

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Notas clave de los temas tratados en el curso
- Bibliografía recomendada
- Audiovisuales recomendados
- Tablas e infografías anexas



@thegoodnutri



irenutricion@gmail.com

Mitos y tendencias de la alimentación

Notas claves:

- Un único alimento no es capaz de modificar nuestro estado de salud
- Sería aconsejable formar en nutrición y alimentación desde la primera infancia para mejorar nuestras conductas como consumidores
- Es recomendable contrastar la información en portales científicos y con profesionales de la salud como dietistas-nutricionistas.

La buena nutrición

Notas claves:

- Es importante conocer cuáles son los alimentos que nos proporcionan los nutrientes esenciales
- Es fundamental mantener unos hábitos no dietéticos saludables para tener una microbiota sana. *¡Anímate y mueve tus bacterias!*
- Es esencial aumentar el consumo de fibra dietética en la dieta actual.

Las claves para una alimentación saludable

Notas claves:

- Es importante adaptarnos al contexto social y cultural, las necesidades energéticas y nutricionales y los gustos y aversiones personales.
- Es esencial construir un entorno saludable desde la compra a la mesa.
- Es importante acostumbrarnos al sabor real de los alimentos
- Es recomendable aumentar el consumo de productos locales y mínimamente procesados.

Etiquetado

Notas claves:

- La industria quiere producir productos baratos, ricos y duraderos. Su objetivo es aumentar el consumo de los productos UP. Para ello refinan los alimentos: eliminan la matriz alimentaria (<densidad de nutrientes) y eliminan el poder saciante de los alimentos sin procesar. Cuando reformulan un producto: es la misma construcción cambiando la fachada (trucos para confundir al consumidor)
- Si pensamos en un plato saludable... ¿Tendría muchos productos etiquetados? Lo ideal sería llenar nuestra alimentación de pocas etiquetas y contrastar la información del etiquetado entre productos similares para mejorar la cesta de la compra

Alimentación para colectivos especiales: alergias e intolerancias alimentarias

Notas claves:

- Es fundamental educar tanto al paciente como a su entorno cercano.
- No es necesario llevar dietas restrictivas si no padece alergias o intolerancias diagnosticadas.
- Es esencial contar con la figura del dietista-nutricionista en el tratamiento dietético-nutricional de las alergias e intolerancias alimentarias.

Cocina y alimentación saludable

Notas claves:

- La cocina es una herramienta imprescindible para cuidar la salud

- Aplicar las técnicas de cocinado adecuadas a cada alimento permite maximizar su sabor y su valor nutricional
- Implicar a los niños en las tareas de cocinado disminuye el grado de neofobia alimentaria
- Concienciar sobre salud sostenible es fundamental para reducir el impacto ambiental

Bibliografía recomendada

- *¿Qué comes?* → Dr. Martínez González
- *¿Qué es comer sano?* → J.M. Mulet
- *Salud a ciencia cierta* → Dr. Martínez González
- *Mi dieta Cojea, Tu dieta puede salvar el planeta* → Aitor Sánchez
- *Come comida real* → Carlos Ríos.
- *No comas como un zombi* → Marta Verona
- *Dime que comes y te diré que bacterias tienes* → Blanca García
- *Sin dieta para siempre* → Gabriela Uriarte
- *Cocina en dos horas* → Fabián León



- [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Cuadriptico Alergias Alimentarias interactivo.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Cuadriptico_Alergias_Alimentarias_interactivo.pdf)
- [Nutri-Score: ¿un sistema para blanquear ultraprocesados? | El Comidista EL PAÍS \(elpais.com\)](https://elpais.com)
- [Guía del NUTRISCORE 2022: El semáforo de los alimentos \(boticariagarcia.com\)](https://boticariagarcia.com)
- [Nutriscore: la herramienta para distinguir los productos saludables | OCU](https://ocw.upm.edu)
- [Nutriscore, pros y contras del sistema de etiquetado de alimentos \(elindependiente.com\)](https://elindependiente.com)
- https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/enfermedad_celiaca.pdf
- <http://www.predimed.es/>

Audiovisuales recomendados

- Salud sostenible:



- Videos

- <https://www.youtube.com/watch?v=10rLMuVo1hQ&t=157s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=E8usBSCUM14>

