

APUNTES NUTRICIÓN 1º DE BACHILLERATO:

No es lo mismo alimentarse que nutrirse...:

	<p>GRASAS</p> <p>PROPORCIONAN ENERGÍA, FORMAN PARTE DE ALGUNAS VITAMINAS Y AYUDAN A CONSERVAR EL CALOR DEL CUERPO</p>
	<p>PROTEÍNAS</p> <p>SON LA MATERIA PRIMA DE LAS CÉLULAS Y TEJIDOS, Y PRODUCEN HORMONAS Y SUSTANCIAS QUÍMICAS ACTIVAS</p>
	<p>MINERALES</p> <p>AYUDAN A CONSTRUIR TEJIDOS, REGULAN EL EQUILÍBRIO HÍDRICO Y SECRECIONES GLANDULARES.</p>



Cuántas veces debemos comer al día?:

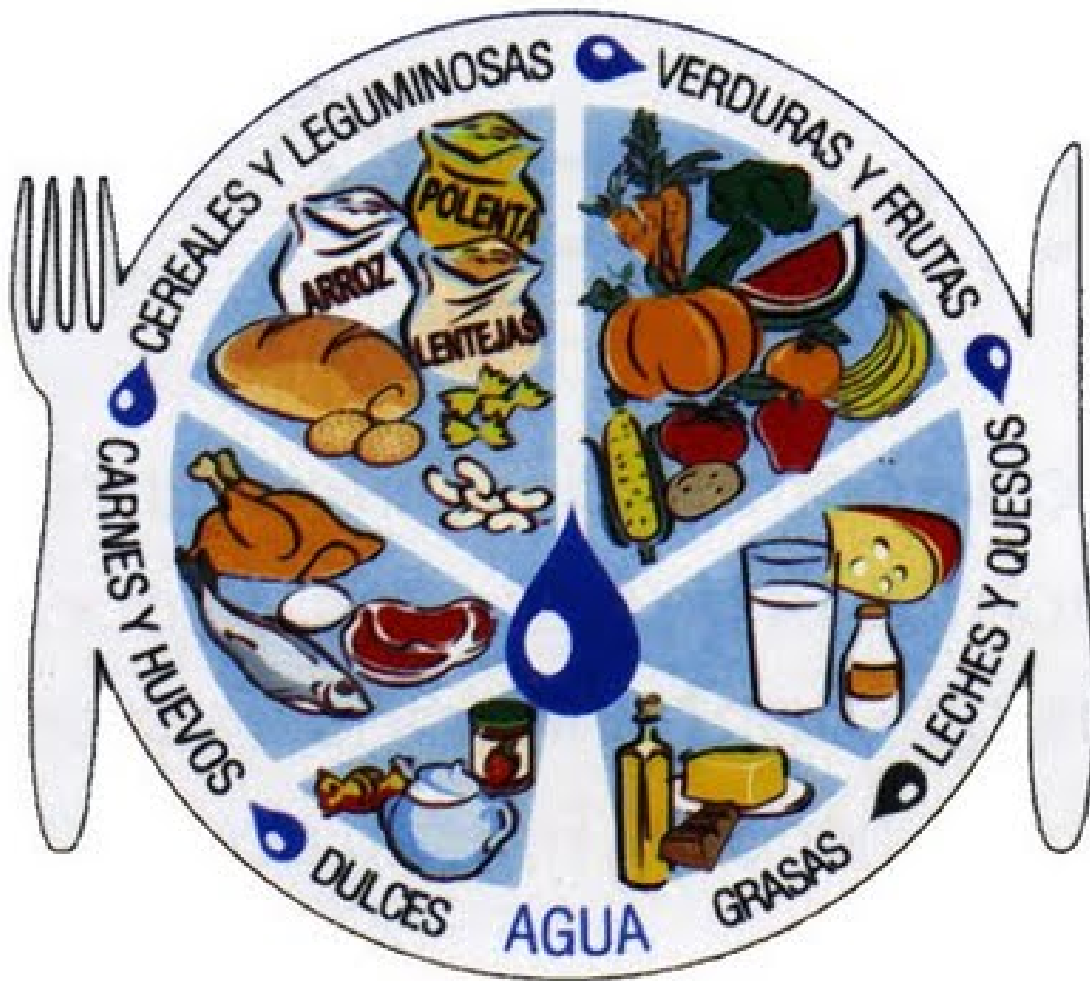
Cuatro o cinco veces:

- **Desayuno:** El desayuno es la comida más importante del día. Nos ayuda a empezar el día con energía. Debemos comer: Leche o yogur, frutas, cereales o pan y zumo.
- **Media mañana:** A media mañana debemos tomar algo de comida para “recargar pilas”, pero no en mucha cantidad. Debemos comer, por ejemplo: Un bocadillo o sándwich (pavo, atún...), fruta, galletas o cereales, leche, batidos o zumos o frutos secos, etc.
- **Almuerzo:** lo que ponga mi madre (o mi padre o abuela) que saben tela.
- **Merienda:** como media mañana
- **Cena:** verduras y proteínas.

Para que una dieta sea equilibrada tiene que cumplir 3 pilares básicos:

- * **Variada:** QUE CONTENGA TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



- * **Equilibrada:** QUE CONTENGA TODOS LOS NUTRIENTES Y EN LA PROPORCIÓN ADECUADA:
- * 50-55% HIDRATOS DE CARBONO
- * 30% LÍPIDOS (MÁXIMO)
- * 15% PROTEÍNAS
- * EL RESTO SE COMPLEMENTARÁ CON LOS MICRONUTRIENTES.
- * **Individualizada:** cantidades suficientes para cada persona, dependiendo de la edad, talla, sexo y actividad física que desarrolle.
 - * En general los chicos tienen mayores necesidades totales de energía.
 - * Es conveniente que más de la mitad de la energía total proceda de los hidratos de carbono complejos (cereales, hortalizas y legumbres).

- * Al 72% de las chicas les preocupa su imagen corporal y hacen dieta crónica. De ellas un 25% están por DEBAJO del peso ideal.
- * NO es infrecuente encontrar en las chicas deficiencias de hierro, calcio, magnesio y ácido fólico...debido a dietas estrictas y desajustadas.
- * En caso de desnutrición, la pubertad se inicia más tarde y, de persistir, el resultado sería un retraso permanente en la talla.

HIDRATOS DE CARBONO:

SIMPLES: Se encuentran en mayor proporción en DULCES, CHOCOLATES, GOLOSINAS, AZÚCAR

- Proporcionan **energía a corto plazo**.

- Ejemplo: sacarosa, lactosa, maltosa, glucosa...

COMPLEJOS: Se encuentran en mayor proporción en CEREALES Y DERIVADOS, HORTALIZAS, FRUTAS Y VERDURAS Y LEGUMBRES (FIBRA)

-Aportan **energía** a medio-largo plazo.

-Ejemplos: almidón, celulosa (fibra). Formados por la **unión de hidratos de carbono simples**.

*****FIBRA** (soluble → frutas, verduras y hortalizas / insoluble → grano de cereal, salvado)

- * Regula el tránsito intestinal.
- * Controla la glucemia.
- * Favorece la expulsión de colesterol con las heces.

PROTEÍNAS:

- * **Origen vegetal** : se encuentran en legumbres (soja, lentejas, garbanzos, habichuelas, habas, miso ... derivados)
- * **Origen animal:** se localizan en carnes, pescados, huevos, lácteos.

*****PROTEÍNAS EN EL PRIMER MUNDO:** Ese ganado está destinado para el consumo de carne, para alimentar a una población que posee un 70% de sobrepeso.

Además, del problema del gas metano (gas del ganado) → calentamiento global.

LÍPIDOS O GRASAS:

- * Existe una amplia clasificación de las grasas.
- * Las grasas en sí se denominan **triacilglicéridos (TAG)** formadas por → 3 moléculas de **ácidos grasos** y una de glicerol.

