide alimentaria: historia de una mentira

Origen controvertido

La pirámide alimentaria tradicional fue creada por intereses comerciales, no por recomendaciones científicas.

Falta de evidencia

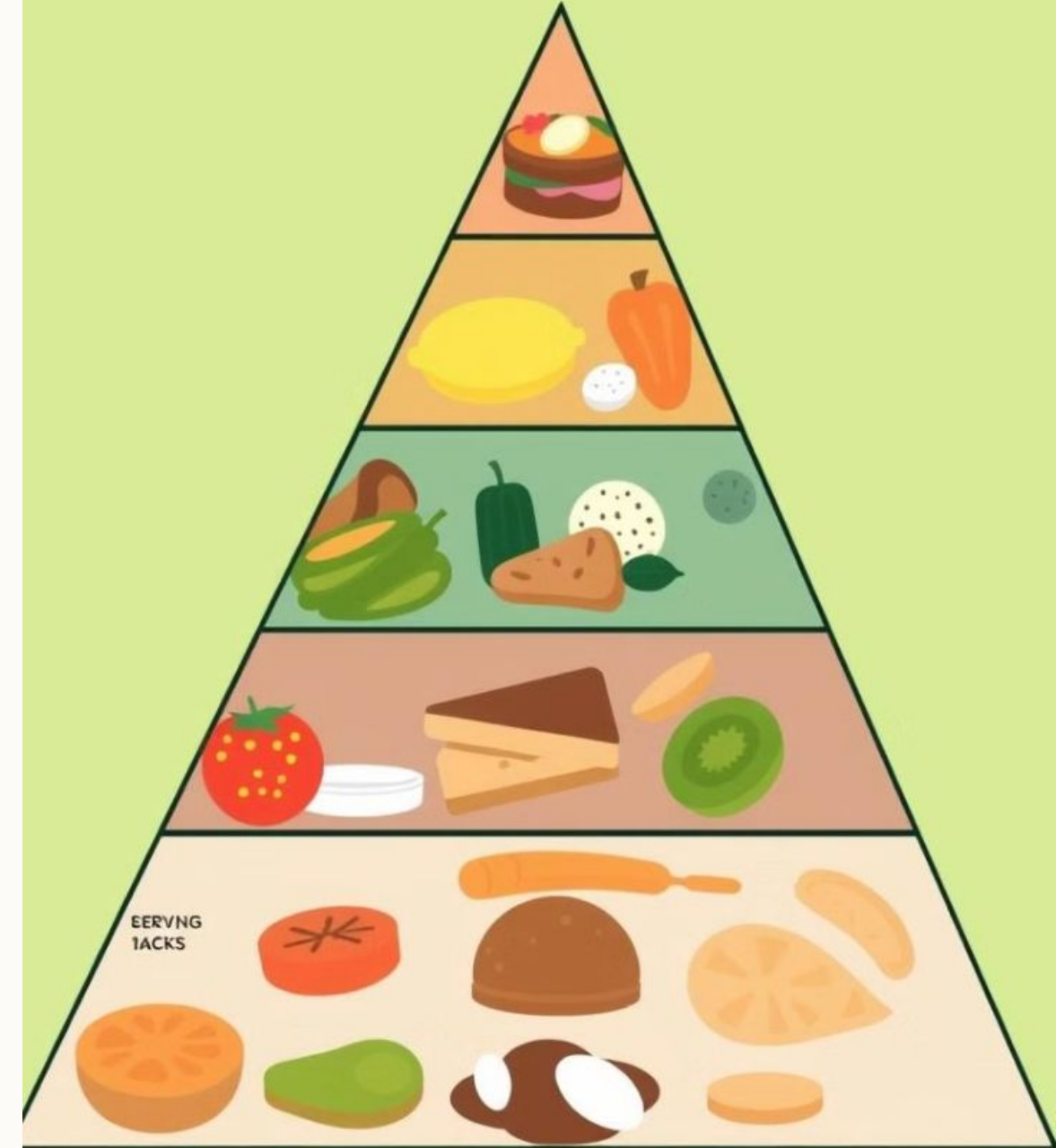
Carece de fundamentos empíricos sólidos que demuestren la efectividad de este enfoque alimentario.

