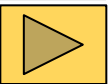
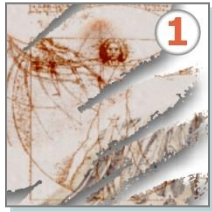




Tu salud, tu mejor recompensa

Promoción de hábitos saludables en la Universidad

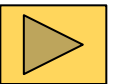




Alimentación saludable

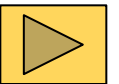


Actividad física saludable





Alimentación saludable

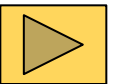
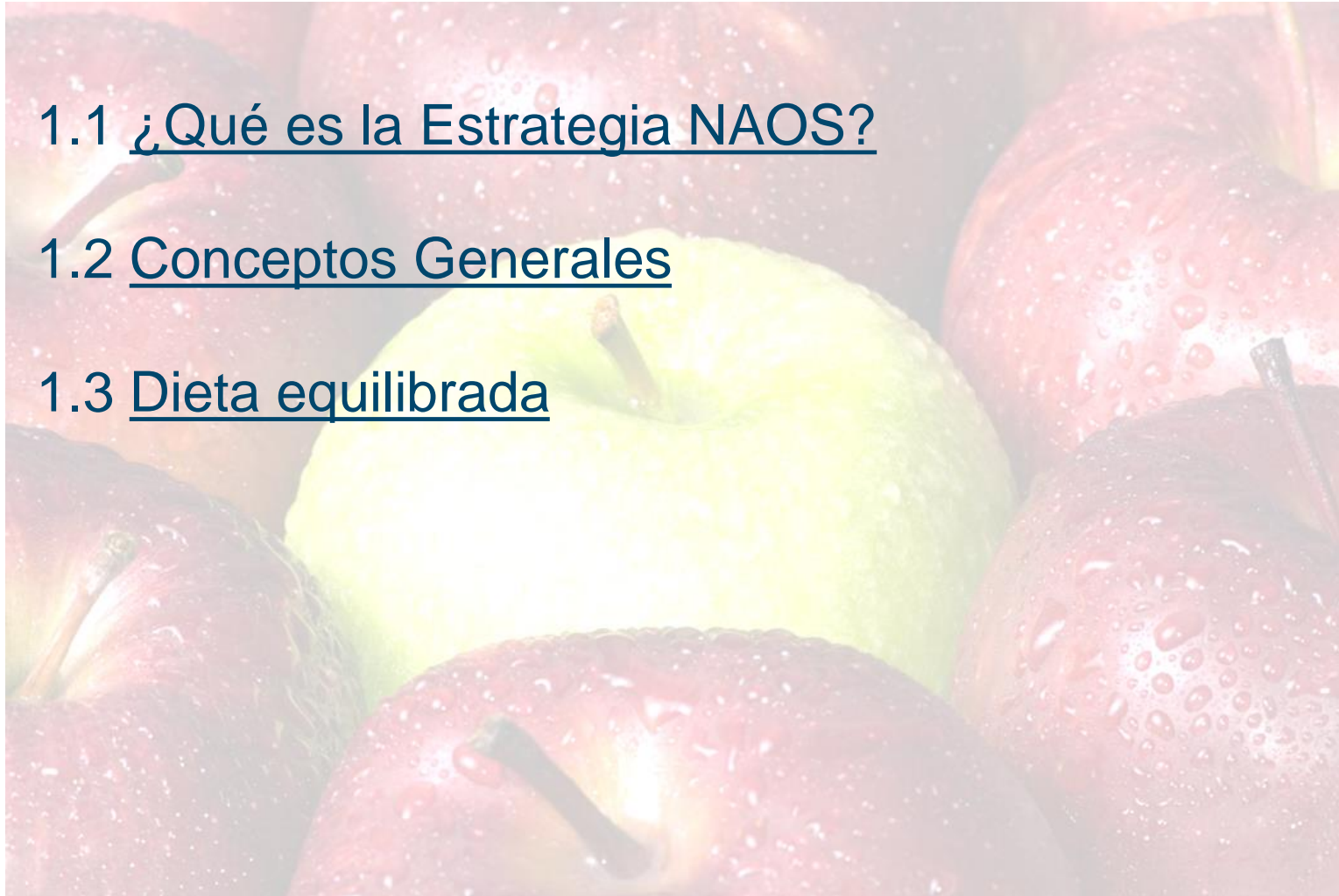




1.1 ¿Qué es la Estrategia NAOS?

1.2 Conceptos Generales

1.3 Dieta equilibrada



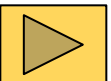


- ✓ Estrategia nacida para controlar el aumento de personas obesas, promoviendo una alimentación más sana y unos hábitos saludables desde la infancia.
- ✓ Según la **Organización Mundial de la Salud** el número de personas obesas ya adquiere caracteres de **epidemia**.

La Obesidad y el sobrepeso son perjudiciales para la salud, tanto por sí mismas, como por ser factores predisponentes para otras enfermedades crónicas, y acortan la esperanza de vida.

Elena Salgado
ExMinistra de Sanidad y Consumo
Estrategia NAOS, 2005

¹ Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)



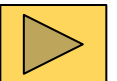


Objetivos de la Estrategia NAOS

- ✓ Mejorar los hábitos alimentarios.
- ✓ Impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos.

