

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACLARANDO CONCEPTOS

La **alimentación humana**, es el proceso por el cual las personas reciben y utilizan los **alimentos**, para proporcionarse los **nutrientes** que necesitan

Alimentos de origen:

animal: La carne, los huevos, la leche...

mineral: La sal, el agua...

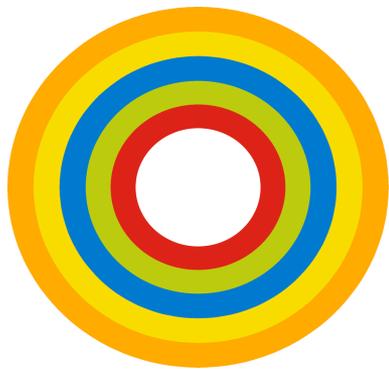
vegetal: Las frutas, las verduras...

industrial: La margarina...

La nutrición cumple tres funciones:

1. Aportar la energía necesaria para llevar a cabo las funciones vitales
2. Formar, mantener y reparar las estructuras corporales
3. Regular los procesos metabólicos que intervienen en el funcionamiento armónico del organismo





CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

Los principales nutrientes son:

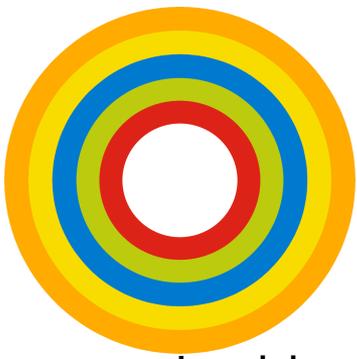
GLÚCIDOS (o hidratos de carbono):		compuestos de oxígeno, hidrógeno y carbono
LÍPIDOS (o grasas):		compuestos de oxígeno, hidrógeno y carbono
PROTEÍNAS (o prótidos):		compuestos de oxígeno, hidrógeno, carbono y nitrógeno
MINERALES:	ESENCIALES:	Calcio (Ca), Fósforo (P), Magnesio (Mg), Azufre (S), Hierro (Fe), entre otros
	AGUA (H ₂ O) Y ELECTROLITOS:	Sodio (Na), Potasio (K), Cloro (Cl)
VITAMINAS:		Sustancias orgánicas que pueden disolverse en el agua (hidrosolubles) o en las grasas (liposolubles) Las vitaminas hidrosolubles son: el ácido ascórbico (vitamina C) y las vitaminas del grupo B Las vitaminas liposolubles son: vitaminas A, vitamina D, vitamina E y vitamina K



ALGUNAS REFLEXIONES

- Nos alimentamos según nos hayan educado. Por eso, la familia es el primer responsable de la alimentación infantil
- La alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable, para que el crecimiento y el desarrollo infantil esté asegurado, realizándolo en consonancia con un proceso educativo integral en el que el ejercicio físico forme parte de los hábitos de vida cotidianos
- Las amenazas de la obesidad para la salud son bien conocidas: la obesidad infantil está estrechamente ligada con la obesidad adulta



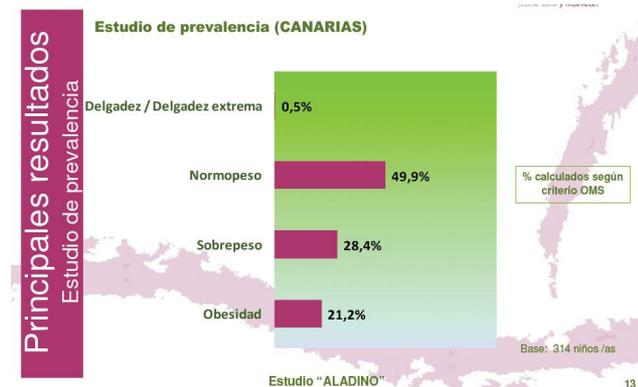


LA OBESIDAD: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Los datos de obesidad encontrados en España, respecto a los restantes países europeos, destacan cifras elevadas en la población infanto-juvenil junto con los de otros países del área mediterránea. El estudio enKid (población de 2 a 24 años), muestra una prevalencia de obesidad del 13,9% y del 12,5% para el sobrepeso. En Canarias existe una elevada prevalencia: 18% para la obesidad, y 32,8% para el sobrepeso

Estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad) elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, realizado en población escolar, encontró una prevalencia de sobrepeso del 26,1% y de obesidad del 19,1%, siendo superior en Canarias

El estudio “CDC de Canarias”, encontró una prevalencia de obesidad en adultos hasta casi el 30%, sin diferencias entre sexos, pero el sobrepeso afecta más a los varones (45 vs. 33%; $p < 0,001$), lo que supone situar a la población de la Comunidad Autónoma de Canarias entre las más obesas del mundo



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

DESAYUNO DIARIO SALUDABLE

Desayune con leche o derivados lácteos, frutas, cereales y frutos secos

Desayunar en familia es la mejor forma de iniciar el día

Un buen desayuno mejora el rendimiento escolar y laboral

COMER DE TODO MODERADAMENTE

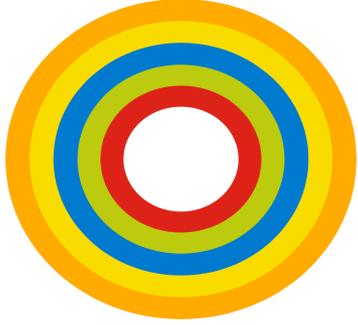
- Prepare comidas deliciosas y baratas con cereales o legumbres: arroz, lentejas, judías y garbanzos...
- Coma a diario verduras y otras hortalizas
- Tres o cuatro veces por semana coma también pescado, carne o huevos, pero evite el consumo excesivo de grasas y sal
- Procure seguir una alimentación variada y equilibrada, cocine preferentemente con pocas grasas y aceites, utilice el aceite de oliva como primera elección
- Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua
- Mantenga una actitud activa: camine y si puede haga algo de deporte
- Vigile su peso corporal
- Mantenga un reparto de alimentos adecuado a sus actividades, coma tres o cuatro veces al día



SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Mantenga siempre una buena higiene de manos, lavándolas antes y después de las comidas
- Conserve los alimentos perecederos a la temperatura correcta
- Evite el consumo de huevo crudo o el consumo de alimentos no cocinados o sin desinfectar
- Adquiera los alimentos sólo en lugares autorizados con garantías sanitarias
- Descongele los alimentos en el frigorífico, lentamente. Una vez descongelado un alimento, no vuelva a congelarlo





PRINCIPIOS DE LA DIETA SALUDABLE

Cocinar a la plancha, al vapor, hervido o microondas. El asado reduce la cantidad de grasa al mínimo, pero puede producir cambios perjudiciales en el alimento.

Moderación en el comer y el beber: comer lo necesario para mantener el peso ideal.

Variedad en la selección diaria de los alimentos, limitando la cantidad sin renunciar a ninguno, salvo contraindicación médica.

Preferencias vegetarianas: consumo muy frecuente de cereales, legumbres, verduras, hortalizas y frutas.

Consumo frecuente de pescado.

Reducción de las grasas procedentes de la carne, la leche o los huevos, para cuyo control se recomienda cocinar con aceite de oliva, eliminar la grasa visible y la piel de los animales antes de cocinarlos, preferir la leche y derivados desnatados salvo indicación médica en contra, y limitar el consumo de huevos a tres por semana.

Limitación del consumo de azúcares simples (azúcar blanca o morena, dulces, golosinas...) y aumentar el consumo de carbohidratos complejos (vegetales).

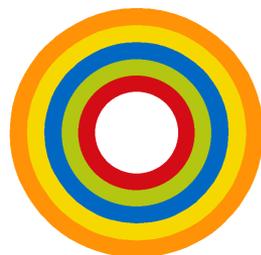
Limitar el consumo diario de sal.

Si se puede, prescindir en la mesa del azúcar, el café y el alcohol, salvo una o dos copas de vino si se desea y no hay indicación en contra. Los niños y las mujeres embarazadas no deben tomar alcohol. Tampoco debe tomarse simultáneamente con medicamentos o antes de conducir.





¡Comiendo bien vivirá mejor!



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias