

SALUD RAFALAFENA

PROYECTO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA

**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
DIRIGIDA A LA POBLACIÓN
GENERAL**



RI MFYC CS RAFALAFENA:

Paula Caballer Gual, Alina Fitsenko y Paula Domingo Chiva



1. INTRODUCCIÓN

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

3. TALLERES

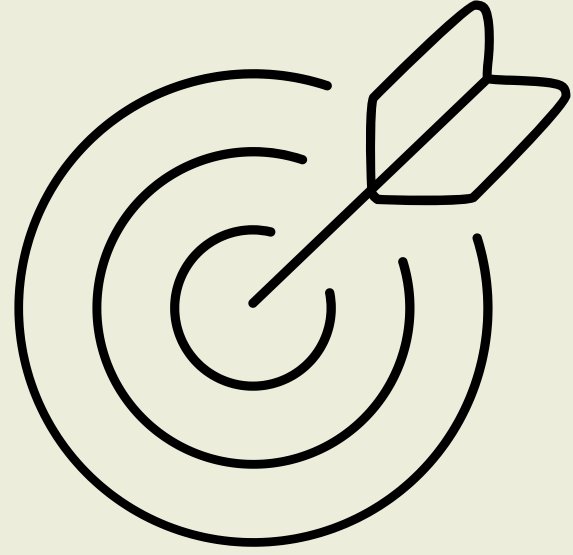
4. BIBLIOGRAFÍA



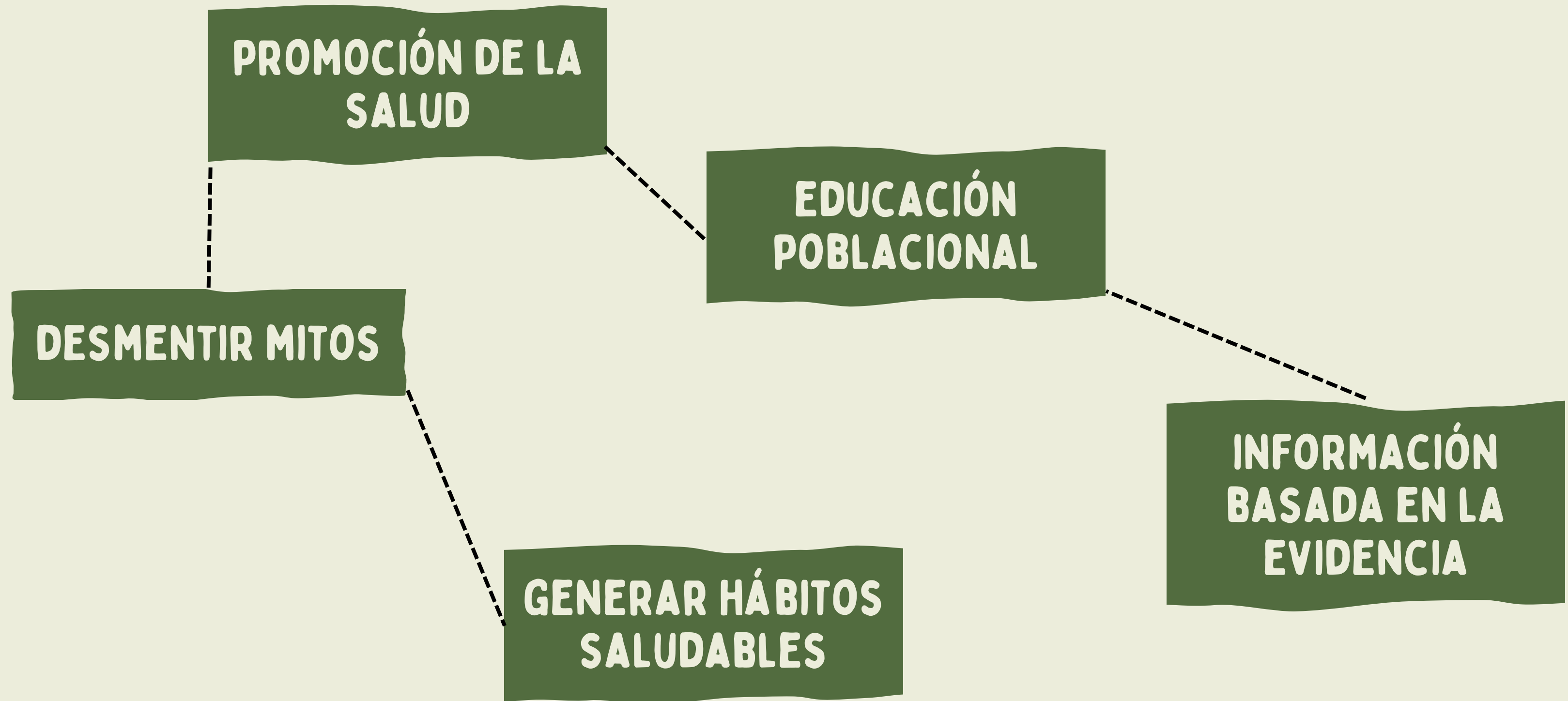
INTRODUCCIÓN

- La alimentación, los hábitos de vida y las enfermedades cardiovasculares están directamente relacionados.
- Hoy en día, la alimentación es un motivo de consulta frecuente, ya que estamos bombardeados constantemente con información relativa al bienestar y las nuevas corrientes de alimentación.
- Es fundamental dar la información necesaria para que la población tenga autonomía para crear una dieta saludable y un estilo de vida acorde a sus necesidades individuales.





OBJETIVOS DEL PROYECTO



NEUSTRO PROYECTO: LOS TALLERES

TALLER 1

BASES DE LA ALIMENTACIÓN

MACRONUTRIENTES

PLATO HARVARD

TALLER 2

MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

DIETAS DE MODA

TALLER 3

LECTURA DE ETIQUETAS

COMPRA SALUDABLE

BASES DE LA ALIMENTACIÓN

Dieta completa, variada, equilibrada y adaptada.

MÉTODO SMART (planificación de una dieta):

- **Specific:** Se debe tener un objetivo concreto
- **Mesurable:** Ha de ser cuantificable, ya que es la única forma de valorar si se está consiguiendo
- **Atteivable:** Tiene que ser un objetivo realista que se pueda alcanzar
- **Relevant:** ¿Es este un buen objetivo sobre el que trabajar ahora mismo?
- **Time:** Se debe poner una fecha para cumplir el objetivo.

TALLER 1

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina y mantequilla). Evite las grasas trans.

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

VEGETALES
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES
Coma una variedad de granos (cereales) integrales: (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso. Evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
Harvard University

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

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

ENCUESTA DE LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN EN ADULTO

ES UN INSTRUMENTO VÁLIDO Y FÁCIL DE APLICAR A LA POBLACIÓN. PERMITE EVALUAR LA CALIDAD DE LA DIETA

Hábitos alimentarios saludables (I parte)		
1. Toma desayuno 1 = Nunca 2 = Menos de 1 por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días	2. Consume lácteos de preferencia descremados (leche descremada, quesillo, queso fresco o yogur descremado) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez al día 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día	3. Consume frutas (frescas de tamaño regular) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez al día 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día
4. Consume verduras (crudas o cocidas, porción equivalente a 1 plato de servilleta) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez al día 3 = 1/2 porción al día 4 = 1 porciones al día 5 = 2 porciones al día	5. Consume pescado (fresco/congelado/ conserva, pero no frito) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 porciones por semana	6. Consume leguminosas (porotos, lentejas, arvejas, garbanzos) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 o más porciones por semana
7. Consume avena o panes integrales 1 = No consume 2 = Menos de 3 veces en la semana 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día	8. Come comida del hogar (casera: guisos, carbonadas, cazuela, legumbres) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 o más porciones por semana	9. Cena (comida + fruta y/o ensalada) 1 = Nunca 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días
10. Consume agua o líquidos (aguas de hiervas, jugos de frutas, té, maté) 1 = No toma 2 = 1 vaso al día 3 = 2 vasos al día 4 = 3 vasos al día 5 = 4 o más vasos al día	11. Consume alimentos como carnes o aves 1 = No consume 2 = 1 vez cada 15 días 3 = 1 vez por semana 4 = 2 veces por semana 5 = 3 veces por semana	12. Consume huevo 1 = No consume 2 = 1 vez cada 15 días 3 = 1 vez por semana 4 = 2 veces por semana 5 = 3 veces por semana
13. Cuantas comidas consume al día 1 = Menos de 1 2 = 2 comidas 3 = 3 comidas 4 = 4 comidas 5 = 4 comidas y colación	14. Consume la sopa años dorados 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 porciones por semana 4 = 4-7 porciones por semana 5 = Más de 1 porción al día	15. Consume Bebida Láctea 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 porciones por semana 4 = 4-6 porciones por semana 5 = Más de 1 porción al día
Total de puntos del ítem I		
Clasificación de la calidad de la alimentación del ítem I		

Hábitos alimentarios no saludables (II parte)		
16. Toma bebidas o jugos azucarados (porción 1 vaso de 200 cc) 1 = 3 o más vasos al día 2 = 2 vasos al día 3 = 1 vaso al día 4 = Menos de un vaso al día u ocasionalmente 5 = No consume	17. Consume bebidas alcohólicas (porción 1 vaso) el fin de semana 1 = 3 o más vasos al día 2 = 2 vasos al día 3 = 1 vaso al día 4 = Menos de un vaso al día u ocasionalmente 5 = No consume	18. Consume frituras 1 = 3 o más porciones por semana 2 = 2 porciones por semana 3 = 1 porción por semana 4 = Ocasionalmente 5 = No consume
19. Utiliza manteca en la elaboración de masas o en frituras 1 = Todos los días 2 = 3-5 veces por semana 3 = 2-3 veces por semana 4 = Menos de 1 vez por semana 5 = No utiliza	20. Consume alimentos chatarra (pizza, completos, hamburguesas, papas fritas y sopaipillas) 1 = 3 o más porciones día 2 = 2 porciones al día 3 = 1 porción al día 4 = Menos de 1 vez al día 5 = No consume	21. Consume colaciones galletas, helados, queques, berlines y pasteles 1 = 3 o más porciones al día 2 = 2 porciones al día 3 = 1 porción al día 4 = Menos de 1 vez al día 5 = No consume
22. Consume café 1 = 3 o más tazas al día 2 = 2 tazas al día 3 = 1 taza al día 4 = Menos de 1 taza al día 5 = No consume	23. Le agrega sal a las comidas antes de probarlas 1 = Siempre le agrega 2 = Le agrega ocasionalmente 3 = No le agrega	
Total de puntos del ítem II		
Clasificación de la calidad de la alimentación del ítem II		

Según la puntuación en la encuesta, se obtienen datos sobre hábitos alimentarios saludables y no saludables, además de la calidad de la alimentación.