Para que este reto **obtenga resultados positivos** se necesita:

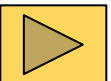
- ❖ La colaboración de todos los sectores y ciudadanos.
- ❖ Un conjunto de actuaciones sostenidas en el tiempo.





Alimentación y salud

- ✓ **En la población adulta española (25-60 años) el índice de **obesidad** es del **14,5%** mientras que el **sobrepeso** asciende al **38,5%**. Es decir, casi **uno de cada dos adultos** presenta un peso superior a lo recomendable.**
- ✓ **Enfermedades relacionadas con la alimentación:**
 - ❖ Cardiopatía coronaria
 - ❖ Cáncer de colon
 - ❖ Accidente vascular cerebral
 - ❖ Obesidad
 - ❖ Diabetes mellitus no insulino-dependiente
 - ❖ Hipertensión arterial
 - ❖ Osteoporosis
 - ❖ Enfermedad diverticular
 - ❖ Estreñimiento
 - ❖ Anemia ferropénica
 - ❖ Enfermedades bucales
 - ❖ Desnutrición



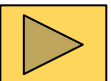


¿A qué llamamos nutrientes?

- ✓ **Nutriente:** es la sustancia contenida en los **alimentos** y es asimilada por el organismo.

Alimentación y Nutrición ¿significan lo mismo?

- ✓ La **alimentación** es un proceso externo, voluntario y educable. El individuo obtiene de su entorno la energía y los nutrientes indispensables a través de los alimentos.
- ✓ La **nutrición** es un proceso interno, involuntario y no educable.



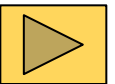


¿Por qué una dieta variada?

- ✓ Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.
- ✓ Cada alimento aporta unos nutrientes diferentes, necesarios para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo.

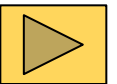
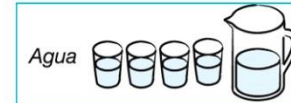
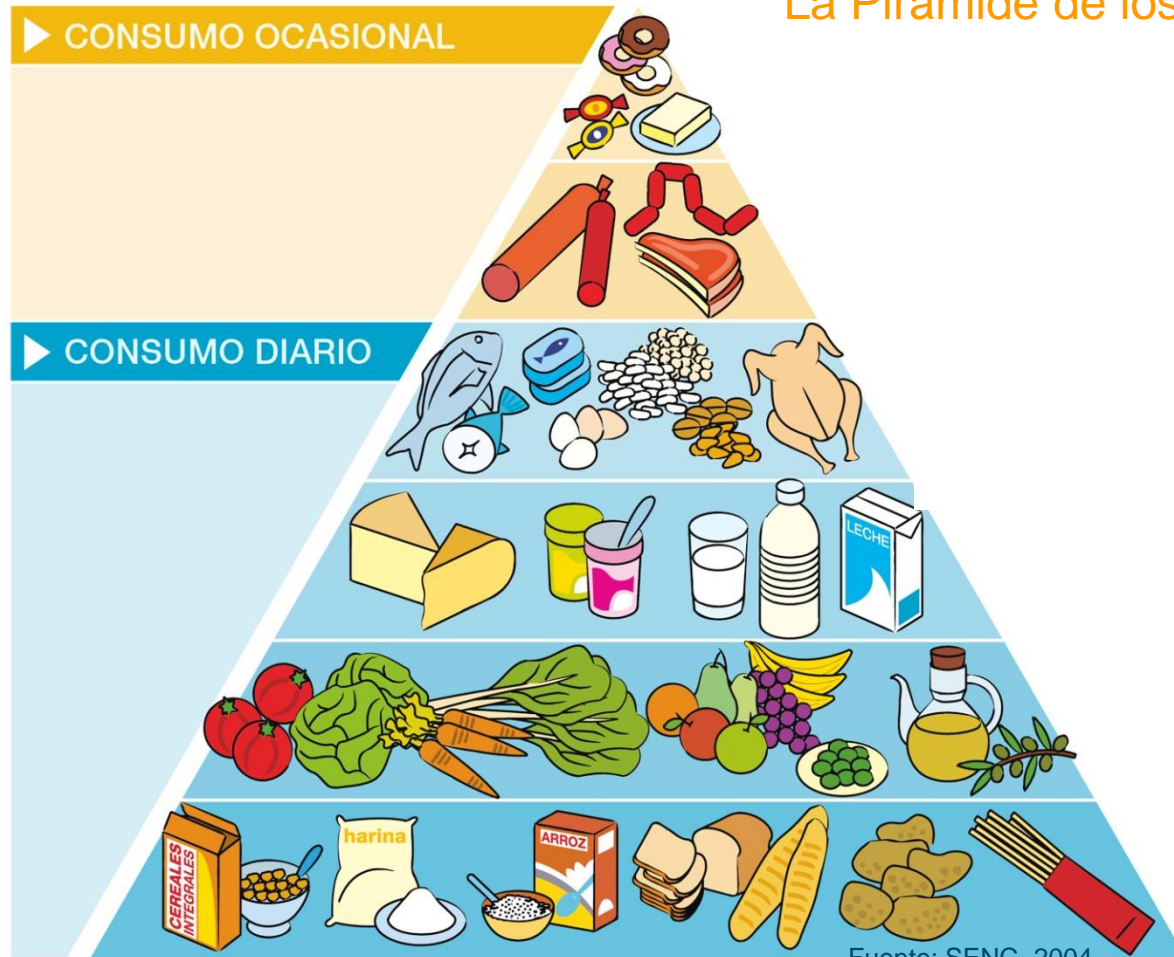
¿Podemos seguir una Alimentación Saludable?

