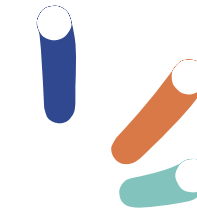
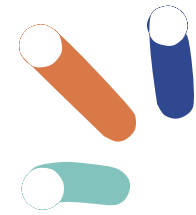


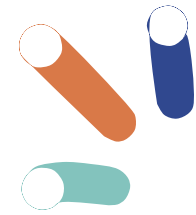
¿Comes de manera saludable?





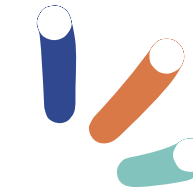
NUTRICIÓN: Proceso en el cual el cuerpo recibe, transforma y utiliza los nutrientes. Es correcta cuando existe un equilibrio entre los nutrientes y en las cantidades adecuadas. Es un acto involuntario.

ALIMENTACIÓN: Forma en el que el organismo recibe los alimentos. Los alimentos contienen los nutrientes, necesarios para poder mantener las funciones vitales del organismo. Es un acto voluntario.



coop
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ
PROFESSIONAL SANITÀRIA

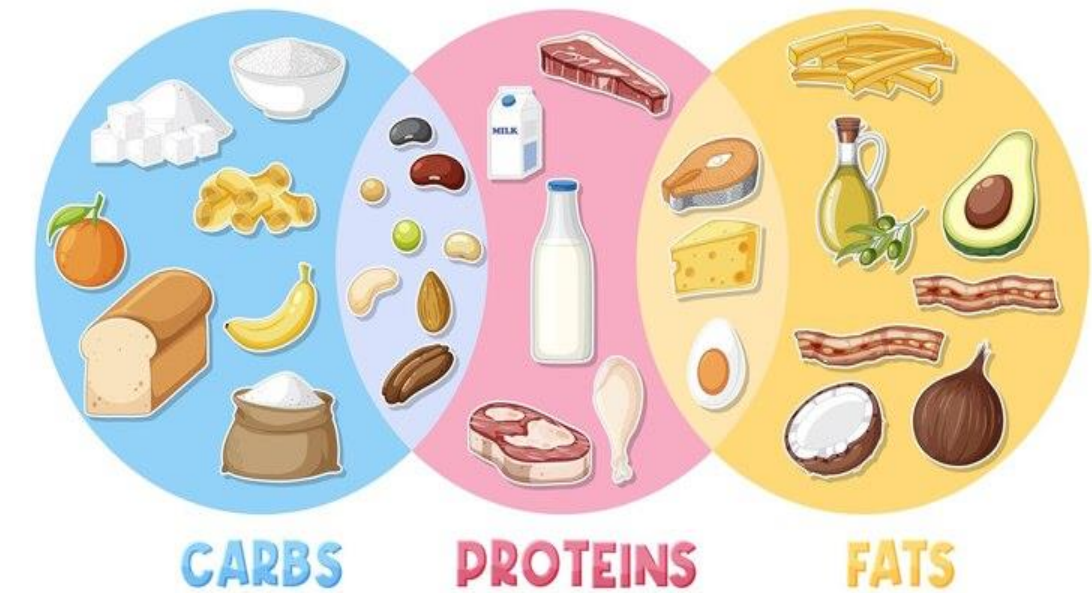


NUTRIENTES

ALIMENTOS

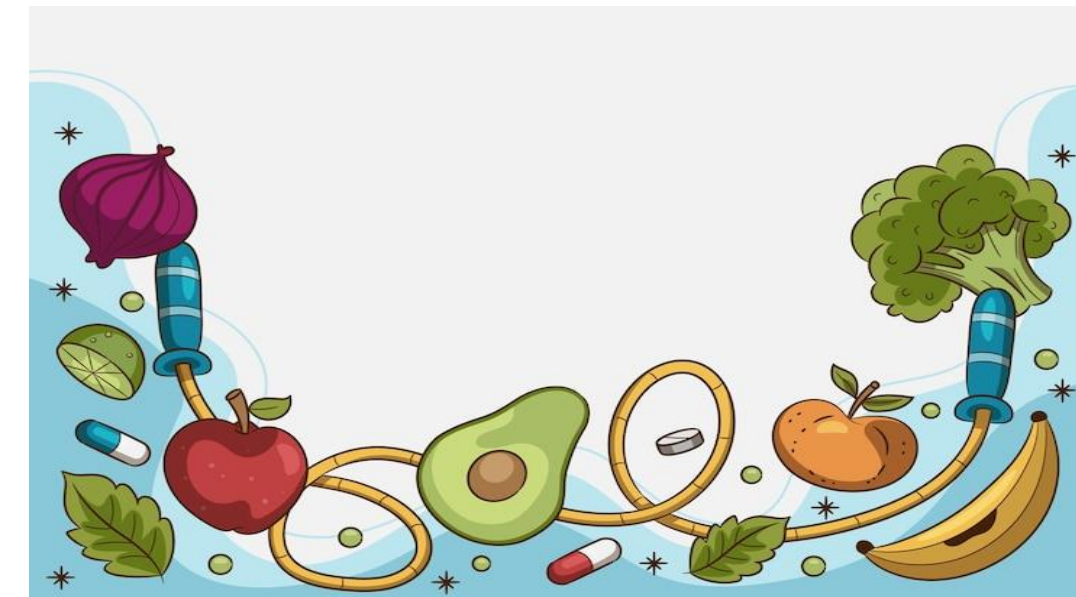
MACRONUTRIENTES

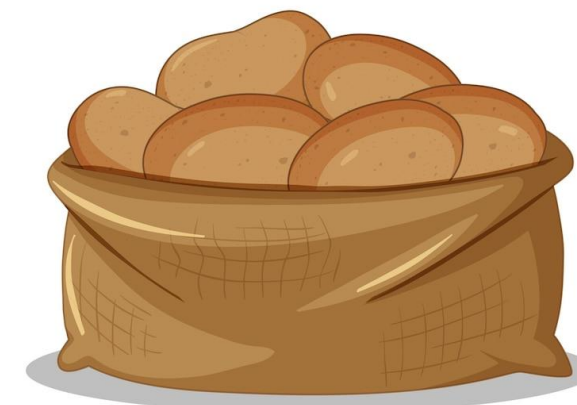
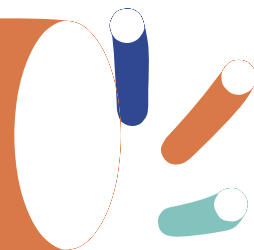
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas



MICRONUTRIENTES

- Vitaminas
- Minerales



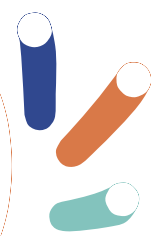


CERCALES/PATATAS

- **Alimento energético: contienen hidratos de carbono**