BASES ALIMENTACIÓN



- La mejor bebida es el agua: Evitar consumo de bebidas azucaradas o alcohólicas
- Frutas, verduras y hortalizas, cereales y lácteos deben constituir la base de nuestra dieta: deben aparecer en nuestra dieta varias veces al día
- Limitar el consumo de carnes grasas, rojas y procesadas, pastelería, bollería, productos y bebidas con azúcares añadidos y grasas como mantequilla y margarina.

	CLASIFICACIÓN	FUNCIONES
PROTEÍNAS (4 KCAL/G)	<ul style="list-style-type: none"> • Alto valor biológico (carne, pescado, huevo, leche) • Bajo valor biológico (legumbres, cereales y frutos secos) 	<p>Fuente de aminoácidos</p> <p>Desarrollo muscular</p>
HC (4KCAL/G)	<ul style="list-style-type: none"> • Simples (lactosa, fructosa, sacarosa, alimentos procesados) • Complejos (cereales, legumbres, tubérculos) 	<p>Principal fuente de energía</p>
GRASAS (9 KCAL/G)	<ul style="list-style-type: none"> • Monoinsaturadas (aceite vegetal, aguacate, aceitunas, frutos secos) • Poliinsaturadas (pescados grasos, semillas, tofu...) • Saturadas (trans y AG saturados) 	<p>Absorción de vitaminas liposolubles</p>

***EL ALCOHOL CONSTITUYE UNA FUENTE DE CALORÍAS VACÍAS (SIN NUTRIENTES), CUYO APORTE CALÓRICO ES DE 7 KCAL/G.**

HIDRATOS DE CARBONO

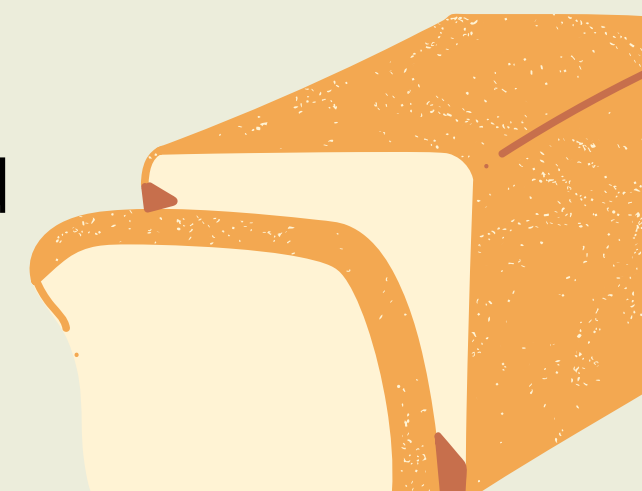


ES IMPORTANTE LIMITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR DIARIO. LA OMS RECOMIENDA <5% DEL TOTAL DE CALORÍAS DIARIAS.

- Producto bajo en azúcar \leq de 5g/100g
- Producto sin azúcar \leq a 0,5g/100g
- Sin azúcar añadido: solo contiene el azúcar naturalmente

¡TENER EN CUENTA EL AZÚCAR QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS DE FORMA NATURAL Y DIFERENCIARLO DE LOS AÑADIDOS!

X Evitar zumos: Aportan vitaminas y minerales pero también una cantidad importante de azúcar y carecen de la fibra que aporta la fruta entera.





PROTEÍNAS

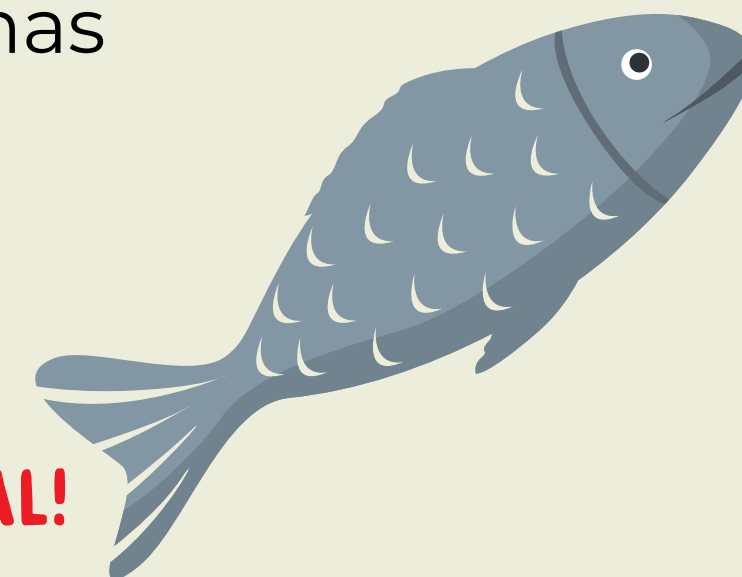
¡PRIORIZAR CONSUMO DE CARNES MAGRAS, PESCADO, PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO (HUEVOS) Y LEGUMBRES SOBRE CARNE ROJA Y PROCESADOS (EMBUTIDO)!

