

“ALIMENTACIÓN SALUDABLE: DIETA MEDITERRÁNEA”

Dra. Sandra de la Cruz
Marcos
Dietista-Nutricionista
(sandra.cruz@uva.es)



ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Dieta mediterránea

¿Qué vamos a ver?

MIÉRCOLES 20 DE OCTUBRE: ALIMENTACIÓN, CRECIMIENTO Y DESARROLLO. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN DE LA INGESTA EN EL AULA.

16.00h – 17,00h: Aspectos básicos de la nutrición y alimentación. Importancia de la nutrición durante el crecimiento y desarrollo.

17,00h – 18,00h: Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula e interpretación. – Puesta en práctica y aplicación.

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Dieta mediterránea

¿Qué vamos a ver?

MIÉRCOLES 27 DE OCTUBRE: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN DE MENÚS.

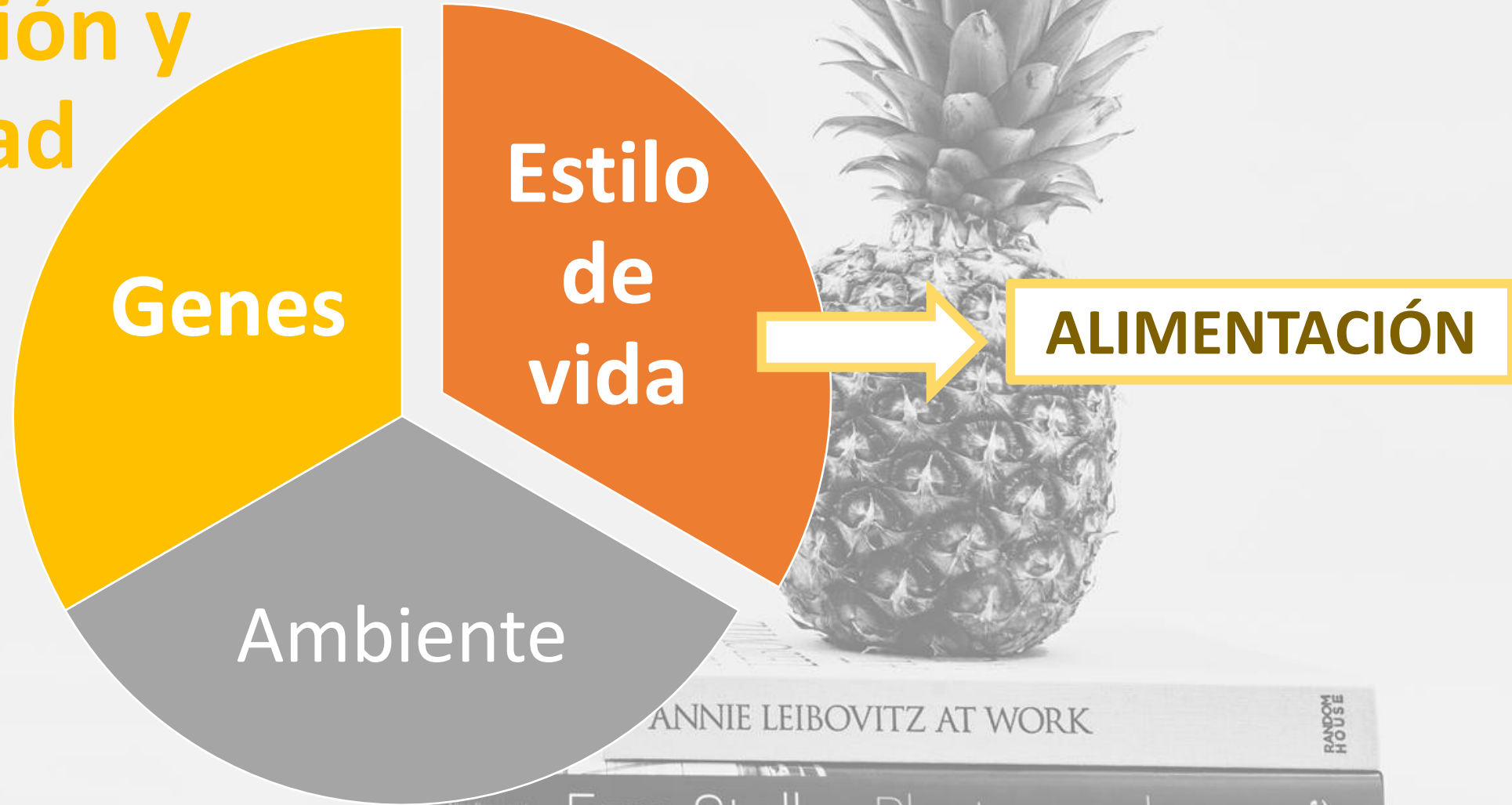
16.00h - 17.00h: ¿Qué es una alimentación saludable? Guías alimenticias y Dieta Mediterránea.

17.00h – 17.30h: Práctica de diseño de menús y complementación.



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

Alimentación y enfermedad



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

Para
reflexionar...

BINOMIO DIETA-SALUD Múltiples estudios relacionan la dieta y las enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.)

“Dieta” = Factor modificable

¡PROBLEMA!

¿¿cómo tenemos que comer todos y cada uno de los días??

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

ALIMENTACIÓN

VS

NUTRICIÓN

The Google logo is displayed in its characteristic multi-colored font (blue, red, yellow, blue, green, red) on a white rectangular background. The logo is centered horizontally and partially overlaps a background image of a pineapple and a book spine.

Google

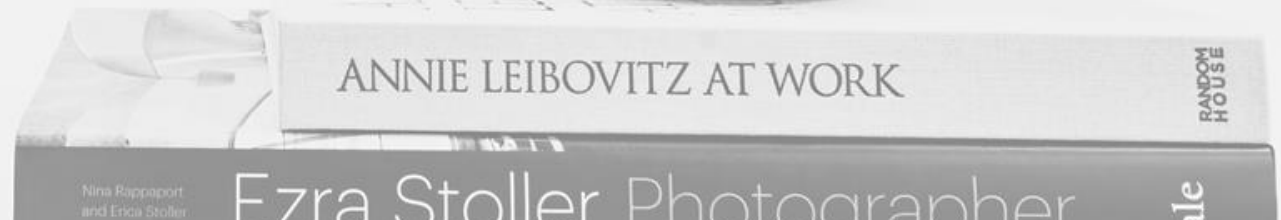
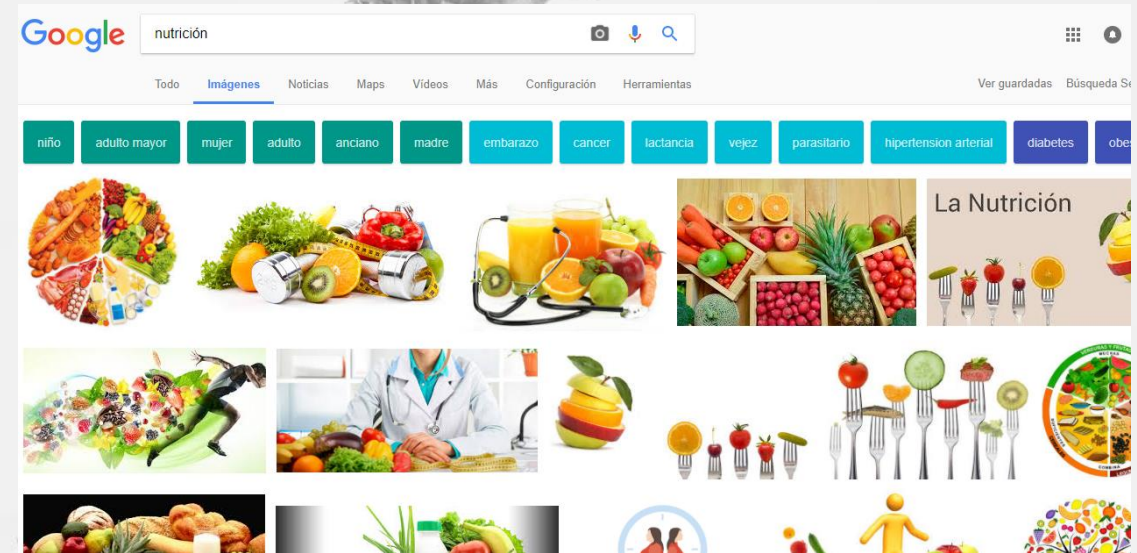
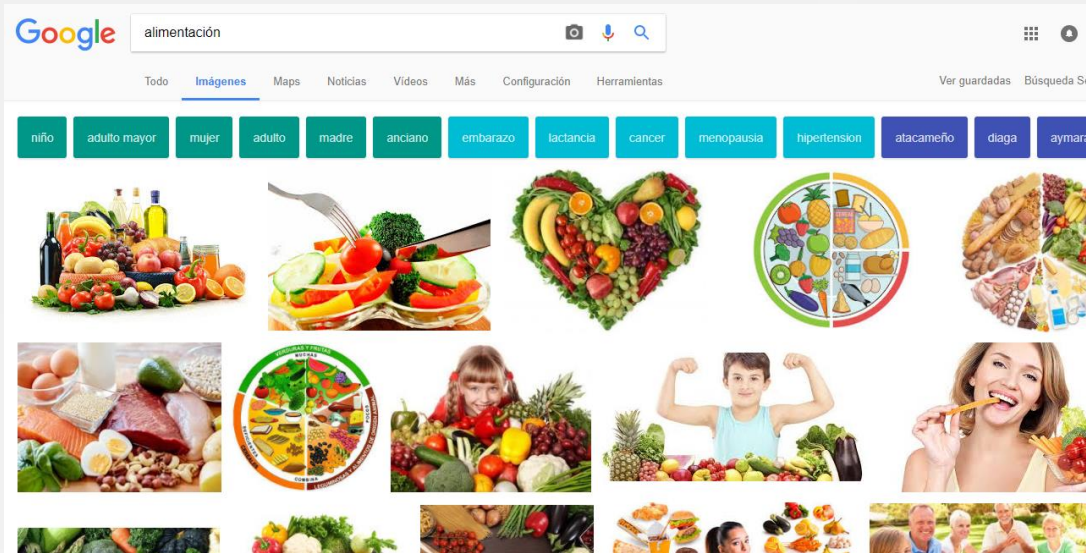


1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

ALIMENTACIÓN

VS

NUTRICIÓN



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

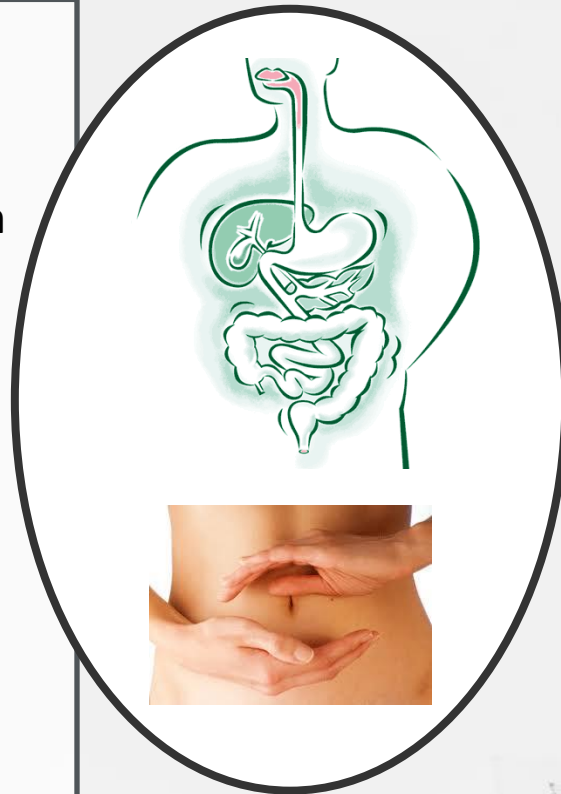
NUTRICIÓN

Alimentos se transforman y asimilan

- Objeto:

- Energía y sustancias químicas necesarias para mantener la vida.
- Funcionar los órganos
- Actividad física
- Edificar, renovar y reparar las estructuras corporales
- Adecuado crecimiento

INVOLUNTARIO



ALIMENTACIÓN

Obtención, preparación e ingestión de alimentos.

- Influencias:

- Socioculturales
- Económicos
- Geográficos
- Psicológicos

VOLUNTARIO Y CONSCIENTE



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM HOUSE

Nina Rappaport and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

ale

1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

“Existen casi infinitas formas de alimentarse... pero una única manera de nutrirse.”



Recuerda..

Alimentarse = combinar alimentos para obtener los nutrientes.

1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición



Están amplia y heterogéneamente repartidos en los alimentos.