- **Mejor consumo cereales integrales por su contenido en fibra, ya que ayuda a regular el tránsito intestinal.**
- **Alimentos: Pan, arroz, pasta, patatas...**

Consumir 4-6 raciones diarias

1 ración: 60-80g de arroz, de pasta (1 plato); 40-60g de pan (3-4 rebanadas) o 150-200g de patatas



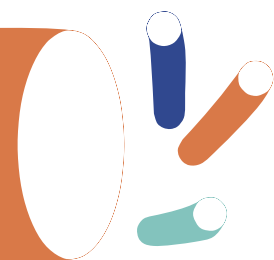
FRUTAS Y VERDURAS



Consumir al
menos 5
raciones diarias:
3 frutas y 2
verduras

- Ricas en **vitaminas, minerales y agua.**
- Contienen **fibra, antioxidantes e hidratos de carbono simples**
- **Importante variar su consumo**
- ❖ **Frutas:** Mejor consumirlas en piezas enteras, antes que en zumo
- ❖ **Verduras:** Crudas, en ensalada, al horno, al vapor...

- 1 ración fruta: 120-200g, 1 pieza *de*, 1 taza de cerezas...
- 1 ración verdura: 150-200g: 1 plato *de*, 1 pieza *de*, 2 zanahorias...



- **Contiene proteína de alto valor biológico, lactosa, Calcio y vitaminas.**
- ❖ **Alimentos: Leche, yogures, quesos...**

1 ración: 200-200ml de leche

(1 vaso/taza); 250g yogurt (2 yogures);

40-60g queso curado (2-3 lonchas);

80-125g queso fresco (1 porción individual).