Esos ácidos grasos pueden ser:

- * **Saturados (AGS):** mirístico, palmístico, esteárico, láurico.
- * Son **sólidos** y se encuentran en alimentos de origen animal (carne, paté, embutidos), en aceite de coco y palma (bollería industrial).
- * Son perjudiciales **en exceso**.
- * **Insaturados: Son líquidos.**
- * **Monoinsaturados: omega9** → ác. Oleico (aceite).
- * **Poliinsaturados:**
- * **omega3** → pescado (sobre todo el azul → sardinas, boquerones, salmón, atún..)
- * **omega6** → linoleico, linolénico, araquidónico (frutos secos, semillas, leguminosas)

Son beneficiosos, tienen efecto **cardioprotector**.

- * **Grasas trans o hidrogenadas:** fabricadas industrialmente a partir de grasas de baja calidad → por lo tanto muy baratas. Le añaden hidrógenos para aumentar la palatabilidad de los alimentos.

Las encontramos en bollería industrial, snacks, alimentos precocinados, etc... que además, por otro lado, suelen contener un alto contenido en sales, azúcares, etc...

***Por otro lado,** aparte de los TAG, hay que tener en cuenta el **colesterol:**

- * Es necesario → forma parte de la estructura celular (membrana).
- * No exceder 300mg/día.

El hecho de comer alimentos con alto contenido en colesterol no implica que aumente nuestro colesterol en sangre (ejemplo: CLARA huevos no la aumenta)

Pero sí el hecho de comer muchas **grasas saturadas o trans.**

“Fast food”, ¿que provoca en nuestro organismo?:

- **Después de 10 minutos...** ¡¡Qué contento estoy!! Nada más pegar un bocado, la cantidad de azúcar en sangre se eleva a niveles anormales. La “comida basura” activa los sistemas de recompensa del cerebro liberando dopamina, conocida como la hormona del placer y la felicidad, y nos sentimos extasiados de alegría.
- **Después de 20 minutos... ¡¡Quiero más!!** Estas comidas suelen tener buena cantidad de jarabe de maíz alto en fructosa y alrededor de 2,3 gramos de sodio. Fenomenal porque ambos ingredientes están categorizados como ADICTIVOS por lo que consumirlos hace que nuestro cuerpo reaccione queriendo más y más.
- **Después de 30 minutos... Eres SodioMan** Por ejemplo un Big Mac contiene el 46% de la cantidad de sal diaria recomendada para un adulto. Una cantidad excesiva que puede derivar en deshidratación. No pasa nada porque seguramente lo hayas acompañado de un buen refresco light. La deshidratación provoca síntomas similares a los del hambre, por lo que es bastante probable que a la media hora de degustar el delicioso bocadillo sientas la necesidad de comer otra vez.
- **Después de 40 minutos... Una dulce condena**¿A que después de comer ese tipo de comida tienes más hambre? Esto se debe a que perdemos el control de azúcar en sangre, lo que se traduce en antojos de comer más comida basura. Al consumir un producto tan alto en calorías, **la insulina puede responder reduciendo los niveles de glucosa**, por lo que te entra un hambre voraz.
- **Después de 60 minutos... y lo que te queda...** Normalmente el cuerpo necesita entre 24 y 72 horas para digerir los alimentos. Sin embargo alimentos como éstos que contienen mucha grasa, tardan mucho más tiempo Y NO HABLAMOS DE HORAS, SI NO DE ¡¡DIAS!!

CONSEJOS VEGANOS: (ya que no comen carne y necesitan proteínas)

*Para conseguir los aminoácidos esenciales combinar leguminosas con cereal o con tubérculo:

-Arroz con habichuelas.

-Lentejas con patatas.

-Quinoa con lentejas.

*El Hierro de origen animal es más biodisponible que el de origen vegetal. (mejor la morcilla o el hígado que las lentejas, pero hay que controlar el colesterol). Para absorber mejor este último, añadir vitamina C:

Ejemplo: Lentejas con vinagre o tomar un zumo de naranja.