Concepto simplista

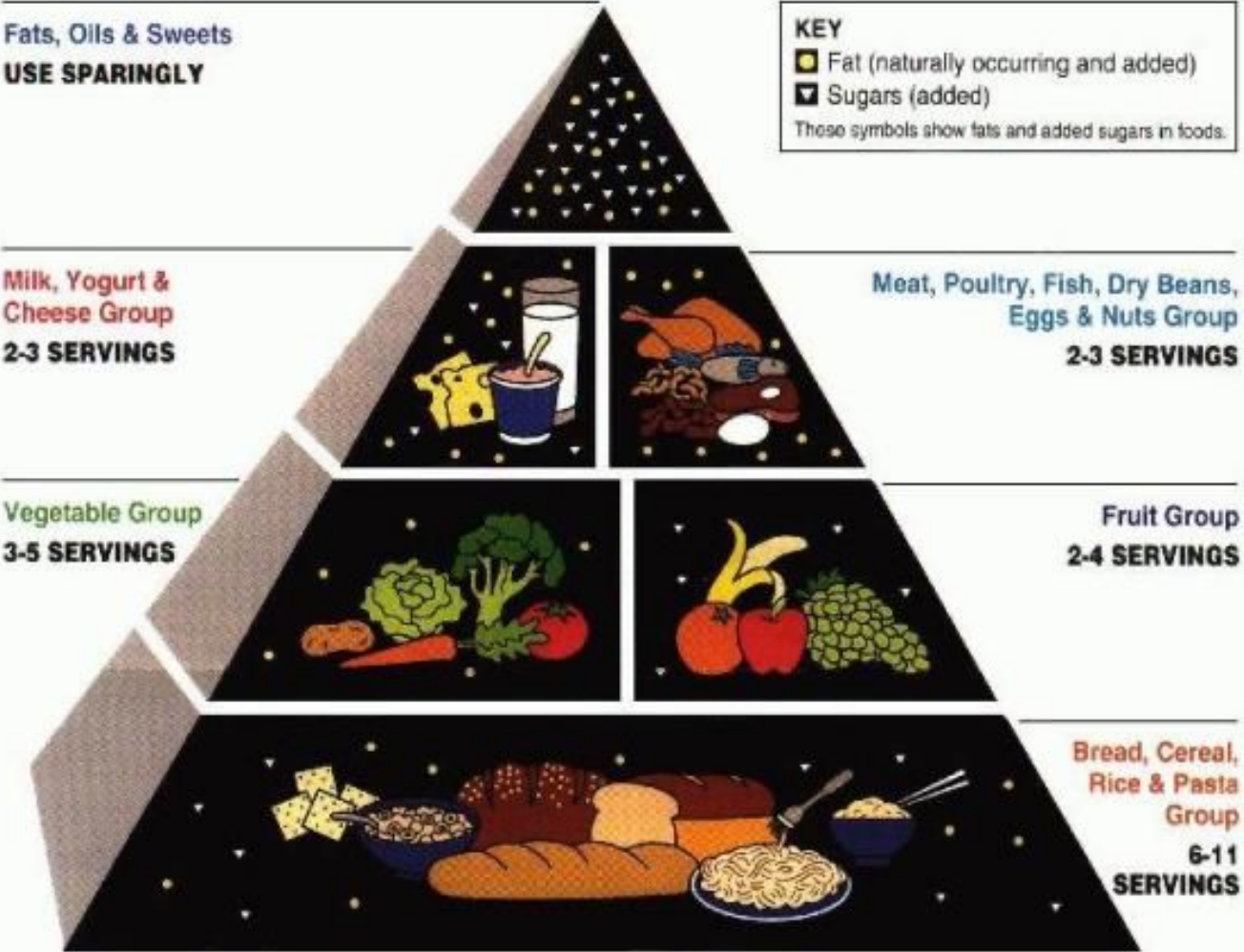
Esta estructura no refleja la complejidad de las necesidades nutricionales individuales.