A LA HORA DE COMPRAR CARNE O DERIVADOS (FIAMBRE), ES IMPORTANTE FIJARSE EN EL PORCENTAJE DE CARNE QUE CONTIENE Y COMPARAR ETIQUETAS ELIGIENDO LOS PRODUCTOS CON MÁS CONTENIDO DE CARNE POR 100 G

2 conceptos a tener en cuenta:

- Fuente de proteínas: > 12% del total del valor energético son proteínas
- Alto contenido en proteínas: producto con al menos 20% de proteínas

¡LAS LEGUMBRES Y LOS FRUTOS SECOS TAMBIÉN SON FUENTE DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL!





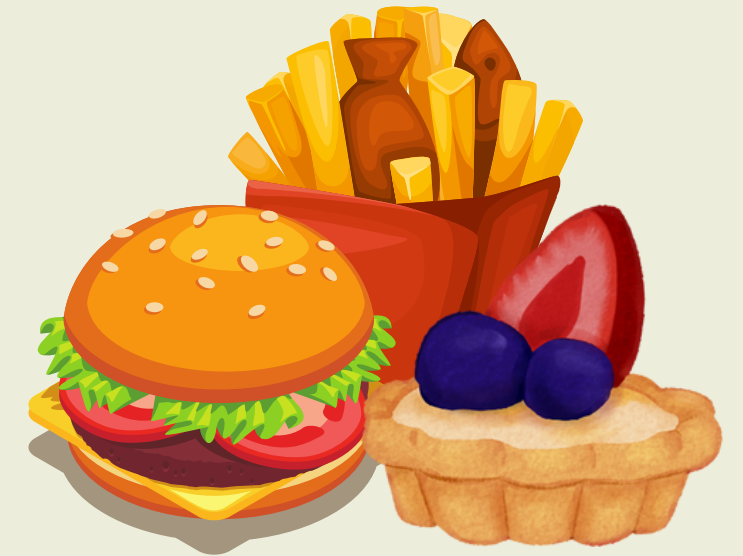
GRASAS

A TENER EN CUENTA: CANTIDAD Y CALIDAD DE LAS MISMAS

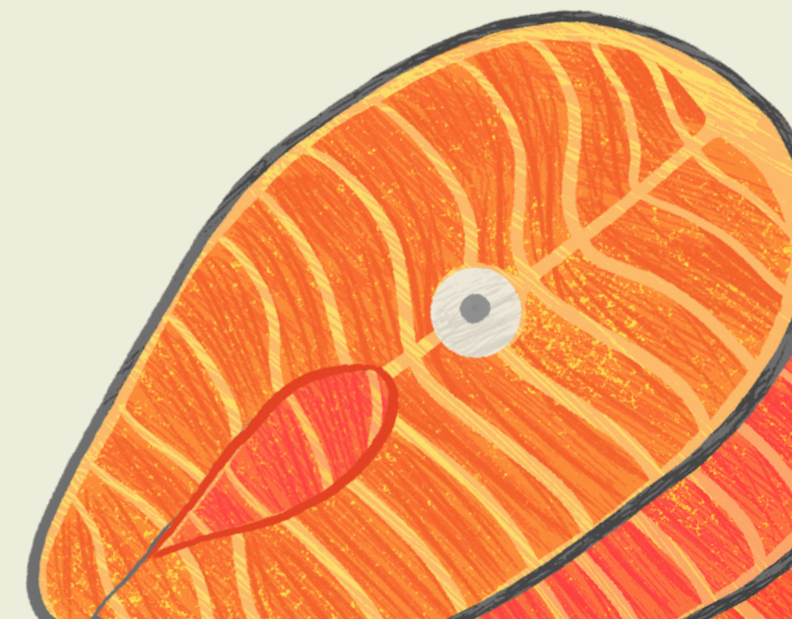
¡QUE UN ALIMENTO SEA BAJO EN GRASAS, NO IMPLICA QUE SU APORTE CALÓRICO SEA BAJO NI QUE SEA SALUDABLE!

- Producto bajo en grasas \leq de 3g/100g
- Producto sin grasas \leq a 0,5g/100g

Limitar el consumo de alimentos que contengan: aceite vegetal hidrogenado, grasa parcialmente hidrogenada o estabilizantes vegetales (ya que también contienen grasas trans).



Su consumo continuado e indiscriminado, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, favorecen la obesidad y la diabetes.



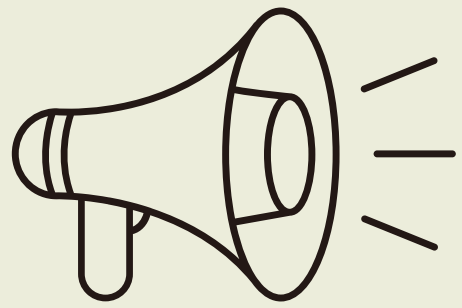
EL PLATO DE HARVARD

ESCOGE TU PLATO EN FUNCIÓN DE LA
MEDIDA DE TU MANO



¿CÓMO DISTRIBUIR LOS MACRONUTRIENTES EN TU PLATO?