Tablas e infografías anexas

Factores que condicionan el estreñimiento ocasional y crónico



MACRONUTRIENTES



hidratos de carbono



lípidos



proteínas

FUNCIONES

Energética
Reserva energética

Energética
Reserva energética
Hormonal
Aislante
Amortiguadora

Estructural
Transporte
Reguladora
Hormonal

GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales integrales
Semillas
Legumbres
Tubérculos
Legumbres
Frutas
Verduras

Frutos secos
Aceite de frutos
Aceite de semillas
Aceite de pescado

Huevos
Lácteos
Carne
Pescado
Legumbres

Aporte dietético de los alimentos

Tabla 1. Características nutricionales generales de los alimentos^(8,9)

	Alimentos de origen vegetal	Alimentos de origen animal
Agua	Sí, variable (bajo en cereales, aceites, legumbres y frutos secos)	Bajo contenido, salvo excepciones como por ejemplo, la leche
Proteína	Cantidad/calidad moderada o baja, excepto en legumbres y setas	Alta cantidad/calidad
HC	Complejos. Sencillos en azúcar, miel, frutas, algunas hortalizas	No, excepto lactosa y glucógeno
FD	Insoluble/soluble	No.
Grasa	AGP y AGM (AGS en algunos aceites vegetales: palma, coco, etc.)	AGS, AGM y AGP n-3 en pescados
Colesterol	No (Tr)	Sí
Hierro	Hierro no hemo, baja biodisponibilidad*	Hierro hemo, alta biodisponibilidad
Magnesio	Sí	Bajo contenido
Potasio	Sí	Bajo contenido
Sodio	Bajo contenido*	Sí
Cinc	Bajo contenido/disponibilidad*	Sí
Calcio	Bajo contenido/disponibilidad*/**	Sí
Tiamina	Bajo contenido	Sí
Riboflavina	Bajo contenido	Sí
Niacina	Bajo contenido	Sí
Vitamina B ₆	Sí	Sí
Ácido fólico	Sí	Bajo contenido
Vitamina C	Sí	No o muy bajo contenido
Vitamina K	Sí	Muy bajo contenido, excepto en vísceras
Vitamina E	Sí	Muy bajo contenido, excepto en vísceras
Vitamina B ₁₂	No	Sí
Vitamina D	No (muy bajo contenido en algunos)	Sí, sobre todo pescados grasos
Vitamina A; retinol	No	Sí
Carotenos	Sí	Muy bajo contenido
Otros bioactivos	Sí (fitoquímicos)	Sí, bajo contenido

AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados; AGS: ácidos grasos saturados; FD: fibra dietética;