Nuevo enfoque

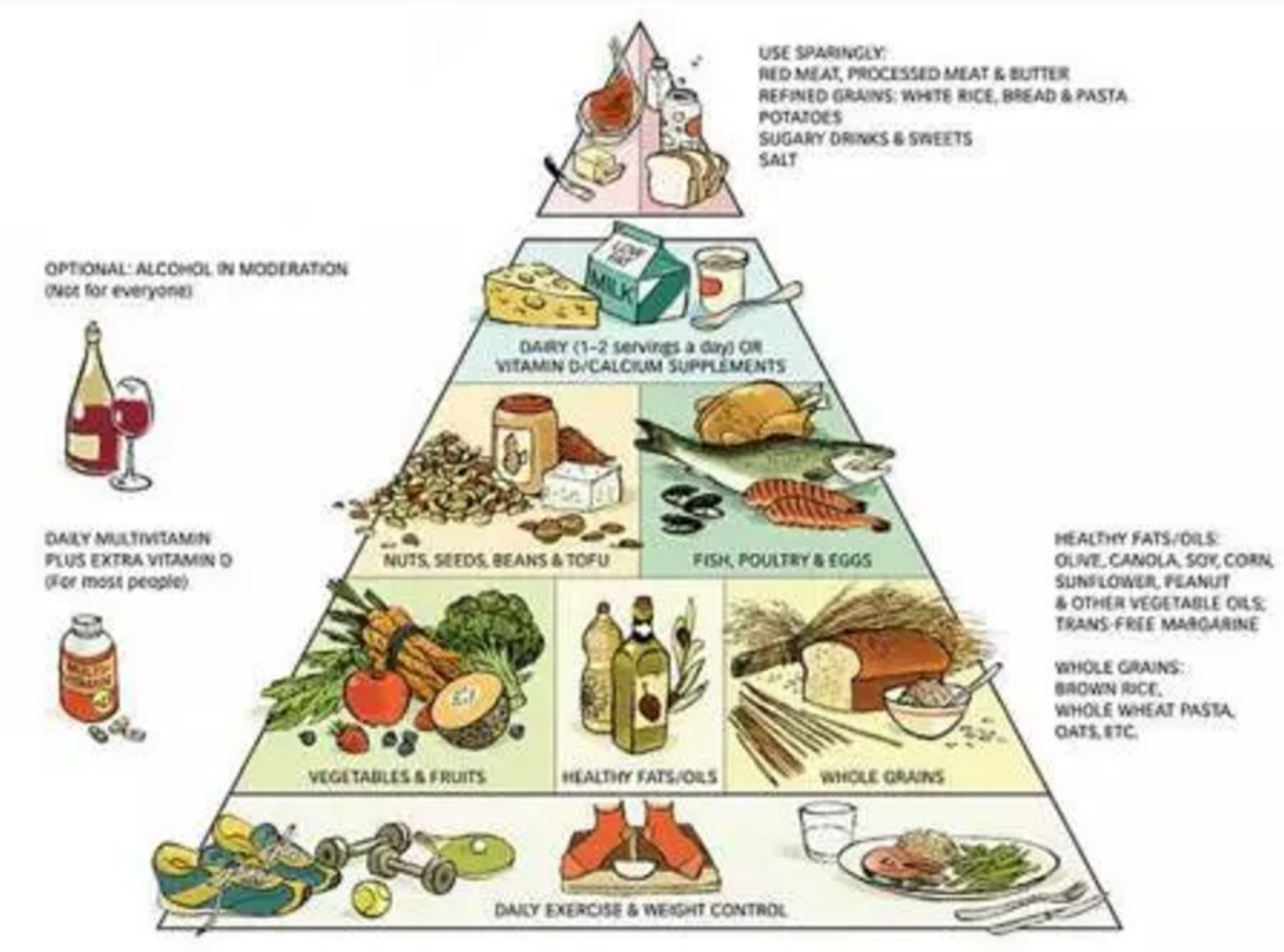
El Plato Saludable presenta una alternativa más flexible y adaptada a las necesidades modernas.



Evolución de la Pirámide Alimentaria



1992



2011

Conceptos básicos de nutrición

Macronutrientes

Nutrientes esenciales que proporcionan energía: carbohidratos, proteínas y grasas.

Micronutrientes

Vitaminas y minerales necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Equilibrio calórico

Mantener un balance entre calorías ingeridas y gastadas para evitar ganancias o pérdidas de peso.



Carbohidratos

1

Fuentes saludables
Carbohidratos complejos
como los cereales
integrales, frutas y
verduras.

