

MÓDULO 3: NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- 1. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**
- 2. CONSEJOS CULINARIOS**
- 3. LA DIETA MEDITERRANEA**

1. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

DIETA EQUILIBRADA Y CARDIOSALUDABLE

No existe ninguna **dieta específica** frente a la patología cardiaca. Es más importante centrarse en una alimentación saludable.

Alimentación saludable: es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser **satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.**



1. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

REQUISITOS Y CONSEJOS PARA TRANSMITIR AL PACIENTE

El **consejo dietético más adecuado** que se le puede transmitir a un paciente es aquel **en el cual se hayan tenido en cuenta los siguientes factores:**

- Cultura gastronómica.
- Recetas tradicionales.
- Su estilo de vida.
- Su familia.
- Su trabajo.
- Su estado nutricional.
- Su estado de salud.
- Sus gustos y preferencias.
- Su actividad física.



1. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

CONSEJOS DIETÉTICOS GENERALES I

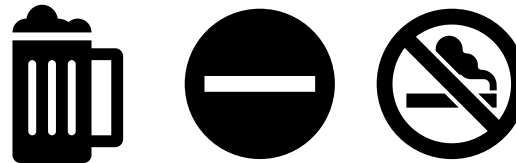
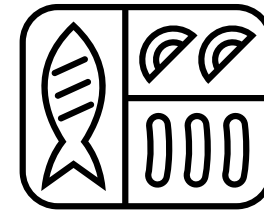
- Seguir una **dieta equilibrada, variada, completa, suficiente y adaptada.**
- Fomentar la **actividad física**, al menos andar **45 minutos de 3 a 5 días a la semana.**
- Beber cada día de **6 a 8 vasos de agua.**
- Comer despacio, masticando bien los alimentos.
- Comer sentado.
- **Usar** cómo técnica culinaria **el hervido, vapor, plancha, horno, wok, papillote, microondas**
- Usar como **única grasa culinaria el aceite de oliva**, en cantidades de 4 a 6 cucharadas si el paciente está en normopeso y de 2 a 3 cucharadas al día si el paciente tiene exceso de peso.
- Mantener un **ritmo de vida relajado, evitar el estrés.**



1. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

CONSEJOS DIETÉTICOS GENERALES II

- Hacer **5 comidas al día**, respetando los horarios.
- **Moderar el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo de carnes.**
- **Controlar los alimentos con alto aporte de grasa** y de azúcares simples, como bollería industrial, refrescos,...
- Tomar cada **día 5 raciones de frutas, verduras y hortalizas.**
- Consumir **más pescado que carne.**
- **Aumentar** la ingesta de **cereales y legumbres.**
- Consumir **alcohol con moderación** y abandonar hábitos tóxicos.



2. MANIPULACIONES ALIMENTARIAS

TIPOS DE TÉCNICAS CULINARIAS

- **PLANCHA**
- **HERVIDO**
- **VAPOR**
- **WOK**
- **HORNO**
- **MICROONDAS**
- **PAPILLOTE**
- **ESCALFADO**



2. MANIPULACIONES ALIMENTARIAS

¿CÓMO COCINAR?

CEREALES Y TUBÉRCULOS

- Cocinarlos **acompañados de verduras.**
- Cada día consumir unas **4-6 raciones.**
- El **pan o pasta preferiblemente integral o con fibra.**
- En el almuerzo o cena toma pan sólo cuando no haya en la misma comida ninguno de estos alimentos: arroz, pasta o patatas como plato principal.



2. MANIPULACIONES ALIMENTARIAS

VERDURAS

- **Variar** el tipo de verduras **tanto crudas como cocidas.**
- **Ingerir 2 verduras al día.** Una cruda y otra cocinada.
- **Variar** las **hojas verdes de las ensaladas** (lechuga , escarola, canónigos, espinacas frescos, rúcula, ...).
- **Cocinar** las verduras **con poca grasa.**
- **Hacer tortillas de verduras.**
- **Tomar sopas o cremas de verduras.**



2.MANIPULACIONES ALIMENTARIAS

FRUTAS

- Ingerir **3 frutas todos los días**, y que una de ellas aporte vitamina C.
- **Variar** el tipo de fruta.
- **Prepararlas de forma apetitosas.**



2.MANIPULACIONES ALIMENTARIAS

ALIMENTOS PROTEICOS

Cada día ingerir **dos raciones de alimentos proteicos**.

- **Variar el tipo** de carnes blancas **y la forma de cocinarlas**.
- Consumir **carne roja una vez a la semana cómo máximo**.
- **Escoger las partes más magras** (solomillo, lomo...).
- **Eliminar la grasa visible**.
- Escoger **porciones pequeñas**.
- **Combinar el consumo de pescado blanco y azul**.
- **Incluir** en este grupo **el marisco** (calamares ,mejillones, pulpo, vieras, gambas,...).
- **Huevo hasta 4 veces a la semana**, variando la forma de cocinarlo (al microondas , a la plancha,...).



2. MANIPULACIONES ALIMENTARIAS

LÁCTEOS

De **2 a 3 raciones** cada día.

- En forma de **leche, queso o yogur**.
- Se recomienda tomar **la leche semidesnatada, los quesos frescos o bajos en grasas y los yogures serán mejor ingerirlos desnatados** para disminuir el aporte de grasa de la dieta.

ACEITES

Usar el **aceite de oliva como única grasa culinaria**.

- Consumo de **2 a 3 cucharadas al día** en el caso que la persona padezca exceso de peso.