**Consumir 3
raciones diarias**



- Aporte calórico (lípidos)
- Importante consumo grasas de fuentes saludables

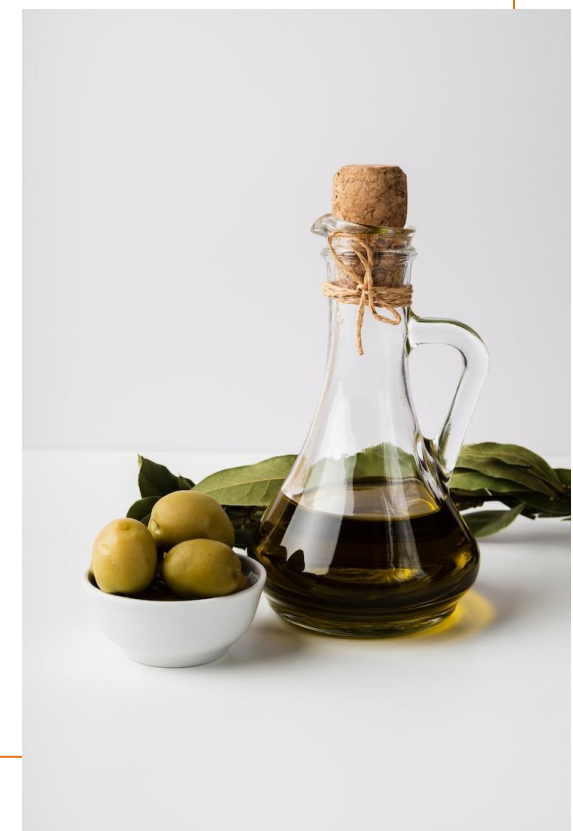
❖ Grasas origen vegetal: **Aceite de oliva virgen.**

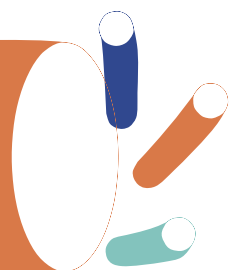
Cardiosaludable. Aceite de elección para una alimentación saludable.

1 ración: 10ml o 1 cucharada sopera

Consumir 3-6 raciones diarias

❌ Limitar consumo grasas saturadas (bollería, embutidos, pastelería...)





PESCADO

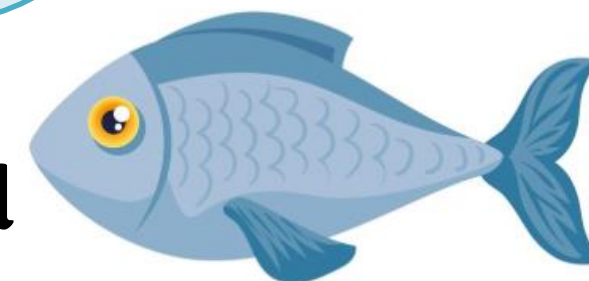


- Contenido en **proteína** de alto valor biológico.
- ❖ **Pescado blanco:** pescadilla, merluza o lenguado.
- ❖ **Pescado azul:** caballa, sardina, boquerón o salmón. Beneficioso por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados **omega-3**.
- ❌ **Precaución con las grandes especies** (atún rojo, emperador, lucio...) por su contenido en **mercurio**.

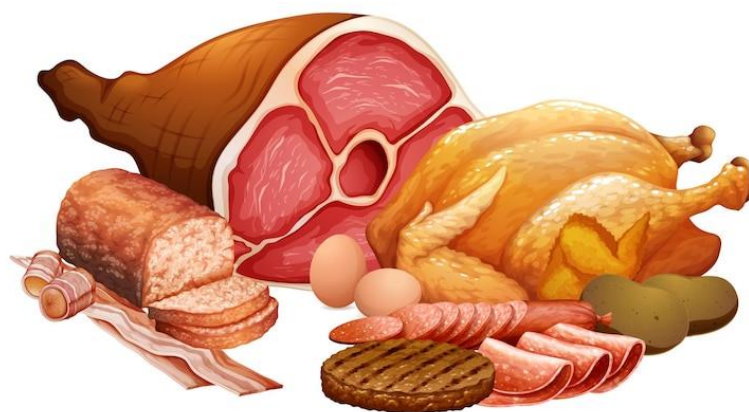
Consumir al
menos 3
raciones a la
semana