2

Función energética
Proporcionan energía al
organismo, especialmente
para la actividad física.

3

Fibra dietética
Contribuyen a la salud digestiva y a la sensación de saciedad.

Proteínas

Fuentes vegetales y animales

Los alimentos ricos en proteínas incluyen carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos.

Función estructural

Las proteínas son los principales componentes estructurales de las células y tejidos.

Regeneración y crecimiento

Son esenciales para el mantenimiento, reparación y crecimiento del organismo.

Grasas

Grasas saludables

Aceites monoinsaturados y poliinsaturados: aceite de oliva, frutos secos y pescado

Transporte de nutrientes

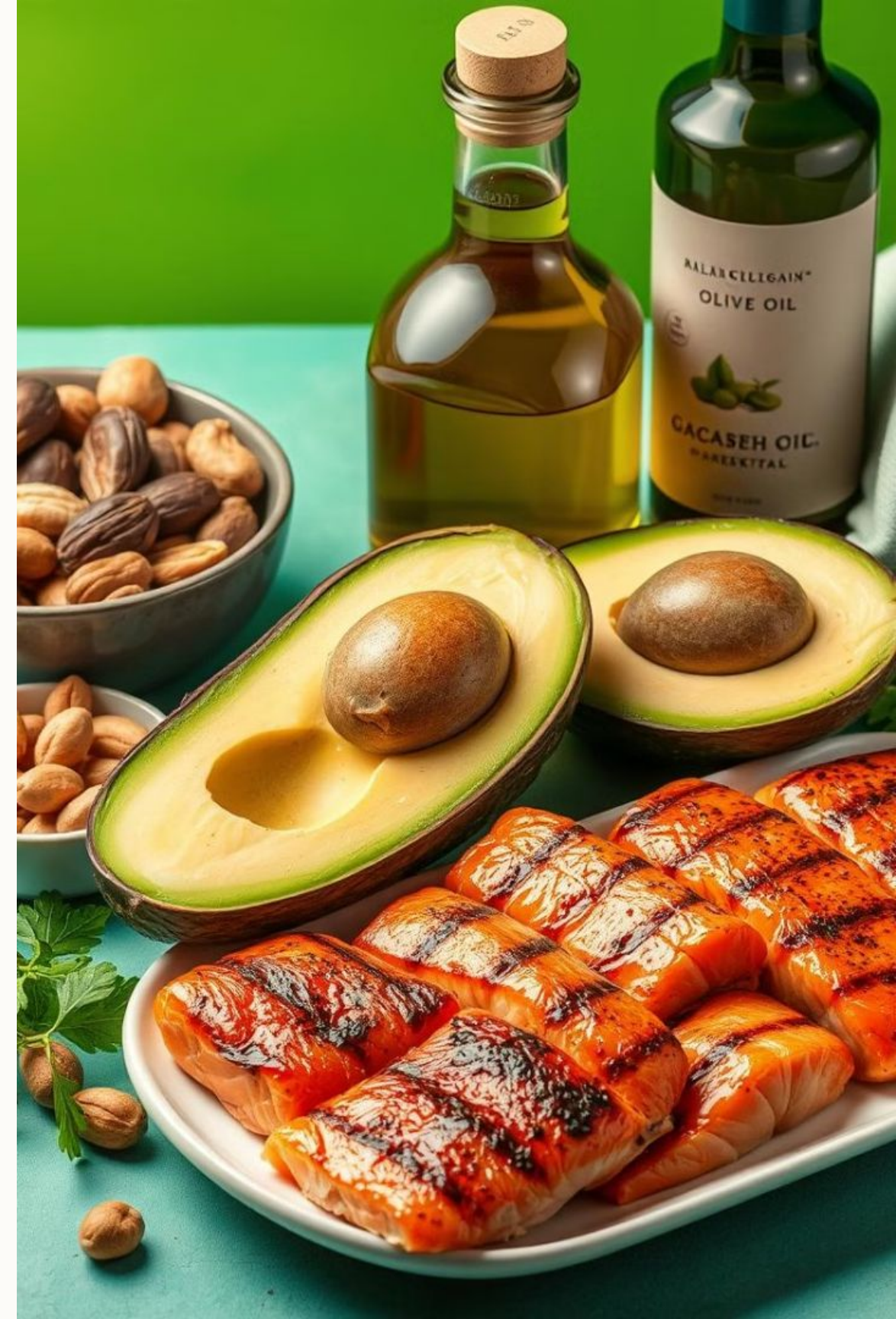
Facilitan la absorción de ciertas vitaminas liposolubles como A, D, E y K.

Función energética

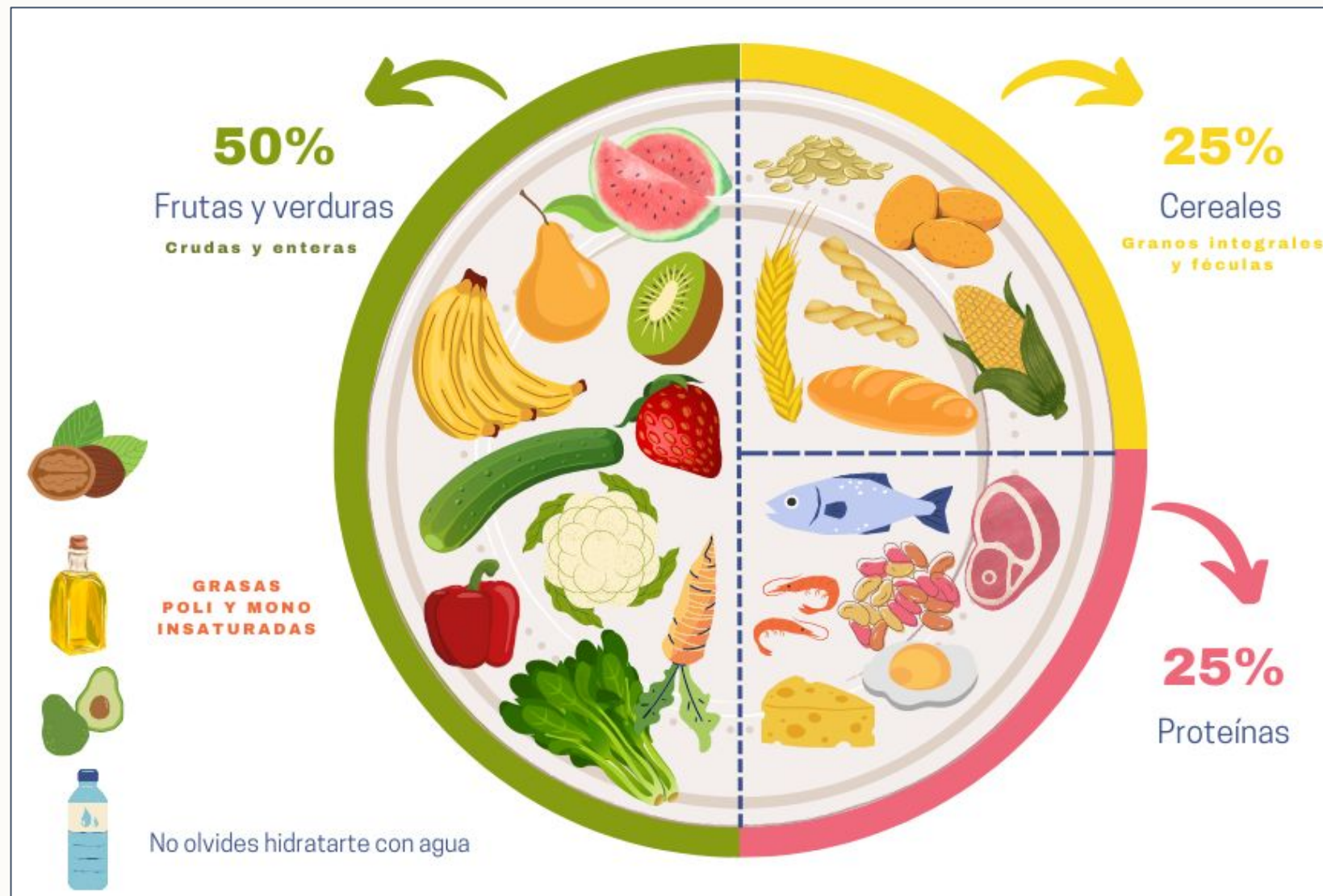
Las grasas son la principal fuente de energía de reserva del organismo.

Estructura celular

Forman parte integral de las membranas celulares y tejidos.



La alternativa que sí representa una alimentación saludable: El Plato Saludable



Guia visual

El Plato Saludable ofrece una representación gráfica sencilla de una dieta equilibrada.

Proporciones adecuadas

Recomienda repartir los alimentos en 4 grupos principales: frutas, verduras, proteínas y carbohidratos integrales.

Flexibilidad

Este modelo permite adaptarse a las preferencias y necesidades individuales.

Definición de un plato saludable

Equilibrio

Un plato saludable combina de forma equilibrada diferentes grupos de alimentos como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Nutrientes

Proporciona una amplia variedad de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes para mantener una buena salud.

Bajo Procesado

Está compuesto principalmente de alimentos mínimamente procesados o sin procesar para evitar aditivos y conservantes innecesarios.

Sabor

Tiene un gusto delicioso y templado, potenciando los sabores naturales de los ingredientes.

Ejemplos de Platos Saludables



Plato con proteínas,
carbohidratos y vegetales
Combina proteína magra,
carbohidratos integrales y vegetales
frescos para una comida equilibrada.



Plato vegetariano rico en
nutrientes
Incorpora ingredientes saludables
como quinoa, frutas y verduras para
una alimentación nutritiva.



Plato de pescado y vegetales
El pescado aporta proteínas saludables
mientras que los vegetales
proporcionan fibra y nutrientes.

Los 4 pilares fundamentales de la vida saludable



Alimentación

Una dieta equilibrada y nutritiva.



Ejercicio

Actividad física regular y adaptada.



Descanso

Hábitos de sueño saludables y suficientes.



Relajación

Técnicas para la gestión del estrés..



Alimentación: una dieta equilibrada y nutritiva

Variedad

Una dieta diversa con frutas, verduras, proteínas magras, carbohidratos integrales y grasas saludables asegura el aporte de nutrientes esenciales.

Moderación

Evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas es clave para mantener una salud óptima.

Hidratación

Beber agua regularmente ayuda a mantener el equilibrio hídrico y mejora la digestión y función cerebral.



Ejercicio: actividad física regular

1

Cardio

Actividades como correr, bicicleta o natación mejoran la salud cardiovascular y la resistencia.

2

Fuerza

El entrenamiento de fuerza ayuda a construir y mantener la masa muscular, importante para la movilidad y el equilibrio.

3

Flexibilidad

Ejercicios de yoga y estiramientos mejoran la flexibilidad y la movilidad articular.



Descanso: sueño de calidad

Duración Adecuada

Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por día para un óptimo descanso.

Rutina Consistente

Ir a dormir y despertarse a la misma hora ayuda a regular el ciclo circadiano.

Ambiente Relajante

Crear un entorno oscuro, fresco y silencioso estimula un sueño reparador.

Desconexión Digital

Evitar el uso de pantallas antes de dormir mejora la calidad del sueño.



Relajación: técnicas para aligerar el estrés



Meditación

Practicar meditación y mindfulness ayuda a calmar la mente y aliviar el estrés.



Yoga

Los ejercicios de yoga combinan movimiento, respiración y meditación para reducir la tensión.



Actividades al aire libre

Pasar tiempo en espacios naturales tiene un efecto relajante y mejora el estado de ánimo.



Aficiones placenteras

Practicar actividades gratificantes y que nos gusten ayuda a reducir el estrés.

Conceptos básicos de Crononutrición



1

Ritmo circadiano

Sincronizar los patrones de alimentación con el reloj biológico interno.

2

Digestión y absorción

La eficiencia en la utilización de nutrientes varía a lo largo del día.

3

Alimentación personalizada

Ajustar los hábitos alimenticios a las necesidades y al reloj biológico individuales.

La crononutrición se basa en el ritmo circadiano del cuerpo para optimizar la ingesta de alimentos. Esto implica respetar el orden de alimentos en las comidas, mantener una buena hidratación y seguir horarios de comidas constantes.

Respetar el orden de alimentos en las comidas

1- Verduras y fibra

Empieza la comida con una buena fuente de vegetales y fibra, que ayudan a una mejor digestión.