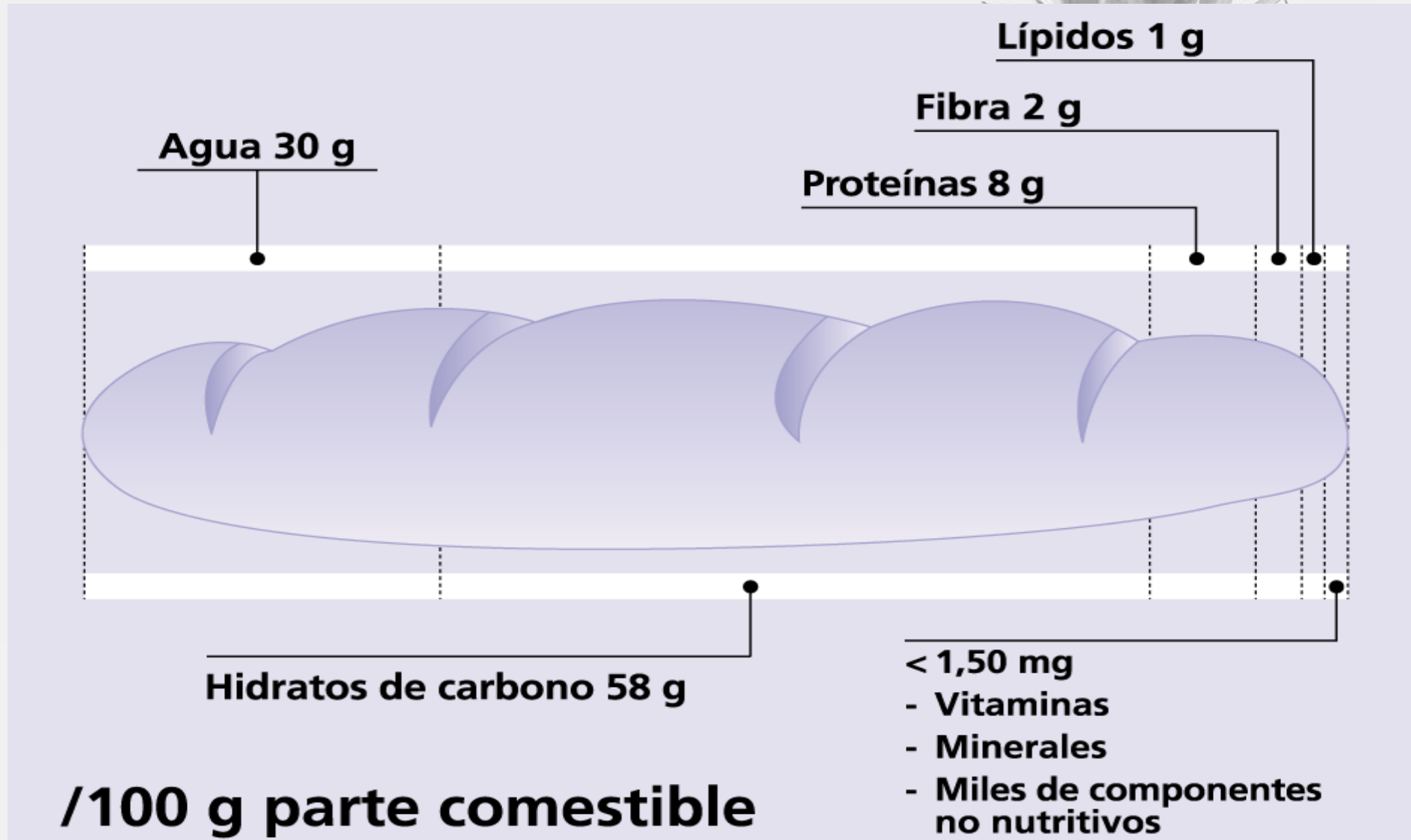
No hay alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente (ninguno aporta todos los nutrientes necesarios.)

-- ¿¿ leche ?? --

¡¡IMPORTANTE!!:

Tampoco existen alimentos puros, es decir que contengan un único nutriente

1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición



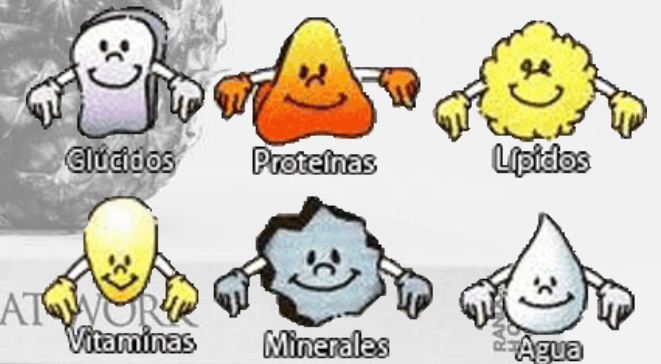
1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

ALIMENTO = Nutrientes + Sustancias no nutritivas



NUTRIENTE

Integrantes de los alimentos útiles para el metabolismo orgánico.

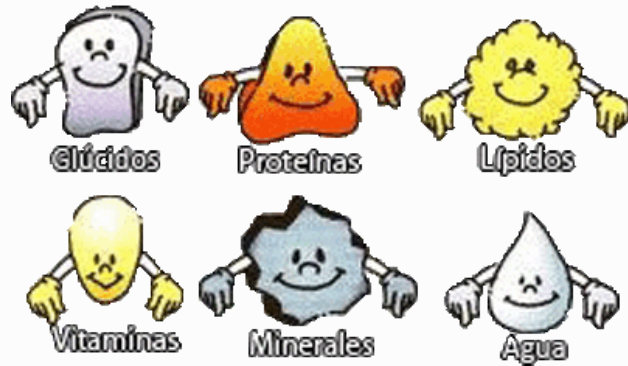


1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

CONCEPTO 1:



Macronutrientes:

Hidratos de carbono
Proteínas
Grasas

Micronutrientes:

Vitaminas
Minerales

Agua
Fibra

CONCEPTO 2:

Esenciales: aquellos que el organismo no puede sintetizar. Deben obtenerse de la dieta.

No esenciales: el organismo puede sintetizarlos a partir de otros nutrientes.

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RAJCOM
HC USE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

Para evaluar el contenido de minerales de los alimentos hay que tener en cuenta su **biodisponibilidad**, que depende de:

- Las interacciones entre minerales.
- La composición de los alimentos (quelantes)
- Procesado de los alimentos.
- Factores fisiológicos: acidez gástrica, estrés...

CONCEPTO 3:



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

MACRONUTRIENTES

Se necesitan en cantidades elevadas.

Suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

MICRONUTRIENTES

Pequeñas dosis

Procesos enzimáticos y metabólicos



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición



Hidratos de Carbono: Simples vs complejos

Lípidos: AG saturados, AG monoinsaturados y AG poliinsaturados

Proteínas: Aminoácidos (esenciales vs no esenciales)

Vitaminas y Minerales: Hidrosolubles vs liposolubles.

¡¡BIODISPONIBILIDAD!!



1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

¿NUTRIENTES: EL AGUA?

- ✓ De preferencia (alcohólicas)
- ✓ Energía: 0 Kcal/ml
(No engorda ni adelgaza)
- ✓ Necesaria (~~reserva~~)
- ✓ Sensación de sed
- ✓ Requerimientos : 2 l/d



IMPORTANTE!!!

T° Ambiental

Actividad y ejercicio físico (sudor)

Otros (infecciones, aumento diuresis, pérdidas digestivas...)

Riesgo:

- Edad >85años
- Sexo femenino
- Plurifarmacia
- Diuréticos, laxantes..
- Inmovilidad/discapacidad...
- Ejercicio físico intenso
- Calor ambiental
- Fiebre, sudoración...



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

1. Conceptos básicos en alimentación y nutrición

7 Kcal/g

NO ES UN NUTRIENTE

¿NUTRIENTES: ETANOL?

¡¡Kcal vacías!!

El consumo excesivo = satura los sistemas enzimáticos --- no se metaboliza = aumenta los niveles en sangre (alcoholemia) = efectos



Interfieren con la absorción de nutrientes

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM HOUSE

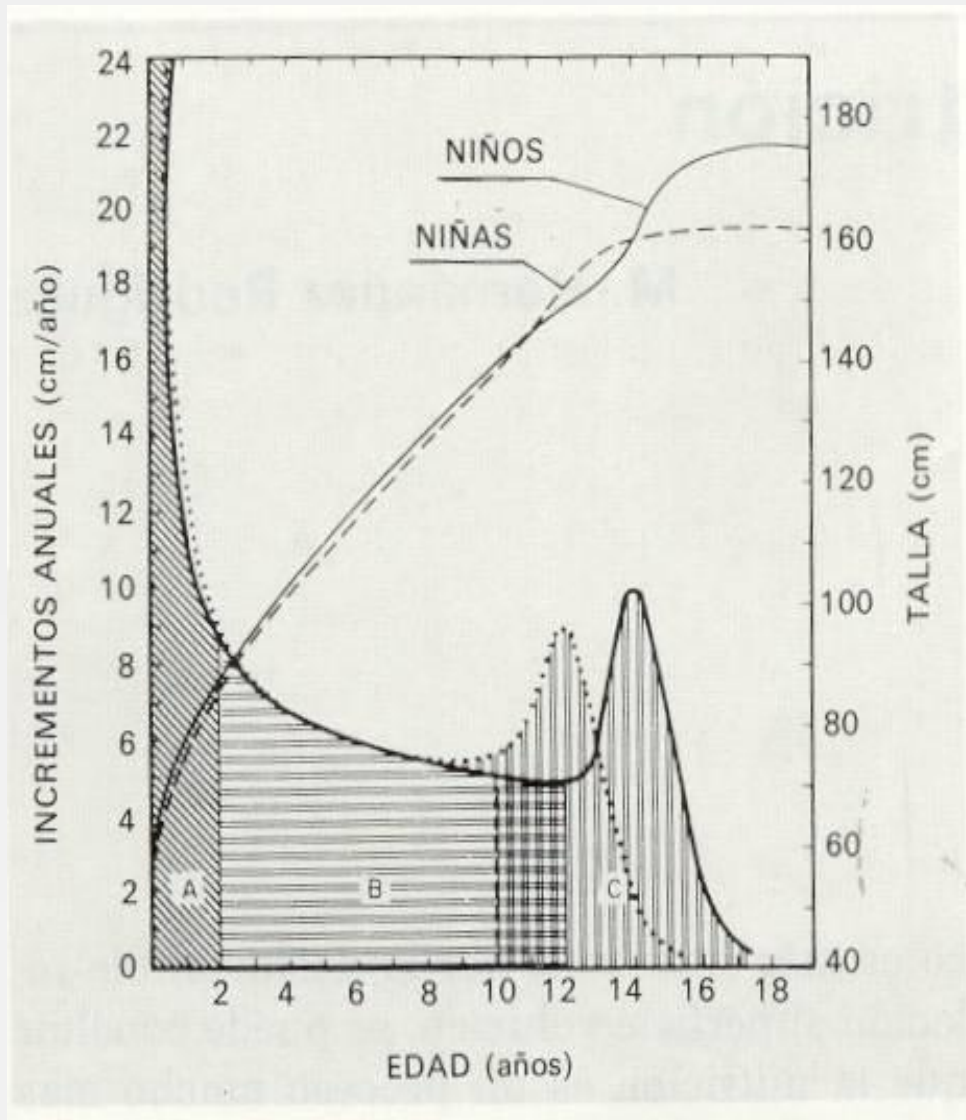
Ezra Stoller Photographer

2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

Alimentación infantil



2. Alimentación, crecimiento y desarrollo



CRECIMIENTO

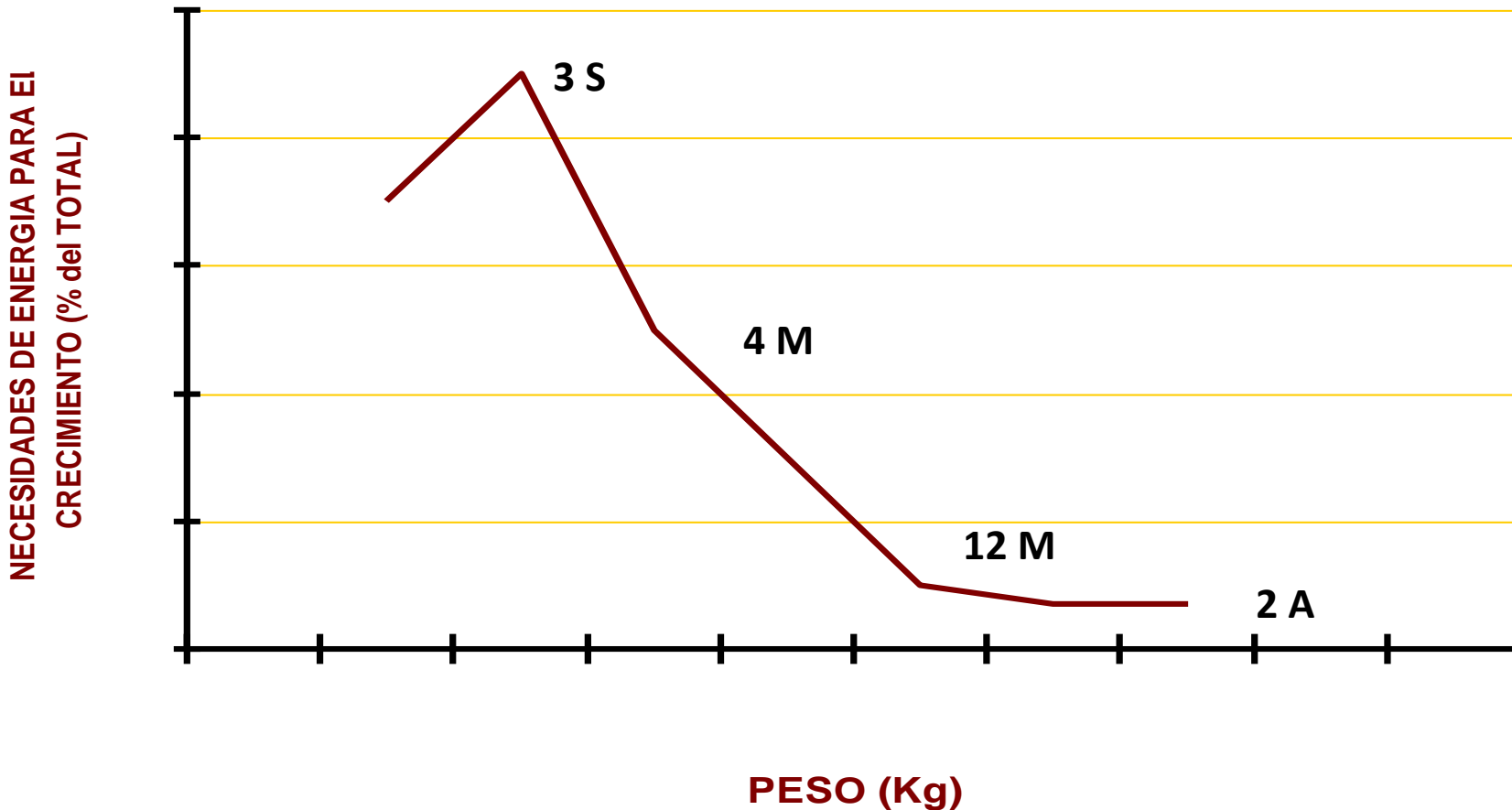
A- PERIODO DE CRECIMIENTO RAPIDO (1ª Infancia)

B-PERIDO DE CRECIMIENTO ESTABLE

C-ACELERACION PUBERAL

2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

% de ENERGIA REQUERIDA PARA EL CRECIMIENTO EN RELACION AL PESO CORPORAL



2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

1 - 3 años



- Etapa de transición. Crecimiento rápido, fundamentalmente madurativo.
- Necesidades energéticas y proteicas altas. Cuidado!! Caprichos (Vida social)
- Capacidades digestivas limitadas y disminución de la ingesta en relación con el tamaño corporal. Importancia tanto por la variedad como por la composición de los alimentos que ingiere, no solo por la cantidad.
- 2- 3 años: Anorexia infantil
 - No come porque no crece?
 - No crece porque no come?

