

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Notas clave de los temas tratados en el curso
- Bibliografía recomendada
- Audiovisuales recomendados
- Tablas e infografías anexas



**@thegoodnutri**



**irenutricion@gmail.com**

## **Mitos y tendencias de la alimentación**

Notas claves:

- Un único alimento no es capaz de modificar nuestro estado de salud
- Sería aconsejable formar en nutrición y alimentación desde la primera infancia para mejorar nuestras conductas como consumidores
- Es recomendable contrastar la información en portales científicos y con profesionales de la salud como dietistas-nutricionistas.

## **La buena nutrición**

Notas claves:

- Es importante conocer cuáles son los alimentos que nos proporcionan los nutrientes esenciales
- Es fundamental mantener unos hábitos no dietéticos saludables para tener una microbiota sana. *¡Anímate y mueve tus bacterias!*
- Es esencial aumentar el consumo de fibra dietética en la dieta actual.

## **Las claves para una alimentación saludable**

Notas claves:

- Es importante adaptarnos al contexto social y cultural, las necesidades energéticas y nutricionales y los gustos y aversiones personales.
- Es esencial construir un entorno saludable desde la compra a la mesa.
- Es importante acostumbrarnos al sabor real de los alimentos
- Es recomendable aumentar el consumo de productos locales y mínimamente procesados.

## **Etiquetado**

Notas claves:

- La industria quiere producir productos baratos, ricos y duraderos. Su objetivo es aumentar el consumo de los productos UP. Para ello refinan los alimentos: eliminan la matriz alimentaria (<densidad de nutrientes) y eliminan el poder saciante de los alimentos sin procesar. Cuando reformulan un producto: es la misma construcción cambiando la fachada (trucos para confundir al consumidor)
- Si pensamos en un plato saludable... ¿Tendría muchos productos etiquetados? Lo ideal sería llenar nuestra alimentación de pocas etiquetas y contrastar la información del etiquetado entre productos similares para mejorar la cesta de la compra

## **Alimentación para colectivos especiales: alergias e intolerancias alimentarias**

Notas claves:

- Es fundamental educar tanto al paciente como a su entorno cercano.
- No es necesario llevar dietas restrictivas si no padece alergias o intolerancias diagnosticadas.
- Es esencial contar con la figura del dietista-nutricionista en el tratamiento dietético-nutricional de las alergias e intolerancias alimentarias.

## **Cocina y alimentación saludable**

Notas claves:

- La cocina es una herramienta imprescindible para cuidar la salud

- Aplicar las técnicas de cocinado adecuadas a cada alimento permite maximizar su sabor y su valor nutricional
- Implicar a los niños en las tareas de cocinado disminuye el grado de neofobia alimentaria
- Concienciar sobre salud sostenible es fundamental para reducir el impacto ambiental

### Bibliografía recomendada

- *¿Qué comes?* → Dr. Martínez González
- *¿Qué es comer sano?* → J.M. Mulet
- *Salud a ciencia cierta* → Dr. Martínez González
- *Mi dieta Cojea, Tu dieta puede salvar el planeta* → Aitor Sánchez
- *Come comida real* → Carlos Ríos.
- *No comas como un zombi* → Marta Verona
- *Dime que comes y te diré que bacterias tienes* → Blanca García
- *Sin dieta para siempre* → Gabriela Uriarte
- *Cocina en dos horas* → Fabián León



- [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/gestion\\_riesgos/Cuadriptico Alergias Alimentarias interactivo.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Cuadriptico_Alergias_Alimentarias_interactivo.pdf)
- [Nutri-Score: ¿un sistema para blanquear ultraprocesados? | El Comidista EL PAÍS \(elpais.com\)](https://elpais.com)
- [Guía del NUTRISCORE 2022: El semáforo de los alimentos \(boticariagarcia.com\)](https://boticariagarcia.com)
- [Nutriscore: la herramienta para distinguir los productos saludables | OCU](https://ocu.org)
- [Nutriscore, pros y contras del sistema de etiquetado de alimentos \(elindependiente.com\)](https://elindependiente.com)
- [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad\\_alimentaria/enfermedad\\_celiaca.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/enfermedad_celiaca.pdf)
- <http://www.predimed.es/>

## Audiovisuales recomendados

- Salud sostenible:



- Videos

- <https://www.youtube.com/watch?v=10rLMuVo1hQ&t=157s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=E8usBSCUM14>