2- Proteínas

Incluye proteínas magras como carnes, pescados, legumbres o huevos, que proporcionan nutrientes esenciales.

3- El resto

Complementa la comida con otros alimentos como carbohidratos, grasas saludables o lácteos.



Buena hidratación y horarios de comidas constantes

1

Hidratación

Bebe abundante agua antes, durante y después de las comidas para favorecer una mejor digestión.

2

Horarios

Come a la misma hora todos los días para sincronizar tu reloj biológico.

3

Retraso

Retrasa la ingesta de calorías 30-60 minutos después de despertarte para optimizar el metabolismo.



Mitos y verdades sobre nutrición

Separamos los mitos de las verdades sobre temas nutricionales para ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu alimentación y salud.

Mitos más comunes sobre alimentación y salud

1

"Comer carbohidratos por la noche engorda"

Los carbohidratos no engordan por sí mismos, pero un exceso si podría hacerlo.

2

"La fruta después de las 18h engorda"

Un alimento no cambia su contenido calórico a lo largo del día.

3

"El azúcar moreno engorda menos que el blanco"

Tanto moreno como blanco aportan las mismas calorías y poseen casi la misma composición nutricional.

4

"Comer huevos a diario sube el colesterol"

Impacta más la forma de preparación que el propio huevo en sí. Actualmente comer un huevo diario preparado de forma conveniente se considera un hábito saludable.

5

"Los alimentos dietéticos y bajos en grasa son alternativas saludables"

Estos productos suelen ser ricos en azúcar y sal. Las alternativas inalteradas con mayor cantidad de grasa son a menudo una opción más saludable

Verdades basadas en evidencia científica

Mito: Tomar zumo de limón en ayunas quema grasa

No existe ninguna evidencia científica que relacione el consumo de este zumo con una pérdida de grasa corporal.

Verdad: El consumo de sal no engorda directamente

El exceso de sal puede provocar retención de líquidos pero no tiene un impacto directo en el peso.

Mito: La miel engorda más que el azúcar

Tanto la miel como el azúcar aportan calorías y deben consumirse con moderación para mantener un peso saludable.

Recomendaciones prácticas

1

Adopta una dieta equilibrada

Incluye variedad de alimentos sanos en proporciones adecuadas para tu cuerpo y estilo de vida.

2

Consulta fuentes fiables

Busca información nutricional contrastada y avalada por expertos en salud y nutrición.

3

Sé crítico con los mitos

Cuestiona las afirmaciones que parecen demasiado buenas para ser verdaderas y pide opinión experta.





Conclusiones y recomendaciones finales

1

Adoptar Cambios Graduales

Implementar cambios de forma progresiva para conseguir resultados duraderos.

2

Personalizar el Estilo de Vida

Encontrar una rutina que se adapte a tus necesidades y preferencias individuales.

3

Mantener la Motivación

Celebrar los pequeños logros y contar con el apoyo de familiares y amigos.

Beneficios de integrar los cuatro pilares fundamentales

Mejora de la Salud Física

Una vida saludable reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enf. cardiovasculares y cáncer.

Bienestar Mental y Emocional

Mejora del estado de ánimo, la energía, la concentración y la gestión del estrés.

Calidad de Vida Superior

Mayor vitalidad y capacidad para disfrutar de las actividades diarias.

Aumento del Autoestima

Sentirse seguro y confiado en sus propias habilidades y capacidades.





Prácticas recomendadas para cada pilar



Alimentación

Comer a horas regulares, reducir el consumo de azúcares y grasas saturadas, y optar por alimentos integrales y frescos.



Descanso

Mantener una rutina de sueño, evitar el uso de aparatos electrónicos antes de acostarse y dedicar tiempo a relajarse.



Ejercicio

Practicar actividades aeróbicas, de fuerza y flexibilidad de forma regular y adaptada.



Relajación

Practicar técnicas de meditación, respiración profunda o yoga para reducir el estrés y mejorar el bienestar.



Turno de preguntas

Abrimos un turno de preguntas para aclarar cualquier duda o profundizar en los temas tratados.

Agradezco su participación y le aliento a poner en práctica estas recomendaciones para disfrutar de una vida más saludable y plena.