1 ración: 125-150g o 1 filete individual

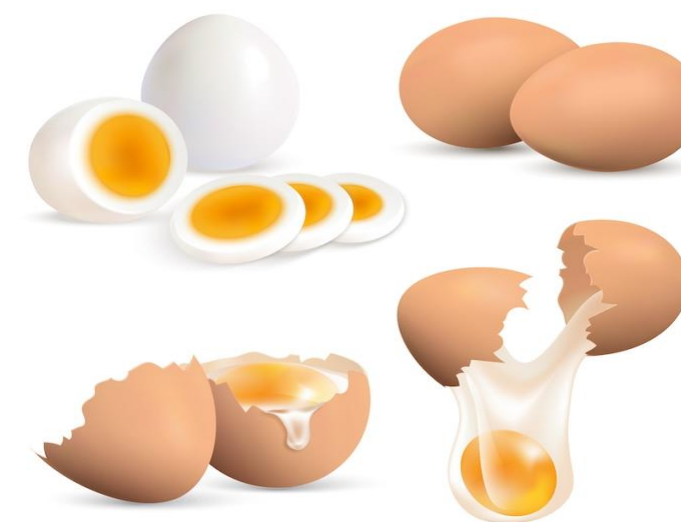
Priorizando el pescado azul



CARNES



HUEVOS



- Contiene proteína de alto valor biológico, vitaminas y hierro.
- ❌ Reducir consumo carnes rojas y procesadas y aumentar carne magra.

❖ **Carne magra:**
pollo, pavo, conejo

Consumir
hasta 3
raciones a
la semana

Priorizando carne magra

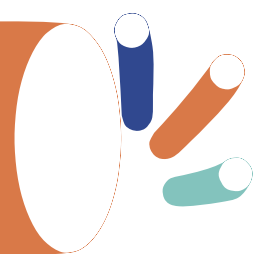
1 ración: 100-125g o un filete, ¼ pollo, ¼ conejo

- Contiene proteína de alto valor biológico, vitaminas y minerales.
- Alto aporte nutricional.
- ✎ Priorizar técnicas culinarias saludables: cocidos, en tortilla... y evitar fritos o con acompañamientos menos saludables.

Consumir
3-4 a la
semana

Alternando su consumo con carne

1 ración: 1-2 huevos



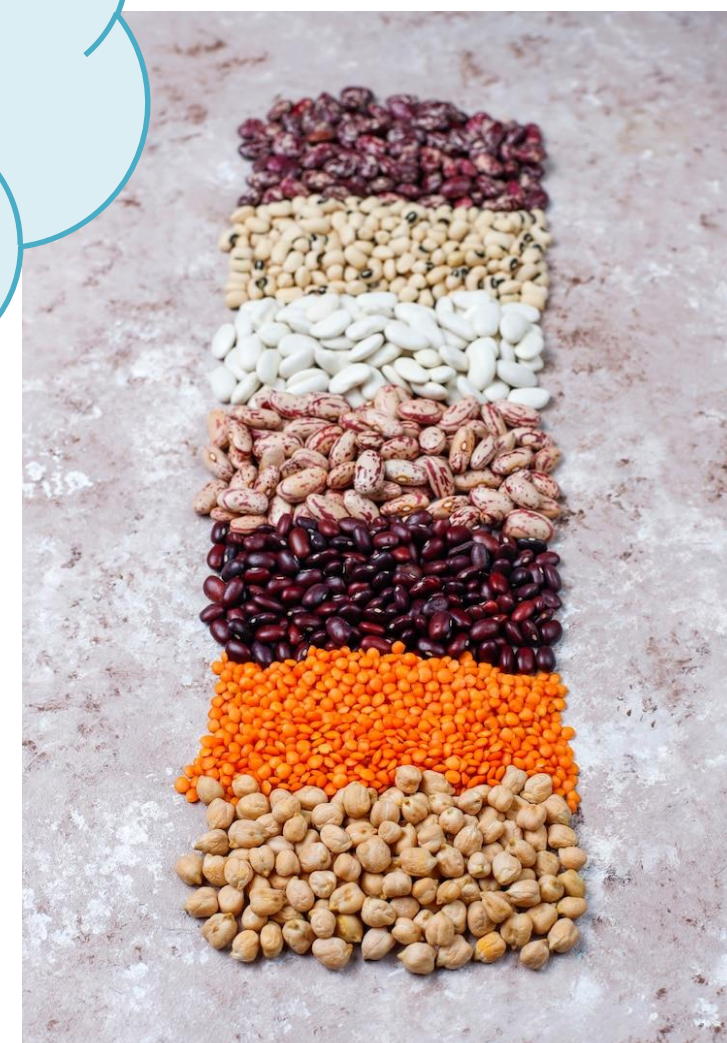
LEGUMBRES



- **Contiene proteína vegetal, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.**
- 👉 **Gran variedad para su consumo:**
ensaladas, con cuchara, en purés...
- ❌ **Evitar preparaciones muy grasas.**
- ❖ **Alimentos:** Garbanzos, lentejas, alubias, habas....