2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

1 - 3 años

Alimentos y Nutrientes: “Baby led weaning” ¿?

- Macronutrientes (se mantienen los porcentajes...vigilando las grasas!!)
- Micronutrientes:
 - Minerales
 - Calcio* (lácteos, pescado con espinas), Hierro (carne roja, legumbres*), Cinc (frutos secos, **productos integrales**), Flúor (poco importante en alimentos)
 - Vitaminas
 - Vit A, D, E, C y Grupo B (Dieta equilibrada...RICA EN FRUTAS Y VERDURAS!!!!)



2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

3 - 6 años

- Crecimiento estable. Madurez funcional. Independencia materna. Escolarización, TV...
- Consolidación de hábitos alimentarios. (gustos, aversiones)
- Posibles déficit : Fe, B9,B12



ANNIE LEBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Stoller Photographer

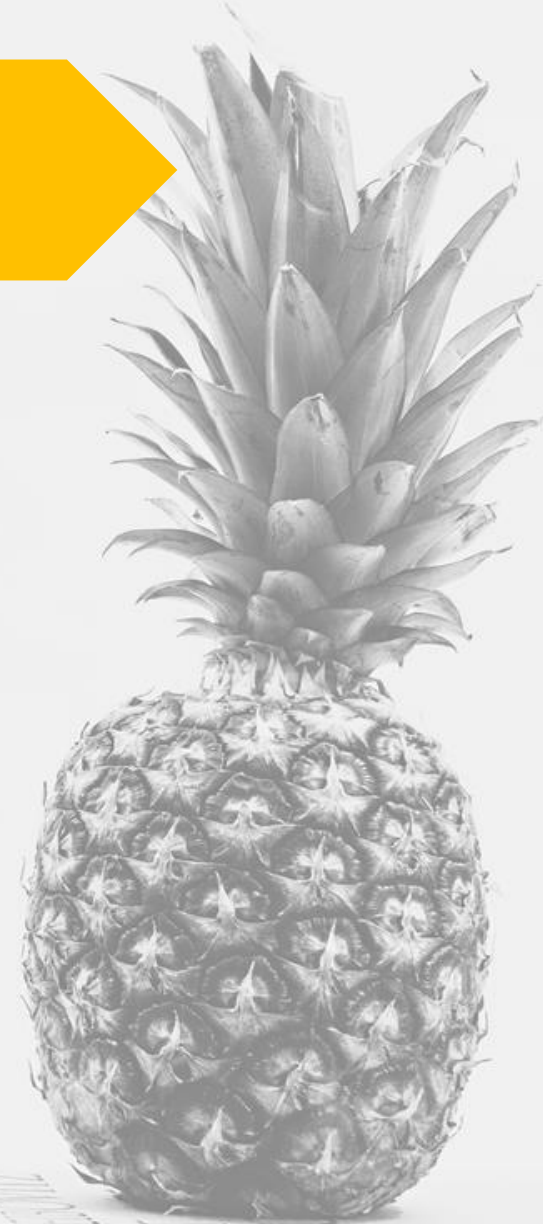
le

2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

3 - 6 años

Alimentos y Nutrientes:

- Macronutrientes (se mantienen los porcentajes...vigilando las grasas!! Y proteínas!!)
- Micronutrientes:
 - Vigilar las posibles anemias : Hierro (carnes rojas, legumbres*) B9 (vegetales de hoja verde) y B12 (carnes rojas)



2. Alimentación, crecimiento y desarrollo

12 - 16 años (Pubertad y adolescencia)

- Cambios bruscos y secuenciales: Crecimiento, maduración física, evolución social y maduración psíquica. Variaciones en la actividad física.
- Riesgos!! Psicosociales (búsqueda de independencia, identidad, ...) y Ambientales (consumo de alcohol, fast food...)
- (AN y BN)



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

¿Cómo podemos saber lo que comemos?



- Bajo coste
- Rapidez
- Fácil administración
- Aplicable al grupo de población



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

¿Cómo podemos saber lo que comemos?



1. ¿Queremos medir el presente, el pasado o el futuro?
2. ¿Recogemos los datos de forma directa o indirecta?
3. ¿Datos cuantitativos o cualitativos?



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

1. ¿Queremos medir el presente, el pasado o el futuro?



Presente o prospectivo: Registro		Registros
Pasado o retrospectivo: Recordatorio	Inmediato	Recuerdo de 24h
	Reciente o remoto	Historia dietética Frecuencia de consumo



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.


2. ¿Recogemos los datos de forma directa o indirecta?

Directa	Registro con análisis químico
Indirecta	Registros Recuerdo de 24h Historia dietética Frecuencia de consumo



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

3. ¿Datos cuantitativos o cualitativos?



Cuantitativos	Registros Recuerdo de 24horas Historia dietética
Semicuantitativos	Frecuencia de consumo
Cualitativos	Frecuencia de consumo

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Código del paciente: Fecha de realización:					
Reg 1	Ingredientes	Tipo y Marca	Forma de preparación	Cantidades	Hora y Lugar
DESAYUNO					
MEDIA MAÑANA					
COMIDA Primer plato					
Segundo plato					
Pan					
Postre					
Bebidas					

ORK
RANDOM HOUSE

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

III. VERDURAS Y HORTALIZAS (un plato o ración de 200 g, excepto cuando se indique otra cosa)	TAMAÑOS DE RACIÓN	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
		Nunca o casi nunca	Al mes	A la semana			Al día			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
39. Acelgas, espinacas										
40. Col, coliflor, brócoles										
41. Lechuga, endivias, escarola	100 g									
42. Tomate crudo	unidad, 150 g									
43. Zanahoria, calabaza	100 g									
44. Judías verdes										
45. Berenjenas, calabacines, pepinos										
46. Pimientos	150 g									
47. Espárragos										
48. Gazpacho andaluz	1 vaso, 200 g									
49. Otras verduras (alcachofa, puerro, cardo, apio)										
50. Cebolla	media unidad, 50 g									
51. Ajo	1 diente									
52. Perejil, tomillo, laurel, orégano, etc.	una pizca									
53. Patatas fritas comerciales	1 bolsa, 50 g									
54. Patatas fritas caseras	1 ración, 150 g									
55. Patatas asadas o cocidas										
56. Setas, níscalos, champiñones										
IV. FRUTAS (una pieza o ración)	TAMAÑOS DE RACIÓN	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
		Nunca o casi nunca	Al mes	A la semana			Al día			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
57. Naranja, pomelo, mandarinas	Una Uno dos									
58. Plátano	Uno									
59. Manzana o pera	Una									
60. Fresas/fresones	6 unidades, 1 plato nostre									

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

EN EL AULA...
EVALUACIÓN
CUALITATIVA



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

¿Cómo podemos saber cómo comen nuestros alumnos?

CUESTIONARIOS DE AULA

¿Qué queremos saber?

Conocimientos

Hábitos

Adecuación a la dieta mediterránea

Evaluación del menú del comedor



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Encuestas sobre conocimientos (Un menor nivel de conocimiento conlleva un peor estado nutricional)

Tabla I
Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares

1. Grupo Familiar: Cuántas personas viven habitualmente en el hogar incluido Usted: n°.....
Complete la información de cada integrante.

Instrucciones para completar:

- Nombre: sólo primer nombre
- Parentesco con preescolar o escolar: Madre, Padre, Hermano/a, Abuelo/a, Tío/a, otros.
- Edad: en años y para menores de 2 años en meses.
- Educación: Básica, Media, Técnica, Universitaria Incompleta, Universitaria Completa
- Actividad: Trabaja, Estudia, está en casa
- Donde almuerza: Casa, Trabajo, Establecimiento educacional, No almuerza
- Entrevistado: Marcar quienes fueron entrevistados

Nombre	Parentesco	Edad	Educación	Actividad	Donde almuerza	Entrevistado

II. Marque con una X la opción que le parezca correcta.

Afirmaciones	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenos para la salud.					
2. Es mejor tomar once que cenar en la noche					
3. Se pueden comer porotos, garbanos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne					

Anexo I. ENCUESTA EVALUACION HABITOS INFANTILES.

1. ¿QUÉ SABES DE LOS ALIMENTOS HABITUALES SIGUIENTES

¿De dónde viene la leche?.....
¿De dónde viene el jamón?.....
¿De dónde viene el chorizo o el salchichón?.....
¿De dónde viene el queso?.....
¿De dónde vienen los huevos?.....
¿De dónde viene el yogurt?.....
¿De dónde viene el pan?.....

2. ¿QUÉ DESAYUNAS POR LA MAÑANA?

<input type="checkbox"/> Bocado	<input type="checkbox"/> Cereales	<input type="checkbox"/> Huevos y tortilla
<input type="checkbox"/> Bollycao o parecido	<input type="checkbox"/> Frutas o zumos de frutas	<input type="checkbox"/> Café con leche
<input type="checkbox"/> Colacao o Nesquik	<input type="checkbox"/> Leche solamente	<input type="checkbox"/> Yogurt

3. ¿QUÉ COMES EN EL RECREO?

<input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Un sandwich	<input type="checkbox"/> Frutas o zumo de frutas
<input type="checkbox"/> Bollycao o parecido	<input type="checkbox"/> Chucherías de bolsa (patatas, chetos, drakis)	<input type="checkbox"/> Galletas
<input type="checkbox"/> Un bocadillo		<input type="checkbox"/> Yogur

4. ¿QUÉ COMES PARA MERENDAR?

<input type="checkbox"/> Frutas o zumos	<input type="checkbox"/> Colacao o Nesquik	<input type="checkbox"/> Huevos o tortilla
<input type="checkbox"/> Bocado	<input type="checkbox"/> Galletas o cereales	<input type="checkbox"/> Café con leche
<input type="checkbox"/> Bollycao o parecido	<input type="checkbox"/> Leche solamente	<input type="checkbox"/> Yogurt

5. ¿COMES GOLOSINAS?

<input type="checkbox"/> Por las tardes	<input type="checkbox"/> Mientras veo la tele
---	---

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/27originalpediatria0>

5.pdf

<http://formaciones.elmedicointeractivo.com/emiold/publicacio>

nes/ctrosalud2002/6/348-356.pdf

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes

274 E. Rodríguez Huertas et al.

Anexo 1. Encuesta sobre hábitos dietéticos en población infantil

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS EN POBLACIÓN INFANTIL

Colegio: _____ Curso: _____
Apellidos: dd mm aaaa Nombre: _____
Fecha de nacimiento: / / País: _____
Peso: _____ Estatura: _____ Niño Niña

1.- ¿Vives con tus padres?
Sólo con mi madre Sólo con mi padre Con los 2 Con otros familiares

2.- ¿Cuántos hermanos tienes? 1 2 3 4 Más de 4

3.- ¿Hay alguien en tu familia que creas que tenga sobrepeso?
Mi padre Mi madre Mi hermano(s) Varios hermanos

4.- ¿Qué has desayunado hoy en tu casa, antes de venir al colegio?
Leche Cacao Galletas Cereales Magdalenas o bollos Pan Fruta Zumo Yogur Otras cosas Hoy no he tomado nada

5.- ¿Qué has tomado hoy en el recreo o que vas a tomar hoy en el recreo?
Palmera, donuts, bollicao u otros pastillos Yogur Bocadillo Fruta Zumo Batido Otras cosas Hoy no he tomado o no tomaré nada

6.- ¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	Nunca la he probado
Manzanas					
Plátanos					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Ciruelas					
Melocotones					

ANEXO 5:

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Este cuestionario es para que lo rellenen los propios niños/as; en el caso de los más pequeños pueden hacerlo con ayuda.

1. DESAYUNO:

1.1 ¿Desayunaste (algo más que un vaso de leche o un zumo de fruta) ayer por la mañana, antes de ir al colegio?

SI NO

2. COMIDA DE MEDIODÍA:

2.1 ¿Dónde comiste ayer?