## Tablas e infografías anexas

Factores que condicionan el estreñimiento ocasional y crónico



## MACRONUTRIENTES



hidratos de carbono



lípidos



proteínas

## FUNCIONES

Energética  
Reserva energética

Energética  
Reserva energética  
Hormonal  
Aislante  
Amortiguadora

Estructural  
Transporte  
Reguladora  
Hormonal

## GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales integrales  
Semillas  
Legumbres  
Tubérculos  
Legumbres  
Frutas  
Verduras

Frutos secos  
Aceite de frutos  
Aceite de semillas  
Aceite de pescado

Huevos  
Lácteos  
Carne  
Pescado  
Legumbres

## Aporte dietético de los alimentos

**Tabla 1.** Características nutricionales generales de los alimentos<sup>(8,9)</sup>

	Alimentos de origen vegetal	Alimentos de origen animal
Agua	Sí, variable (bajo en cereales, aceites, legumbres y frutos secos)	Bajo contenido, salvo excepciones como por ejemplo, la leche
Proteína	Cantidad/calidad moderada o baja, excepto en legumbres y setas	Alta cantidad/calidad
HC	Complejos. Sencillos en azúcar, miel, frutas, algunas hortalizas	No, excepto lactosa y glucógeno
FD	Insoluble/soluble	No.
Grasa	AGP y AGM (AGS en algunos aceites vegetales: palma, coco, etc.)	AGS, AGM y AGP n-3 en pescados
Colesterol	No (Tr)	Sí
Hierro	Hierro no hemo, baja biodisponibilidad*	Hierro hemo, alta biodisponibilidad
Magnesio	Sí	Bajo contenido
Potasio	Sí	Bajo contenido
Sodio	Bajo contenido*	Sí
Cinc	Bajo contenido/disponibilidad*	Sí
Calcio	Bajo contenido/disponibilidad*/**	Sí
Tiamina	Bajo contenido	Sí
Riboflavina	Bajo contenido	Sí
Niacina	Bajo contenido	Sí
Vitamina B <sub>6</sub>	Sí	Sí
Ácido fólico	Sí	Bajo contenido
Vitamina C	Sí	No o muy bajo contenido
Vitamina K	Sí	Muy bajo contenido, excepto en vísceras
Vitamina E	Sí	Muy bajo contenido, excepto en vísceras
Vitamina B <sub>12</sub>	No	Sí
Vitamina D	No (muy bajo contenido en algunos)	Sí, sobre todo pescados grasos
Vitamina A; retinol	No	Sí
Carotenos	Sí	Muy bajo contenido
Otros bioactivos	Sí (fitoquímicos)	Sí, bajo contenido

AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados; AGS: ácidos grasos saturados; FD: fibra dietética;