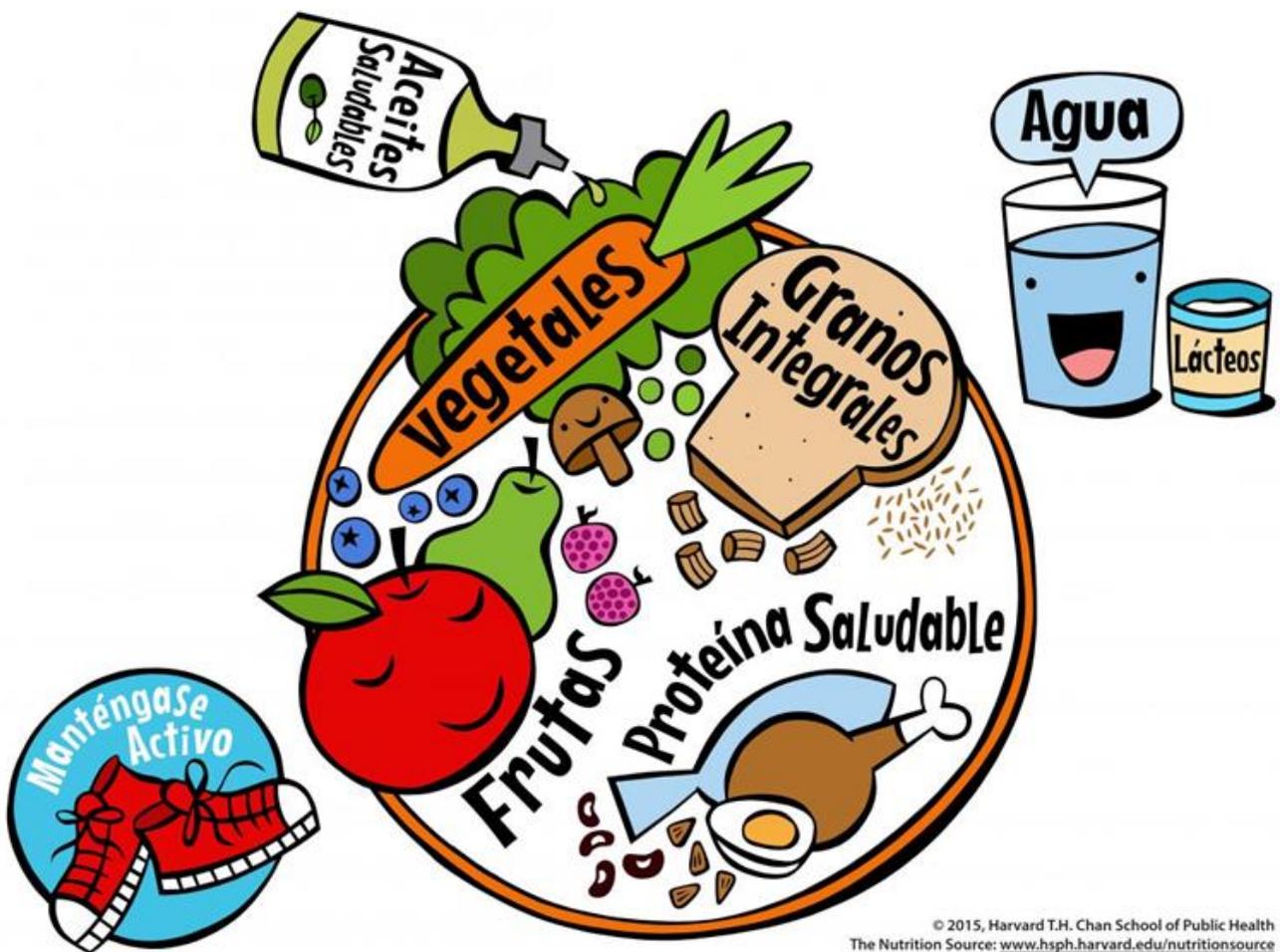
HC: hidratos de carbono; Tr: trazas.

Los alimentos son mezclas muy heterogéneas de nutrientes y siempre hay importantes excepciones.

*Algunas algas contienen cantidades elevadas.

**Algunos derivados de la soja (por ejemplo, el tofu) son ricos en calcio.

EL **PLato** para **Comer Saludable** para **Niños**



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

-OSAS:

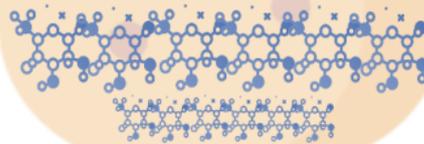
Glucosa, sacarosa, dextrosa, lactosa, galactosa, fructosa, trehalosa, maltosa, d-ribosa...



-INA:

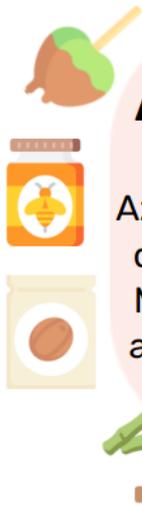
Dextrina, Maltodextrina...

Fructosa cristalina...



AZÚCAR (todos) y OTROS:

Azúcar moreno, de caña, de coco, invertida, etc. Miel, panela, caramelo, almíbar, malta, almidón



SIROPES Y JARABES:

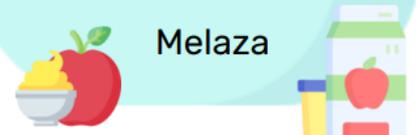
De agave, arce, abedul, arroz, maíz, malta
De fructosa, maltosa u otras -osas



DERIVADOS DE ZUMO FRUTAS:

Zumo concentrado, jugo, néctar, puré concentrado...

Melaza



DECLARACIONES NUTRICIONALES:2

FUENTE DE FIBRA

Como mínimo:
- 3 g de fibra por 100 g
- 1,5 g de fibra por 100 kcal

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Como mínimo:
- 6 g de fibra por 100 g
- 3 g de fibra por 100 kcal

FUENTE DE PROTEÍNAS

Si las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS

Si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.



ALTO CONTENIDO DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 30 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

FUENTE DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 15 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.



Aitor Sánchez
www.midietacojea.com