- En el comedor del colegio
 En el colegio, pero no en el comedor
 En casa
 En un bar
 En otro sitio (especificar) _____

<http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-programa-casera-cuestionario-habitos-saludables-S1138359311004400>

<http://www.pediatrasandalucia.org/piobin/Anexo5CuestionarioAlimentacion.pdf>

Pediatras Andalucía, adaptado de PERSEO:

<http://es.calameo.com/read/0023393233e78239102a3>

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes



<http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3140&tipo=documento>

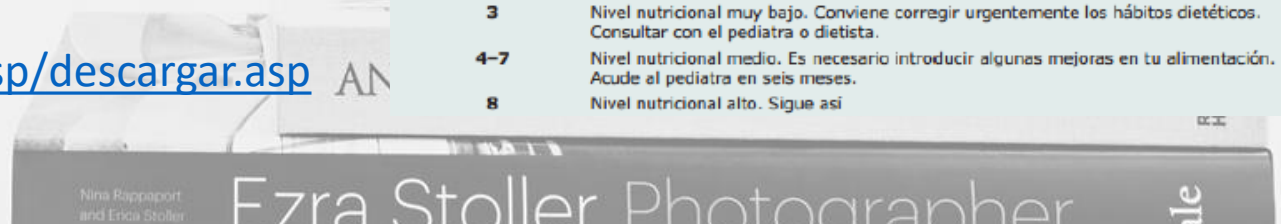
ANEXO III
TEST RÁPIDO DE KRECE-PLUS PARA LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Test validado en el estudio enKid (Crecimiento y Desarrollo 2003)

-1	No desayuna
+1	Desayuna un lácteo
+1	Desayuna cereal o derivado
-1	Desayuna bollería industrial
+1	Toma una fruta o un zumo de fruta a diario
+1	Toma una segunda fruta a diario
+1	Toma un segundo lácteo a diario
+1	Toma verdura fresca o cocida una vez al día
+1	Toma verdura fresca o cocida más de una vez al día
-1	Acude más de una vez a la semana a un fast-food
-1	Toma bebidas alcohólicas al menos una vez a la semana
+1	Le gustan las legumbres
-1	Toma varias veces al día dulces y gominolas
+1	Toma pasta o arroz casi a diario
+1	Utilizan aceite de oliva en casa

Valoración del test (0 – 10 puntos)

- 3** Nivel nutricional muy bajo. Conviene corregir urgentemente los hábitos dietéticos. Consultar con el pediatra o dietista.
- 4-7** Nivel nutricional medio. Es necesario introducir algunas mejoras en tu alimentación. Acude al pediatra en seis meses.
- 8** Nivel nutricional alto. Sigue así



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes

ANEXO I. Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario - CFCA

LISTADO DE ALIMENTOS

	¿CUÁNTAS VECES COME?	
	A LA SEMANA	AL MES
Leche		
Yogur		
Chocolate: tableta, bombones, "Kit Kat", "Mars",...		
Cereales inflados de desayuno ("Corn-Flakes", "Kellogg's")		
Galletas tipo "maría"		
Galletas con chocolate, crema...		
Magdalenas, bizcocho...		
Ensamada, donut, croissant...		
	A LA SEMANA	AL MES
Ensalada: lechuga, tomate, escuriola...		
Judías verdes, acelgas o espinacas		
Verduras de guarnición: berenjena, champiñones		
Patatas al horno, fritas o hervidas		
Legumbres: lentejas, garbanzos, judías...		
Arroz blanco, paella		
Pasta: fideos, macarrones, espaguetis...		
Sopas y cremas		
	A LA SEMANA	AL MES
Huevos		
Pollo o pavo		
Ternera, cerdo, cordero (bistec, empanada,...)		
Carne picada, longaniza, hamburguesa		
Pescado blanco: merluza, mero,...		
Pescado azul: sardinas, atún, salmón,...		
Marisco: mejillones, gambas, langostinos, calamares,...		
Croquetas, empanadillas, pizza		
Pan (en bocadillo, con las comidas,...)		

Tabla 1: Preguntas de la encuesta

Nº	PREGUNTA	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
1.	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
2.	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
3.	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
4.	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
5.	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
6.	¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
7.	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
8.	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>

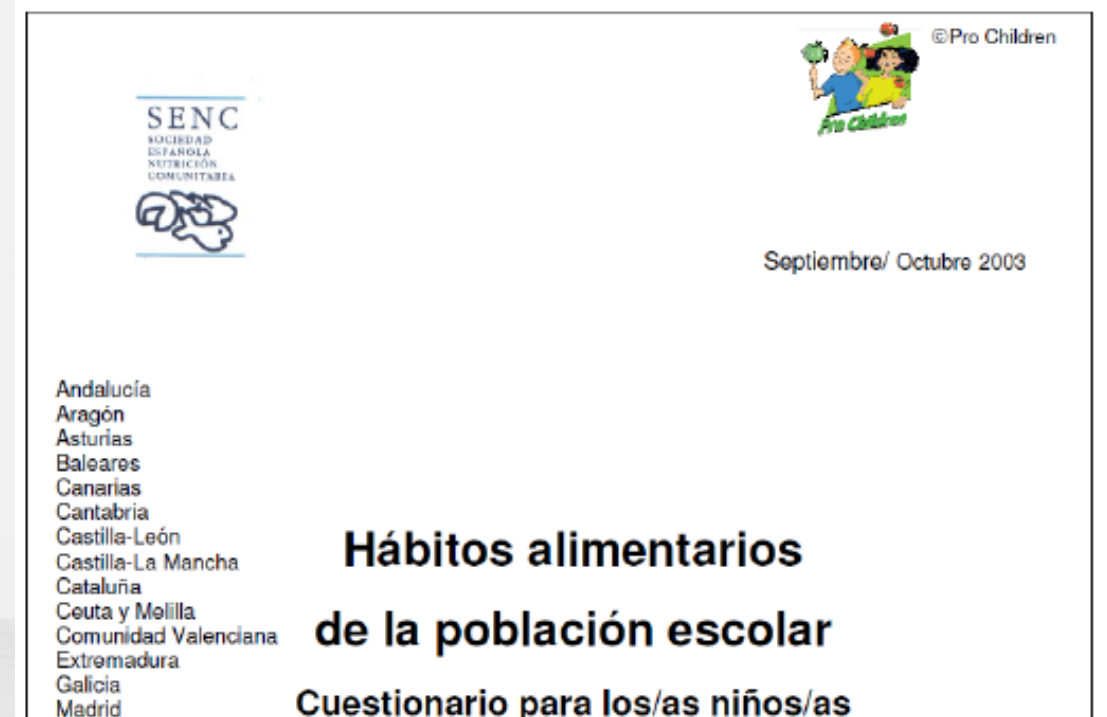
FUNDACIÓN MAPFRE



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Hábitos alimentarios en niños y adolescentes

[http://www.prochildren.org/Child%20questionnaires/Spain/Spanish%20CSS/Spanish CSS child q'naire.pdf](http://www.prochildren.org/Child%20questionnaires/Spain/Spanish%20CSS/Spanish%20CSS%20child%20q'naire.pdf)




3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Adecuación a la dieta mediterránea

ANEXO 3:

Cuestionario KIDMED

Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia	Puntos
Toma una fruta o un zumo natural todos los días.	+1
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días.	+1
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.	+1
Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día.	+1
Consume pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana).	+1
Acude una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería.	-1
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana.	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc)	+1
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana).	+1
Se utiliza aceite de oliva en casa.	+1
No desayuna	-1



FRUTAS Y
VEGETALES

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Evaluación menú del comedor



Tabla I
Cuestionario COMES de evaluación dietética de los menús escolares

Ítems	Puntos
1. El menú ofrece pescado al menos dos veces a la semana	
2. El menú ofrece legumbres al menos dos veces a la semana	
3. El menú ofrece lácteos una vez a la semana o menos	
4. El menú ofrece fruta fresca al menos cuatro veces a la semana	
5. El menú ofrece verduras/hortalizas como plato principal al menos una vez a la semana	
6. El menú ofrece una guarnición de verduras/hortalizas al menos cuatro veces a la semana	
7. El menú ofrece alimentos precocinados o procesados menos de una vez cada quince días	
8. El menú ofrece derivados cárnicos menos de una vez cada quince días	
9. La presencia en el menú de fritos, rebozados y empanados es menor o igual de dos veces a la semana	
10. Existe una adecuada variedad de alimentos del mismo grupo	
11. Existe una adecuada variedad de preparaciones culinarias, en general y para los mismos alimentos	

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

ON LINE...

Dieta mediterránea: <http://cuidatecv.es/test-predimed/>

Consumo de frutas y verduras: [http://www.alimentacion.es/es/plan de consumo de frutas en las escuelas/encuestas/encuesta jovenes.aspx](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/encuestas/encuesta_jovenes.aspx)

Hábitos alimentarios: <https://endocrinoynutricion.wordpress.com/2013/04/12/el-abc-de-la-nutricion/>



3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

ANEXO 3:

Cuestionario KIDMED

Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia	Puntos
Toma una fruta o un zumo natural todos los días.	+1
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días.	+1
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.	+1
Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día.	+1
Consume pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces al a semana).	+1
Acude una vez o mas a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería.	-1
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana.	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc)	+1
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana).	+1
Se utiliza aceite de oliva en casa.	+1
No desayuna	-1
Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc).	+1
Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos.	-1
Toma 2 yogures y/o 40 g queso cada día.	+1
Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día	-1

3. Técnicas cualitativas rápidas de evaluación de la ingesta en el aula.

Valor del índice KIDMED

≤ 3 : Dieta de muy baja calidad

4 a 7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo.

≥ 8 : Dieta mediterránea óptima



4. ¿Qué es una alimentación saludable?



BOVITZ AT WORK

RANDOM HOUSE

Erica Stoller Photographer

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

¿Qué es un menú saludable?



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Una dieta saludable...

- VARIADA
- EQUILIBRADA
- SUFICIENTE



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Incluye alimentos de TODOS los grupos...



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

4.



De todos... ??????????

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

¿Qué
debemos
tener en
cuenta...
?



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

10



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

ale

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

**SENTIDO
COMÚN**



**MALOS
HÁBITOS**

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

20



...NIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

¿Cuándo?

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

HORARIOS Y NÚMERO DE COMIDAS

- 4-5 comidas, horarios regulares, tranquilamente.
- Valor: en las comidas no solo se ingieren nutrientes.
- Tiempo de las comidas.



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

30



OVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Forma de preparación

Microondas

Rehogados

Guisos

Asados

Hierbas,
vinagretas

Ensaladas

Guarniciones

Salsa tomate,
verde, ajoarriero

Papillote

Al vapor



ANNIE LEBOVITZ AT WORK

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

40



BOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

¿Cuánto?

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?



¿Para quién?

¿Qué tipo de alimento?

¿Cómo está preparado?

¿Qué comida del día es?

¿Qué más hay de comida?

¿...?

