

# MÓDULO 2:

## DIETA EQUILIBRADA. PROMOCIÓN DE LA SALUD

# Índice

1. Definición de dieta
2. Alimentación equilibrada versus alimentación saludable
3. Macronutrientes y micronutrientes.
  1. Macronutrientes
  2. Micronutrientes
4. Grupos de alimentos.
  - Cereales, féculas y tubérculos
  - Verduras, hortalizas y frutas
  - Alimentos grasos
  - Leche y derivados
  - Carnes, pescado, huevos y legumbres
  - Otros alimentos y productos alimentarios
5. Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española
6. Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica.



# 2.1 Definición de dieta

## dieta<sup>1</sup>

Del lat. diaeta, y este del gr. δίαίτα díaita 'régimen de vida'.

- i. f. Régimen que se manda observar a los enfermos o convalescientes en el comer y beber, y, por ext., esta comida y bebida.
- ii. f. Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.
- iii. f. coloq. Privación completa de comer.



## 2.2 Alimentación equilibrada versus alimentación saludable

### Alimentación equilibrada Características:

- ✓ Variedad
- ✓ Racionalidad
- ✓ Idoneidad



### Alimentación saludable. Características:

- ✓ Satisfactoria
- ✓ Suficiente
- ✓ Completa
- ✓ Equilibrada
- ✓ Armónica
- ✓ Segura
- ✓ Adaptada
- ✓ Sostenible
- ✓ Asequible

## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### Valor energético de los nutrientes

1g/  
Glúcidos

4  
kcal

1g/  
Proteínas

4  
kcal

1g/  
Lípidos

9  
kcal

1g/  
Alcohol  
etílico

7  
Kcal

Hidratos de  
carbono

Proteínas

Gorduras

Vitaminas

Minerais

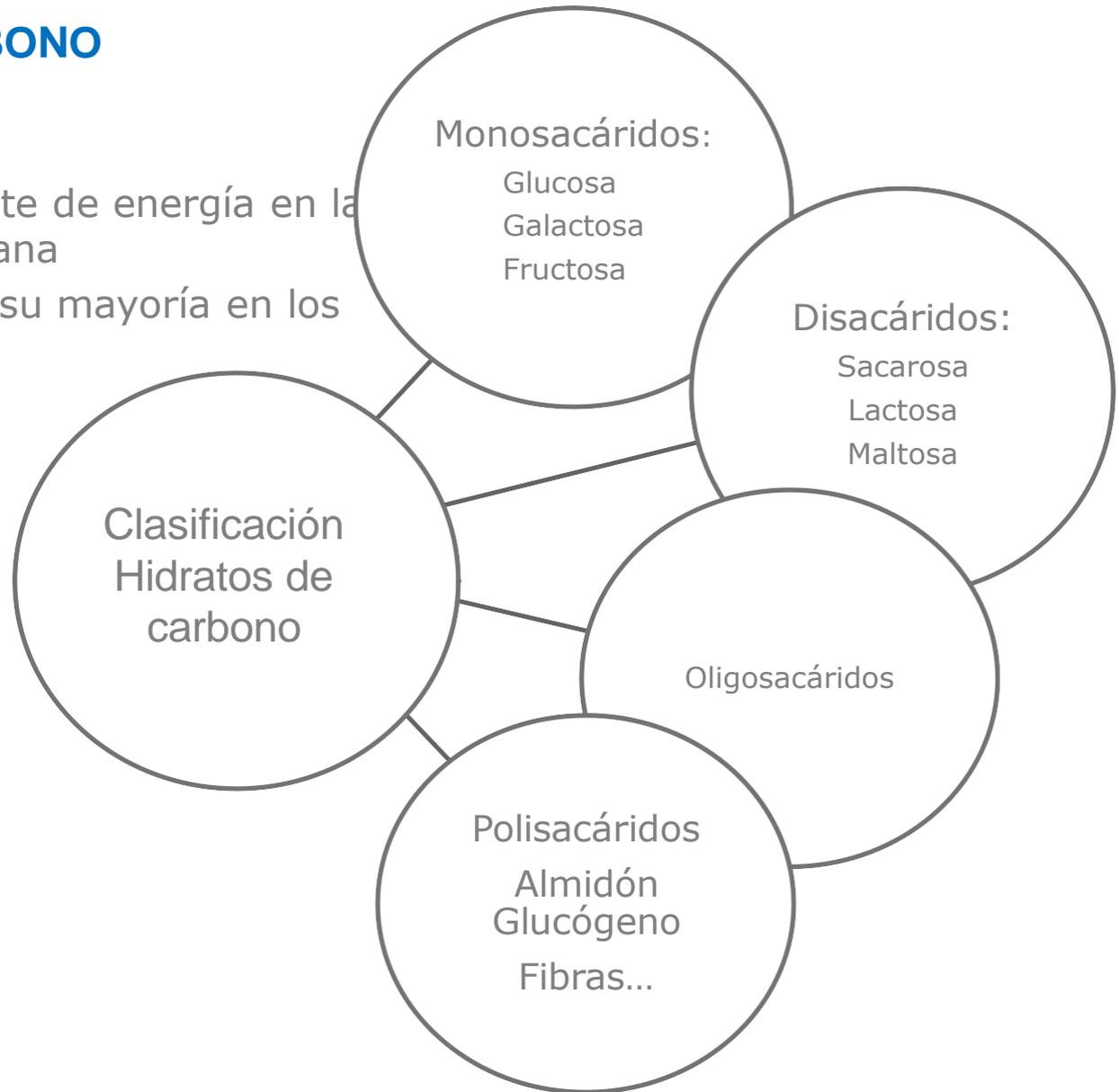
Água

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## HIDRATOS DE CARBONO

### Características:

- ✓ Son la mayor fuente de energía en la alimentación humana
- ✓ Se encuentran en su mayoría en los vegetales



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## HIDRATOS DE CARBONO

### MONOSACÁRIDOS Y DISACÁRIDOS

**Glucosa:** Junto con la fructosa se encuentra en **vegetales y frutas**.

**Fructosa:** Las **frutas** contienen del **1 al 7 % de fructosa** y supone el 3% del peso de los vegetales.

**Galactosa:** Es el **monosacárido** resultante de la **hidrólisis de la lactosa**.

**Sacarosa:** Formada por la **unión de glucosa y fructosa**. Está **presente en verduras, hortalizas**; se obtiene de la caña de azúcar y remolacha.

**Lactosa:** Se encuentra en **la leche**. Resulta de la **unión de dos moléculas de galactosa**.

**Maltosa:** Resulta de **la unión de dos moléculas de glucosa**. Se encuentra en las harinas malteadas y granos germinados.

**Dextrosa:** Es la **glucosa** resultante tras la hidrólisis del almidón del maíz.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## HIDRATOS DE CARBONO

### OLIGOSACÁRIDOS Y FRUCTOOLIGOSACÁRIDOS

**Oligosacáridos:** Son polímeros de bajo peso molecular que contienen de 2 a 20 moléculas de monosacáridos. Entran intactos en el intestino grueso y son fermentados por las bacterias intestinales.

**Fructooligosacáridos:** Son polímeros naturales de fructosa. Son totalmente resistentes a la digestión en la parte alta del tubo digestivo y usados por bifidobacterias en el colon.

- **Inulina:** Se encuentra en la **alcachofa, achicoria, cebollas y espárragos, entre otros vegetales.**



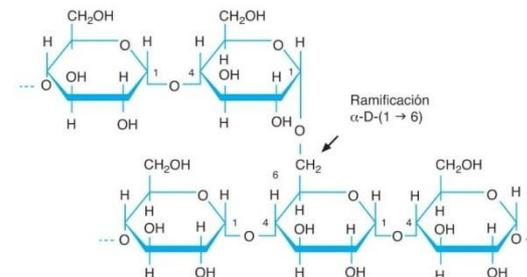
# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## HIDRATOS DE CARBONO

### Polisacáridos digeribles

**Almidón:** Es la **forma de almacenamiento de la glucosa de las plantas**. Cuando comemos alimentos de origen vegetal **el almidón es hidrolizado liberando las moléculas de glucosa que nuestro cuerpo utiliza para obtener energía**. Se encuentra en los cereales, en tubérculos y legumbres.

**Glucógeno:** Es un **polímero de glucosa** con la misma estructura de la amilopectina, sintetizado a partir de glucosa por los animales y no por las plantas. **Se almacena** en pequeñas cantidades **en el músculo y en el hígado** como reserva energética.



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## HIDRATOS DE CARBONO

### Polisacáridos no digeribles

Estas **sustancias no pueden ser digeridas por los enzimas digestivos**, pero son parcialmente **fermentadas por las bacterias intestinales** dando ácidos grasos volátiles que pueden ser utilizados como fuente de energía. Tienen **efecto prebiótico**.

- ✓ Celulosa
- ✓ Hemicelulosa
- ✓ Pectinas
- ✓ Gomas
- ✓ Mucílagos
- ✓ Ligninas

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## HIDRATOS DE CARBONO

### Funciones de los glúcidos:

Son la **principal fuente de energía** de los seres vivos.

Funciones:

- ✓ Aporte de energía y fibra
- ✓ Aporte de **glucosa, imprescindible para el funcionamiento cerebral.**
- ✓ **Control** de la **glucemia y del metabolismo de la insulina.**
- ✓ Intervienen en el **metabolismo del colesterol y de los triglicéridos.**
- ✓ Producción de **ácidos grasos de cadena corta** (en caso de carbohidratos no absorbibles, ricos en fibra soluble, o almidón resistente).
- ✓ Aumento de los **movimientos peristálticos/efecto laxante** (caso de carbohidratos no absorbibles ricos en fibra insoluble).
- ✓ Se **almacena** en forma de **glucógeno hepático o muscular.** También se almacena en forma de grasa
- ✓ Función ahorradora de otros nutrientes energéticos. **Impiden que se quemen solo grasas para que no aparezcan cuerpos cetónicos.** Impide la oxidación de proteínas musculares

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## LÍPIDOS

### Funciones

- ✓ La grasa **sostiene a los órganos y los protege. Componente estructural.** Síntesis celular.
- ✓ **Reserva y suministro de energía.**
- ✓ **Aporte de ácidos grasos esenciales.**
- ✓ Aumenta la **palatabilidad de los alimentos.**
- ✓ **Mantiene la temperatura corporal.**
- ✓ Vehículo de **vitaminas liposolubles.**
- ✓ Inhibe las secreciones gástricas, reduce el vaciamiento gástrico, estimula el flujo biliar.
- ✓ Se usa en industria alimentaria como sustancia que da consistencia.



## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### LÍPIDOS

- ✓ Composición química extremadamente variable.
- ✓ Insolubles en el agua y solubles en varios disolventes orgánicos.
- ✓ El 95% o más de las grasas están en forma de triglicéridos, con sus característicos ácidos grasos.



## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### Triglicéridos

La forma química principal de almacenamiento de grasas



Ácidos grasos



- Saturados
- Monoinsaturados:
- Poliinsaturados:

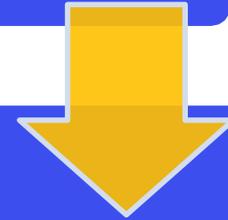
El ácido linoléico ( $C_{18:2:n6}$ )

El ácido alfa linolénico ( $C_{18:3:n3}$ )

## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

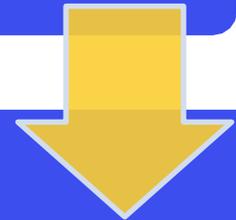
### FOSFOLÍPIDOS:

Membrana celular, lipoproteínas



### GLUCOLÍPIDOS:

Membranas celulares y sistema nervioso



### COLESTEROL:

Esterol que se halla en los alimentos de origen animal. Es un precursor de las hormonas esteroideas, de la vitamina D, forma parte de las membranas, sintetizado por el hígado. Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## PROTEÍNAS

**Las proteínas son polímeros de aminoácidos (aa)**, hay 20 aminoácidos, y están unidos por enlaces peptídicos.

### FUNCIONES

- ✓ Plástica
- ✓ De defensa
- ✓ Reguladora
- ✓ De transporte
- ✓ Energética



### FUENTES

- ✓ Proteína **animal**: Huevos, carnes, pescados y lácteos.
- ✓ Proteína **vegetal**: Legumbres, cereales y frutos secos.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## PROTEÍNAS

Están compuestas por aminoácidos.

Hay 22 aminoácidos diferentes, estos se dividen en:

- ✓ Aminoácidos **esenciales**: Aquellos que el cuerpo no puede sintetizar
- ✓ Aminoácidos **no esenciales**: Pueden ser sintetizados por el organismo a partir de otras sustancias.



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## PROTEÍNAS

### Valor nutritivo

- ✓ Cada organismo elabora sólo las proteínas que requiere en las tareas necesarias para sus propias funciones.
- ✓ La calidad de la proteína también se determina mediante la medición de la cantidad de la misma que realmente utiliza un organismo.

aa	Animal	Maíz	Cereal	Leg	Granos	Nuez	Sésamo	Verd	Gelatina	Lev
Met			X	-	X	-	X	-	-	X
Ile	X									
Leu	X									
Lys	X	-	-	X	X	X	-		-	
Phe										-
Tre	X	-	-	X	-	X				X
Trp		-		-			X		-	
Val	X									

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## PROTEÍNAS

Pauta de ingestión:

Edad	Cantidades gr./ por kg. de peso
Hasta el año	1,85 a 1,50 gr.
De 2 a 10 años	1,20 a 1,00 gr.
11 a 18 años	1,00 a 0,9 gr.
Adultos	1 a 0,8 gr.
Embarazo	1,5 a 2 gr
Lactancia	2 gr.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## VITAMINAS

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LAS VITAMINAS	
Son compuestos orgánicos.	
No sirven como combustibles metabólicos, pues el organismo no las utiliza para obtener energía mediante la oxidación.	
Son indispensables para el mantenimiento de la vida, actuando como biocatalizadores en multitud de reacciones bioquímicas. Las vitaminas suelen ser coenzimas o componentes de coenzimas.	
Son producidas generalmente por los vegetales. Debido a que los animales no suelen sintetizarlas o, si lo hacen, es en cantidades insuficientes.	
Los seres vivos necesitan ciertas cantidades diarias de cada vitamina y cualquier alteración de estos límites revierte en trastornos de tres tipos:	<i>avitaminosis</i> , cuando la carencia es total.
	<input type="checkbox"/> <i>hipoavitaminosis</i> , debido a la insuficiencia o carencia es parcial, e
	<input type="checkbox"/> <i>hiervitaminosis</i> , ocasionado por un exceso de vitaminas.
Son sustancias lábiles, porque se alteran con facilidad o resisten mal los cambios de temperatura y/o los almacenamientos prolongados.	

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitaminas	Funciones	Alimentos	Efectos de la deficiencia
Vit. A (Retinol)	Componentes de pigmentos sensibles a la luz, afecta a la vista y al mantenimiento de la piel	Vegetales, productos lácteos , hígado	Ceguera nocturna, ceguera permanente, sequedad en la piel
Vit. D (Calciferol)	Absorción de calcio, formación de huesos	Productos lácteos, huevos, aceite de hígado de pescado, luz ultravioleta	Raquitismo
Vit. E (Tocoferol)	Protege contra la oxidación de ácidos grasos y membranas	Margarina, semillas, verduras de hoja verde	Anemia y problemas dermatológicos
Vit. K (Filoquinona)	Coagulador sanguíneo	Verduras de hojas verdes	Inhibición de la coagulación de la sangre

## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### VITAMINAS HHIDROSOLUBLES

Vitaminas	Funciones	Alimentos	Efectos de la deficiencia
Vit. B12 (Cobalamina)	Metabolismo de los ácidos nucleicos	Carnes rojas, huevos, productos lácteos	Anemia perniciosa, trastornos neurológicos
Vit. B8 (Biotina)	Síntesis de ácidos grasos y metabolismo de aminoácidos	Carnes, verduras, legumbres	Depresión, fatiga, náuseas
Vit. C (Ácido Ascórbico)	Formación de colágeno en dientes, huesos y tejido conectivo de vasos sanguíneos	Cítricos, verduras de hojas verdes	Escorbuto (hemorragias y caídas de dientes)
Vit. B9 (Ácido Fólico)	Metabolismo de los ácidos nucleicos	Alimentos integrales, verduras de hoja verde, legumbres	Anemia, diarrea

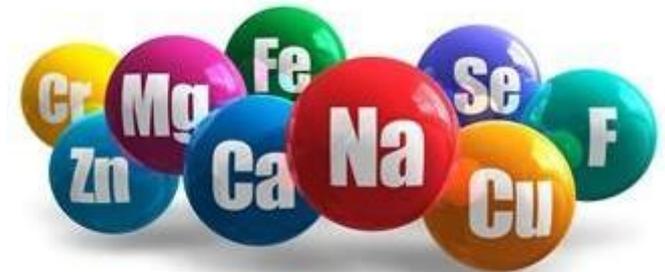
## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### MINERALES

Imprescindibles para el **normal funcionamiento metabólico**.

El agua lleva electrolitos, que son partículas minerales en solución.

Tanto los cambios internos como el equilibrio acuoso dependen de su concentración y distribución



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES

### Clasificación:

#### MACROMINERALES

Cuando los requerimientos por el ser humano son de **100mg/día o más**.

#### MICROMINERALES

Cuando los requerimientos por el ser humano son en **cantidades menores a 100 mg/día**.

Son también conocidos como oligoelementos, elementos ínfimos o ultra ínfimos.

En la absorción de minerales influye una serie de factores:

- ✓ La edad disminuye la absorción.
- ✓ Las deficiencias aumenta su absorción.
- ✓ Periodos de crecimiento rápido.
- ✓ Interacciones entre minerales.
- ✓ La forma química.
- ✓ Fármacos.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES: MACROMINERALES

### CALCIO

Es el **mineral más abundante en el organismo, formando parte de huesos y dientes.**

#### Funciones:

- ✓ Constituye huesos y dientes
- ✓ Participa en la contracción muscular
- ✓ Transmisión del impulso nervioso
- ✓ Coagulación sanguínea
- ✓ Permeabilidad de membranas celulares
- ✓ Sistemas enzimática
- ✓ Fuentes: Leche y derivados. Pescados enteros, legumbres, aguas duras.



## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### MINERALES: MACROMINERALES

#### FÓSFORO

Un **85%** se encuentra **combinado con el calcio**. Forma parte de todas las células y **es constituyente de ADN y ARN**. Es **necesario** para la **activación de enzimas y de las vitaminas del grupo B**.

Se encuentran en **carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos**.

#### MAGNESIO

Su presencia es **fundamental para lograr una adecuada excitabilidad nerviosa y para la contracción muscular**.

Fuentes: **legumbres, frutos secos, patatas y verduras y hortalizas**.

#### CLORO

Ayuda al mantenimiento del equilibrio ácido-base y del equilibrio hídrico – salino.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES: MACROMINERALES

### SODIO

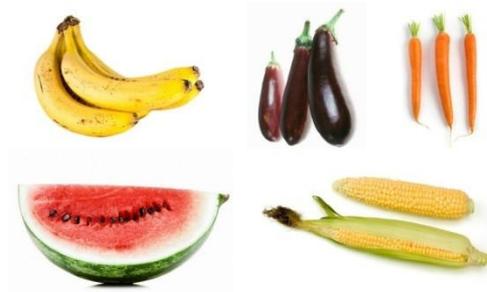
Ha sido el **conservante tradicional** y es un agente que **mejora el sabor**.

Todos los líquidos del cuerpo contienen sodio, incluso la sangre y su función es esencial para regular el **balance hídrico**.

### POTASIO

**Regula** el contenido en **agua** del interior de la célula. También intervienen en la **síntesis proteica** y síntesis de **glucosa** así como en la **excitabilidad neuromuscular**.

Fuentes: frutas (plátano), verduras, hortalizas frescas, patata, frutos secos, cacao y leche.



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES: MICROMINERALES

### HIERRO

Forma parte de la **hemoglobina** que transporta el oxígeno desde los pulmones al resto del organismo. Forma parte de los citocromos y mioglobina.

Funciones:

- ✓ Transporta oxígeno.
- ✓ Respiración celular.
- ✓ Defensa del organismo.
- ✓ Sistema inmune.
- ✓ Función cerebral, síntesis de neurotransmisores.

**Fuente:** carnes, vísceras, legumbres, cereales, frutos secos y verduras de hoja verde.



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES: MACROMINERALES

### ZINC

#### Funciones

- ✓ Constituyen enzimas.
- ✓ Síntesis de ADN y ARN.
- ✓ Estabilización de proteínas.
- ✓ Sistema inmune.
- ✓ Cicatrización de tejidos.
- ✓ Gusto y olfato.



**Fuentes:** los alimentos más ricos son los de origen animal, carnes, pescados, huevos, leches, además de legumbres, cereales y frutos secos. Se destacan las ostras y el hígado como fuente importante de Zn.

## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### **MINERALES: MACROMINERALES**

#### **YODO**

Es esencial para la síntesis de hormona tiroidea. La fuente es pescado y mariscos.

#### **FLUOR**

Intervienen en la formación de huesos y del esmalte dental.

#### **COBRE**

Formación de hemoglobina, glóbulos rojos y enzimas.

Cofactor enzimático.

Favorece el uso del hierro.

# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES: MACROMINERALES

### AZUFRE

- ✓ Interviene en la síntesis de colágeno.
- ✓ Forma parte de las vitaminas del grupo B.
- ✓ Interviene en la coagulación sanguínea.
- ✓ Forma parte de los aminoácidos azufrados por lo que es contribuyente de proteínas.

### CROMO

Interviene en el metabolismo hidrocarbonado y de lípidos.  
Favorece la acción de la insulina.

## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### MINERALES: MACROMINERALES

#### COBALTO

- Requerido solo como un constituyente de la vitamina B12.
- Su metabolismo es igual que el de la vitamina B12.
- Alimentos de origen animal.



## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### MINERALES: MACROMINERALES

#### SELENIO

- Constituyente de glutatión peroxidasa.
- Antioxidante sinérgico con vitamina E.
- Vegetales, pero varía según la composición del suelo.
- Carnes.



## 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

### MINERALES: MACROMINERALES

#### SILICE:

- Interviene en la calcificación ósea.
- Metabolismo de glucosaminoglucano en el cartílago y tejido conjuntivo.
- Alimentos vegetales.



# 2.3 Macronutrientes y micronutrientes

## MINERALES: MACROMINERALES

### FLUOR

- Incrementa la dureza de huesos y dientes.
- Agua de beber.



## 2.4 Grupos de alimentos

**Clasificación**, diferenciamos 6 grupos de alimentos:

- ✓ Cereales, tubérculos y féculas
- ✓ Frutas, verduras y hortalizas.
- ✓ Leche y derivados.
- ✓ Carnes, pescados y huevos.
- ✓ Alimentos grasos.
- ✓ Otros alimentos, entre los que se incluyen los pasteles, bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes y algunos otros.
- ✓ Nuevos alimentos.

## 2.4 Grupos de alimentos, Cereales, féculas y tubérculos

- 70 y un 76% de glúcidos, en particular en forma de almidón
- de 8 a 12% de proteínas
- de 2 a 4 % de lípidos
- 10 a 15% de agua.

Los más utilizados en Europa:  
trigo, arroz, maíz, cebada,  
centeno, avena.

PASTA  
integral, de diferentes  
cereales, mezclada con  
vegetales  
deshidratados, con  
diferentes formas para  
poder elaborar platos  
distintos, tanto en frío  
como en guisos.



## 2.4 Grupos de alimentos

### Verduras, hortalizas y frutas

- ✓ Las frutas y verduras son alimentos indispensables en nuestra alimentación.
- ✓ Consumir diariamente frutas y hortalizas frescas.
- ✓ Se recomienda consumir 5 raciones al día entre frutas y verduras.
- ✓ En concreto 2 verduras al día, una de ella cruda y la otra cocinada y 3 frutas al día, una de ellas rica en vitamina C.



## 2.4 Grupos de alimentos

### Importancia frutas y verduras

La importancia de las frutas y verduras radica en que:

- ✓ Aportan una gran cantidad de **agua**
- ✓ Tienen un alto contenido de **vitaminas** y **minerales**
- ✓ Son un aporte importante de **antioxidantes**
- ✓ Son ricas en productos **fitoquímicos**
- ✓ Tienen una cantidad variable de hidratos de carbono
- ✓ Son una buena fuente de **fibra**



## 2.4 Grupos de alimentos

### Aceites y grasas

#### Aceite de oliva

Se recomienda hacer una ingesta moderada y controlada de aceite de oliva. Dentro de una alimentación equilibrada se recomienda un consumo de aceite de 4 a 6 cucharadas de aceite de oliva al día.

#### Propiedades:

- ✓ Resiste **altas temperaturas**.
- ✓ Rico en sustancias **antioxidantes**.
- ✓ Propiedades beneficiosas **cardiovascular**.
- ✓ Buena relación tocoferol/linoleico.
- ✓ **No** contiene **colesterol**.
- ✓ Fácil **digestión**.
- ✓ **Inhibe** la **reabsorción** de sales **biliares**.



## 2.4 Grupos de alimentos

### Productos lácteos y derivados

**LECHE:** se puede considerar como uno de los **alimentos más completos que existen** e incluso durante una etapa de la vida determinada el ser humano se alimenta en exclusiva de ella.

**YOGUR:** es **leche fermentada** a la que se le añade componentes de interés industrial.

**QUESOS:** se obtienen de la **coagulación de la leche.**



## 2.4 Grupos de alimentos

### Carnes, pescado, huevos y legumbres

#### **CARNES:**

Una **ración de carne** equivale a **100-120g de carne**. Su **frecuencia** de consumo recomendado es de **2 a 3 veces a la semana**. Se debe elegir las carnes magras como el pollo, pavo, conejo o zona del animal que contenga una porción magra, como puede ser el solomillo de cerdo o la cinta de lomo de cerdo.

Se puede definir las **carnes magras con un 10% de grasa y más del 30% como carnes grasas**.



## 2.4 Grupos de alimentos

### Carnes, pescado, huevos y legumbres

#### **PESCADOS:**

Se recomienda **priorizar en el consumo el pescado sobre la carne**. Se debe hacer una ingesta de **4 raciones de pescado a la semana**, y **cada ración** de pescado debe ser **de 120 a 140g** cada ración. De esos 4 pescados a la semana, lo más aconsejable sería hacer una ingesta de **2 raciones de pescado blanco y dos raciones de pescado azul cada semana**.



## 2.4 Grupos de alimentos

### Carnes, pescado, huevos y legumbres

#### **LEGUMBRES:**

Su consumo se recomienda mínimo de **2 a 3 veces por semana.**

Tipos de legumbres: guisantes, habas, garbanzos, lentejas, alubias, soja,

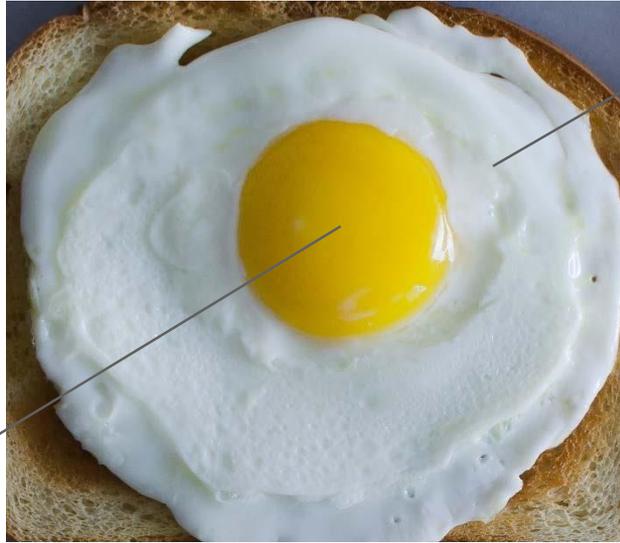
Para que esta proteína sea de alto valor biológico, se debería intentar que siempre que se consuma legumbres sean combinadas con cereal para conseguir una proteína de alto valor biológico por el concepto de complementariedad de proteína, ya que el aminoácido limitante de la legumbre lo tiene el cereal y el limitante en los cereales lo contienen las legumbres

#### **HUEVOS:**

Se recomienda consumir de **3 a 4 raciones de huevo a la semana**



## 2.4 Grupos de alimentos



### CLARA

- proteínas de alto valor biológico (por ejemplo Ovoalbúmina) con contenido en aminoácidos esenciales próximos a la proteína ideal.
- agua (88%)

### YEMA

- rica en lípidos, formados por ácidos grasos saturados, poliinsaturados (linoléico) y por colesterol
- contiene también proteínas
- Vitaminas liposolubles (A, D, E) hidrosolubles (B y B2) y hierro.

## 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

La ingesta dietética recomendada (RDA) es la cantidad diaria de nutriente que satisface los requerimientos del 98% de la población.

### Energía

- Cálculo de las necesidades energéticas según las ecuaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)



**2400 y 1700 kcal según sexo y peso.**

- En general se considera adecuada una ingesta energética que permita mantener el peso corporal estable y el desarrollo de las actividades laborales y sociales.

# 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

## Proteínas

- Las recomendaciones no varían respecto a las de los adultos jóvenes = 0,8 gr/kg de peso al día en personas sanas = 13-16% del valor energético total de la dieta.
- En situación de estrés metabólico = 1,2-1,5 gr/kg de peso al día (20-25% del VET)



Evitar la pérdida de masa muscular.



# 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

## Hidratos de carbono

- Se recomienda que los hidratos de carbono supongan entre el 45 y el 65% de la energía consumida, sobre todo procedente de **hidratos de carbono complejos**.



- Los azúcares simples procedentes de alimentos refinados no deben aportar más del 10% de la energía diaria de la dieta.



# 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

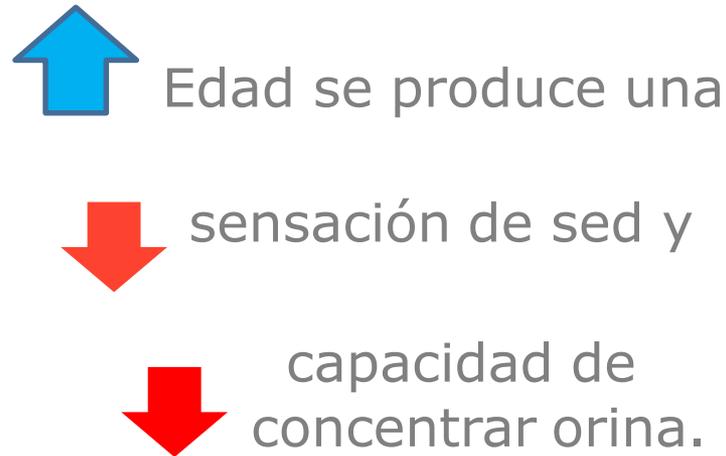
## Lípidos

- Se recomienda que no superen el 30% del VET de la dieta diaria, pero pueden alcanzar el 35% si la grasa de adición predominante es el aceite de oliva.



## 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

### Agua



- **Las recomendaciones de líquidos se sitúan en torno a 1.5-2 litros al día.**

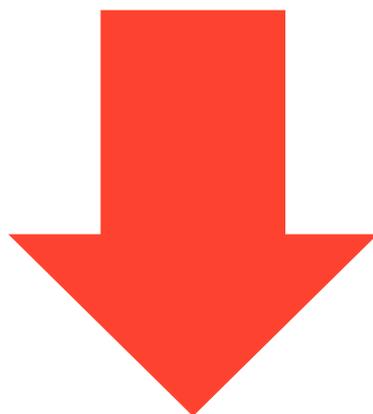
# 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

## Fibra



- Favorece el tránsito intestinal
- Disminuye los riesgos de diverticulosis y cáncer de colon
- Mejora el control de la glucemia

La cantidad de fibra recomendada al día es de 25 a 30g.



- Puede causar molestias digestivas
- Disminuye la absorción de nutrientes: efecto quelante.



# 2.5 Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española

**Vitaminas:** su déficit puede provocar →



Ác. Fólico: deterioro cognitivo y funcional, mayor riesgo de depresión



Vitamina B<sub>12</sub>: la disminución de la secreción ácida del estómago puede condicionar una menor absorción de esta vitamina



Vitamina B<sub>2</sub>: El consumo elevado de hidratos de carbono disminuye las necesidades de riboflavina, posiblemente por una mayor síntesis de esta vitamina por parte de las bacterias intestinales.



Vitamina C: los niveles sanguíneos disminuyen con la edad. Antioxidante natural.



Vitamina D: su deficiencia es común y de difícil solución. Importante cuidar su ingesta, debido a su papel en el metabolismo del calcio, y por tanto en la prevención de la pérdida de densidad ósea.

# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## Dieta mediterránea

Régimen alimenticio de los países de la cuenca del mar Mediterráneo basado preferentemente en cereales, legumbres, hortalizas, aceite de oliva y vino

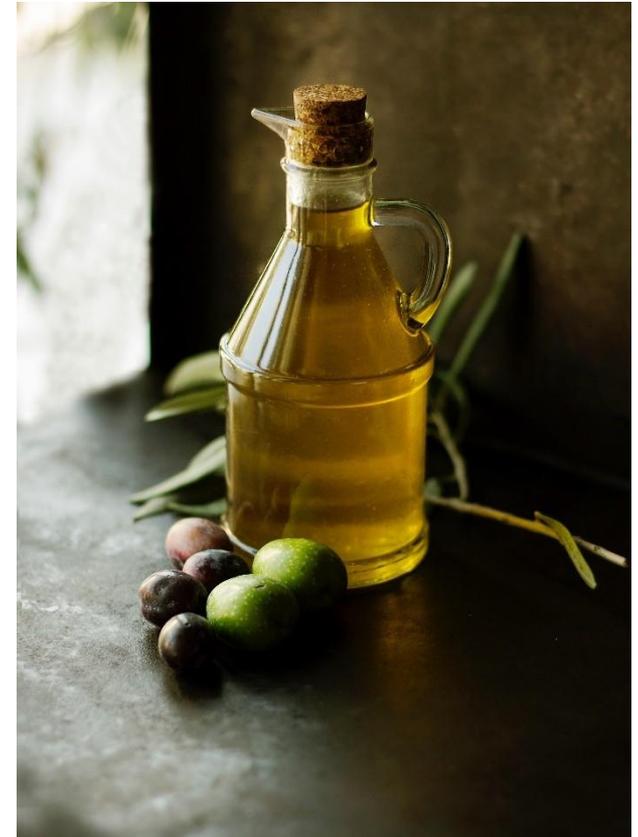


# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## DECÁLOGO

1

Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.



# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## DECÁLOGO

2

Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, setas y frutos secos. Como principal fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua.

Gracias a su elevado contenido en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus versiones integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.

3



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

4

Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

5

Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos. Son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas.



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

6

La carne roja se tendría que consumir con moderación, y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

7

Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

8

La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.



## 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

### DECÁLOGO

9

El agua es la bebida por excelencia en el mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas. No olvidemos que es una bebida alcohólica que hay que evitar siempre que sea posible.



# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## DECÁLOGO

10

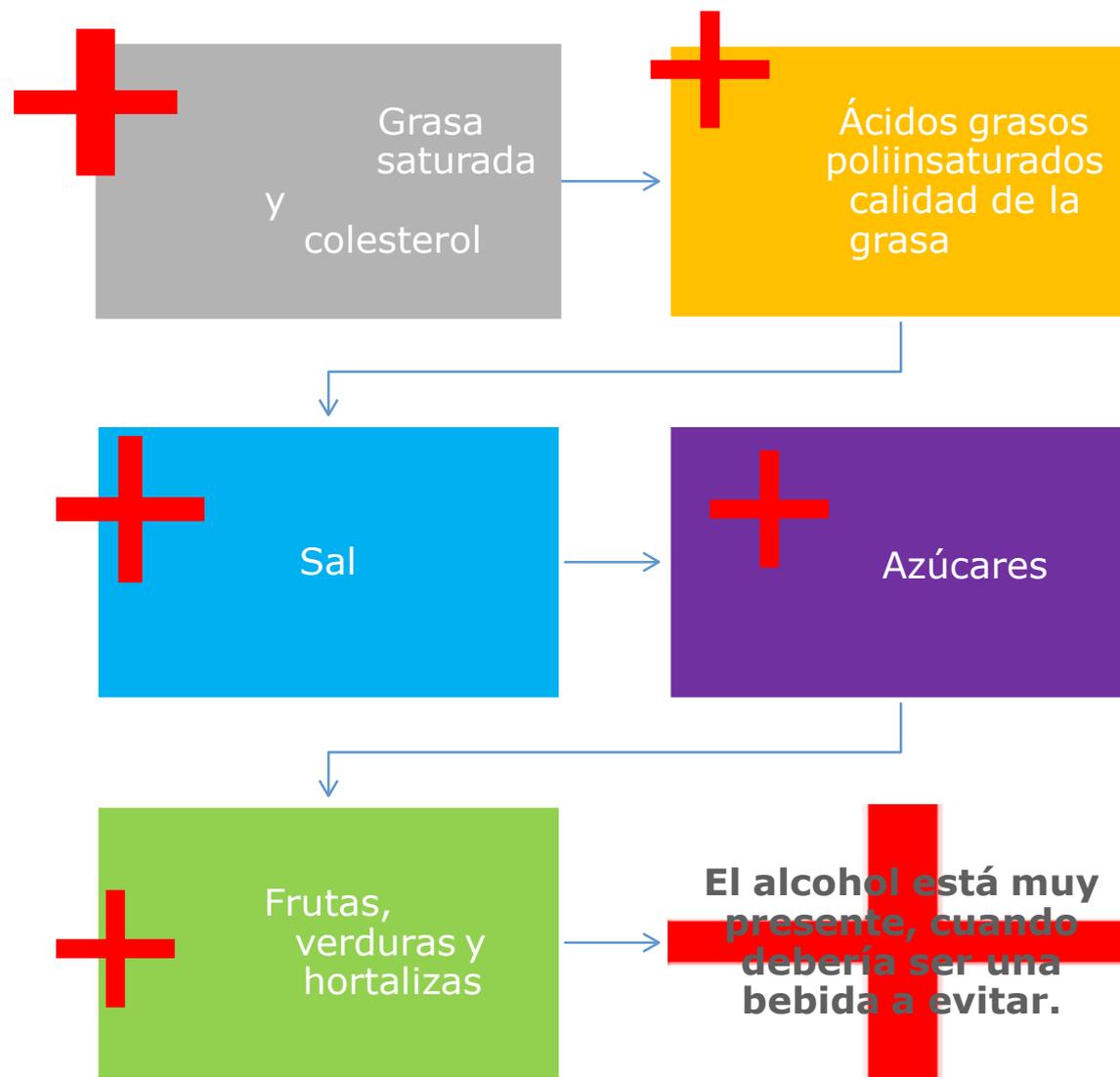
Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.



# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

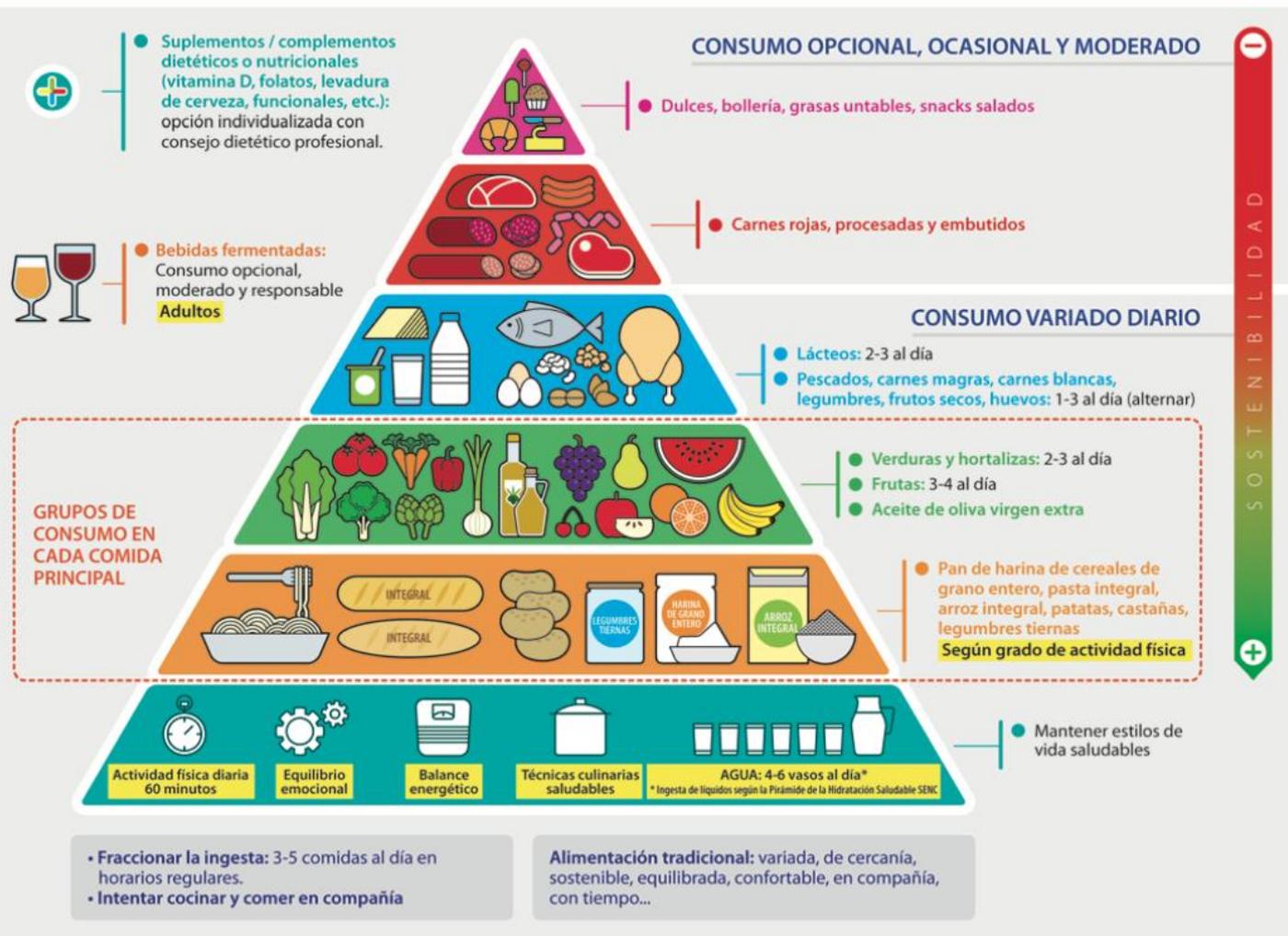
## Evolución de la dieta Europea

En los últimos 40 años ha cambiado. Aporta más energía y su densidad energética es mayor.



# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

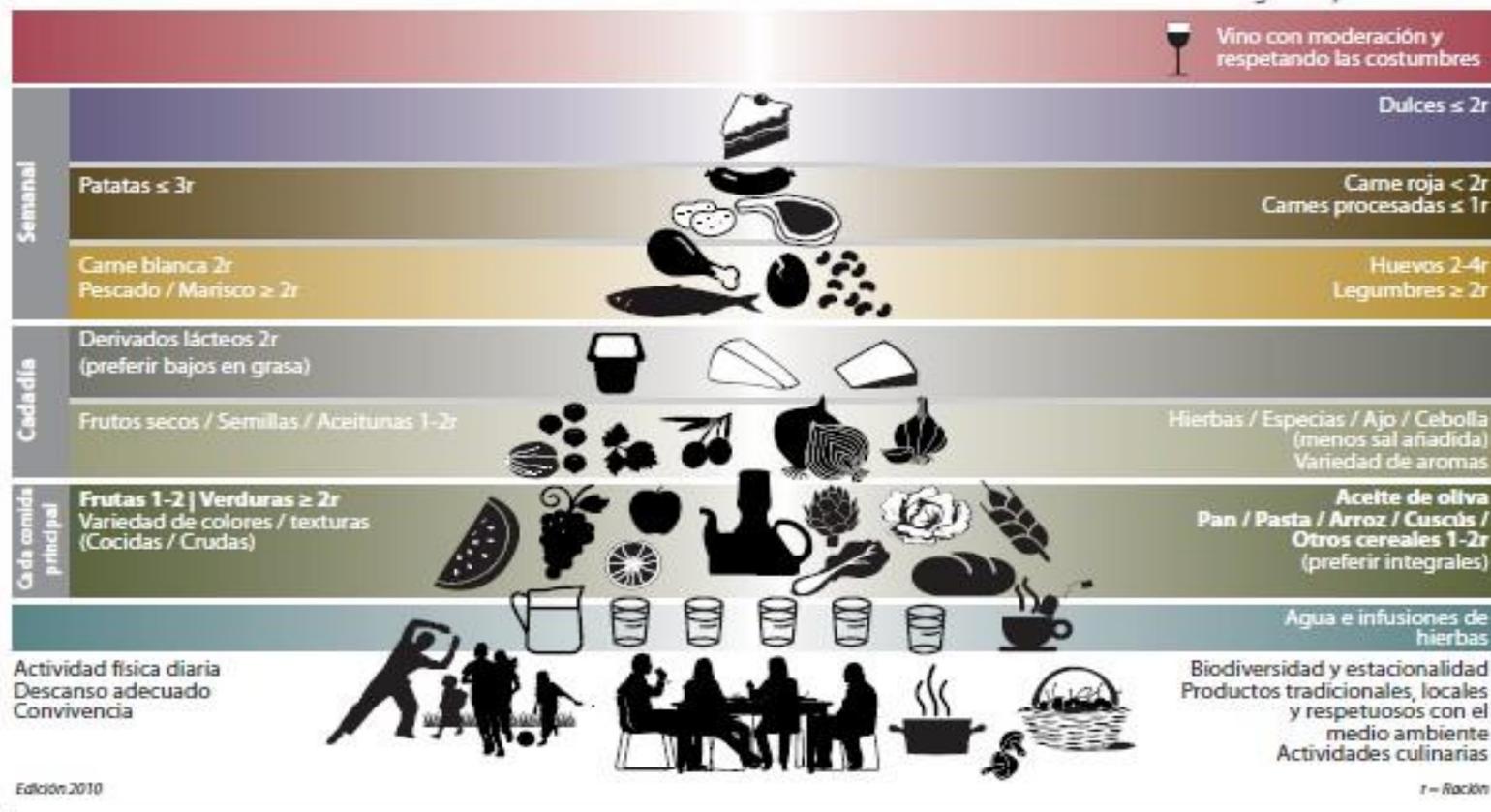


# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ningún recargo.

Edition 2010

r = Ración

# 2.6 Dieta mediterránea: de la teoría a la práctica

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