- ✓ Sí, si nuestra alimentación es **variada, satisfactoria, suficiente y equilibrada**.
- ✓ La **Pirámide de los Alimentos** permite conocer, de manera esquemática, tanto la periodicidad de consumo de los alimentos como el número de raciones recomendadas.





La Pirámide de los Alimentos





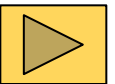
Nutrientes

Los procesos metabólicos necesitan “combustible” para su funcionamiento.

Este combustible está representado en los nutrientes, sustancias presentes en los alimentos y que son asimilables por nuestro organismo.

Podemos diferenciar entre:

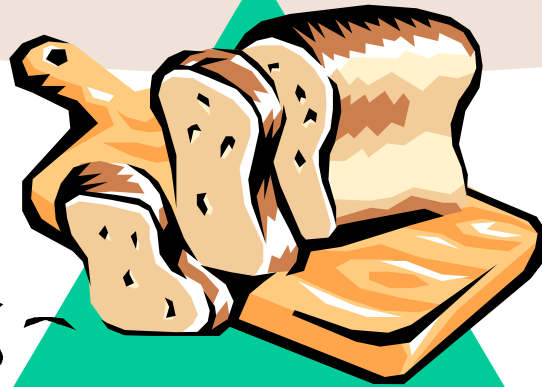
- ❖ **Macronutrientes:** sustancias presentes en grandes cantidades.
- ❖ **Micronutrientes:** aparecen en cantidades muy pequeñas.



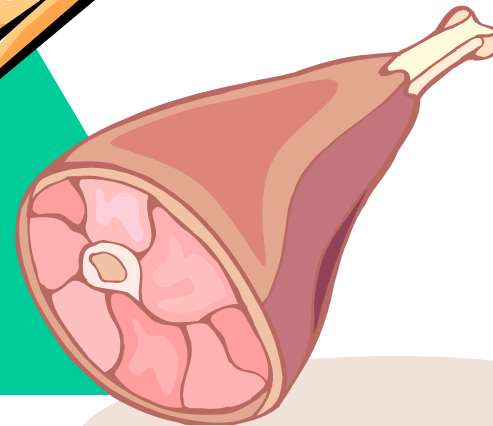


Macronutrientes

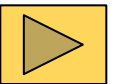
Hidratos de carbono (glúcidos)



Grasas (lípidos)



Proteínas



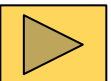


Hidratos de carbono

Son nutrientes cuya función principal es la de proporcionar **energía** al organismo.

Podemos encontrarlos en alimentos como:

- ✓ Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.)
- ✓ Cereales (trigo, maíz, etc.)
- ✓ Tubérculos (patatas, boniatos, etc.)
- ✓ Pan, pasta, etc.
- ✓ Frutas, etc.





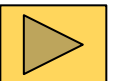
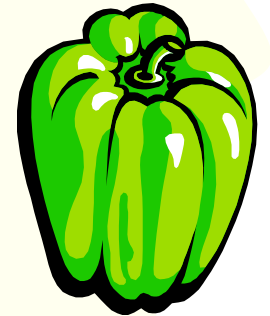
La fibra

Es un caso especial dentro de los Hidratos de Carbono. Son moléculas muy grandes, muy difíciles de digerir, y que se encuentran formando parte de los **vegetales**.

Apenas suponen un aporte calórico y tienen funciones beneficiosas:

- ✓ digestión
- ✓ absorción del colesterol,...

Son parte fundamental de cualquier dieta equilibrada.



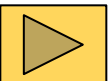
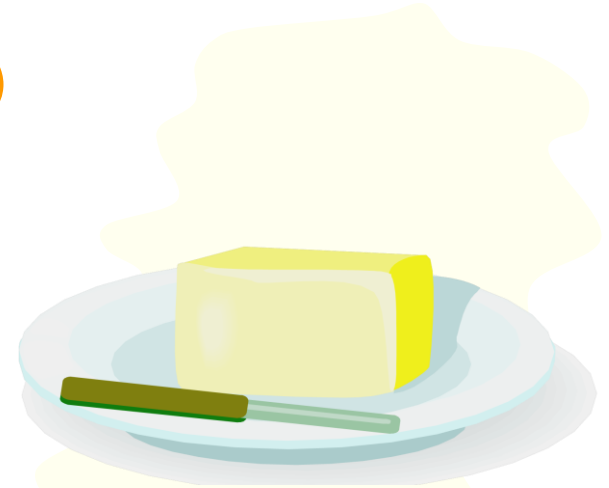


Los lípidos (grasas)

Son sustancias de composición química variable, generalmente insolubles en agua, y presentes en un gran número de alimentos. Son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares.

Las principales fuentes de lípidos son los aceites vegetales (oliva, girasol, maíz) y las grasas animales (tocino, mantequilla).