Consumir al
menos 3-4
raciones a la
semana

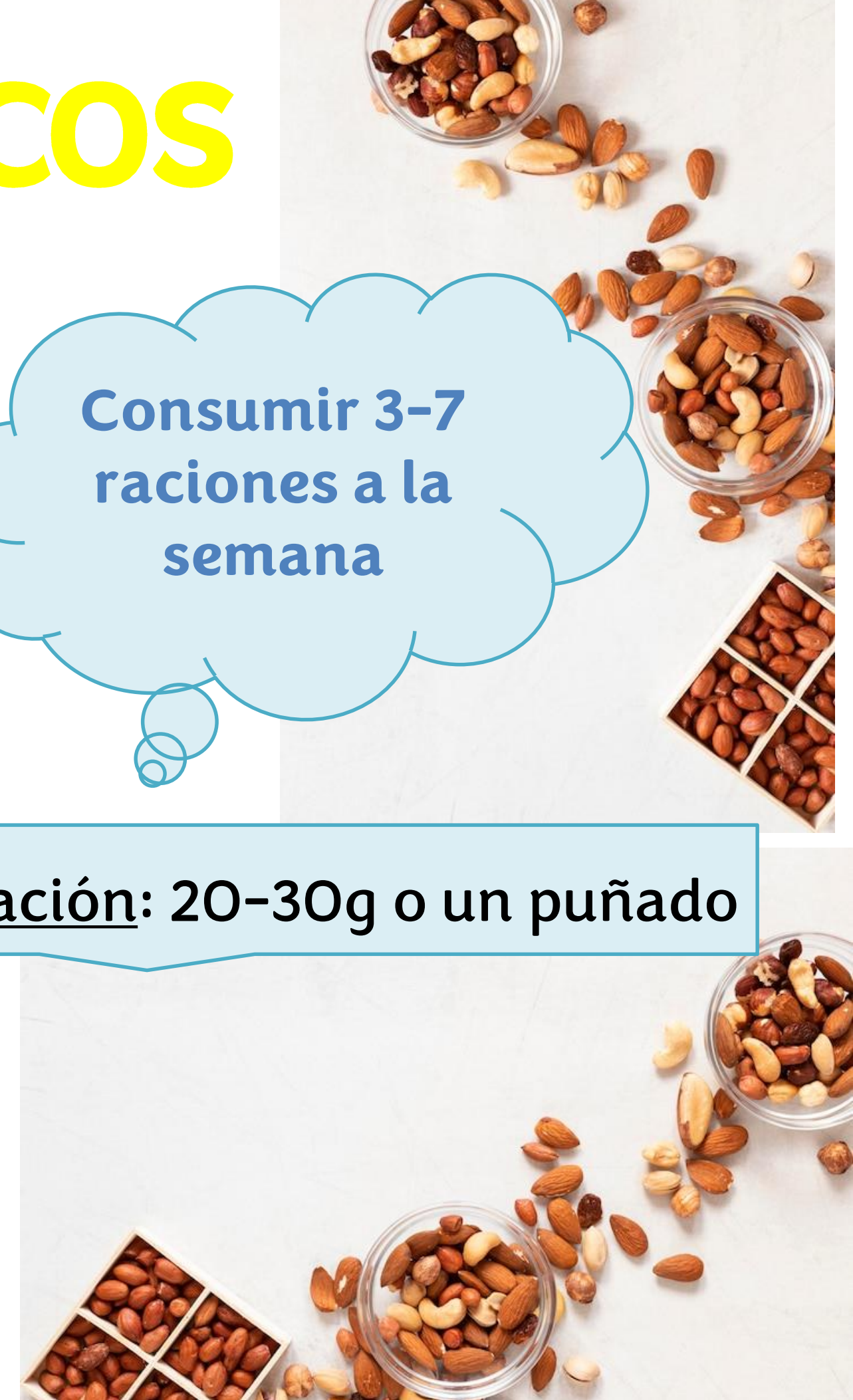
1 ración: 60-80g o un plato de

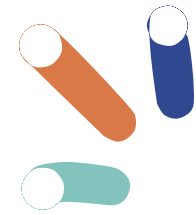


- **Contienen lípidos (ácidos grasos insaturados), proteína vegetal y fibra.**
- **Aportan ácidos grasos poliinsaturados omega-3, como las nueces**
- 👉 **Mejor crudos o tostados.**
- ❌ **Evitar frutos secos con sal, fritos o con azúcar.**
- ❖ **Alimentos: Pistachos, almendras, nueces, anacardos, avellanas...**

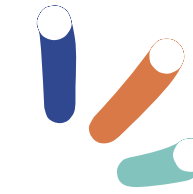
Consumir 3-7 raciones a la semana

1 ración: 20-30g o un puñado





CENTRE DE FORMACIÓ
PROFESSIÓ SANITÀRIA

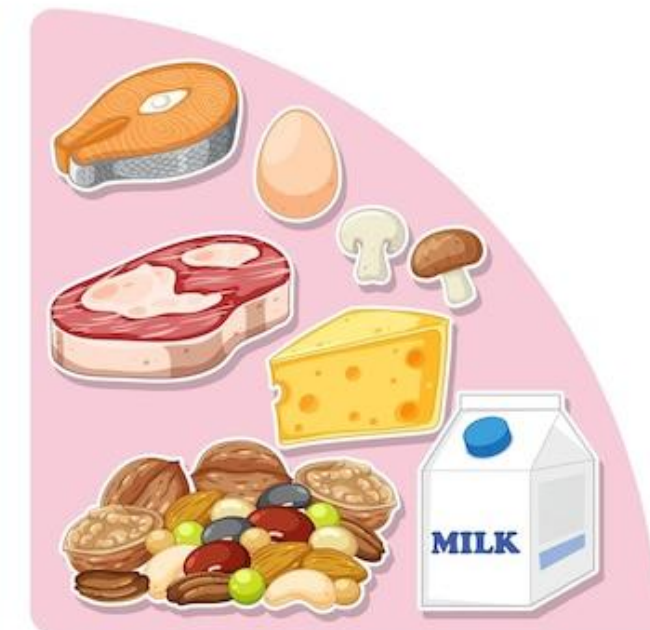


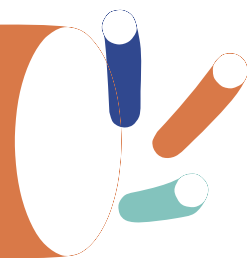
PLATO PARA COMER SALUDABLE

50% Frutas y verduras

25% Cereales (mejor integrales)

25% Proteínas

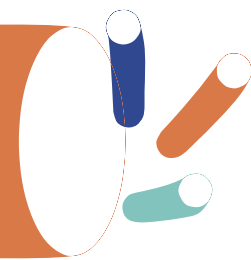




RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE



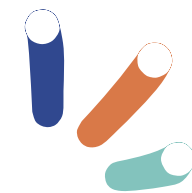
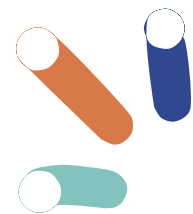
- ✓ Aumentar consumo alimentos **origen vegetal**
- ✓ Aumentar consumo **cereales integrales**
- ✓ Grasas saludables: **Aceite de oliva**
- ✓ Consumo **pescado**, priorizando el azul por su contenido en omega-3
- ✓ Priorizar consumo de **alimentos frescos, de temporada y no procesados**
- ✓ Consumir **variedad de alimentos**, tanto de manera diaria como semanal
- ✓ Bebida de elección: **agua**



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE



- ✓ **Limitar consumo de sal**
- ✓ **Reducir consumo carnes procesadas/embutidos**
- ✓ **Aumentar actividad física, al menos 30min diarios**
- ✓ **Priorizar técnicas culinarias saludables: al vapor, plancha, al horno...**
- ✓ ***Consumir gran variedad de alimentos tanto de manera diaria como semanal ayudará a obtener todos los nutrientes esenciales y en cantidades adecuadas para el organismo y para un estado de buena salud.***



Gracias por elegirnos