Tamaño de raciones

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

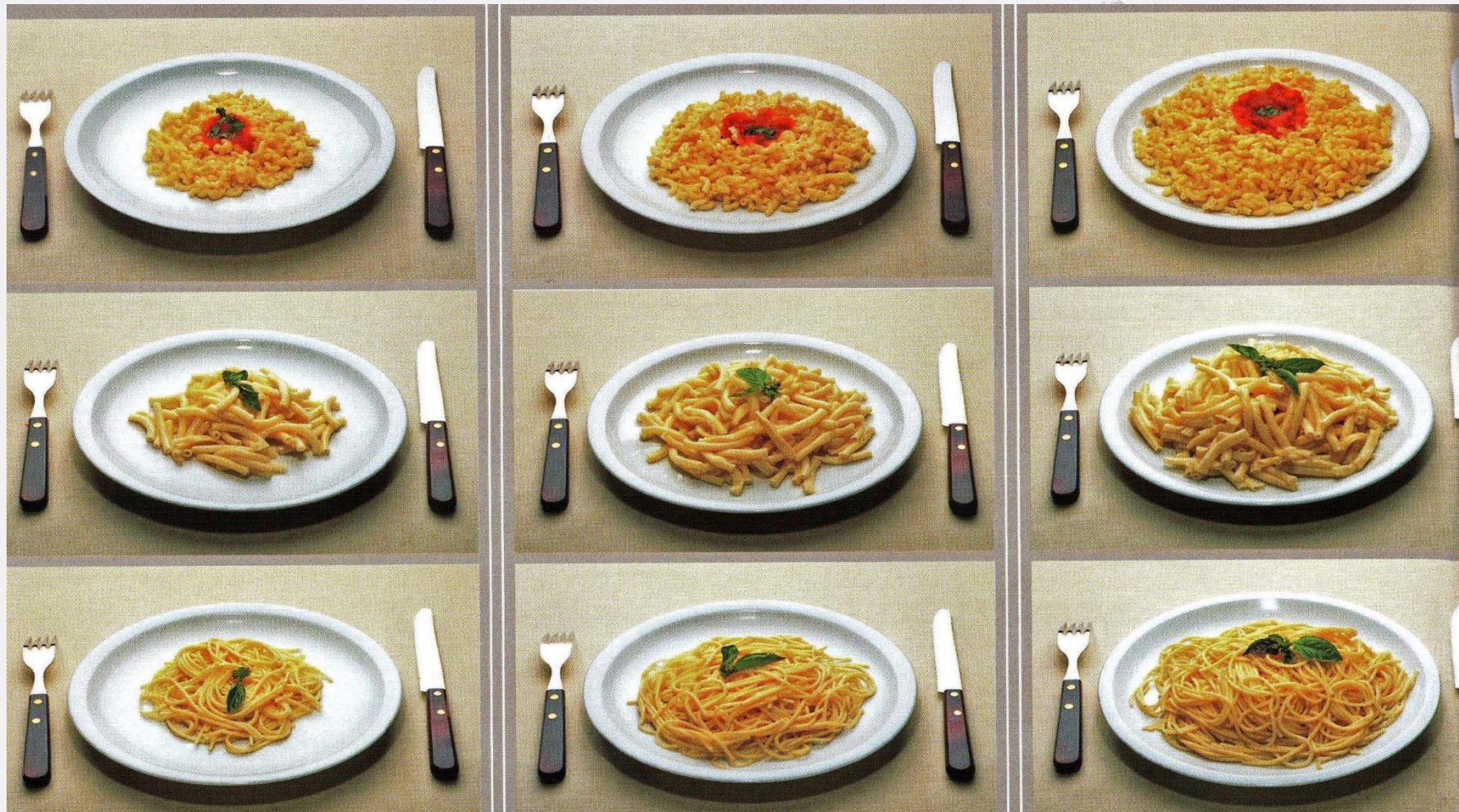
RANDOM
HOUSE

Ezra Stoller Photographer

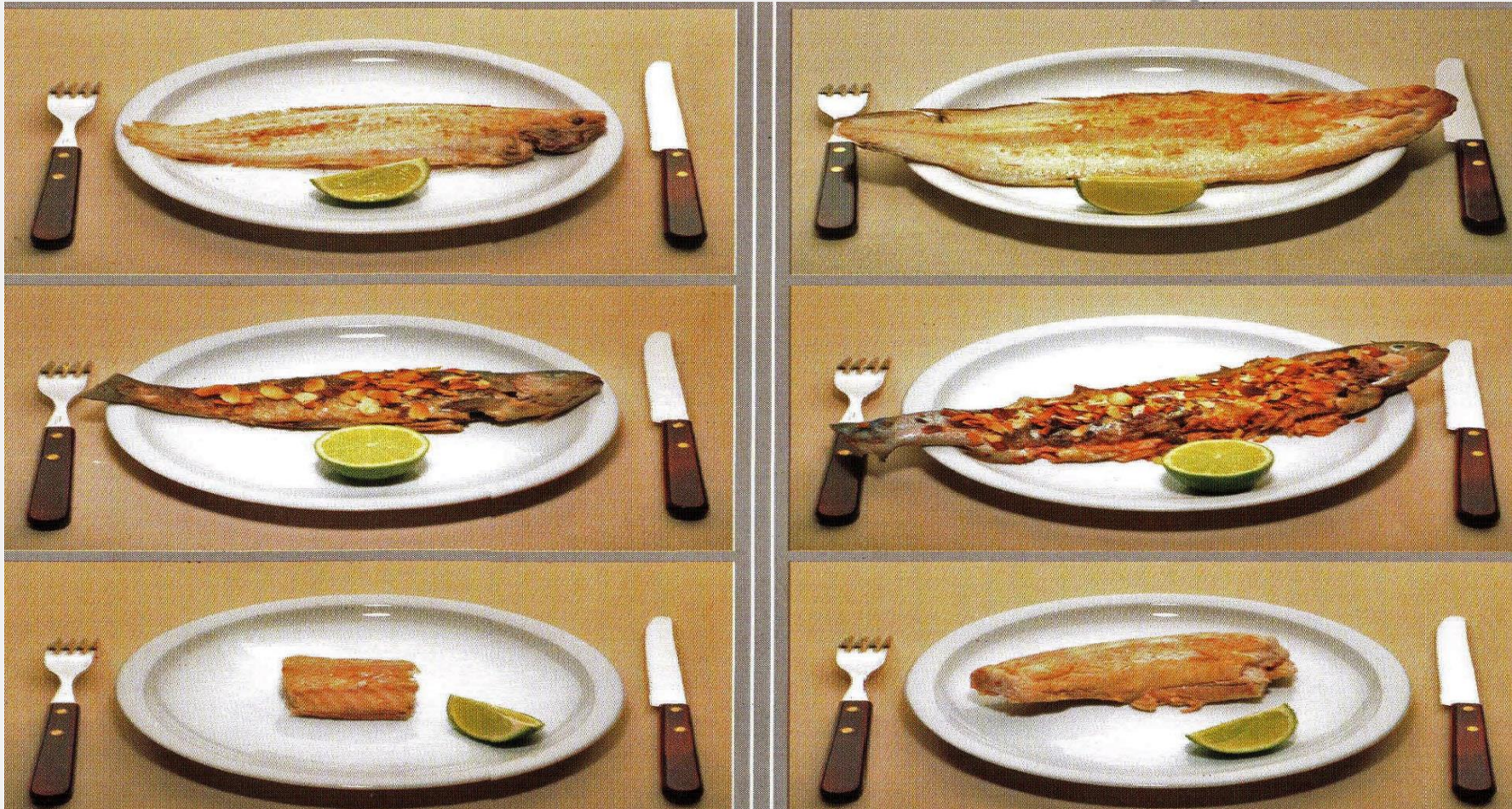
le



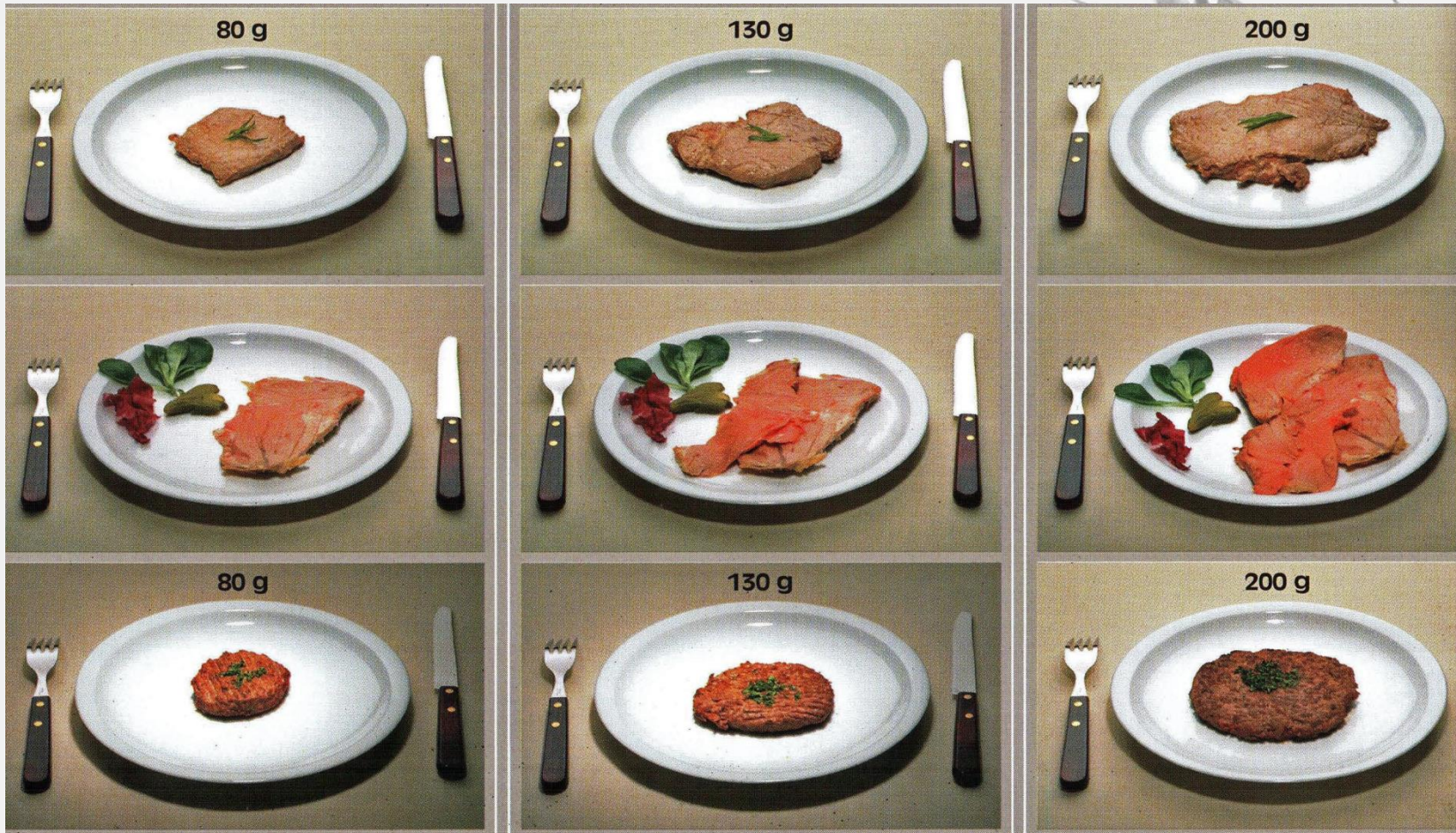
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Endivias	20 gr = 4.33 Kcal	40 gr = 8.66 Kcal	60 gr = 12.99 Kcal
Judías verdes	100 gr = 28.57 Kcal	175 gr = 49.99 Kcal	250 gr = 71.42 Kcal
Ensalada	20 gr = 3.33 Kcal	40 gr = 6.66 Kcal	60 gr = 9.99 Kcal



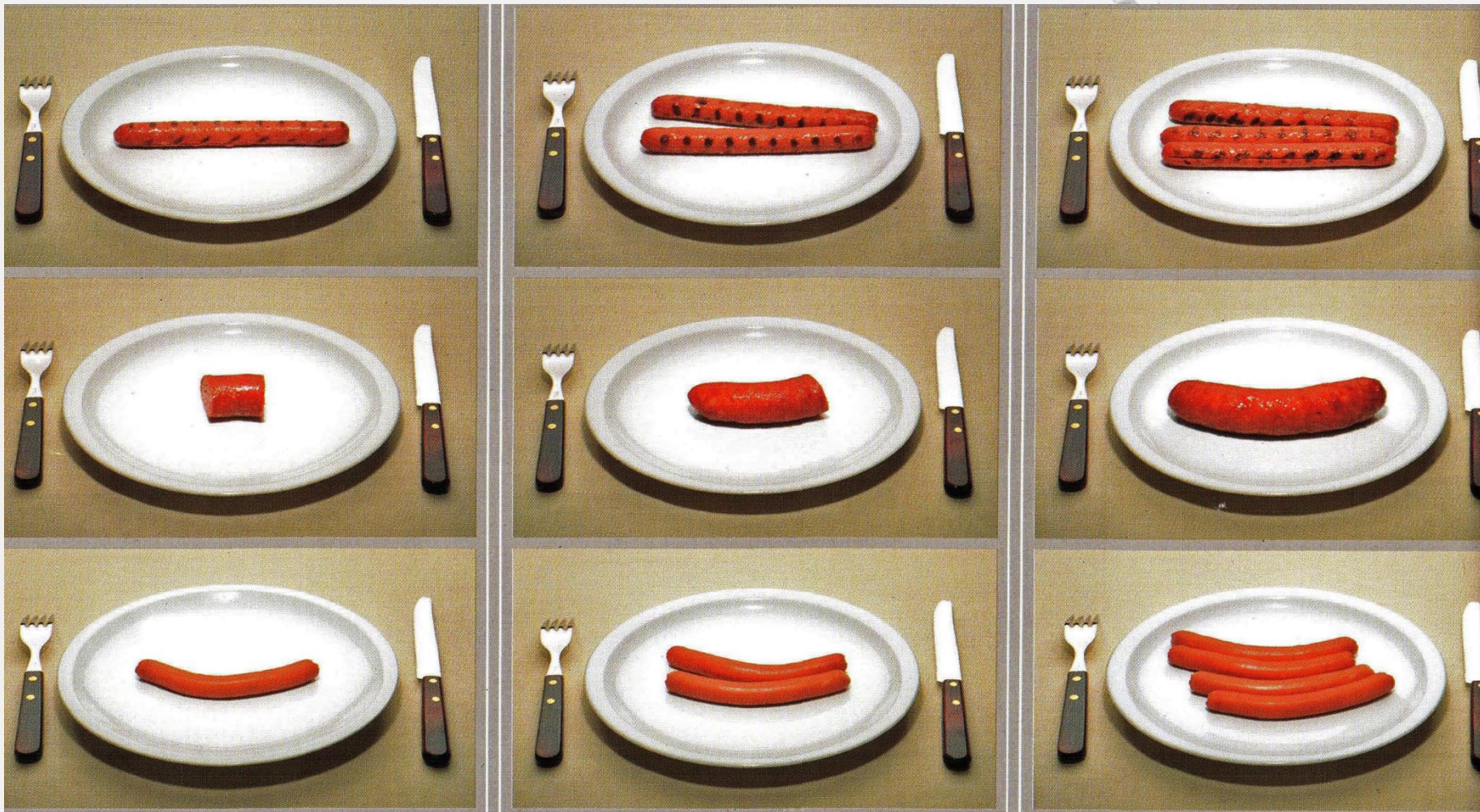
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Espirales	100 gr = 114.9 Kcal	200 gr = 229.97 Kcal	300 gr = 348.45 Kcal
Macarrones	100 gr = 114.9 Kcal	200 gr = 229.97 Kcal	300 gr = 348.45 Kcal
Espaguetis	100 gr = 112.88 Kcal	200 gr = 225.77 Kcal	300 gr = 342.08 Kcal