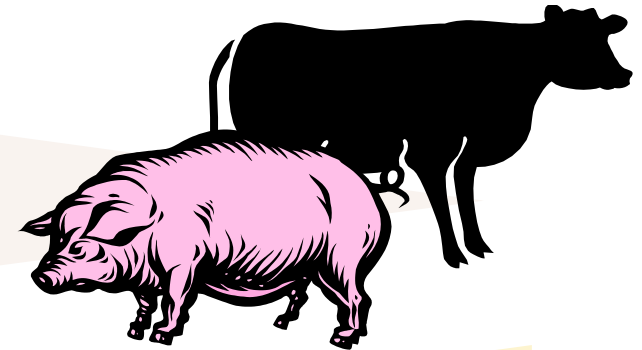
Deben consumirse con moderación, priorizando las grasas de origen vegetal.





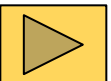
Tipos de lípidos (grasas)

Los **Ácidos Grasos Saturados** abundan en la **grasa de origen animal** y un elevado consumo va ligado al aumento de las tasas de enfermedad coronaria.



Los **Ácidos Grasos Insaturados** son propios de los **vegetales** y el **pescado**, y tienen propiedades opuestas a los AG saturados.

Los **Ácidos Grasos Omega 3 (AGI)**. Se encuentran en el **pescado azul**. Poseen efectos beneficiosos a nivel cardiocirculatorio.





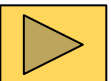
Tipos de lípidos (grasas)

Clasificación y fuentes alimentarias:

SATURADAS	MONOINSATURADAS	POLIINSATURADAS
<ul style="list-style-type: none">✓ Grasa animal: Carnes, vísceras, embutidos, huevos, lácteos, mantequilla.✓ Aceites de coco y palma✓ Pastelería y bollería	<ul style="list-style-type: none">✓ Aceite de Oliva✓ Frutos secos	<ul style="list-style-type: none">✓ Pescado azul✓ Aceite de pescado✓ Aceite de semillas✓ Frutos secos✓ Margarina

-

+





Las proteínas

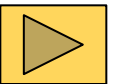
Las proteínas son nutrientes que tienen, principalmente, una **función estructural**; es decir, forman la estructura principal de los órganos.



Los músculos, los tendones, la piel, las uñas y el pelo están formados principalmente por proteínas.

También son proteínas las enzimas, algunas hormonas y las inmunoglobulinas.

En las proteínas se localizan los **9 aminoácidos esenciales** que nuestro organismo necesita, pero que es incapaz de sintetizar por él mismo; de aquí la importancia de consumirlas a través de la alimentación.

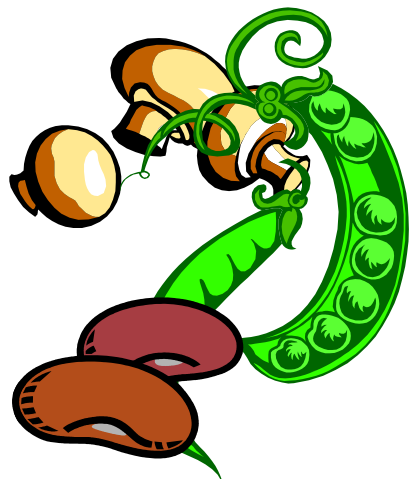
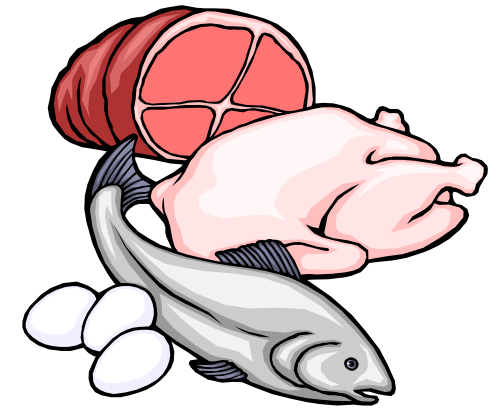




Las proteínas

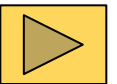
Las principales fuentes de **proteínas animales**