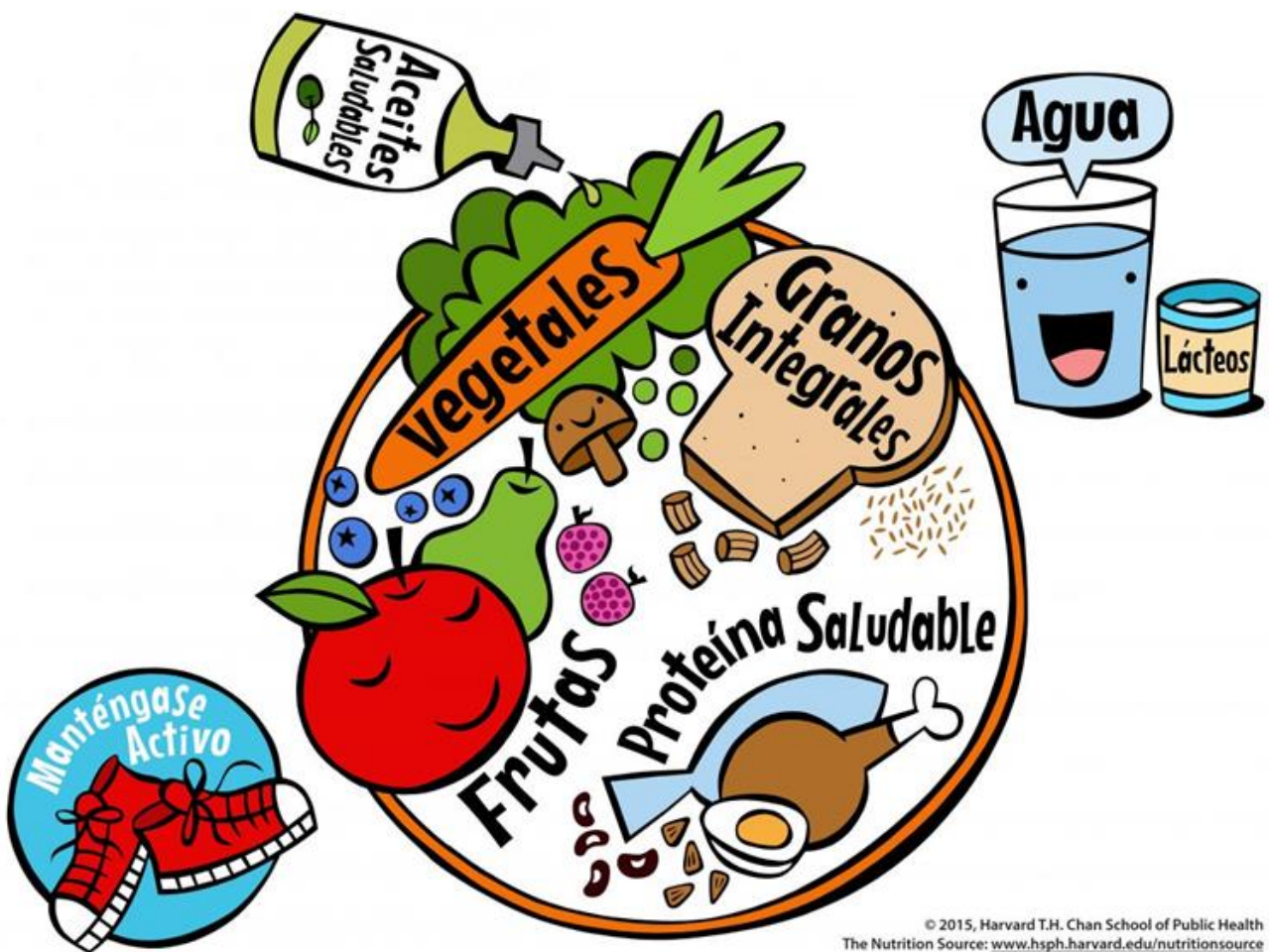
HC: hidratos de carbono; Tr: trazas.

Los alimentos son mezclas muy heterogéneas de nutrientes y siempre hay importantes excepciones.

\*Algunas algas contienen cantidades elevadas.

\*\*Algunos derivados de la soja (por ejemplo, el tofu) son ricos en calcio.

# EL **PLato** para **Comer Saludable** para **Niños**



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



### **-OSAS:**

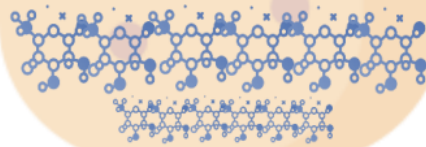
Glucosa, sacarosa, dextrosa, lactosa, galactosa, fructosa, trehalosa, maltosa, d-ribosa...



### **-INA:**

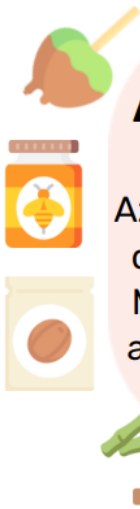
Dextrina, Maltodextrina...

Fructosa cristalina...



### **AZÚCAR (todos) y OTROS:**

Azúcar moreno, de caña, de coco, invertida, etc. Miel, panela, caramelo, almíbar, malta, almidón



### **SIROPES Y JARABES:**

De agave, arce, abedul, arroz, maíz, malta  
De fructosa, maltosa u otras -osas



### **DERIVADOS DE ZUMO FRUTAS:**

Zumo concentrado, jugo, néctar, puré concentrado...

Melaza





## DECLARACIONES NUTRICIONALES:2

### FUENTE DE FIBRA

Como mínimo:  
- 3 g de fibra por 100 g  
- 1,5 g de fibra por 100 kcal

### ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Como mínimo:  
- 6 g de fibra por 100 g  
- 3 g de fibra por 100 kcal

### FUENTE DE PROTEÍNAS

Si las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

### ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS

Si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.



### ALTO CONTENIDO DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 30 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

### FUENTE DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 15 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.



Aitor Sánchez  
[www.midietacojea.com](http://www.midietacojea.com)