La etiqueta de Información Nutricional

¡Búscala y úsala!

Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día



Está en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsala para comparar los alimentos!



Escoje los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.

Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por porción es un contenido alto; 100 calorías por porción es un contenido moderado.

Calorías

Tamaño de la ración y raciones por envase

Fijate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos. La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

2 PORCIONES = CALORÍAS X 2

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración		Calorías de grasa 110	
	Calorías 250		% Valor diario*
Grasa Total 12g			18%
Grasa Saturada 3g			6%
Grasa Trans 3g			6%
Colesterol 30mg			10%
Sodio 470mg			20%
Carbhidrato Total 31g			10%
Fibra Dietética 0g			0%
Azúcares 5g			10%
Proteínas 5g			10%
Vitamina A			4%
Vitamina C			2%
Calcio			20%
Hierro			4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Cholesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

Nutrientes

+ Nutrientes a consumir en mayor cantidad

Consumes el 100%VD de los siguientes:

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C

- Nutrientes a consumir en menor cantidad

Consumes menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio

NOTA: Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- pescados y mariscos
- frijoles y chícharos
- productos de soja
- y frutos secos y semillas sin sal

%VD Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

5% VD o menos por porción es bajo

20% VD o más por porción es alto

% VD = Porcentaje de Valor Diario.

El %VD está basado en los **Valores Diarios**; las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

Información Nutricional

Lee la etiqueta

FDA

www.fda.gov/nutritioneducation

Los porcentajes de los Valores Diarios en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías; sin embargo, tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita www.choosemyplate.gov para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

Factores claves para una alimentación sana:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal: Mantener un peso saludable para sentirse bien.
- Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los **ácidos grasos trans**.
- Aumentar el consumo de **frutas y hortalizas**, así como de **legumbres, cereales y frutos secos**.
- Limitar la ingesta de **azúcares (sacarosa: que es el azúcar que añadimos a los alimentos)**: Intenta acostumbrarte a comer cosas menos dulces, si puedes usa estevia (edulcorante natural) (asegúrate que lo es), sino azúcar morena
- Limitar la ingesta de **sal** de toda procedencia (dentro de que es mala la del Himalaya o con bajo contenido en sodio son las mejores).
- Mantener un peso saludable para sentirse bien..
- Beber abundantes líquidos.
- Realizar actividad física.
- Empezar ahora e introducir cambios de forma gradual.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

- * **Ortorexia:** Obsesión por la alimentación sana y equilibrada. Se pasan horas en el supermercado mirando la composición de los alimentos (etiquetas).
- * **Vigorexia:** Obsesión por tener un cuerpo atlético y musculoso. Llegando incluso a tomar anabolizantes e incluso inyectárselos. ¡cuidado con los productos adelgazantes, batidos de proteínas y pastillacas varias de gimnasio!
- * **Dietas disociadas:** Son aquellas donde se rompe el equilibrio de la dieta. No se mantiene el porcentaje adecuado de nutrientes.
 - * Dietas hiperproteicas:
 - * Dieta Atkins → Dieta Dunkan
 - * La alimentación se basa en alimentos ricos en proteínas.
 - * Efectos adversos: Caída de pelo, uñas (falta de vitaminas y minerales) sobrecarga renal y hepática y **mal aliento (cuerpos cetónicos)**.
- **Dietas express: Tienen un efecto rebote:** Lo que se ha perdido rápidamente, al abandonar la dieta vuelve más rápido aún. Ejemplo: dieta de la alcachofa.

DIETA ADECUADA → La pérdida de peso debe ser progresiva y lenta (2 Kg al mes) hasta llegar al peso recomendado

PELÍCULAS DE INTERÉS:

Video documental:

- Super size me.
- Diario de una anoréxica.
- Food Inc/ Food S.A.
- La Isla de las Flores.

No olvidéis:

“Nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis.” ***Paracelso***