- 1/4 proteínas origen animal o vegetal
1/4 hidratos de carbono complejos (integral)
1/2 hortaliza y fruta (cruda o al dente)
- Las grasas están fuera del plato pues aportan 9kcal/g
Consumir 30 gramos diarios
- Consumir agua acorde a tu peso, té o café solo.
Limitando la ingesta de bebidas azucaradas y leche.



TALLER 2: MITOS Y DIETAS ACTUALES

**ADELGAZAR = NO CONSUMIR
CARBOHIDRATOS**

**EL CONSUMO DE HUEVO DIARIO ES
PERJUDICIAL PARA LA SALUD**

**EL AGUA CON LIMÓN EN AYUNAS QUEMA
GRASA**

**LOS ALIMENTOS CONGELADOS SON MENOS
NUTRITIVOS QUE LOS FRESCOS**

**LA LECHE VEGETAL ES MÁS SANA QUE LA
DE ORIGEN ANIMAL**

LOS ALIMENTOS "LIGHT" SON MÁS SANOS



AYUNO INTERMITENTE



*Patrón de ayuno-alimentación con patrón de horario :
12/12 - 16/8 - 20/4*

*Patrón de ayuno-alimentación de días: 2 días ayuno / 5 días
alimentación normal*

- ✓ Disminución IGF-1 (reducción del riesgo cardiovascular y de la probabilidad de ciertos cánceres)
- ✓ Mejoría de la fatiga (física y mental) y de la calidad de vida
- ✓ Beneficioso para las personas con trabajo a turnos/ trabajo manual
- ✓ *Disminución de efectos secundarios a tratamiento QT y RT*

- ✗ Contraindicado para pacientes con diabetes, alteraciones de tiroides, páncreas o hígado
- ✗ A corto plazo: cefalea en ayunas, astenia, halitosis
- ✗ A largo plazo: cambios de humor y problemas digestivos.

DIETA CETOGÉNICA



- *Distribución macronutrientes: 65% grasas, 25% proteínas y 10% hidratos de carbono*
- *Cetosis: Obtención de energía a partir del metabolismo de la grasa.*

- ✓ Pérdida de peso mayor y más rápida que con otras dietas
- ✓ Proteínas y grasas mayor efecto saciante que hidratos de carbono
- ✓ Disminución de la masa magra: Aumento de la quema de grasa
- ✓ Mantenimiento de la masa muscular a pesar de la pérdida de peso
- ✓ Descenso de triglicéridos y aumento del HDL

DIETA CETOGENICA



- ✘ Baja adherencia: Difícil de mantener a largo plazo
- ✘ Bajo consumo de fibra, vitaminas y minerales
- ✘ Halitosis por aumento de cuerpos cetónicos
- ✘ Astenia y debilidad por bajo consumo de hidratos de carbono
- ✘ En algunos pacientes: Deterioro cognitivo a largo plazo
- ✘ Contraindicada en pacientes con determinadas enfermedades

DIETA BAJA EN FODMAPS



F

FERMENTABLE

O

OLIGOSACÁRIDOS



Trigo, cebada, centeno, cebolla, puerro, parte blanca de la cebolleta, ajo, chalotas, alcachofas, remolacha, hinojo, guisantes, pistachos, anacardos, legumbres

D

DISACÁRIDOS



Lactosa

M

MONOSACÁRIDOS



Manzanas, peras, mango, cerezas, sandía, espárragos, guisantes, miel, jarabe de maíz alto en fructosa

A

"AND"

P

POLIALCOHOLES



Sorbitol, manitol y xilitol

DIETA BAJA EN FODMAPS



OBJETIVO DE LA DIETA: DISMINUCIÓN DE PRODUCCIÓN DE GASES

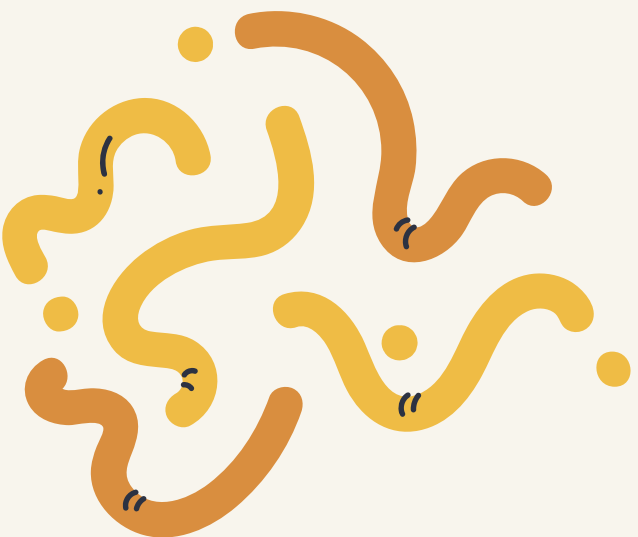
(restricción de aquellos alimentos que se consideran exacerbadores de la sintomatología dispéptica, ya que pueden no ser absorbidos correctamente, y pasar al intestino aumentando la carga osmótica y favoreciendo su fermentación).

Comenzar **inicialmente durante 6-8 semanas**, con el fin de ir observando mejoría clínica de los síntomas e ir **reintroduciendo** alimentos de manera gradual, para valorar la tolerancia y evitar la restricción innecesaria de nutrientes.

APLICACIONES: SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE, SIBO



Adherencia y resultados limitados



Listado de alimentos aconsejados y desaconsejados en una dieta baja en FODMAP

ALIMENTOS

ACONSEJADOS

DESACONSEJADOS

<p>Leche y derivados</p> <p>Este grupo constituye la mejor fuente alimentaria de calcio, vitaminas A, B2 y D, además de proteínas de alta calidad, grasas e hidratos de carbono</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE? DISACARIDOS: Lactosa</p>	 <p>Leche</p> <p>Queso</p> <p>Lácteos</p>	<p>Bebida de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almendra • Arroz • Avena • Avellana • Quínoa • Soja • Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso de cabra • Curado • Brie • Camembert • Cheddar • Feta • Tofu • Yogur sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (vaca, oveja y cabra) • Helado • Quesos blandos (p.ej. ricota y requesón y queso de untar) • Yogurt • Postres lácteos (flan, cuajada, natilla) • Mantequilla • Kefir
<p>Proteínas</p> <p>Carnes: ricas en proteínas, hierro y vitamina grupos D y B (en especial B12)</p> <p>Pescados: ricos en proteínas, grasas (azules), de alto valor biológico (omega-3), vitaminas grupo B, A, D y minerales</p> <p>Huevos: ricos en proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales</p> <p>NO CONTIENEN FODMAP</p>	 <p>Carnes Magras</p> <p>Pescado</p> <p>Huevos</p>	<p>Si bien este grupo de alimentos no contiene FODMAP, se recomienda revisar el etiquetado sobre todo en la charcutería, embutidos y procesados</p>		

Frutas y Verduras

Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales

¿QUÉ FODMAP CONTIENE?
 MONOSACARIDO: fructosa
 OLIGOSACARIDOS: galactanos
 ALCOHOLES POLIOLES: sorbitol



- Arándano azul y rojo
- Fresa/fresón
- Frambuesa
- Frutas de la pasión
- Kiwi
- Mandarina
- Melón
- Maracuyá
- Naranja
- Papaya
- Plátano

- Pomelo
- Piña
- Uvas
- Consumo moderado: aguacate, cereza, coco, mora
- Almendras y nueces en pequeñas cantidades (no mas de 30g)
- Chía
- Sésamo.

- Frutas frescas:
- Aceituna
- Albaricoque
- Aguacate
- Brevas
- Caquis
- Chirimoya
- Ciruela
- Guindas
- Grosellas
- Mango
- Manzana
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Pera
- Sandía

- Frutos secos:
- Anacardos
- Avellanas
- Cacahuets
- Castaña
- Piñones
- Semillas de girasol
- Pistacho
- Frutos desecados:
- Ciruelas Desecadas
- Dátiles
- Orejones
- Uvas pasas

- Acelga
- Apio
- Berza
- Brotes de bambú
- Brotes de soja
- Brócoli (<100g)
- Calabaza
- Calabacín
- Cebollino
- Col rizada
- Chirivía
- Endivias

- Espinaca
- Judías verdes
- Lechuga iceberg
- Maíz dulce
- Nabo
- Palmitos
- Pepino
- Pimiento rojo
- Rábano
- Rúcula
- Tomate
- Zanahoria

- Ajo
- Alcachofas
- Algas rojas
- Berenjena
- Brócoli
- Cebolla
- Chalotas
- Col
- Coles de bruselas
- Champiñones

- Coliflor
- Escarola
- Espárragos
- Guisantes
- Hinojo
- Lechuga
- Pimiento verde
- Puerros
- Remolacha
- Setas

Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, legumbres)

Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra

¿QUÉ FODMAP CONTIENE?
 OLIGOSACARIDOS: fructanos



- Soja
- Tubérculos:
- Boniato

- Patata
- Yuca

- Alubias
- Garbanzos
- Lentejas


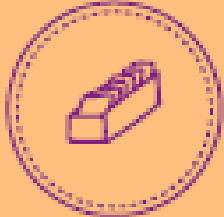
- Harina de trigo
- Muesli
- Pan integral de trigo o centeno
- Pasta de trigo
- Salvado de trigo ó centeno

- Arroz
- Maíz
- Mijo
- Quínoa
- Harina de arroz
- Pasta hecha con
- Harina de arroz

- Cereales de desayuno de:
- Arroz inflado
- Maíz inflado
- Trigo sarraceno
- Tapioca o sorgo

- Barritas de cereales
- Bollería
- Cebada
- Centeno
- Cous-cous
- Cereales integrales
- Galletas
- Galletas integrales
- Germen de trigo

- Harina de trigo
- Muesli
- Pan integral de trigo o centeno
- Pasta de trigo
- Salvado de trigo ó centeno

<p>Aceites vegetales Fuente importante de energía. Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E</p>		<p>Si bien los aceites no contienen FODMAP y se pueden consumir sin inconveniente, se recomienda utilizar preferentemente aceite de oliva virgen extra</p>			
<p>Endulzantes y edulcorantes</p> <p>ALCOHOLES POLIOLES: ertitol, isomaltosa, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol</p> <p>¿QUÉ FODMAP CONTIENE? MONOSACARIDO: sacarosa</p>		<p>•Edulcorantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aspartamo (E951) •Ciclamato (E952) •Glucósidos de esteviol (E960) •Sacarina (E954) •Sucralosa (E955) 	<p>Consumo moderado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar blanco • Moreno • Glucosa • Sirope de arce 	<ul style="list-style-type: none"> • Fructosa • Jarabe de agave • Miel • Sirope de maíz • Alto en fructosa • Edulcorantes que terminan en "ol": 	<ul style="list-style-type: none"> • Eritritol (E958) • Isomaltosa (E953) • Maltitol (E965) • Manitol (E421) • Sorbitol (E420) • Xilitol (E967)