- carne
- lácteos
- pescado
- marisco
- huevos



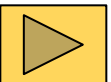
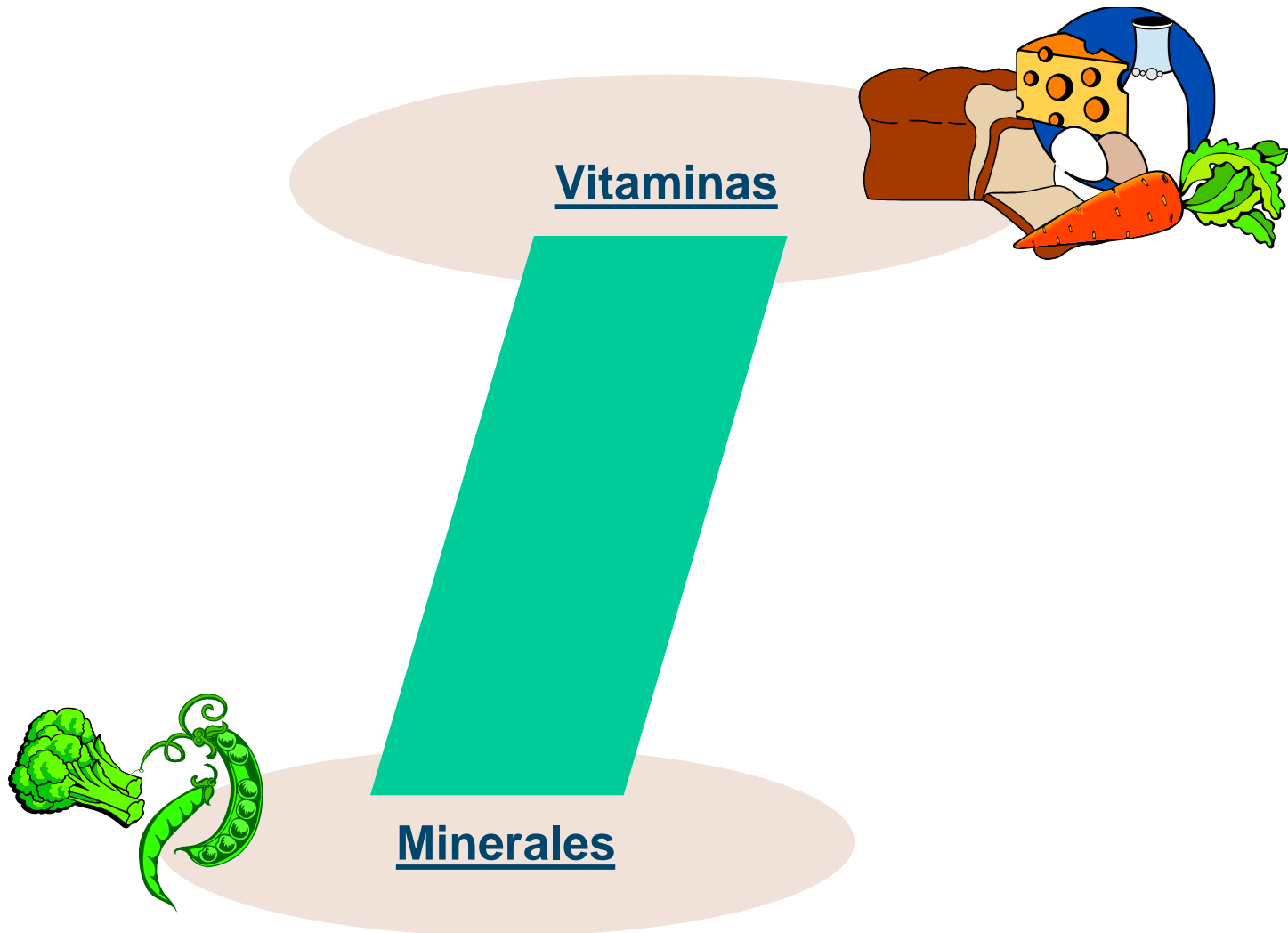
- legumbres
- frutos secos grasos
- cereales
- y en menor proporción:
frutas y verduras

Las principales fuentes de **proteínas vegetales**





Micronutrientes



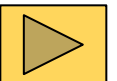
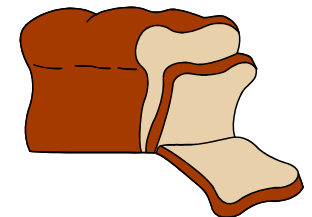
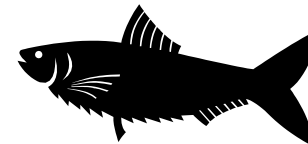
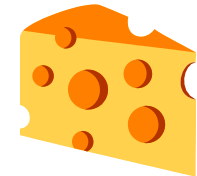
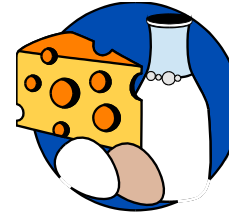
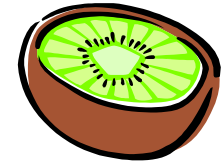
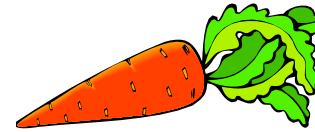


Vitaminas

Son nutrientes **esenciales** contenidos en los alimentos y necesarios en pequeñas cantidades.

Su carencia puede ocasionar enfermedades específicas y a menudo graves.

Una dieta equilibrada y abundante en productos frescos, sobre todo vegetales, proporciona todas las vitaminas necesarias.

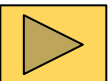




Elementos químicos esenciales (Minerales)

La alimentación ha de proporcionar también los **elementos químicos esenciales** para el organismo.

El calcio y fósforo necesarios en:	cantidades relativamente elevadas ya que forman parte importante de la estructura ósea.
El sodio, cloro y potasio intervienen en:	la regulación electrolítica del medio interno.



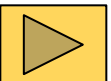


Agua

- ✓ El Agua es el componente principal de los seres vivos e imprescindible para el mantenimiento de la vida.
- ✓ Su consumo es muy beneficioso, ya que ayuda a prevenir el estreñimiento y normaliza el tránsito intestinal.
- ✓ Uno de los pilares básicos para el buen funcionamiento de nuestro organismo es la hidratación. Necesitamos el agua para realizar acciones tan vitales como transportar los alimentos, regular la temperatura corporal y eliminar los desechos y sustancias tóxicas.

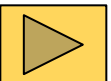


Se recomienda consumir un mínimo de 1.5 – 2 litros al día = 4-8 vasos.