DULCES

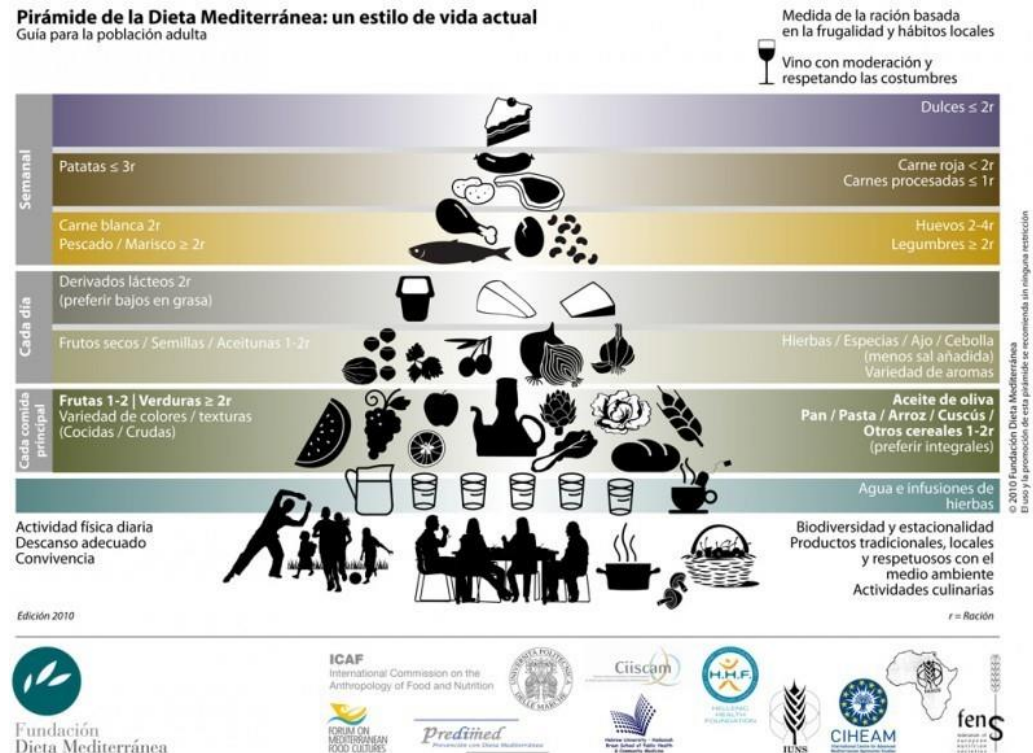
- Hacerlos **caseros y modificar la receta para conseguir un menor aporte de grasas y por tanto menor valor calórico**.
- Tomarlos con moderación.



3. DIETA MEDITERRANEA

La dieta Mediterránea no es sólo una dieta, es una **forma y estilo de vida**. En ella se unen varios factores como la agricultura local y la gastronómica de cada lugar del Mediterráneo.

Este patrón de alimentación es un modelo de vida saludable no solo por la comida, sino por la forma de entender la gastronomía como una tradición para celebrar y compartir comidas en grupos sociales.



3. DIETA MEDITERRANEA

Componentes de la Dieta Mediterránea:

- Aceite de oliva
- Vegetales, frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos
- Cereales y farinaceos, preferiblemente integrales
- Lácteos y derivados
- Pescados
- Poca carne roja
- Socialización
- Estacionalidad

3. DIETA MEDITERRANEA

Seguir una dieta mediterránea saludable

Al día se recomienda:

- 1-2 raciones de cereales (pan, pasta, arroz)
- 5 raciones diarias de frutas y verduras
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- Tomar moderación frutos secos, aceitunas
- 2 raciones de lácteos

Durante la semana se recomienda:

- 2 raciones de legumbres
- 2 raciones de carne magra y huevos
- 2 raciones de pescado
- Limitar el consumo de carne roja
- Limitar el consumo de dulces



3. DIETA MEDITERRANEA

Beneficios cardiosaludables Dieta Mediterránea.

Las cualidades de la dieta Mediterránea provienen principalmente del consumo de alimentos vegetales, consumo de aceite de oliva e ingesta de antioxidantes de fuentes variadas:

Aceite de oliva:

Ácido oleico ($\omega 9$)

Vitamina E, carotenoides



↓ Colesterol LDL y TG ↑ Colesterol HDL
Antioxidantes

Vegetales

Fibra soluble

Vitaminas (depende del vegetal)

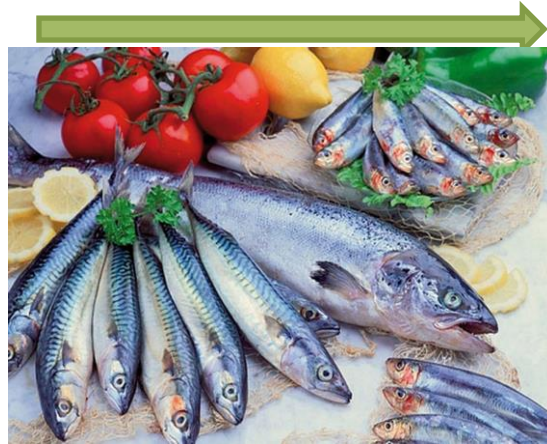


↓ Colesterol LDL
Antioxidantes

3. DIETA MEDITERRANEA

Pescados

Ácidos grasos ($\omega 3$)- EPA i DHA



↓ Colesterol LDL y TG. Reducen oxidación de colesterol

Frutos secos

-Ácidos grasos ($\omega 3$, $\omega 6$)



↓ Colesterol LDL y TG. Reducción agregación plaquetaria