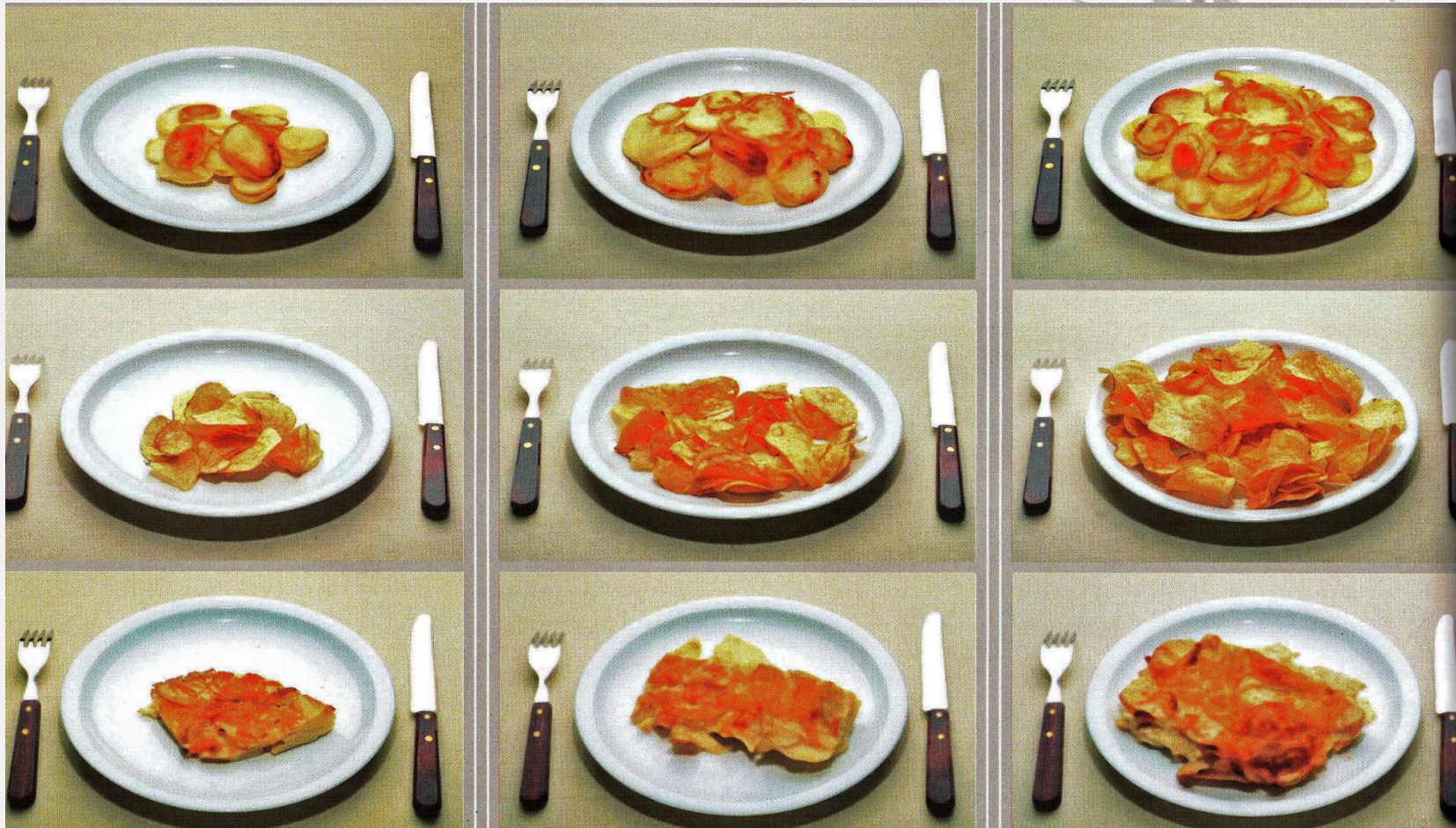
	Energía platos 1	Energía platos 2
Lenguado	150 gr = 67.13 kcal	400 gr = 179 kcal
Trucha	180 gr = 83.51 kcal	380 gr = 176.9 kcal
Salmón	80 gr = 143.8 kcal	200 gr = 359.6 kcal



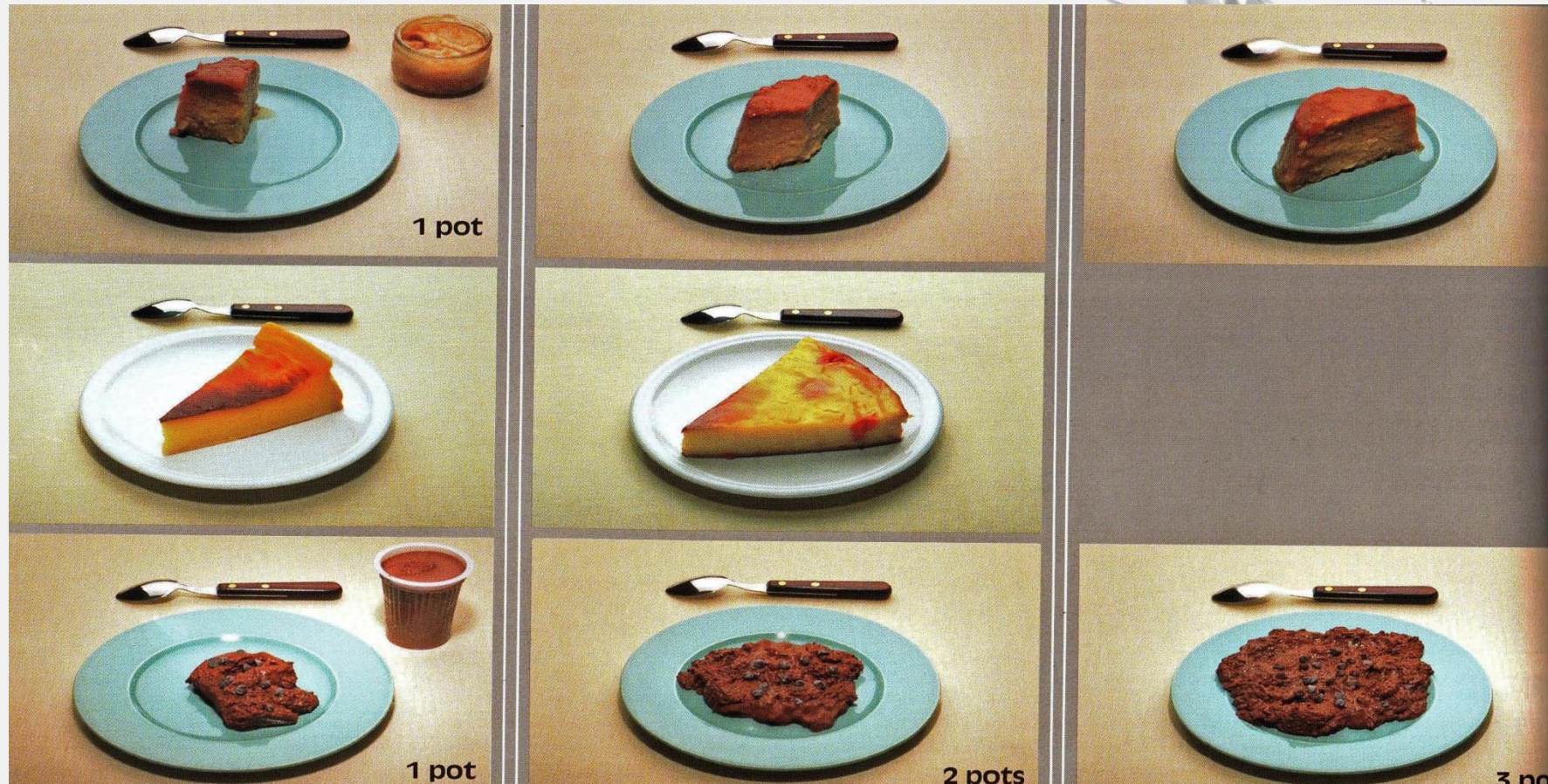
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Tenera	80gr = 201.6 kcal	130 gr = 327.6 kcal	200 gr = 504 kcal
Cerdo	80 gr = 78.4 Kcal	130 gr = 127.4 Kcal	200 gr = 196 Kcal
Hamburguesa	80 gr = 226 Kcal	130 gr = 368 Kcal	200 gr = 585 Kcal



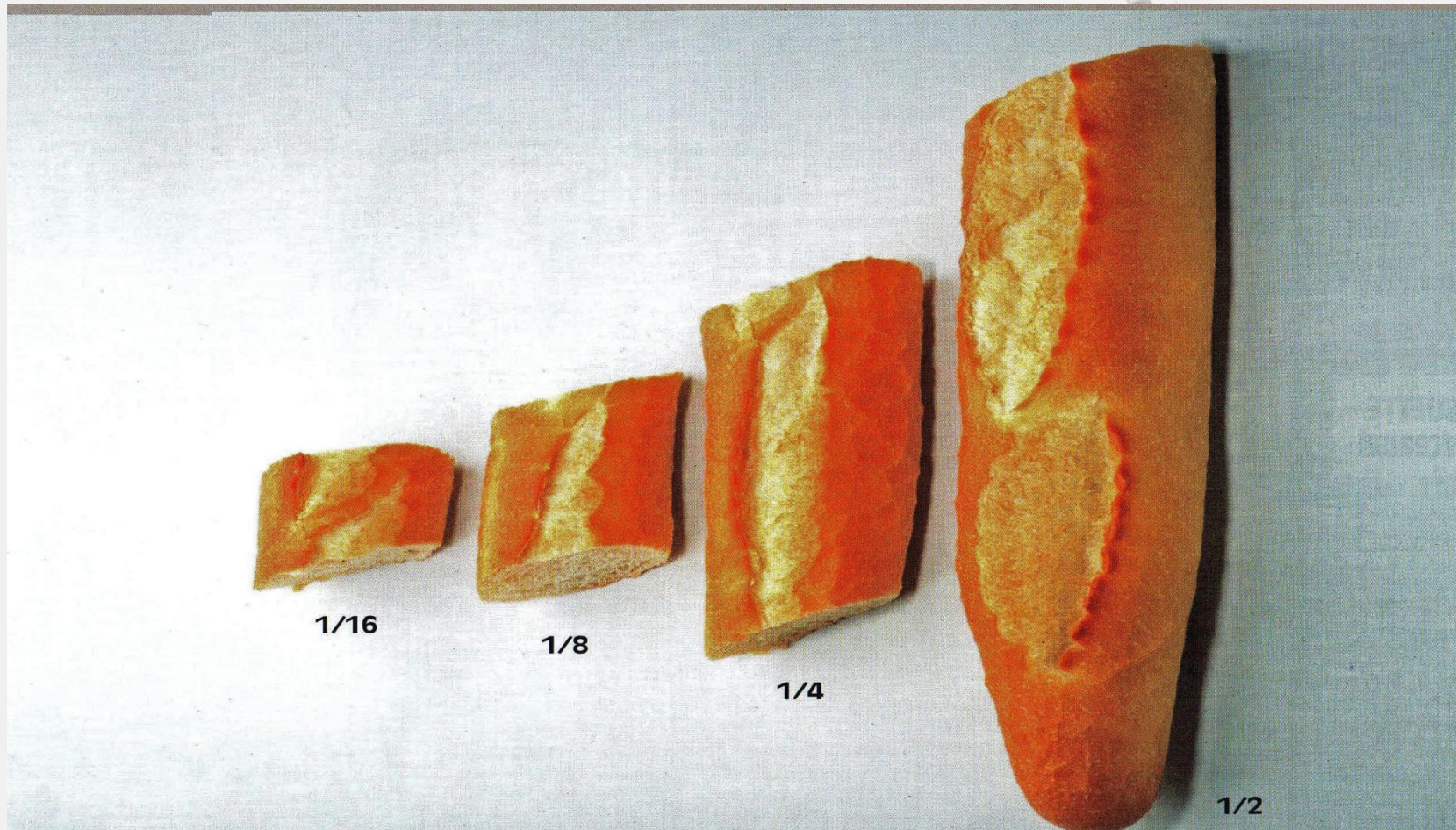
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Frescas	50 gr = 229.37 Kcal	100 gr = 458.75 Kcal	150 gr = 688.12 Kcal
Tipo Viena	35 gr = 100.6 Kcal	75 gr = 214.41 Kcal	150 gr = 428.8 Kcal
Tipo Frankfour	35 gr = 82.2 Kcal	70 gr = 176.06 Kcal	140 gr = 328.65 Kcal



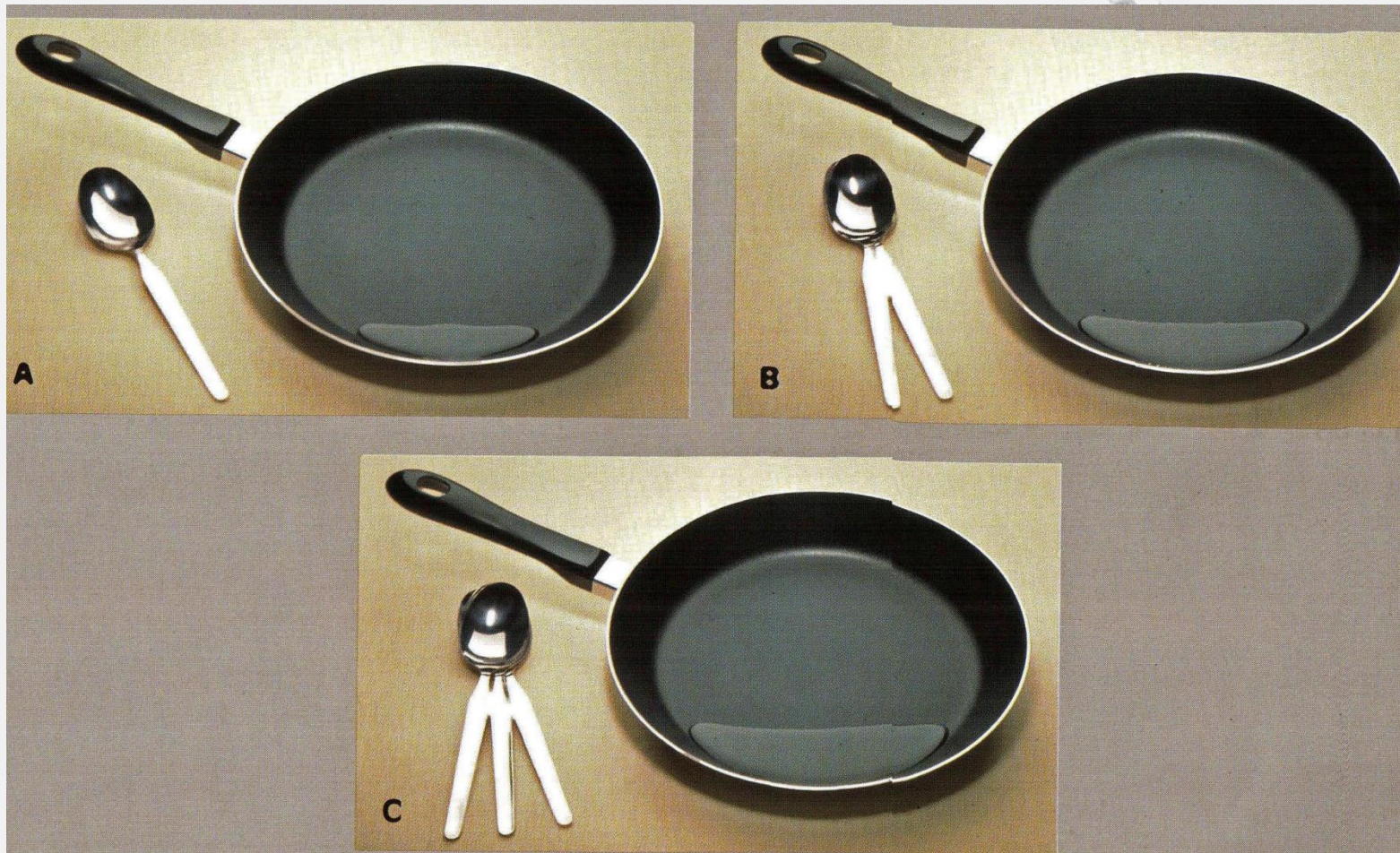
	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Patatas horno	100gr = 72.27 Kcal	200 gr = 144.54 kcal	300 gr = 216.81Kcal
Patatas chips	100 gr = 547.3 Kcal	200 gr = 1094.6 Kcal	300 gr = 1641.00 Kcal
Patatas gratinadas	100 gr = 152.7 Kcal	200 gr = 252.24 Kcal	300 gr = 337.52 Kcal



	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Flan	70 gr = 84.9 Kcal	140 gr = 169.8 Kcal	225 gr = 272.9 Kcal
Pastel queso	200 gr = 816.9 Kcal	300 gr = 1225.35 Kcal	-
Helado	100 gr = 184.35 Kcal	200 gr = 368.7 Kcal	300 gr = 553.05 Kcal



	Energía platos 1
Ración	25 gr = 60.88 Kcal
Bocadillo	100 gr = 243.53 Kcal
Media barra	200 gr = 487.06 Kcal



	Energía platos 1	Energía platos 2	Energía platos 3
Aceite oliva	10 gr = 89.9 Kcal	20 gr = 179.8 Kcal	30 gr = 269.7 Kcal
Aceite girasol	10 gr = 89.9 Kcal	20 gr = 179.8 Kcal	30 gr = 269.7 Kcal
Aceite maíz	10 gr = 89.9 Kcal	20 gr = 179.8 Kcal	30 gr = 269.7 Kcal

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Y entonces cómo lo hago???



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

ale

Guía de la mano para la cantidad de ración

Verduras: Una ración es la capacidad de 2 manos juntas.



comida

almuerzo

merienda

desayuno

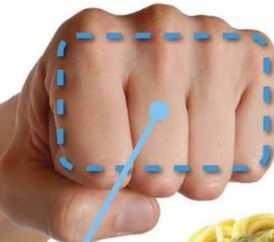


Grasas: No de ser más grande que la punta de un dedo.

Proteínas: La ración es del tamaño de la palma de la mano



cena

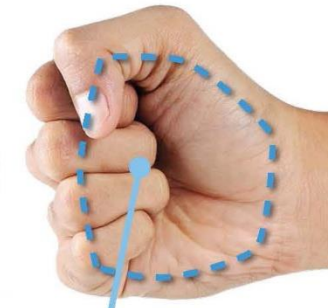


Hidratos: Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Queso: La ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos.



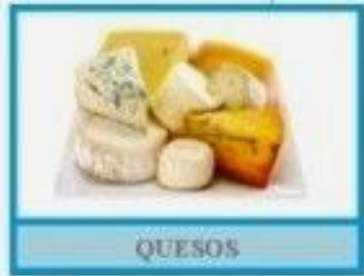
Helados: Dos porciones tendrán el tamaño de un puño.



5 dedos 5 comidas al día

MÉTODO DE LA MANO:

Guía útil para el control de las raciones de alimentos



Vanessa Puca Peralta

RANDOM
HOUSE

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

¿Qué?

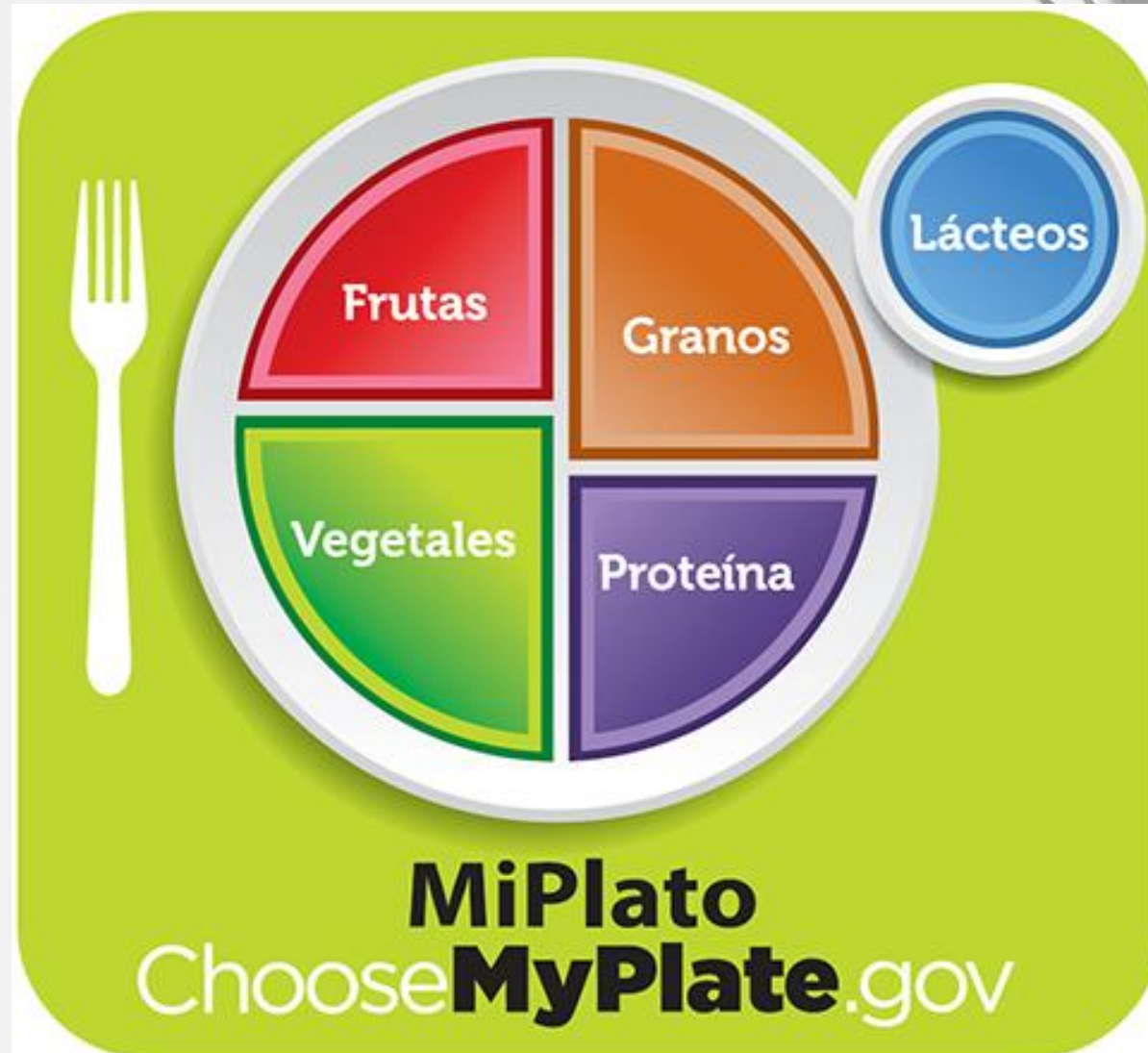
ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?



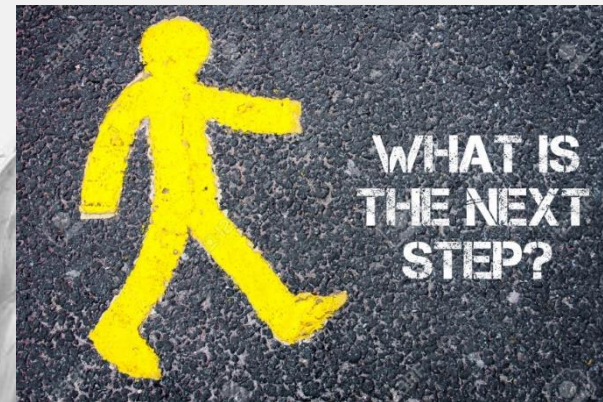
T WORK

RANDOM
HOUSE

otographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?



50

BOVITZ AT WORK

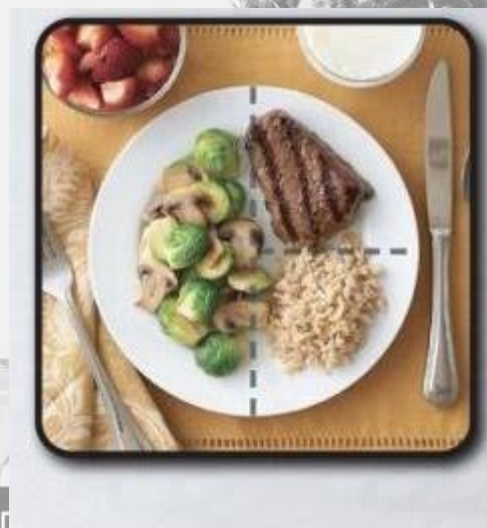
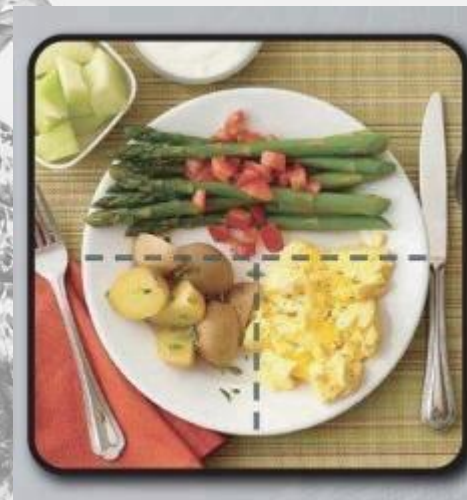
RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

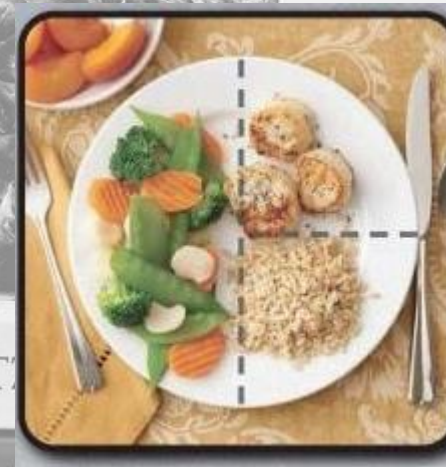
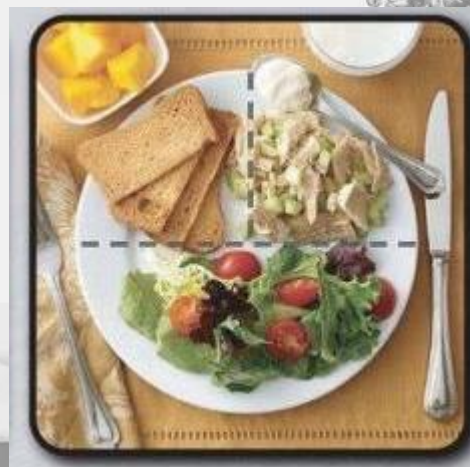
Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?



4. ¿Qué es una alimentación saludable?



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

UN PLATO SALUDABLE según Harvard

Use aceites saludables (como el aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la manteca. Evite las grasas trans.



Cuanta mas cantidad y variedad de verduras consuma, mejor. Papas no cuentan.

Coma gran cantidad de frutas de todos los colores.



MANTENGANSE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beba agua, te o cafe (con poco o nada de azucar). Limite los lacteos (1-2 raciones al dia) y jugos artificiales (1 pequeño vaso al dia). Evite las bebidas azucaradas.

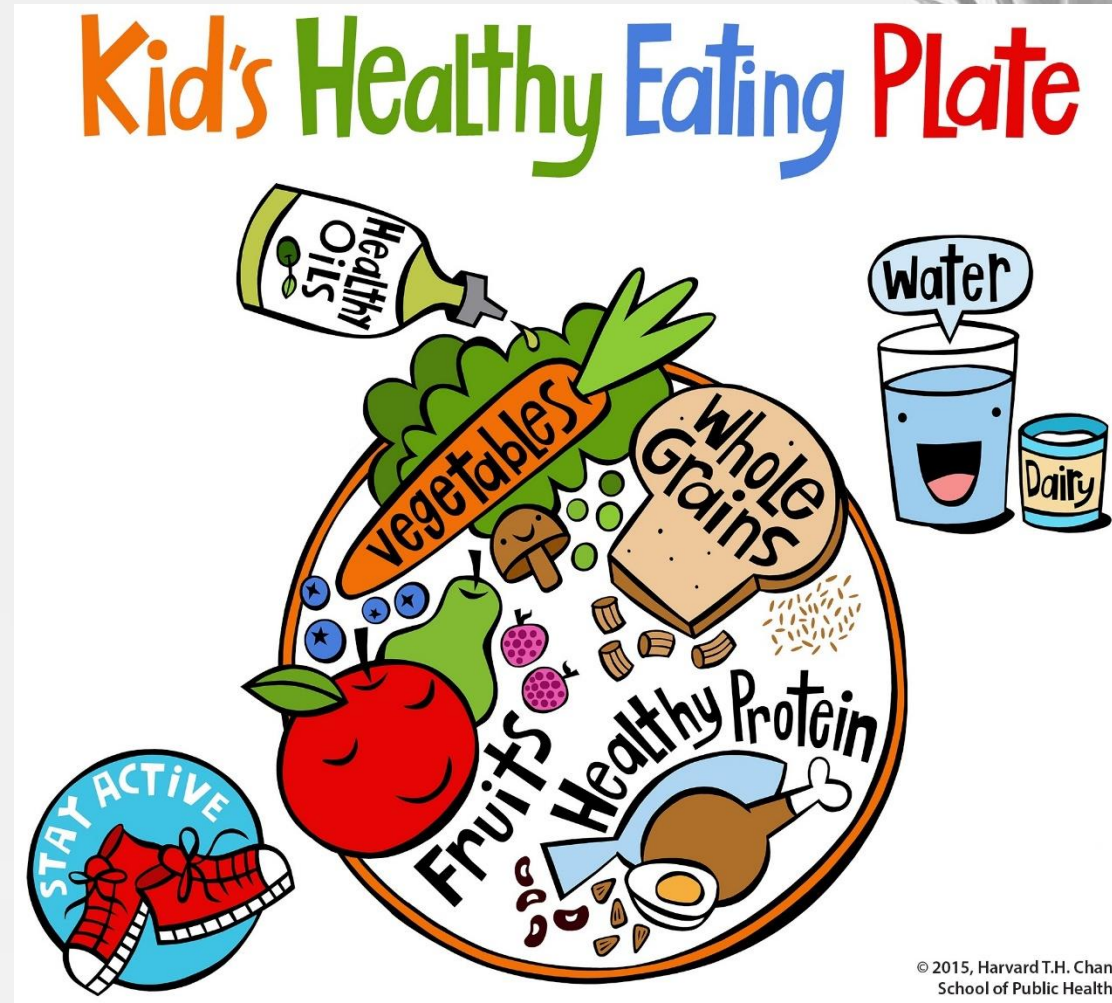
Coma cereales integrales (como arroz, pan y pastas integrales). Limite los cereales refinados (como el arroz y pan blanco).

Elija pescados, carnes de ave, legumbres, y frutas secas. Limite el consumo de carnes rojas. Evite los embutidos, fiambres, y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



4. ¿Qué es una alimentación saludable?



WORK

RANDOM
HOUSE

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

60



LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

ale

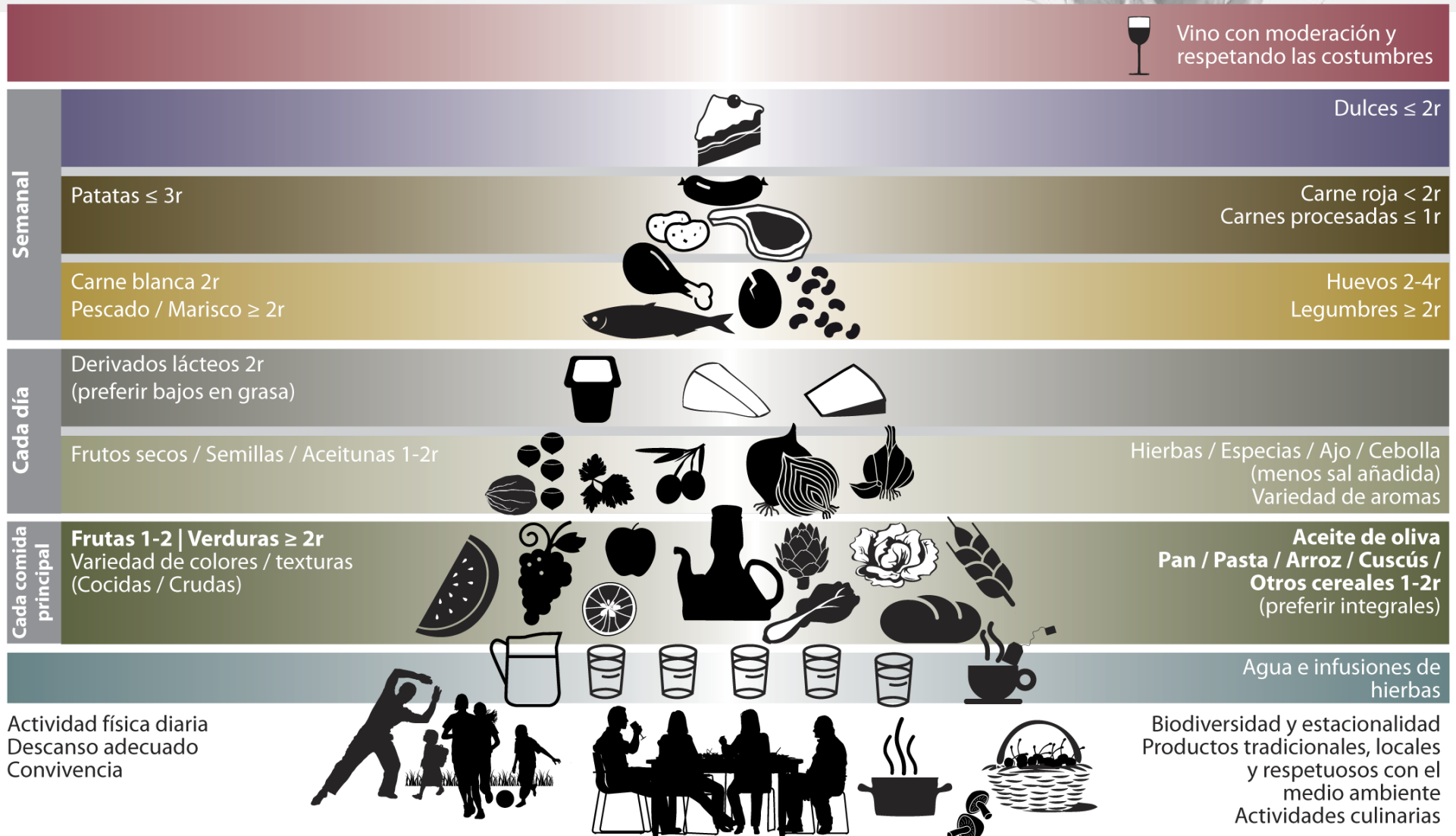
4. ¿Qué es una alimentación saludable?



Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



r = Ración

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Planifica...



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

- 5 Ingestas
- ¿A quiénes va dirigido el menú?
(edad, sexo, necesidades especiales)
- Incluir alimentos a diario de los diferentes grupos, variando las texturas y técnicas culinarias.
- Realizar guarniciones en los segundos platos. Aumentando las vegetales y reduciendo las fritas.

ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM
HOUSE

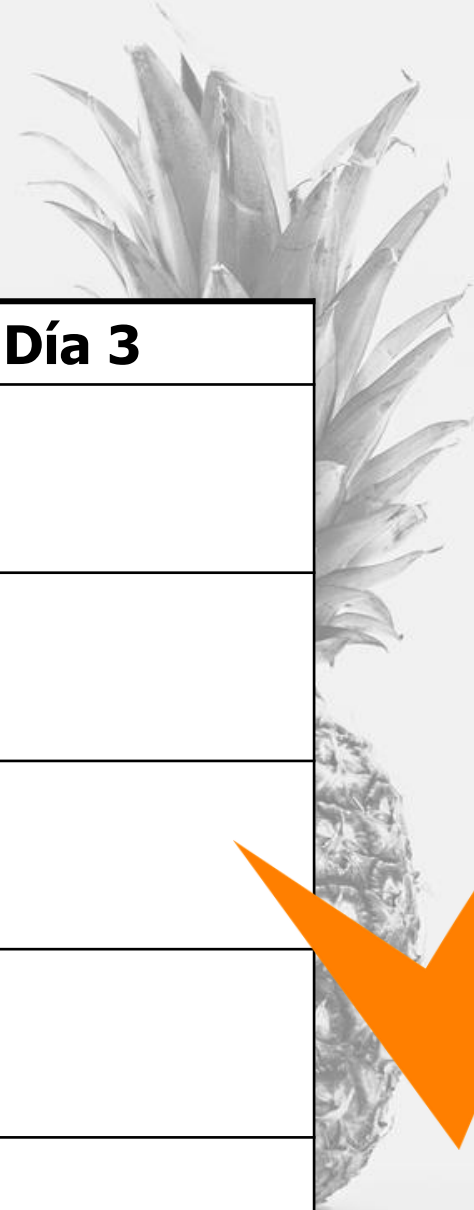
Nina Rappaport
and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

le

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno			
Almuerzo			
Comida			
Merienda			
Cena			



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Desayuno

Lácteo, cereal y pieza de fruta → O cualquier otro alimento. Lo importante es “cuadrarlo” con el resto de la alimentación.



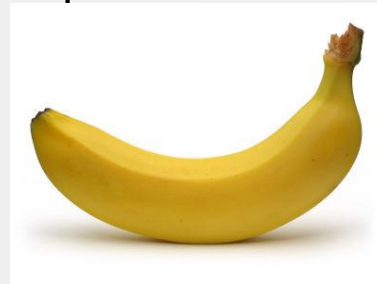
4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Almuerzos y meriendas

✓ Nos sirve para

- No llegar con mucho hambre a comidas principales
- Cubrir los requerimientos de nutrientes

✓ ¿De qué puede constar?



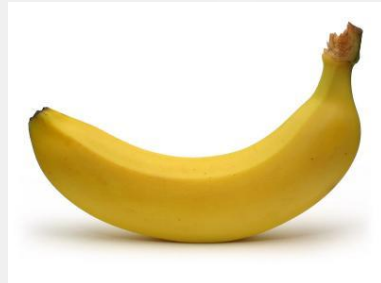
4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Almuerzos y meriendas

✓ Alternar meriendas y almuerzos : fruta, lácteos, frutos secos, pequeños bocadillos de embutidos magros...

EJEMPLO

Almuerzo:



Merienda:



Adaptar la gasto energético de cada persona



4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Comidas



⇒ 2 – 3 veces / semana

Primer plato



⇒ 2 veces / semana



⇒ EL RESTO!!

“Varía no solo los alimentos, si no también la forma de prepararlos. Procura no utilizar muchas salsas que enmascaren los sabores de los platos.”

MENÚ DEL “COLE”

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Comidas

Segundo plato



Pan



Postre



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM HOUSE

Nina Rappaport and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

ale

4. ¿Qué es una alimentación saludable?

Cena

Primer plato



O



Segundo plato



O



O



Pan (opcional)



Postre



O



ANNIE LEIBOVITZ AT WORK

RANDOM HOUSE

Nina Rappaport and Erica Stoller

Ezra Stoller Photographer

ale

4. ¿Qué es una alimentación saludable?



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Lácteo + Cereal + Fruta						
Almuerzo	Lácteo + Cereal / Cereal + proteico / Lácteo + Fruta...						
Comida	LEGUMBRE + ENSALADA + FRUTA	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	LEGUMBRE + ENSALADA + FRUTA	PASTA + CARNE O PESCADO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	ARROZ O PAT + CARNE O PESCADO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO
Merienda	Lácteo + Cereal / Cereal + proteico / Lácteo + Fruta...						
Cena	VERDURA + PROTEÍNA + LÁCTEO	PASTA o ARROZ + CARNE O PESCADO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	HUEVO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	VERDURA + PROTEÍNA + LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO	HUEVO + ENSALADA + FRUTA O LÁCTEO	VERDURA + CARNE o PESCADO + FRUTA o LÁCTEO

4. ¿Qué es una alimentación saludable?



¿Cómo comes? – Dibuja “Tu Plato”

DÍA 1

DÍA 2

FESTIVO

COMIDA

MERIENDA



3. ¿Qué es una alimentación

saludable?



*TALLER -
Complementa el
menú del cole*



3. ¿Qué es una alimentación

saludable?



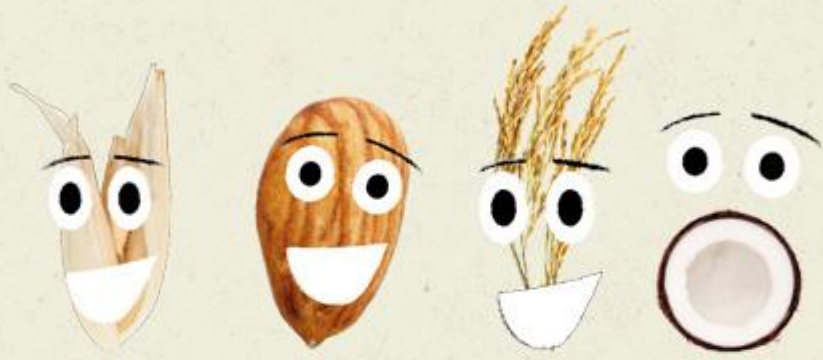
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							

3. ¿Qué es una alimentación saludable?



LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CREMA DE VERDURAS (acelga, patata y zanahoria) ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE FRUTA PAN BLANCO Kcal 612,26 Prot 23.62 Lip 21.25 HC 81.63	GARBANZOS CON VERDURAS FOGONERO EN SALSA ENSALADA ECOLOGICA (lechuga y tomate ecol.) FRUTA PAN INTEGRAL Kcal 676,89 Prot 25.53 Lip 27.43 HC 81.98	ENSALADA VARIADA ECOLÓGICA (lechuga y tomate ecológico, maíz ,espárragos y zanahorias) PAELLA DE VERDURA Y CARNE YOGUR PAN BLANCO Kcal 638,73 Prot 17,48 Lip 19,73 HC 97,81	LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, zanahoria y patata) TILAPIA AL HORNO CON VERDURITAS (cebolla, calabacín, zanahoria) ZUMO NATURAL DE NARANJA ECOLÓGICO / PAN INTEGRAL Kcal 615.11 Prot 26.81 Lip 20.07 HC 81.81	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA ECOLOGICA (lechuga y tomate ecol. y zanahoria) FRUTA PAN BLANCO Kcal 668.02 Prot 17.85 Lip 23.34 HC 96.64





¡Muchas gracias!

Dra. Sandra de la Cruz Marcos
Dietista-Nutricionista
(sandra.cruz@uva.es)