¿Cómo definirías una alimentación saludable



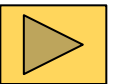
Hábitos saludables

Dieta equilibrada



Consejos saludables

- ✓ Realiza 5 comidas al día (especialmente si realizas una dieta poco energética).
- ✓ Mantén un horario estable de comidas.
- ✓ Planifica las comidas para mantener la variedad y equilibrio suficientes.
- ✓ Haz que tu lista de la compra sea variada y equilibrada.
- ✓ Manipula y conserva correctamente los alimentos.
- ✓ Existen diferentes técnicas culinarias, ¡UTILÍZALAS!
- ✓ Dedica un tiempo exclusivo sólo para comer.



Hábitos saludables

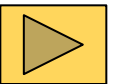
Dieta equilibrada



¿Cuántas comidas haces al día?

Para planificar una alimentación saludable y seguir el consejo nutritivo de los expertos es conveniente realizar 5 comidas al día. Éstas son:

- ✓ DESAYUNO
- ✓ MEDIA MAÑANA
- ✓ COMIDA / ALMUERZO
- ✓ MERIENDA
- ✓ CENA





1. DESAYUNO

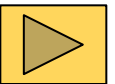
- ✓ Ayuda a un adecuado reparto de la energía.
- ✓ Mejora el rendimiento físico y psíquico.



Un **desayuno completo** se compone, principalmente, de:

- ❖ **Lácteos:** 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
- ❖ **Cereales:** pan, galletas, pan integral, repostería (preferiblemente casera), cereales de desayuno.
- ❖ **Frutas:** entera, troceada, zumo natural, etc.

En algunas ocasiones también se podría complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.



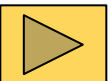
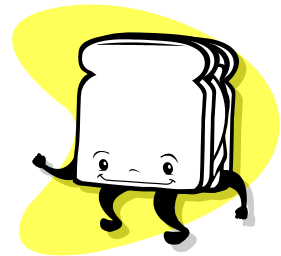


2. MEDIA MAÑANA

- ✓ Entre el desayuno y la comida se aconseja realizar una segunda ingesta, que ayude a reponer la energía.
- ✓ A la hora de la comida tendrás un apetito más controlado y podrás elegir platos y preparaciones más saludables.
- ✓ También contribuye en la mejora del rendimiento físico y psíquico.

Te proponemos, por ejemplo:

- ❖ Fruta y yogur desnatado
- ❖ Bocadillo de queso con tomate y zumo de frutas
- ❖ Café con leche más tostada con tomate y aceite de oliva
- ❖ Barra de cereales y yogur de frutas





3. COMIDA/ ALMUERZO

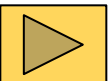
- ✓ El almuerzo es la segunda ingesta básica que debemos realizar.

Es recomendable seleccionar de entre los alimentos de los diferentes grupos básicos. Puede componerse de:

	Ración	Guarnición	Pieza
Arroz, pastas, patatas o legumbres:	✓		
Ensalada o verduras:	✓	✓	
Carne o pescado o huevo alternativamente:	✓		
Pan:			✓
Fruta:			✓



Se aconseja acompañar la comida con agua.



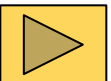


4. MERIENDA

- ✓ Ayuda a un adecuado reparto de la energía.
- ✓ Complementa el aporte energético del día.

Pueden formar parte de la merienda:

- ❖ Fruta o zumo de frutas
- ❖ Leche o yogur desnatado
- ❖ Bocado





5. CENA

- ✓ Su aporte calórico deber ser inferior a la comida.
- ✓ Elegir alimentos y preparaciones de más fácil digestión.

Es recomendable no repetir los alimentos consumidos en la comida, y podemos incluir:

	RACIÓN	GUARNICIÓN	PIEZA
Arroz, pastas integrales, patatas o legumbres:	✓		
Ensalada o verduras cocidas:	✓	✓	
Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne:	✓		
Pan (blanco o integral):			✓
Fruta (enteras, ralladas, crudas o cocidas)			✓
Lácteos (yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.)			✓

Se aconseja acompañar la cena con agua.



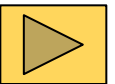
Hábitos saludables

Dieta equilibrada



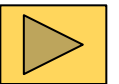
Alimentos que no deben faltar en nuestra mesa:

- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Derivados del trigo, pan y otros cereales
- ✓ Legumbres
- ✓ Verduras, hortalizas y frutas frescas
- ✓ Frutos secos
- ✓ Yogur y queso (preferiblemente descremados)
- ✓ Algunas carnes, pescados y también huevos
- ✓ Especias y hierbas aromáticas





Actividad física saludable



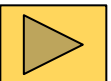


2.1 ¿Por qué realizar ejercicio físico?

2.2 Beneficios del ejercicio físico

2.3 ¿Cuál es nuestra actividad principal en el trabajo?

2.4 ¿Hacemos ejercicio físico en el tiempo libre?





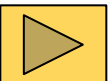
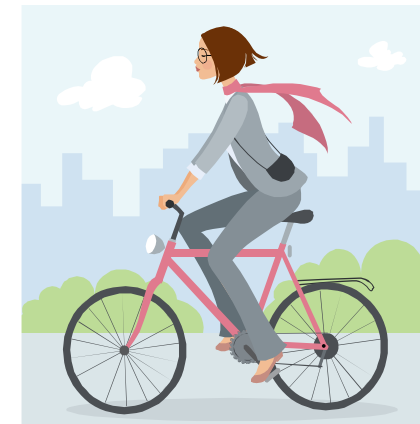
¿Por qué realizar ejercicio físico?