- Las **grasas y las carnes** no contienen FODMAP, por lo que se pueden consumir **sin problema**
- Alimentos **procesados**, aunque no lo declaren en la etiqueta, pueden contener cebolla o ajo (Sal de hierbas, hortalizas en polvo, hortalizas deshidratadas, caldos, salsas de carne, sopas, adobos y otras salsas)
- **Alternativas para sazonar:** cebollinos, parte blanca de la cebolleta, jengibre fresco o seco, cilantro, menta, perejil, mejorana, tomillo, orégano, romero.

TIPOS DE
DIETA
VEGETARIANA



Ovolactovegetariana: consumen huevos y lácteos

Ovovegetariana: consumo huevos sin lácteos

Lactovegetariana: consumo lácteos sin huevos

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

✓ Fuentes de la vitamina B12: huevos, lácteos, bebidas y cereales enriquecidos con la vitamina (2,4 µg al día)

✓ Proteínas vegetales mayoritariamente incompletas. Fuentes: legumbres, cereales, frutos secos, soja, semillas

✓ Fuentes importantes de calcio: col rizada, col china, lácteos, tofu ¡Cuidado con los oxalatos en las hortalizas!

✓ El hierro vegetal es más difícil de absorber. Fuentes: frutos secos, fruta desecada, brócoli, legumbres.

✓ Fuente de omega-3: nueces, semillas y aceites.

✓ Añadir la sal yodada en las comidas.



Adopción por cuestiones morales/éticas, medioambientales o salud.
Dieta excluyente de todo alimento de origen animal o derivado.



ASEGURARSE DE APORTE DE MICRONUTRIENTES DEFICITARIOS A TRAVÉS DE FUENTES ENRIQUECIDAS (CEREALES, BEBIDAS, LEVADURA NUTRICIONAL...)



TALLER 3: LECTURA ETIQUETAS Y COMPRA SALUDABLE



Información obligatoria → **FECHA DE CADUCIDAD**
Consumir preferentemente antes del fin de: 2022

Información obligatoria → **CONDICIONES ESPECIALES DE CONSERVACIÓN**
Conseguir en un espacio seco

Información obligatoria → **NOMBRE O RAZÓN SOCIAL**
Dirección del operador

Información obligatoria → **INGREDIENTES**
Se incluirán todos los ingredientes del alimento, en orden decreciente de peso, es decir, el primer ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad.
Caseína, lactosa, gluten, aceites hidrogenados o esterificados, proteínas hidrolizadas, proteína de soja aislada, maltodextrina, azúcar invertido o sirope de maíz alto en fructosa, aditivos (se pueden identificar con una letra E seguida de tres números), entre los cuales podemos encontrar conservantes, colorantes, edulcorantes y potenciadores del sabor.

Información obligatoria → **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	Por 100 g o 100 ml
Valor energético (KJ/Kcal)	
Grasas (g), de las cuales:	
Ácidos grasos saturados (g)	
Hidratos de carbono (g), de los cuales:	
Azúcares (g)	
Proteínas (g)	
Sal (g)	

Información obligatoria → **Peso neto**
Se expresará en litros, centrilitros o mililitros para productos líquidos, y en kilogramos o gramos para los demás productos. → **100 g**

Las sustancias que causan alergias o intolerancias (gluten, leche, huevo...) se destacarán para diferenciarlas claramente del resto de ingredientes (negrita, cursiva...).

Sistemática de lectura de etiquetas:

1. Fecha de **caducidad** y modo de conservación
2. **Ingredientes**: enumerados por orden decreciente.

- Se remarcan posibles **alérgenos**.
- Los **aditivos** (E-3números): conservantes, edulcorantes y/o potenciadores del sabor.

3. **Información nutricional:**

- Dada según valor energético (kJ/kcal) por cada 100g/100ml y por porción
- Desgranada según contenido en grasas, hidratos de carbono, proteínas y sal

Valor energético: (KJ)/(Kcal). Calcular la cantidad de calorías a consumir según edad, talla, sexo, altura y actividad física.

- Bajo valor energético: < 40 Kcal/100 g en productos sólidos y < 20 Kcal/100 g en productos líquidos.
- Valor energético reducido ("*LIGHT*"): reducción de al menos un 30% de las calorías con respecto al original.
- Sin aporte energético: < 4 Kcal/100ml o 100g

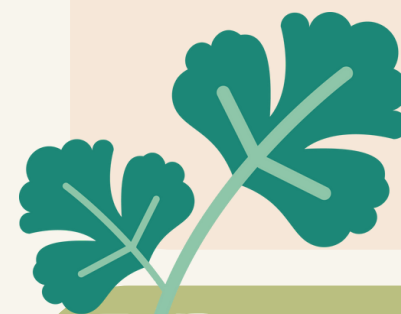
Consumo máximo de sal recomendado por la OMS: 5g/día
DIETA HIPOSÓDICA SI HTA

- Un producto con alto contenido en sal $>1,25$ g/100g
- Producto bajo en sal contiene <0.25 g/100g



ENTENDER LOS ADITIVOS EN ETIQUETAS:

- 1 (E1XX) = COLORANTES
- 2 (E2XX) = CONSERVANTES
- 3 (E3XX) = ANTIOXIDANTES



FIBRA (cantidad recomendada = 25 y 30 g/día)

REGULA EL TRÁNSITO INTESTINAL + SACIEDAD

- Fuente de fibra = 3g/100g.
- Alto contenido en fibra = 6g/100g.

No debemos dejarnos engañar por el etiquetado.

Un producto se considera "integral" si contiene harina integral o salvado (aunque el porcentaje sea pequeño, y el ingrediente principal sea harina blanca (refinada).



ALIMENTACIÓN SEGÚN METABOLISMO BASAL

CONOCER EL GASTO ENERGÉTICO PARA ADAPTAR LA INGESTA DE CALORÍAS AL CONSUMO INDIVIDUAL

FÓRMULA DEL METABOLISMO BASAL:

Hombres: $(10 \times \text{peso de Kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$.

Mujeres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

ACTIVIDAD FÍSICA:

Al metabolismo basal, se deben sumar las calorías que se gastan en actividad física (esto también varía en cada persona según el trabajo, el deporte que realice...).

**CONOCER EL OBJETIVO A CONSEGUIR PARA QUE EL CONSUMO CALÓRICO VAYA ACORDE.
¡NO ES LO MISMO QUERER PERDER PESO, GANARLO O MANTENERLO!**



BIBLIOGRAFÍA

- Duran S, Candia P, Pizarro R. VALIDACION DE CONTENIDO DE LA ENCUESTA DE CALIDAD DE ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR (ECAAM). Nutr Hosp [Internet]. 2017 [citado el 1 de octubre de 2023];34(6):1311–8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900009
- Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición [Internet]. Comunidad de Madrid. 2017. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricion>
- El Plato para Comer Saludable (Spanish) [Internet]. The Nutrition Source. 2015. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Marrone G, Guerriero C, Palazzetti D, Lido P, Marolla A, Di Daniele F, et al. Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. Nutrients [Internet]. 2021;13(3):817. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/3/817>
- FS las. ¿Qué es la dieta baja en FODMAP? [Internet]. Saludigestivo.es. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2020/02/Af-fodmap-infografia-min.pdf>
- So D, Loughman A, Staudacher HM. Effects of a low FODMAP diet on the colonic microbiome in irritable bowel syndrome: a systematic review with meta-analysis. Am J Clin Nutr [Internet]. 2022;116(4):943–52. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523036134>
- Anic, K., Schmidt, M. W., Furtado, L., Weidenbach, L., Battista, M. J., Schmidt, M., Schwab, R., Brenner, W., Ruckes, C., Lotz, J., Lackner, K. J., Hasenburger, A., & Hasenburger, A. (2022). Intermittent fasting—short- and long-term Quality of Life, fatigue, and safety in healthy volunteers: A prospective, clinical trial. Nutrients, 14(19), 4216. <https://doi.org/10.3390/nu14194216>

BIBLIOGRAFÍA

- de la Torre, C. L. (2022, julio 4). El método de la mano, una herramienta sencilla y práctica. Carlaminutricionista.com. <https://carlaminutricionista.com/blog/2022/el-metodo-de-la-mano-una-herramienta-sencilla-y-practica/>
- Saifi, B., Dousti Majd, N., Meshkat, M., & Amali, A. (2023). The comparison of serum levels of IGF1 before and after fasting in healthy adults. *Journal of Nutrition, Fasting and Health*, 11(2), 118–123. <https://doi.org/10.22038/jnfh.2023.70510.1429>
- Yang, X., Zhou, J., Shao, H., Huang, B., Kang, X., Wu, R., Bian, F., Hu, M., & Liu, D. (2023). Effect of an intermittent calorie-restricted diet on type 2 diabetes remission: A randomized controlled trial. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 108(6), 1415–1424. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgac661>
- Sauraa, F., Isidrob, J. R., Herediac, V., Segarr. Evidencias científicas sobre la eficacia y seguridad de la dieta cetogénica [Internet]. Elsevier. 2015. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-evidencias-cientificas-sobre-eficacia-seguridad-X1888754614815321>
- Ferri AGSN. Dieta cetogénica. Aspectos clínicos y aplicación dietética [Internet]. SJD hospital barcelona. Disponible en: https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/Dieta_Cetogenica.pdf
- José Moreno-Sepúlveda MC. The impact on metabolic and reproductive diseases of low-carbohydrate and ketogenic diets. Departamento de Pediatría, Ginecología y Medicina Preventiva, Universitat Autònoma de Barcelona. 2020;
- Covarrubias Gutiérrez, Aburto Galván, Sámano Orozco, L. F. Ketogenic diets in the treatment of overweight and obesity. *Nutrición clíni*. 33:98–111.



**¡MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN!**

PAULA CABALLER GUAL

ALINA FITSENKO

PAULA DOMINGO CHIVA