La incorporación del ejercicio físico a nuestra vida cotidiana nos permite reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Estos beneficios son más evidentes cuando son las personas sedentarias las que incorporan el ejercicio físico a su día a día.

Se recomienda:

- ✓ Caminar
- ✓ Montar en bicicleta con regularidad
- ✓ Realizar 4h de ejercicio físico a la semana ...





Generales

Aumento de la esperanza de vida
Aumento de la tolerancia al calor

Cardiovasculares

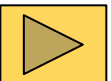
Reducción de la presión arterial
Disminución de la frecuencia cardíaca
Mayor eficiencia del músculo cardíaco

Metabólicos

Aumento del colesterol HDL y disminución de los triglicéridos
Aumento de la utilización de los ácidos grasos
Aumento del metabolismo energético (disminución de la grasa corporal)

Osteomusculares

Protección frente a la osteoporosis
Aumento o mantenimiento de la masa muscular
Mejora de ligamentos y tendones
Mejora del movimiento articular

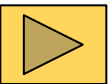




Para conseguir los beneficios indicados anteriormente:

- ✓ El tiempo estimado para que el ejercicio físico sea beneficioso debe ser **superior a 30 minutos seguidos**.
- ✓ Tipo de ejercicio **aeróbico** (cardiovascular): implica mover muchas partes del cuerpo durante un periodo largo de tiempo. Ejercicios que se pueden realizar: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.
- ✓ La **distribución de la grasa** corporal: se deben realizar ejercicios enfocados en aquella zona donde se acumula la grasa.

Importante: adquirir el hábito de realizar actividad física con **regularidad**.





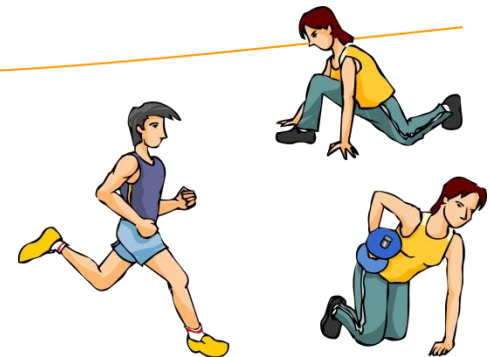
¿Camino + de 30' al día?
¿O tres veces por semana?

¿Subo o bajo escaleras cada día?

¿Busco tiempo para incorporar la Actividad Física en mi vida diaria?

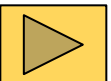
¿Voy andando al trabajo?

¿Realizo algún deporte?



Si has contestado que **NO** a todas las preguntas planteadas se puede decir que

¡¡Eres una persona sedentaria!!



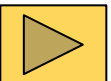


¿Crees que podrías hacer algún cambio para incorporar el ejercicio en tu día a día?

Actividad:

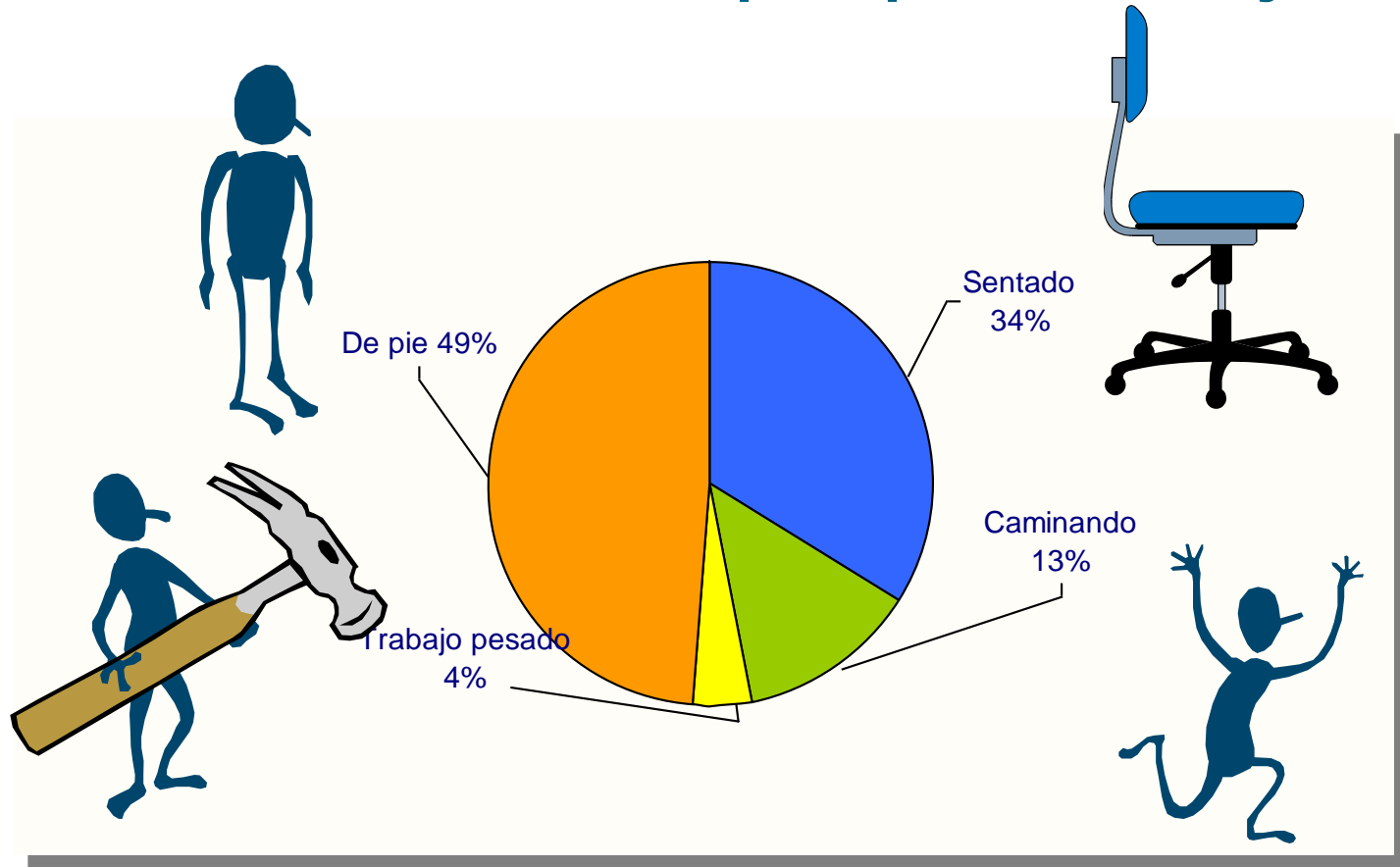
Enumera aquellas acciones que crees que podrías modificar para incorporar y/o aumentar el ejercicio físico.

Ej. **Sustituir el ascensor por las escaleras.**

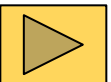




¿Cuál es nuestra actividad principal en el trabajo?

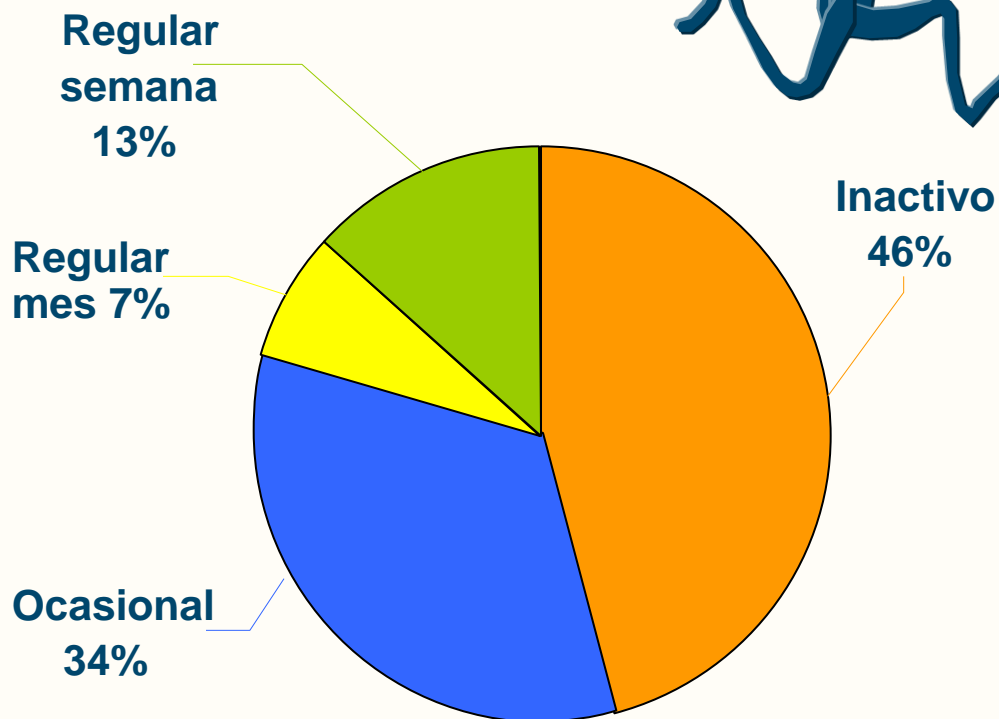
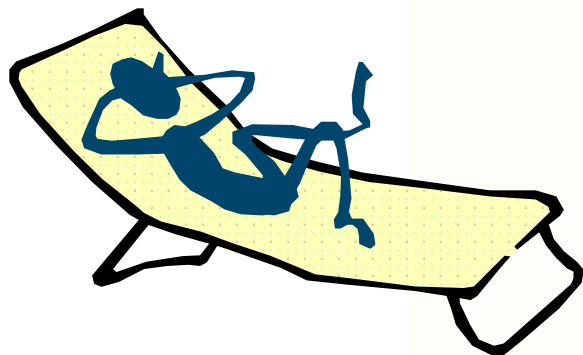


Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Año 2006.
Se refiere exclusivamente a personas de 16 o más años.





¿Hacemos ejercicio físico en el tiempo libre?



Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Año 2006.
Se refiere exclusivamente a personas de 16 o más años.



Hábitos saludables

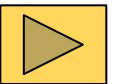
Reflexiones



“Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiovasculares”.

“Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas”.

Brotans C, Olmos M, Orpella X, Ramírez L. (2006).

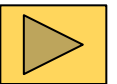




“ Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar 4 horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas”.

“También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio”.

Brotos C, Olmos M, Orpella X, Ramírez L. (2006).





**Mejorar tus hábitos es un
bien para ti y para tu
entorno**

